

# **Resiliencia y manejo de emociones en secundaria**

**¿Qué dicen los alumnos, padres y maestros en el espacio de Orientación y  
Tutoría?**

*Testimonios.*



**Emma Leticia Canales Rodríguez**

**Sandra Saraí Dimas Márquez**



## **Resiliencia y manejo de emociones en secundaria**

**¿Qué dicen los alumnos, padres y maestros en el espacio de Orientación y Tutoría?**

*Testimonios*

**Emma Leticia Canales Rodríguez**

**Sandra Saraí Dimas Márquez**



## **Resiliencia y manejo de emociones en secundaria**

¿Qué dicen los alumnos, padres y maestros en el espacio de Orientación y Tutoría? *Testimonios*

---

LETICIA CANALES: Coordinación autoral  
JAVIER ÁNGELES II: Coordinación técnica y diagramación  
SANDRA DIMAS: Diseño y formación

GABRIEL ÁNGELES,  
JAVIER ÁNGELES II,

©Ángeles Editores, S.A de C.V 2010  
Campanario 26  
San Pedro Mártir, Tlalpan  
México 14650-D.F  
Tel. (55) 55 13 28 82  
e-mail: angeleseditores@yahoo.com

Fondo FOMIX CONACYT  
Convocatoria: M0009-2008-1  
Solicitud: 000000000098202  
Promoción de aptitudes resilientes en alumnos de secundaria a través del uso de materiales en el espacio de orientación y tutoría.

México, Noviembre 2010

## Introducción

*La educación secundaria proporciona a sus alumnos las herramientas necesarias que le permitan una formación para la vida. Resulta necesario fomentar en ellos el desarrollo de actitudes y valores que promuevan principios fundamentales, que les permitan prepararse para la incorporación a la vida activa o bien para continuar con sus estudios. Cuando ingresan a la secundaria los individuos se enfrentan a un período de cambios y transiciones en todos los aspectos. Todos van de la mano, el escolar, físico y cognitivo. El cambio de ciclo escolar implica ingresar a un lugar donde pasan a formar filas de la población más joven, acostumbrados a ser los mayores en su último año de primaria. Los planteamientos curriculares y la normatividad son distintos, en el caso de secundarias generales y técnicas el número de profesores con los que interactúan aumentan de uno o dos que tenían en primaria a diez. Otro cambio importante es a nivel físico, los cambios hormonales que suceden le hacen transitar de la infancia a la adolescencia, etapa en el que inicia su período de fertilidad biológica. Estos cambios se presentan acompañados de sentimientos y emociones que en momentos les agradan y en otros le confunden. Cognitivamente empiezan a incorporarse al pensamiento abstracto, lo que les permite emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrollan sentimientos idealistas y es una etapa propicia para el desarrollo de los conceptos morales. Comienzan a construir ideas propias acerca del mundo en el que viven y sobre las personas.*

*Se preocupan por problemas más globales y van estructurando los valores y sus primeros proyectos de vida*



*Por la importancia que reviste el último ciclo de la educación básica y al haber concluido un trabajo de investigación en nueve escuelas secundarias del estado de Hidalgo, nos pareció importante regresarle a la comunidad este cuaderno de testimonios, el cual da cuenta de los actores que participan en este tramo educativo: los alumnos y alumnas, sus profesores y sus padres. A partir de las observaciones que se realizaron en el ciclo escolar 2009-2010 hemos recuperado lo que sienten jóvenes de segundo de secundaria, las herramientas con las que cuentan para enfrentar los factores de riesgo que enfrentan en este período y algunas anotaciones sobre su plan de vida y sus proyectos a futuro. El espacio de orientación y tutoría ha sido el pretexto para acercarnos a sus docentes y conocer lo que piensan de sus alumnos y alumnas. Finalmente nos dio la oportunidad de compartir en talleres para padres cuáles son sus temores cuando sus hijos llegan a este ciclo escolar, los cambios que advierten en su forma de pensar y de sentir así como los cambios físicos que suceden, los retos que tienen que enfrentar dentro y fuera de la escuela y los compromisos que asumen para que alcancen sus metas. Estas son las evidencias que hemos reunido para compartirlas con otros jóvenes que actualmente cursan su educación secundaria, para sus profesores y los padres de familia. Hemos dejado un espacio abierto para que ustedes compartan sus reflexiones con sus jóvenes. Estamos seguras que estos comentarios que han vertido sean de utilidad para encontrarse en algunas de estas líneas y sentirse acompañados en este difícil período de crecer, madurar y prepararse para un nuevo estilo de vida.*

*Las autoras.*



1



**ADOLESCENTES, nuestro mundo interior**

- 1.1 Compartiendo sentimientos
- 1.2 YO tengo, soy y puedo
- 1.3 Mis factores de riesgo y protección
- 1.4 Plan de vida y proyección a futuro

7

2



**Espacio de Orientación y Tutoría**

- 2.1 ALUMNOS
  - 2.1.1 Me interesa
  - 2.1.2 Me ayuda
- 2.2 DOCENTES
  - 2.2.1 Comparten
  - 2.2.2 Aportan
- 2.3 PADRES
  - 2.3.1 Temores
  - 2.3.2 Compromisos
  - 2.3.3 Cambios
  - 2.3.4 Acuerdos

32

3



**Reflexionando Juntos**

44

4



**Anexos**

48



## ADOLESCENTES, nuestro mundo interior

Llegar a la adolescencia, como toda etapa en la vida forma parte de nuestro proceso de crecer, madurar y transformarnos en una persona adulta. Resulta necesario acercarnos a cómo conocemos y comprendemos lo que sucede con nuestro comportamiento en este periodo de conformarnos como adolescentes.

Muchas dudas nos sorprenden, de qué manera comportarnos en este nuevo escenario de nuestra vida. Cuando tres grandes dimensiones que nos conforman nos conducen a lugares nuevos y van conformando nuestro nuevo rostro a partir de lo que pensamos, lo que sentimos y de las relaciones que establecemos con los demás.



Cuando llegamos a este momento que se denomina adolescencia se abre un horizonte muy amplio en la búsqueda de muchas respuestas a preguntas que nos hemos hecho a lo largo de nuestras vidas. Estamos en condiciones de analizar teorías y concepciones científicas, de reflexionar sobre aquello que nos sucede y sobre lo que acontece en el mundo. Podemos imaginar otras formas de vida, establecer hipótesis sobre lo que acontece a nuestro alrededor, o bien sentir que en nuestro alrededor hay incertidumbre, desilusión, desconcierto, inseguridad, hipocresía social. Pensar nos da la oportunidad de tomar en cuenta múltiples alternativas en torno a un hecho, examinarlas y encontrar la clave que explique lo que sucede. Esto explica el porqué con frecuencia resultamos rebeldes a los adultos que nos rodean. Lo que sucede es que ahora estamos preparados para razonar sobre nuestros propios pensamientos, podemos mirar al futuro y también resolver problemas propios.

**Para saber más...**

<http://www.pidee.cl/Adolescencia-enRevistaprotagonistas.doc>

¿Qué dicen los expertos sobre cómo pensamos?  
Los psicólogos y filósofos están de acuerdo en que pensar es la clave de identificarnos como humanos.



**¿Qué dicen los expertos sobre cómo nos sentimos?**

Nos damos cuenta que hay cosas que no podemos compartir con los demás y tenemos conciencia de nuestra soledad. Por lo tanto con frecuencia creemos que somos los únicos que tienen problemas y nos sentimos inquietos e inseguros, pero debes tomar en cuenta que la reflexión nos permite conversar conmigo mismo(a).

**Información básica**

*La pubertad comienza a los doce o trece a los de edad debido a cambios hormonales, la adolescencia puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo, sino que depende de factores psicosociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar.*

*La edad que sucede a la niñez y que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo es conocida como adolescencia. El término proviene de la palabra latina adolescentia. La adolescencia es, en otras palabras, la transición entre el infante y el adulto..*

Es posible que nos distanciamos un poco de nuestros padres porque a ellos les cuesta trabajo entender lo que sentimos y pensamos. Nuestras relaciones cambian con ellos y necesitamos que nos escuchen y se den cuenta de todo lo que está sucediendo con nuestro mundo interior. Es importante contar con una buena comunicación con ellos, ya que pueden ser los mejores aliados para esta difícil transición, dejar de ser niño(a) y convertirnos en adolescente. Tan pronto mis padres quieren que sea independiente y me tratan como si fuera un niño pequeño. Se nos dificulta hacer acuerdos y son muy necesarios ya que de otra manera nos alejamos de ellos cuando más falta nos hace. En cambio los amigos y las amigas nos permiten sentirnos seguros, a salvo, nos ayudan a independizarnos de los lazos familiares, nos permiten poner a prueba nuestras destrezas adultas, son buenos confidentes y facilitan en ocasiones mi estabilidad emocional.



Para saber más...

<http://definicion.de/adolescencia/>

## 1.1 Compartiendo sentimientos

En esta etapa de vida las emociones juegan un papel muy importante, ya que no solo tu cuerpo sufre cambios físicos, sino que aprende a experimentar de diferente forma diversos sentires. Por lo que es común que de pronto no sepas explicar porqué te sientes de una u otra manera y porqué los demás no son capaces de entenderte.

Es importante que tomes en cuenta que las emociones tienen una función adaptativa y que ayudan a entender las reacciones y lo que sucede a tu alrededor.

Por lo que la función de las emociones en distintas esferas de tu entorno figura como un reto para la escuela, la familia y la sociedad que te acompaña.



### El arcoíris me transmite esperanza

*Identificar las emociones en esta etapa implica ser autoconscientes de lo que soy capaz de sentir y de cómo puedo aplicarlo en mi vida cotidiana, valorando así la importancia del optimismo y de la esperanza, las cuales me permiten enfrentar situaciones adversas.*

Además las emociones se asocian con la capacidad de esperar lo mejor de sí mismos, de expresar nuestra alegría y entender cuándo estamos tristes, identificar los cambios de humor, fortalecer nuestra capacidad de autorreflexión y con ello mejorar nuestras relaciones con los demás.

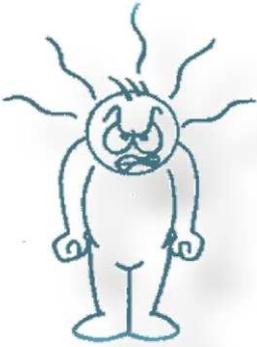
### Información básica

*Las emociones implican en la vida procesos de reconstrucción, aceptación, asimilación y adaptación a situaciones que causan diversos sentires; Susan Pick (2004)*

Para saber más...

<http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>

## A los adolescentes nos molesta...



*Me molesta que no me respeten*

*Me siento enojado con las malas personas*

*Me enoja el enojo del profesor*

## Mi arcoíris del enojo...



### Información básica

*No es malo sentirse enojados, pero si no se controla si puede afectarnos profundamente en muchos aspectos de nuestra vida.*

### Lo que sucede en el aula...

*Lo observado*

*Me molesta mucho que mi maestra no tome en cuenta nuestra opinión.*

*Me molesta que mi maestra nos regañe todo el tiempo; siempre está enojada y se desquita con nosotros.*

### Más sobre enojo

<http://www.cepvi.com/consultas/ira.shtml>

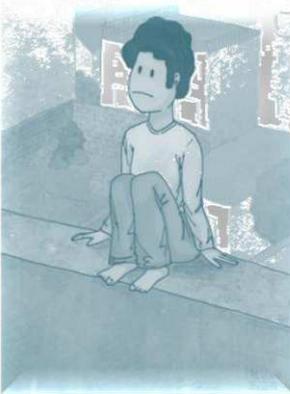
[www.drjane.com/chapters/Jane80.htm](http://www.drjane.com/chapters/Jane80.htm)

¿Y a ti que te molesta?

¿Cómo lo solucionas?



## A los adolescentes nos preocupa...



*La salud de mi planeta y de las personas  
Me preocupan los niños y el agua.  
Deseo tranquilidad, confianza y paz para todos  
Quiero que respeten a la gente mayor, que todos nos  
cuidemos y nos respetemos, que seamos honestos.  
Me preocupa mi familia y la gente necesitada  
¡A mí me preocupa mi libertad!  
Me preocupa el dinero..*

### Lo que sucede en el aula...

*Lo que me preocupa de mi comunidad es:*

*... calentamiento global (la maestra dice: no digas tonterías)*

*... yo conozco la marihuana (no digas cosas que no sabes)*

*.. la basura*

*Que no cuidamos el agua...*

*El robo de luz, muchos estamos colgados y también otros se la roban...*

*.. estamos colgados porque mis papás no tienen dinero, mi papá trabajaba en la compañía de luz y no nos cobraban y ahora que no está pues nos cortaron la luz y no hay dinero... otro dice: pero bien que tienen para pagar la mordida, ¿verdad?*

*Con el nuevo cableado está muy difícil colgarse, no se puede...*

*La preocupación en exceso  
puede generar miedo, ansiedad,  
y sobre todo desconcierto*

*Todos nos preocupamos,  
ocuparnos es la solución a éste.*

### El arcoíris de mis preocupaciones



*¿Y a ti que te preocupa?*

*¿Cómo lo solucionas?*

### Información básica

*A los adolescentes les preocupa crecer, no saben cómo comportarse en entornos nuevos para él... No sabe cómo integrarse socialmente a un espacio en donde no es niño, pero tampoco adulto.*



## A los adolescentes nos entusiasma...



*Me emociona mucho lograr lo que quiero*  
*Me siento muy feliz cuando estoy con mis amigos, con mi familia.*  
*¡Me siento feliz conmigo y cuando sonrío;*  
*A mí me emociona la vida, el mundo y hacer las cosas*  
*Yo le imprimo entusiasmo a mis estudios*

## El arcoíris de mis alegrías



### Lo que sucede en el aula...

*Oliver comparte con los demás qué se siente cuando se enamora, haciendo la aclaración de que ha tenido muchas novias, dice: - se sienten muchas cosas, y hoy cumplí un año con mi novia, y me siento muy emocionado.*

*Se acerca el día de la tardeada y estoy muy contenta porque mis papás de dejaron ir...*

### Información básica.

*Aprender a ser alegre puede favorecer el quehacer de cada día en los diferentes espacios en los que nos desarrollamos: familia, escuela y sociedad.*

*Sentirse alegres contribuye para ser estudiantes positivos, cambiar nuestras actitudes deprimidas, negativas y derrotistas por otras entusiastas, positivas y esperanzadoras.*

¿Y a ti que te entusiasma?

¿Cómo lo aprovechas?



## A los adolescentes nos entristece...



*A mí me pone triste no tener amigos,  
Que mi familia no me de amor y que no me comprendan  
Me entristece la vida  
Quisiera que me escucharan*

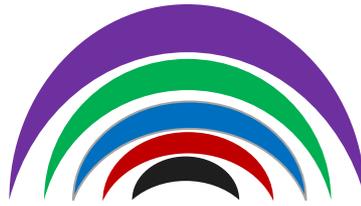
### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*Me siento triste en el aula cuando mis profesores me regañan ante extraños sobre situaciones que no entiendo.*

*Me pongo triste cuando mi profesora no me escucha y solo se oye ella misma demandando que le entregue a mi mamá un citatorio del día que no asistí.*

### El arcoíris de mis tristezas



¿Y a ti que te entristece?

### Información básica

*La tristeza se refiere a un estado de ánimo que a todos nos sucede. Generalmente se presenta cuando tenemos la sensación de haber perdido algo que consideramos importante, o bien cuando nos sentimos decepcionados de alguna persona.*

*Puede presentarse cuando ha ocurrido algún hecho desagradable.*

*En ocasiones, cuando estamos solas o solos podemos sentirnos tristes.*

#### Más sobre tristeza

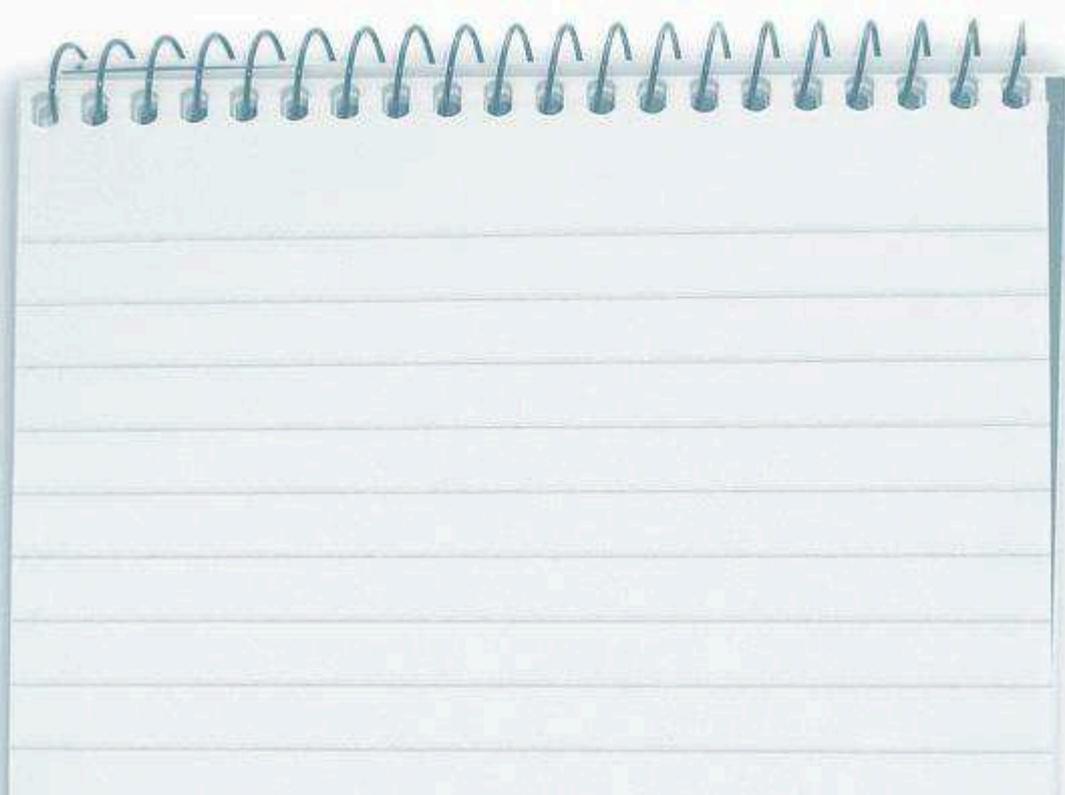
<http://www.ua.es/dpto/dspee/estudios/otros/LAS%20EMOCIONES.pdf>.

[http://kidshealth.org/kid/en\\_espanol/sentimientos/sadness\\_esp.htmlRhnFkg0&sig=AHIEtbQS8JH25tu\\_K1pPO4z9hVsB00bKNQ](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/sadness_esp.htmlRhnFkg0&sig=AHIEtbQS8JH25tu_K1pPO4z9hVsB00bKNQ)

¿Cómo lo canalizas?



## Concluyendo



### Para reflexionar...

*Las emociones en sus aspectos internos son difíciles de controlar. En cambio, en sus aspectos externos son más fáciles de lograr.*

*El mundo de las emociones ha sido considerado siempre conflictivo, porque crea dos tipos de problemas: el conflicto del predominio entre ellos y la discordancia de ellos y la razón.*

*Para aprender a controlar tus emociones podrías poner en práctica: A) Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor. B) Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones. C) Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo. D) Aclarar cada día nuestros pensamientos. E) Aprender a proyectar a nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias. F) Hacer comparaciones con diferentes situaciones.*

*Los expertos recomiendan...*

*La tristeza extrema adopta, la depresión. Sentimiento de melancolía profunda que, junto con la incapacidad para experimentar placer alguno impregna tanto los procesos mentales de la persona como su interacción con el medio.*



## 1.2 YO tengo, soy y puedo

La etapa de la adolescencia es un ascenso en tu vida que puedes disfrutar mucho. Ya que es cuando comienzas a descubrirte, es decir comienzas a identificar todo aquello de lo que eres capaz de hacer como un ser autónomo, todo aquello que puedes lograr y todo lo que eres capaz de ser.

Apropiarte de todo lo que tienes, eres y puedes te ayudará a configurarte como un adulto responsable y capaz de hacer todo lo que te propongas; también a resolver de manera muy sencilla los conflictos a los que te enfrentes y sobre todo a tomar decisiones acertadas.



*El término de resiliencia fue adaptado a las Ciencias Sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de vivir y crecer en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter)*



Grotberg (2006)

Yo tengo

Yo soy

YO puedo

Apoyo externo

Apoyo interno

Capacidades interpersonales y resolución de conflictos

### Información útil

*Las fuentes para organizar diversos factores que promuevan la resiliencia se constituyen en apoyos externos (Yo tengo); la fuerza interior (Yo soy) que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad y por último los factores interpersonales (Yo puedo) entendida como la capacidad para solucionar problemas que lleva a la persona a enfrentar la adversidad. Grotberg 1995, (2006: 20)*



*Para saber más...*

<http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF>

## Apoyos externos de los adolescentes...

Grotberg(2006) menciona que si tratamos de desarrollar factores protectores, es más sencillo enfrentar situaciones adversas.

... Me di cuenta a través de los ejercicios que cuento por lo menos con una persona en mi familia en la que puedo confiar y que me acepta tal como soy además de brindarme apoyo.

Me di cuenta que puedo confiar plenamente en mis amigos, amigas y en mi novio, me han ayudado a reflexionar para que no me meta en problemas, me han apoyado para estudiar, me han cuidado cuando me siento enfermo, me aconsejan y escuchan cuando cuento con ellos. Me consuelan cuando me siento triste, además de animarme para que haga cosas yo solo.

Cuando mis padres están tranquilos me permiten sentirme segura, y no me enoja cuando ponen límites en mi comportamiento.

Mi maestra de sexto año me brindó mucho apoyo y sabía que podía confiar con ella, gracias a todos sus consejos mejoré mis calificaciones y pude entrar a la secundaria...

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*“lo importante que es tener a quien te quiera cerca”, “de la importancia de la familia y de la fe para salir adelante”. “No hacer caso si un profesor o compañero no te muestra comprensión, no es buen amigo”. “Es importante tener buenos amigos para poder contar nuestras cosas y que te ayuden a analizar el problema”. “si tenemos broncas fuertes nos distraemos”.*



¿Cuáles son tus apoyos externos?

**¡Dialoguemos!**

Para saber mas...

<http://www.euroresidentes.com/adolescentes/adolescencia.htm>

## Nuestra fuerza interior...

...Yo soy una persona que si se lo propone puede mejorar en la escuela, que puedo hablar con la verdad, ya que es la única manera en la que expreso lo que siento y lo que pienso, *cuando se habla con la verdad se pueden encontrar formas diferentes de hacer las cosas*, sin necesidad de exponerse a situaciones que impliquen algún riesgo o bien el regaño de mis padres.

Algunas veces reconozco que soy muy bueno para controlar mis impulsos, cuando la maestra está más calmada me acerco a ella y le platico lo que me está sucediendo, generalmente me da resultado.

Cuando iba a reprobar quinto de primaria, le pedí a mis papás que me ayudaran, ellos buscaron a una vecina que me explicó lo que no entendía y comencé a mejorar mis tareas.

Le dije a mi mamá que cuando no me pela me hace sentir muy mal, ella dice que no me azote, pero quiero que entienda que las cosas serían mejor si se fijara más en las cosas buenas que hago y no solo en los errores que cometo...

¿Cuál es tu fuerza interior?

¡Dialoguemos!



Para saber más...

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/292/29213104.pdf>

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*“si hablas de tu problema, es más fácil que la persona que te quiere te pueda ayudar a encontrar una solución”, “si te pones a jugar un deporte, te sientes mejor”, “hay que cuidar quienes son nuestros amigos porque a veces son enemigos”.*

*A mí me gusta que los demás me respeten y por eso procuro ser respetuosa con los que me quieren.*

*Lo que no me gusta es que mis profesores no me dejen expresarme, cuando hablo me callan diciéndome que cuando abro la boca solo digo tonterías.*

*Mi profesora no cree que todos podemos alcanzar las metas que nos proponemos.*

*Me he dado cuenta que mis compañeras se acercan para pedirme consejos cuando están en problemas, me gusta escucharlas.*

## Nuestras capacidades interpersonales y la resolución de conflictos...

...Después de reprobado un año en la primaria me puse a estudiar y me di cuenta que cuando me lo propongo puedo hacer mejorar las cosas.

Cuando aconsejo a mis compañeros, les digo que para sentirse mejor hay que tomar las cosas con buen humor, es como cambiarle el color a la vida.

Cuando estoy con mis abuelos puedo expresarles lo que pienso y lo que siento y entonces ellos me ayudan a hacer las cosas de una manera más sencilla.

En la escuela me di cuenta que a pesar de pelear con una amiga, podemos hablar y aclarar las cosas y así ambas nos sentimos mejor.

No me gusta que mis papás vengan a la escuela cuando tengo problemas en mis materias o con algún maestro, prefiero hablar con ellos y pedirles sugerencias para resolver mis problemas...

¿Cómo solucionas tus conflictos?

**¡Dialoguemos!**



Para saber más...

[http://amauta.upra.edu/vol5Dossier/RESOLUCION\\_DE\\_CONFLICTOS\\_Athelyn\\_Jimenez\\_Amauta\\_5%255B2%255D.pdf](http://amauta.upra.edu/vol5Dossier/RESOLUCION_DE_CONFLICTOS_Athelyn_Jimenez_Amauta_5%255B2%255D.pdf)

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*Cada vez que mi maestra de español me pide que opine sobre alguna lectura, se enoja conmigo porque digo algo diferente de lo que dice el autor, ¿entonces para qué me pide que opine?*

*Cuando digo algo que no le gusta a la maestra, me regaña y me saca del salón diciéndome que no me quiere ver hasta la hora de salida, y me engancha con el prefecto.*

*¿Por qué los maestros siempre quieren tener la razón?*

*¿Por qué les cuesta tanto trabajo escucharnos?*

*¿Por qué gastan más tiempo en decirnos cosas feas que en alentarnos?*

*Mi maestra de Mate es muy buena onda, nos tiene mucha paciencia, siempre nos escucha y nos brinda apoyo.*

*Mi maestra nos pone muchos ejemplos de cómo resolver las cosas y nos dice que cuando no se sepamos hacer algo aprendamos a pedir ayuda*

## Concluyendo



### **Para reflexionar...**

*Durante la adolescencia, una de las tantas modificaciones que ocurren es que surge el conflicto entre el joven y su entorno ya que, no quiere ser tratado como niño pequeño pero tampoco como mayor.*

*Le cuesta mucho más trabajo que antes, aceptar límites y a los padres saber qué límites poner; todo puede ser sometido a cuestionamientos.*

*Esas conductas expresan un conflicto que llevará unos diez años resolver: lograr la propia identidad. Para ello necesita separarse afectivamente de las figuras de sus padres para comportarse como sujeto autónomo, con deseos, emociones y criterios propios.*

*Una fuerte definición de identidad constituye uno de los pilares de la resiliencia.*

*A menudo, los adultos se desconciertan e ignoran cuánta necesidad de afecto subsiste en el niño en esta etapa, aunque los choques y emociones de los púberes disfracen esa necesidad.*

### **Los expertos recomiendan...**

*"Si uno está sobreprotegido, si los padres hacen todo en lugar del hijo, el niño no puede descubrir lo que realmente vale, lo que quiere, ni su verdadera identidad. Sólo puede descubrirse a sí mismo sometiéndose a alguna prueba (lo que no quiere decir que se deba someter a un trauma). El niño frente a esta prueba debe estar acompañado para sentirse apegado a la persona y a la cultura que le ha enseñado a salir adelante en esta prueba. Un niño sobreprotegido no siente la sensación de victoria" Boris Cyrulnik*



## 1.3 Mis factores de riesgo y de protección

Identificar quiénes pueden apoyarte y aquello que puede afectarte en tu entorno es una herramienta más para poder hablar del desarrollo de aptitudes que te permitan superar situaciones adversas, en este sentido es necesario que sepas que los factores de riesgo y de protección pueden ser individuales, familiares, sociales, culturales, etc.

Algunos autores han hecho diversos estudios respecto a los factores de riesgo y protección de los adolescentes mencionando los siguientes:

Cuadro 1: Adolescentes y consumo de drogas

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
CONDUCTA	Fuerte capacidad de decisión.	Resistencia a la autoridad.
ESPIRITUALIDAD	Fe creyente.	Involucrarse en sectas o cultos.
FAMILIA	Lazos familiares fuertes.	Consumo de droga en la familia
ESCOLARIDAD	Éxito escolar.	Fracaso escolar.
PARES	Rechazo del uso de drogas.	Amigos que usan drogas.
CULTURA	Normas grupales positivas.	Normas antisociales
ECONOMÍA	Empleo estable de los padres.	Pobreza crónica.

Fuente: Losel, F., Bureau International Catholique de l'Enfance, 1994.

### Información útil

*Los factores de protección se refieren a las fuerzas internas y externas que contribuyen a reducir efectos de riesgo, por lo que reducen la posibilidad de disfunción.*

*Los sujetos que los emplean se caracterizan porque a pesar de vivir y crecer en situaciones adversas se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos*



### Información básica

*Los estudios acerca de factores de riesgo y protección tienen una importancia considerable ya que pueden dar las claves para intervenciones preventivas adecuadas. (García, 2004)*

### Para saber más...

[http://www.observatorio.gov.ar/cya/docs/Identificacion\\_de\\_los\\_factores\\_de\\_riesgo\\_y\\_proteccion\\_en\\_los\\_diferentes\\_ambitos\\_de\\_la\\_vida.pdf](http://www.observatorio.gov.ar/cya/docs/Identificacion_de_los_factores_de_riesgo_y_proteccion_en_los_diferentes_ambitos_de_la_vida.pdf)

## Lo que nos afecta...

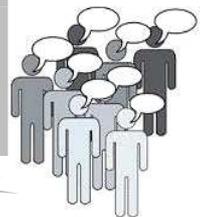
No todos piensan como yo, y no todos viven de la misma manera que yo, algunos tienen muchos amigos, novias, se llevan bien con sus profesores, y otros más constantemente pelean con todos, en casa y en la escuela sienten que los entienden.

Todos sentimos en algún momento de nuestra vida algo que no nos permite sentirnos bien. Y que si no trabajo en ello puede tener graves consecuencias en todas las esferas de mi vida.



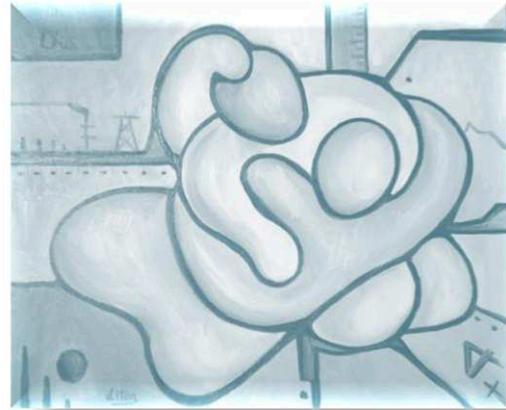
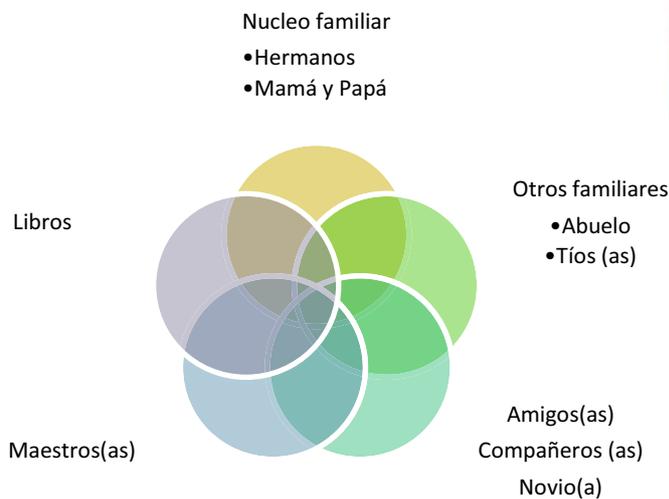
### ¿Qué dicen los expertos?

Los factores protectores se consideran como fuerzas internas y externas que contribuyen a que el joven resista o aminore los efectos del riesgo, por lo que reducen la posibilidad de disfunción. Involucran variables genéticas, disposiciones personales, factores psicológicos, situacionales y sociales. Los factores protectores al igual que los de riesgo no actúan en las personas de manera aislada, ejercen un efecto de conjunto donde se establecen complejas relaciones funcionales que traen como consecuencia la disminución de los efectos de situaciones adversas y eventos que producen estrés (Fraser, 1997).



## Lo que nos apoya...

A mí alrededor existen personas, cosas, lugares, que pueden hacerme sentir bien. Saber que existen es la clave para acudir a ellos cuando necesite compartir una alegría, una tristeza, o alguna situación que no sepa cómo resolver.



¿Identificas lo que te hace sentir mejor cuando enfrentas situaciones de riesgo?



### ¿Qué dicen los expertos?

Los pilares de la resiliencia permiten enfrentar la adversidad exitosamente, estos son: una autoestima consistente, introspección (capacidad de ver dentro de ti), independencia, capacidad de relacionarte con los demás, tener iniciativa, buen humor, creatividad, moralidad y capacidad de pensamiento crítico.

Para aprender a manejar la adversidad necesitamos conocer los recursos con los que contamos y sobretodo, conocer nuestras emociones, pasiones, deseos, sensaciones, sentimientos y afectos porque son la base de nuestro comportamiento.



## Concluyendo

### **Para reflexionar...**

*La resiliencia de los educandos también se construye creando ambientes escolares caracterizados por factores constructores de resiliencia. En suma, ésta se construye mediante interacciones personales con el alumno que le transmitan optimismo y se centren en sus fortalezas.*

*Una relación de confianza, aunque sea con un solo adulto dentro o fuera de la familia que le transmita el mensaje: "tu me importas, tu puedes, tu eres".*

### **Los expertos recomiendan...**

*Estar alerta sobre todo lo que te sucede ya que, Los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos.*

*Fernández Berrocal*

- *Las emociones positivas como la esperanza y el optimismo, el amor y la felicidad son herramientas útiles que favorece procesos resilientes*



## 1.4 Plan de vida y proyección a futuro

Un plan de vida supone hacer una lista de lo que quiero lograr, hacer y ser en el futuro, es decir los objetivos que quiero lograr a lo largo de mi vida.

Elaborar una guía que me oriente al cumplimiento de los objetivos a través de acciones y compromisos permitirá aprender a diseñar nuestro propio futuro confiando en mis propias fuerzas, capacidades y habilidades.

¿Para qué planear el futuro?... pues bien existen muchas ventajas de mirar hacia delante, ya que nos permite prepararnos, Si durante el transcurso del tiempo aplicamos una buena dosis de control, estamos en posibilidades de arreglar y enmendar las desviaciones y, sobre todo, prevenir en lugar de corregir.

¿Cómo te miras en un futuro?

En lo individual, lo profesional, en lo familiar, etc.

¿Con una familia, con un buen empleo, con una carrera?

¿Qué estás haciendo y qué planeas hacer para lograrlo?



### Información básica

**Plan:** Se refiere a los pasos a seguir para alcanzar las metas más preciadas, optando con razones y emociones fundamentadas en un pensamiento de largo plazo.

### Información útil

*El plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales. Un plan de vida también es clave para diseñar el futuro profesional. La carrera que se elija será determinante durante toda la vida, por eso siempre es bueno elegirla teniendo en cuenta los gustos personales y las metas que uno se propone cumplir.*

*Un plan de vida me ayuda a tener una idea más concreta y organizada de lo que quiero hacer con mi vida*

### Para saber más...

- <http://definicion.de/plan-de-vida/>
- <http://fera.obolog.com/construir-plan-vida-59457>
- [http://www.adolescenciasema.org/ficheros/curso\\_ado\\_2009/A-2\\_Aproximacion\\_al\\_Adolescente\\_Por\\_que\\_la\\_medicina\\_de\\_la\\_adolescencia\\_Factores\\_de\\_riesgo\\_y\\_proteccion\\_Resiliencia.doc](http://www.adolescenciasema.org/ficheros/curso_ado_2009/A-2_Aproximacion_al_Adolescente_Por_que_la_medicina_de_la_adolescencia_Factores_de_riesgo_y_proteccion_Resiliencia.doc)
- <http://www.educared.edu.pe/espaciodecrianza/articulo/897/plan-de-vida/>

## Lo que queremos lograr a futuro...

### INTERESES...

El futuro a todos nos resulta incierto, y en la adolescencia, comenzar a configurarse hacia un nuevo escenario es importante pensar en prospectiva, es decir pensar en aquello que quiero realizar en un corto, mediano o largo plazo.

Pensar a futuro, implica pensar en lo que nos importa, lo que nos inquieta y en aquello que se quiere lograr hacer y ser.



#### Lo que nos interesa hacer en 5 años, en lo económico...

- Seguir estudiando, terminar una carrera
- Formar una familia
- Vivir en casa y que a mis papás no tengan deudas
- No importa si tengo poco dinero, pero feliz  
*"Yo no creo que en cinco años sea rico, pero para ser feliz no necesito dinero"*
- Ni pobre ni rico, de clase media
- Tener un buen trabajo

¿Cómo te miras en cinco años? ¿Qué importancia tiene en prospectiva?



Los expertos opinan...

Resulta interesante observar que casi la tercera parte de los adolescentes piensan en lo académico como parte de una proyección económica a futuro.

Padres, docentes y alumnos... habría que preguntarse sobre los altos índices de deserción en la secundaria y el bajo ingreso a la educación media superior y superior.



### Cómo nos interesa estar en 5 años en el aspecto emocional...

- Contento
- Deprimido
  - "No tan feliz, porque voy a crecer"
- Con un buen novio
- Seguro
- Pensar positivamente
- Ser feliz
- Con muchos amigos
- Estar en armonía con mi familia
- Tener trabajo
- Seguir con mi novio y casarme



### Cómo nos interesa ser en 5 años en el aspecto social...

- Más abierto
- Amoroso
- Razonable
- Maduro
- Seguro
- Caerles bien a los demás
- Responsable
- Aprender a controlar mis emociones



#### Información útil

*Enfrentamos una transición crucial en nuestras vidas. Se queda atrás nuestro cuerpo de niña y niño y el mundo donde dependíamos totalmente de los adultos. Buscamos nuestra autonomía personal, familiar y ciudadana, pero no queremos perder a nuestra familia, queremos seguir perteneciendo a este grupo.*

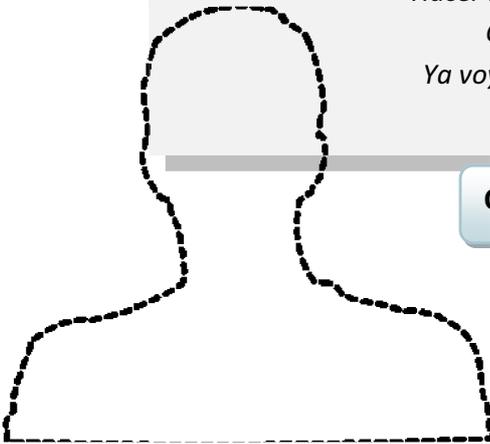
*Para saber más*

*Adolescencia y curso de vida. (1999) Cuadernos de población. CONAPO*

**Cómo nos interesa ser en 5 años en el aspecto intelectual...**

- Terminar mi carrera
- Pensar mejor las cosas
- Tener más ocupaciones y compromisos
- Pensar diferente
- Ser más inteligente
- Conocer gente importante
- Tener metas

*Yo me veo platicando con licenciados y abogados  
Hacer las cosas bien y no hacer tonterías  
Con mucho más vocabulario  
Ya voy a dejar de pensar en puro juego*



**Cómo nos interesa ser en 5 años en el aspecto físico...**

- Desarrollarme
- Cambios en mi cuerpo
  - *Va a crecer mi cuerpo*
- Bien de salud
- Madurar
- Fuerte
- Alto (a)

*Mi cuerpo está bien  
Un poco más vieja  
Yo me veo flaquito y guapo  
Ser más guapo  
Un poco más delgado  
Mejorar mi vista*

**Cómo nos interesa ser en 5 años en el aspecto social...**

- Amigable
- Mayor convivencia
- Seguir mi amistad con mis amigas
- Ser más sociable
- Tener con quién estar
- No ser grosero

*Tener amigos de a montón  
Me veo que puedo hablar de un tema interesante*

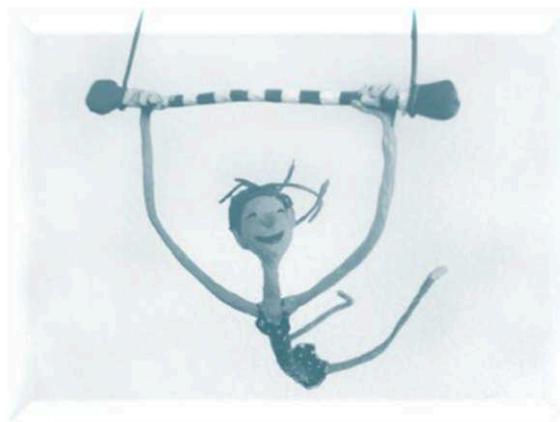
## Lo que queremos lograr a futuro...

### RIESGOS...

Como parte de lo que deseamos ser y hacer en el futuro, es importante identificar lo que nos puede suceder en el camino, sea bueno o malo, aunque lo que más nos inquieta es aquello que puede ponernos en una situación que represente peligro a nuestra integridad física y emocional.

#### Mis riesgos en 5 años en el aspecto económico...

- Que se queden sin empleo mis papás.
- Que no pueda encontrar trabajo
- Embarazar a alguien-quedar embarazada
- Bajar mis calificaciones
- Desilusionar a mis papás
- Que ya no me guste estudiar
- Casarme
- Irme de vago
- Que mis padres tengan problemas



#### Información útil

*Para enfrentar los riesgos que te rodean en todos los lugares donde te mueves es importante que aprendas a pensar en de manera positiva y así adoptar comportamientos de apoyo y solidaridad hacia tus compañeros, tu grupo familiar y tu comunidad, de esta forma puedes reafirmar tus valores, evitar aislarte de los demás y alejarte de situaciones violentas*

¿Y tú que riesgos identificas? ¿Cómo crees superarlos?



### Mis riesgos en 5 años en el aspecto emocional...

- No tener sentimientos
- Problemas en la familia, pérdida de algún familiar
- No ser sociable
- Rendirme
- Dejarme llevar por otras emociones
- No estar feliz
- Bajar mi autoestima
- Ser más agresivo
- No tener amigos
- Problemas
- Suicidio
- Terminar con mi novio
- Que me dejen de hablar mis amigos

### Mis riesgos en 5 años en el aspecto intelectual...

- No saber nada
- No echarle ganas a la escuela
- Dejarme llevar por mis emociones
- Hacer las cosas sin pensar
- Abandonar mi estudios
- Mi novia
- Conocer a gente sin beneficio

### Mis riesgos en 5 años en el aspecto físico...

- Drogas
- Lesiones
- Accidentes
- Mala alimentación
- Enfermedades
- Quedar embarazada

*Descuidarme y ponerme gorda*

### Mis riesgos en 5 años en el aspecto social...

- Perder a mis amigos
- Que me traicionen mis amistades
- Que no me entiendan
- Privarme de los demás
- Timidez
- Miedo a hablar
- Amigos drogadictos
- Quedarme sola
- Ser rechazada
- Tener enemigos
- Ser odiado

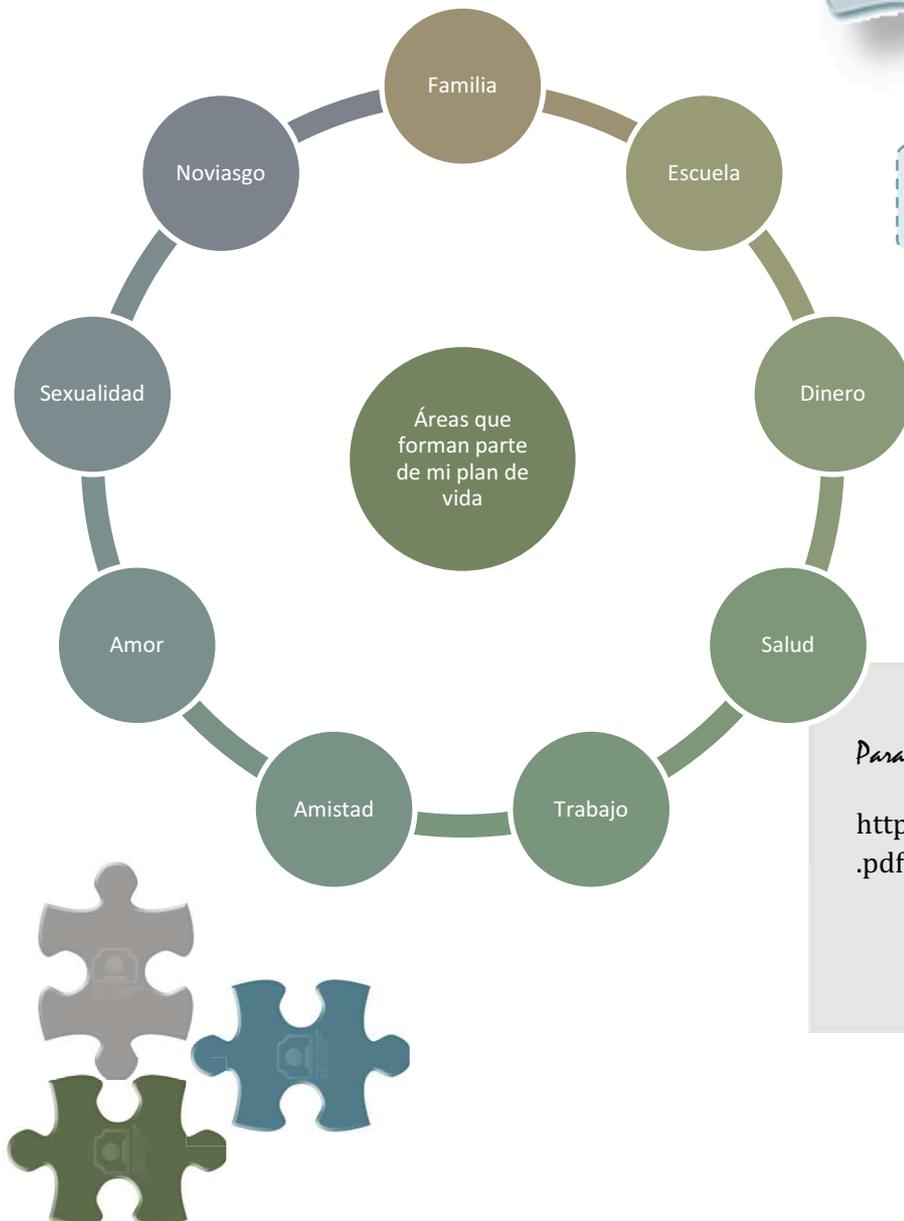
## Lo que queremos lograr a futuro...

### PLAN DE VIDA...

A pesar de concebir al futuro como algo incierto, puedes generar y sobre todo planear áreas en las que te proyectes como un habitante de un espacio social compartido, con roles, responsabilidades y formas de actuar como parte de un conglomerado agregado hacia la adultez.



¡Identifica 4 áreas que formen parte de tu vida!



Para saber más

<http://imo.gob.mx/notas/planvida.pdf>

## Concluyendo



### **Para reflexionar...**

*¿Cómo podemos hacer realidad, o por lo menos, acercarnos lo más posible a una visión futura de mí?*

*¿Cuáles son nuestras cinco prioridades en las que tenemos que trabajar para avanzar en nuestro proyecto de vida?*

*¿Qué tengo para lograrlo?*

*¿Qué necesito para lograrlo?*

*☞Cada cierto tiempo lleva a cabo un seguimiento de tus cinco acciones prioritarias.*

**Los expertos recomiendan...***el mundo de hoy demanda para diseñar un plan de vida considerar la adquisición de habilidades, entrenamiento en múltiples disciplinas, generar alternativas innovadoras para solucionar problemas...*

*“Sabemos lo que somos pero no lo que podemos Ser” William Shakespeare.*



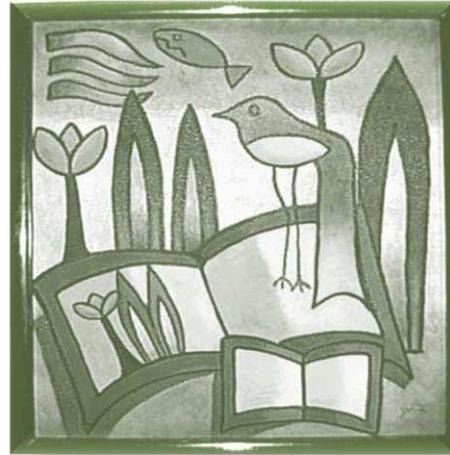


## Espacio de Orientación y Tutoría

Se refiere a la asignatura que aparece en el plan de estudios 2006 de la educación secundaria. Tiene como propósito acompañar a los alumnos en su inserción a su nueva escuela y apoyarlos en sus tres años de estudio. Los profesores contribuyen al reconocimiento de las necesidades de sus jóvenes alumnos y alumnas y a identificar sus intereses. También les ayudan a diseñar un proyecto de vida que sea posible de acuerdo a la situación de cada uno de sus alumnos y que tenga metas a corto, mediano y a largo plazo. En este espacio el profesor o profesora fortalecen el diálogo entre sus alumnos y les ayudan a buscar soluciones amigables en el grupo. Esto es tratan de eliminar situaciones violentas en el grupo.

Para alcanzar estos propósitos, se asignaron 50 minutos de clase a la semana y se trabajan los siguientes temas: 1) Inserción de los estudiantes en la dinámica de la escuela, 2) el seguimiento al proceso académicos de sus estudiantes, 3) La convivencia en el aula y en la escuela y 4) La orientación académica y para la vida.

Estos temas se desarrollan a partir de actividades que propone el docente y sus alumnos. Estas se analizan, se discuten, se reflexiona en torno a ellas



para identificar posibles alternativas y enfoques para abordarlas.

En este espacio también se ofrece atención a los y las jóvenes que tienen algún problema a nivel personal, familiar o académico y se trabajo en colaboración con el servicio de orientación educativa y las autoridades de cada plantel.

La tutoría se convierte en una función importante de la escuela secundaria con la valiosa colaboración de todos los docentes. Aunque este proceso ha estado presente desde siempre en el quehacer educativo. Fue así que los grandes pensadores se convertían en mentores o en tutores de sus discípulos, era un término que no se empleaba como tal pero se desarrollaba, como en el caso de Aristóteles con Platón y del mismo Platón con Sócrates, donde no sólo aprendían con ellos como sus maestros, su interacción se ampliaba al espacio vital compartido donde convivían con ellos en otros aspectos importantes de su vida lo cual impactaba en la manera cómo iban a conformarse en personas.

### Información Básica

*La tutoría es la autoridad que se confiere para cuidar de una persona y/o sus bienes en los casos en que, por minoría de edad u otras causas, no tiene completa capacidad civil. La tutoría también hace referencia a la dirección o amparo de una persona respecto de otra y al cargo de tutor.*

*...Es un proceso que consiste básicamente en brindar asesoría y orientación académica a los estudiantes a través de un profesor. Esa asesoría está encaminada a apoyar a los estudiantes en materias reprobadas y asignaturas que están cursando y se les dificultan, asesoría de trabajo de tesis, apoyo bibliográfico, entre muchas actividades.*

<http://definicion.de/tutoria/>

*Para Bisquerra, la orientación es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos los aspectos, con la finalidad de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Para hacer esto posible es útil distinguir entre áreas, modelos y agentes. El análisis de las áreas permite profundizar sobre el qué es la orientación. Se pueden distinguir cuatro grandes áreas: 1) orientación profesional; 2) orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje; 3) atención a la diversidad; 4) prevención y desarrollo humano.*

#### *Para saber más*

[http://www.reformasecundaria.sep.gob.mx/pdf/guiasyantologias/oym\\_guia.pdf](http://www.reformasecundaria.sep.gob.mx/pdf/guiasyantologias/oym_guia.pdf)

<http://manuelrecuero.wordpress.com/2009/01/10/orientacion-y-tutoria-segun-bisquerra/>

<http://www.sld.cu/libros/libros/libro5/tox1.pdf>

<http://manuelrecuero.wordpress.com/2009/01/10/orientacion-y-tutoria-segun-bisquerra/>

*Bisquerra explica que la orientación surgió como orientación profesional. Aportaciones posteriores, como la "educación para la carrera", han propuesto la integración curricular y el desarrollo de la carrera en las organizaciones a lo largo de toda la vida. La orientación en los procesos de enseñanza aprendizaje se inició probablemente en la segunda década del siglo XX. Esta área entronca con uno de los campos de interés de la psicología cognitiva: las estrategias de aprendizaje.*

## ALUMNOS

### Lo que nos interesa del espacio...

Me gustaba cuando la maestra nos ponía dinámicas y jugábamos. Cuando nos dejaba hablar y contarle sobre las cosas que suceden en nuestras familias.

Algunos ejercicios del libro tenían que ver con cosas que nos pasan fuera de la escuela y podíamos compartir con los de la clase sobre cómo resolverlo.

También vimos algunas sugerencias para mejorar nuestra forma de estudiar y problemas personales.

Yo cambiaría la forma de enseñar de la maestra, de repente parecía una hora para llamarnos la atención de todo.

Platicar de cómo nos tratan en la casa, a mí siempre me comparan con mis hermanos, todo para ellos porque son hombres y a las mujeres, nada.



### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*¿Qué les dirías a otros compañeros sobre cómo estudiar en la secundaria? Yo les diría que estudien a diario... que se pusiera al tiro... a mí como me dijo mi hermano: vete muy bien medio año y ya después puedes flojear y llevártela tranquilo. Yo les diría que tuvieran un horario fijo para estudiar cada materia. Si tiene el hábito de estudiar puede usar el tiempo para repasar y revisar lo que no entiende.*

### Lo que aprendimos:

Me dieron algunas pistas para estudiar inglés como escuchar canciones, o bien que me busque un novio que sea gringo.

Para hacer un resumen sugirieron que leyera, subrayara y que sacara las ideas principales.

También comentamos que para mejorar calificaciones tenemos que echarle ganas. y estudiar más. Platicamos sobre problemas de nuestra comunidad como el robo de luz, el cuidado del agua, las fiestas y los permisos.

**Lo que recordamos...** que se puede estudiar escuchando música, para mí es importante aceptarme como soy... cuando hablamos sobre lo que nos gustaría hacer más adelante: dominar todas mis materias, sacar diploma de todo, pasar exámenes... cuando discutíamos si alcanzar metas dependía de nosotros o no y la maestra decía que no se podía alcanzar todo y algunos le decíamos que en buena parte dependía de nosotros.



¿Qué fue lo que más te ha gustado del espacio de Orientación y Tutoría? que hacíamos cosas diferentes a las que hacemos en otras clases. A veces aprovechábamos para organizarnos como en la ofrenda de muertos o la fiesta de navidad. Para revisar nuestras calificaciones y enviar citatorios a los papás.



## Lo que relacionamos

Algunos ejercicios los relacionamos con lo que habíamos visto en otras materias, los ejercicios del libro nos pedían que relacionáramos las situaciones que ponían como ejemplo con lo que sucedía en la casa, o con lo que estábamos sintiendo o pensando. Fue así que hablamos de los problemas que hay en nuestra comunidad y dimos algunas ideas de cómo podíamos resolverlos, discutimos mucho sobre cómo les asusta a nuestros papás que vayamos a divertirnos, los problemas para que nos den permiso de irnos a las fiestas. Platicamos sobre los novios y las novias, el trabajo que tenemos que hacer al salir de la escuela, los quehaceres de la casa y el tiempo que tenemos que darnos para hacer las tareas.

¿En qué fue en lo que más te ayudó el espacio de Orientación y Tutoría?



## Lo que aplicamos

Me ayudaron a entender la importancia de los conocimientos previos en mis diferentes materias, a revisar todo lo que hago desde que me levanto hasta que me acuesto para organizar mejor mi tiempo, a darme cuenta que puedo reunirme con las personas que me gustan en lugares donde los riesgos sean menores. Me sirvió para entender que somos diferentes y que en cada una de nuestras casas se hacen las cosas y se dicen de una manera distinta y que puedo aprender de los demás todo el tiempo.

## En lo que nos ayuda el espacio...

Que mi profe nos apoyó para resolver algunas dificultades en nuestras materias y también con las compañeras del grupo.

Mi profesora se preocupaba cuando tenía problemas con otro profe y hablaba con él. A mí me escuchó cuando me quería ir de la casa.

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado:

*La profesora se queja de que falta interés de nuestros papás para venir a la escuela a platicar con ella, a ver si así estudiamos más. Abandonaron la escuela algunas compañeras y compañeros, ella por problemas con la familia, y otro para por latosos. En las telesecundarias casi no abandonan las escuelas, hay un seguimiento más cercano entre alumnos y familia.*

## DOCENTE

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*En algunas escuelas los profesores y profesoras no tenían tiempo para revisar los materiales didácticos y entonces improvisaban, les costaba trabajo aterrizar las actividades y llegar a la parte de la reflexión y los compromisos que cada actividad demandaba. En cambio otras profesoras fueron asertivas, cálidas y permitían que sus alumnos participaran sin temor a sentirse expuestos o ridiculizados. Una maestra usaba ejemplos de su propia vida para que sus alumnos se dieran cuenta de la forma en la que ella afrontaba y resolvía problemas. Su grupo era muy participativo y siempre había tiempo para la reflexión final y el compromiso.*

### Compartimos...

Platicaban sobre los problemas de sus alumnos y buscaban estrategias para que pudieran mejorar y así no reprobaran el año. Organizaron cursos de recuperación. Compartieron el cuidado de sus alumnos cada mañana al ponerles gel en las manos y verificar que fueran sanos a la escuela porque fue la época de la influenza.

En clase compartieron sus experiencias de vida, su almuerzo, la visita de su inspectora, de los padres de familia, las cooperaciones para ayudar a los damnificados, la limpieza de sus salones, eventos culturales, la organización de los talleres para padres de familia, los materiales complementarios que encontraron para el espacio de orientación y tutoría.

Su preocupación por sus alumnos y sus familias, los ejercicios complementarios que aplicaron en clase para prevención de adicciones y aumentar autoestima.

¿Qué opinas al respecto? Es importante que los profesores compartan experiencias de vida con sus alumnos y no se limiten al intercambio de contenidos programáticos.



## Aportamos...

La inquietud de que exista mayor información sobre el espacio de orientación y tutoría, ni siquiera sabíamos que había en la página web de la SEP una serie de materiales de apoyo para los profesores que imparten la materia los tres años.

### Lo que sucede en el aula...

#### Lo observado

*En general el trato hacia los alumnos es amigable aunque en ocasiones depende del estado de ánimo de algunos profesores que tienen dificultad para separar lo que les pasa a ellos con lo que necesitan sus alumnos y al parecer lo único que priorizan en momentos difíciles es la disciplina.*

*Con frecuencia el espacio de orientación y tutoría se emplea para cubrir actividades complementarias de cada escuela e incluso contenidos de la asignatura que les imparte.*

*En las telesecundarias se encuentra menos dificultad para entender y atender este espacio.*

Intercambiamos puntos de vista sobre los problemas que se presentan en cada escuela visitada. Compartimos nuestro espacio con las observadoras y convivimos con ellas la mitad de nuestro curso. Se dieron cuenta que podemos mejorar la forma de relacionarnos con nuestros grupos con más información sobre las actividades que es posible desarrollar en este espacio.

Nos dimos cuenta que el tiempo real para desarrollar la clase es de 45 minutos y solamente se trabaja una vez por semana.

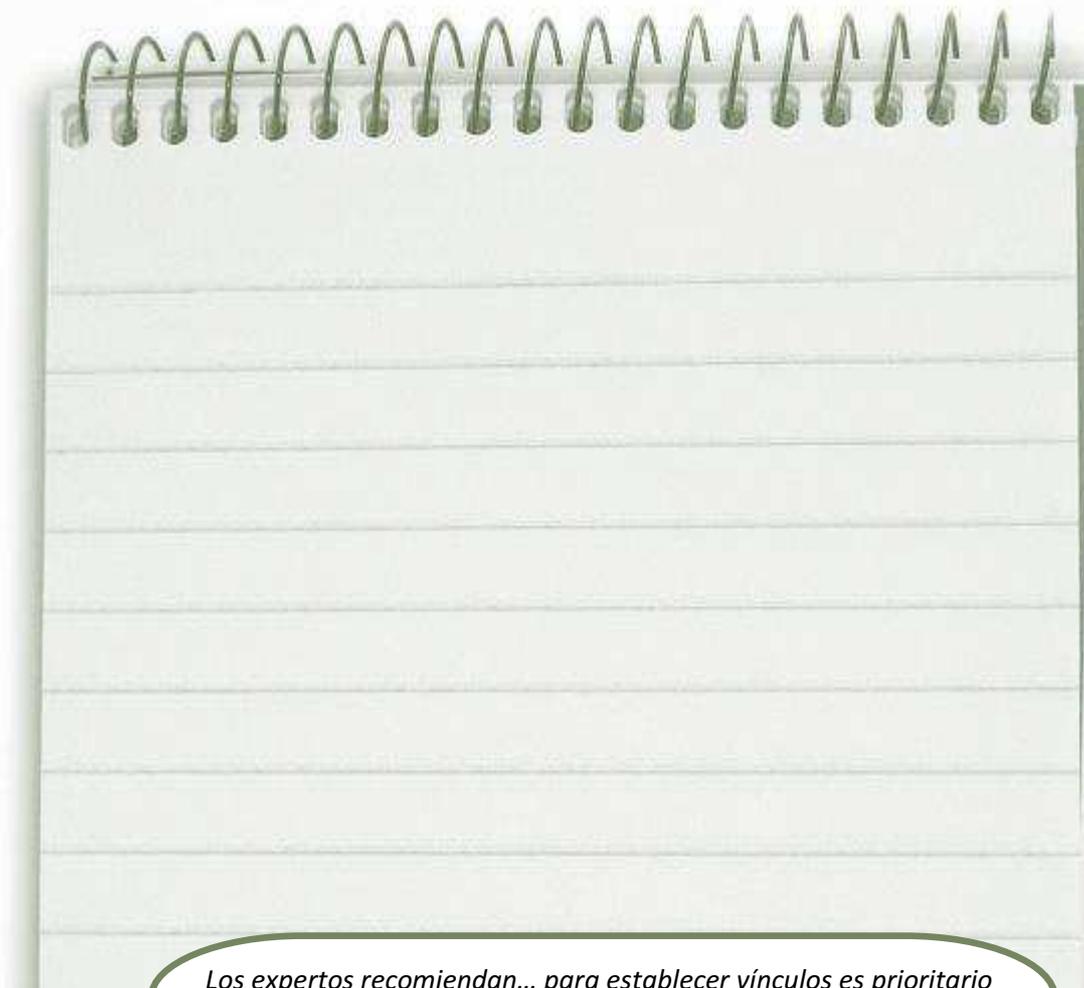
Aportamos nuestro punto de vista sobre temas delicados como drogas, relaciones sexuales tempranas, etc.

¿Qué te gustaría aportar en tus clases?

Algunos ejercicios estructurados que, a través del juego lleven a mis alumnos a reflexionar sobre ellos mismos.



## Concluyendo



*Los expertos recomiendan... para establecer vínculos es prioritario dirigirse a las personas con mensajes positivos, llenos de optimismo, ver el lado luminoso que cada uno posee. Esto reafirma valores y evita el aislamiento social que conduce a otros problemas graves como la violencia y la discriminación. Da mejor resultado centrarse en los puntos fuertes de sus alumnos y buscarlos con la misma minuciosidad que indagamos sus defectos y errores.*



*Para reflexionar...*

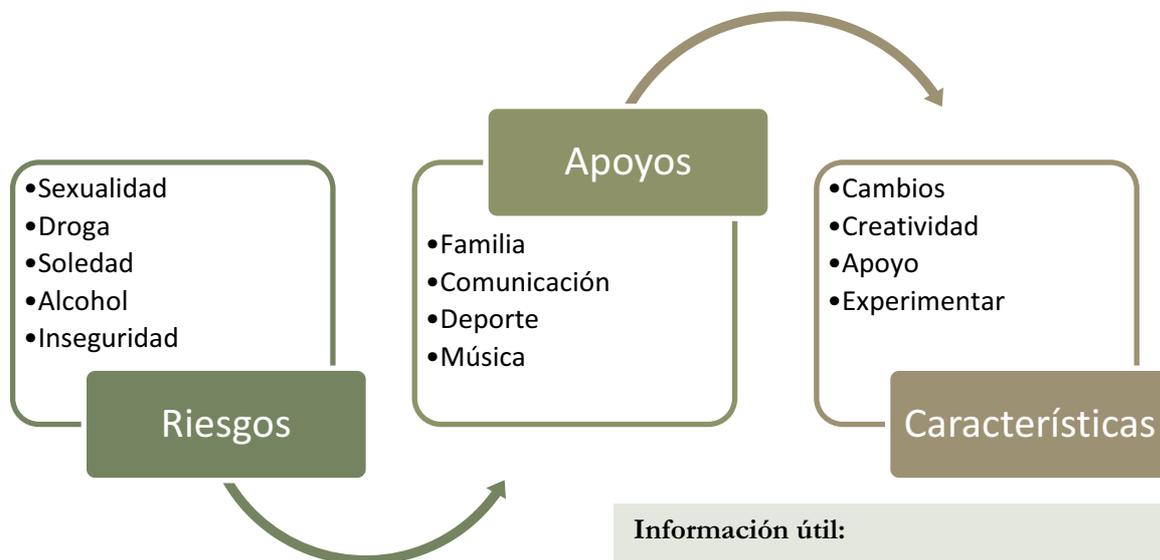
*Es difícil pensar que hay recetas para ofrecer apoyo a sus alumnos. En cada escuela se presentan problemas distintos de acuerdo al contexto en el que se ubican, cada director o directora tiene un estilo de liderazgo acorde con la cultura escolar que prevalece en la escuela y está relacionado con el apoyo que brindan al propio estudiante y a sus padres.*

*Se sugiere realizar trabajo cooperativo entre los mismos docentes para socializar problemas y encontrar más alternativas para la mejora, que se traduzca en un ambiente escolar que favorezca el desarrollo de aptitudes resilientes entre sus alumnos y en la comunidad. Pensar y actuar de manera positiva buscando el mejor ángulo de cada uno de los que participan en la escuela.*

## PADRES DE FAMILIA

### Nuestros temores:

Cuando nuestros hijos e hijas ingresan a la secundaria nuestros temores se multiplican de muchas maneras: que tengan malas compañías y les vaya a pasar algo hasta que se dejen llevar por las drogas o el alcohol. Están rodeados de muchos riesgos que uno trata de evitar y con frecuencia ellos van a su encuentro y pueden salir perjudicados.



### Nuestros compromisos:

Mejorar la comunicación con ellos, acompañarlos, darles confianza, continuar apoyándolos para que sigan adelante, darles buenos ejemplos y hacer acuerdos con ellos y ellas.

Inculcarles seguridad, amor y confianza para convertirlos en hombres y mujeres de bien.

#### Información útil:

*Desarrollar habilidades resilientes es una forma de protegerse contra tanta adversidad y condiciones negativas de vida. Es una alternativa que permite a los individuos desarrollar estilos de vida más adaptativos. (Figueroa, D. 2005 pp 82)*

Para saber más...

<http://www.minsa.gob.pe/hhv/revista/2005II/5%20LA%20RESILIENCIA.pdf>

## Más de nuestros compromisos:

Mejorar la comunicación con ellos, acompañarlos, no etiquetarlos porque fomenta la estigmatización de las personas, hacer acuerdos con ellos y ellas.

Mejorar mi carácter para que podamos dialogar juntos y así platicar sobre cómo pueden cuidarse cuando no estamos con ellos y ellas.

Cumplir con lo que se pide en su educación para que sigan en la escuela y continúen con su preparación mientras podamos apoyarlos.

Darles buenos ejemplos para que sientan orgullosos de sus padres y de toda su familia.

Cuidarlos para que hagan cosas con las que se sientan bien y felices



### Información útil

*El adolescente ya no es un niño pero tampoco es un adulto y necesita separarse de los padres para buscar una identidad propia, la única forma que encuentra para hacerlo es por medio del conflicto.*

*La tarea principal a resolver en la adolescencia: es la formación de su identidad*

*No confundamos: el que se vean grandes, desarrollados o fuertes no significa que sean adultos así que no esperemos que actúen como tal, aún no tienen los límites internalizados por lo que tenemos que guiarlos.*

*Este es el periodo en el que se forma la estructura psíquica por lo que tenemos que tener mucho cuidado, tanto padres, como institución educativa, con el manejo de límites con el adolescente. "Si enseñamos a cumplir, aprenderán a cumplir, si enseñamos a trasgredir, aprenderán a trasgredir"*

*Para saber más...*

<http://www.greenhillsschool.com.mx/Prepa/sep/La%20importancia%20de%20los%20l%C3%ADmites%20%20%20en%20la%20adolescencia.pdf>

### Acuerdos:

Educarlos con buenos ejemplos. Apoyarlos en todo lo que necesiten. Demostrarles nuestro cariño. Aprender a escucharlos.

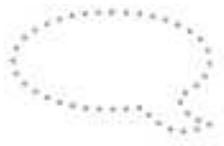
Estar al pendiente de lo que les pasa y de lo que sienten. Platicar con ellos sobre todos los riesgos que hay en la calle, ganar su confianza y mostrar interés en sus pláticas y en sus problemas.

Poner reglas y ser firmes para que todos las respetemos. No descalificarlos, ver las cualidades positivas que tienen.

Enseñarles a que se cuiden, respetar sus espacios. Discutir cosas de adultos en espacios de adultos.

Hacer que nos tengan confianza, conocer a sus amistades y a sus compañeras y compañeros de clase.

No compararlos con otros niños ni con sus hermanos o hermanas.



## Cambios que he identificado en mi hijo



### Físicos:

Ha crecido mucho, la ropa le queda muy chica, le cambió la voz es más fuerte y de repente le salen gallos cuando habla. A mi hija le han crecido los senos, las caderas, le salió vello en las axilas y en el pubis. Se queja del acné, se alargó y embarneció, está como más llenita.

### Información básica

*La pubertad es el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo de un niño se convierte en adolescente, capaz de la reproducción sexual. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final. Las diferencias corporales entre niños y niñas antes de la pubertad son casi únicamente sus genitales.<sup>1</sup> Durante la pubertad se notan diferencias más grandes en cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo. Las más obvias son las características sexuales secundarias. En sentido estricto, el término «pubertad» se refiere a los cambios corporales en la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales que esto conlleva.*

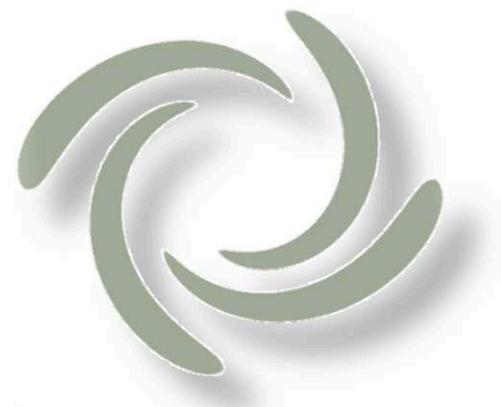
*La adolescencia es el período de transición psicológica y social entre la niñez y la vida adulta*

### Emocionales:

Presentan cambios emocionales bruscos, tan pronto están alegres como inquietos, temerosos o inseguros. Les dura más el enojo que cuando eran pequeños. Son contestones pero también pueden ser amorosos y más participativos en los quehaceres de la casa. De repente es muy peleonero, si les reprimimos se ponen tristes pero entienden. Siempre quieren tener la razón. Les gusta que los escuchemos, se emocionan con acontecimientos buenos en la familia.

## Pensamientos:

Lo que piensan hace que se comporten de manera diferente, me parece que son más responsables, se preocupan por cumplir con lo que les dejan, se esfuerza con lo que le cuesta trabajo. Cuando se enoja piensa en irse de la casa. Ahora cree que puede decidir solo porque se siente más grande. Piensa en lo que va a estudiar o en lo que quiere hacer más adelante. De repente se siente confundida pero tiene ideas para salir adelante. Se preocupa por cumplir con aquellas cosas que le cuestan trabajo. Piensa que quiere mejorar en la escuela.



Se preocupan por las chicas y los chicos, por sus amigos, ahora los aconsejan para que no hagan tonterías. Le gusta opinar, piensa superarse, tener un empleo de acuerdo a sus estudios, es más acertado. Se interesa por el sexo opuesto y el resultado en sus exámenes. Piensa en su nuevo peinado, su forma de vestir y de arreglarse, le gusta practicar deporte.

### Para saber más:

- [http://guiajuvenil.com/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=79](http://guiajuvenil.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=79)
- <http://www.cetis143.edu.mx/revista/expressa13/emociones.pdf>
- <http://www.mihijoadolescente.com/conferencia-y-taller-de-rafel-bisquerra-en-palma/>

### Otros:

De repente piensan que cuando están haciendo algo que está mal les parece bien, entonces tenemos que platicar mucho con ellos y ellas.

Quiere ser mejor y aprender más, crecer y continuar estudiando y superarse cada día más.

La educación que necesitan los y las jóvenes al salir de la secundaria requiere de nuevas formas de organización y gestión que por un lado fortalezcan a la escuela para ofrecer servicios de calidad y por otro permitan la participación social de las mismas en las comunidades donde se encuentran insertas. Se hace necesario un seguimiento de los avances que van presentando los y las alumnas así como el decidido apoyo de padres de familia y organizaciones civiles relacionadas con la educación, a fin de atender oportunamente sus necesidades y sus retos.

Tener acuerdos entre profesores, autoridades, padres de familia y el alumnado sobre las implicaciones de la evaluación como un proceso de mejora, no de castigo ni descalificación.

Para lograr lo anterior es necesario formar un frente común para apoyar a los jóvenes en su proceso de crecer y madurar como adolescentes resilientes para enfrentar el mundo en el que les ha tocado vivir.



# Concluyendo



*Para reflexionar...*

*Fragmento: "Me celebro y me canto", Canto a mi mismo de Walt Whitman*

*La hierba al convertirse en jeroglíficos, me escribe. Todo a mi alrededor tiene algo que decirme y yo debo escucharlo.*

*Soy aquel que camina con la noche que nace.*

*La noche abraza a la tierra y al mar y yo, los llamo. Nunca hubo más principio que ahora, ni más juventud ni más vejez que ahora, ni habrá más perfección que ahora.*

*Pulsión, pulsión, impulso generador del mundo. Ecos, ondulaciones, susurros roncós, raíz del amaranto, hilo de seda, parras y vid.*

*Salud y plenitud al medio día, un canto en la mañana, cuando saludo al sol.*

*Escucha: la voz de las aceras, las llantas de los carros, el lodo de las suelas, los transeúntes, las herraduras convocan a las piedras...*

## **Los expertos recomiendan...**

*Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden. Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de vida. Quiere decir que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez. Su proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que les permita tomar las mejores decisiones: las más informadas, debatidas, reflexionadas, aquellas que más apoyen y propicien la cristalización de sus anhelos, sus planes y sus ilusiones. Acompáñalos en esta época de encuentros, reencuentros y desencuentros, orienta su toma inteligente, sensible y pertinente de las decisiones que marcarán el rumbo de sus vidas.*

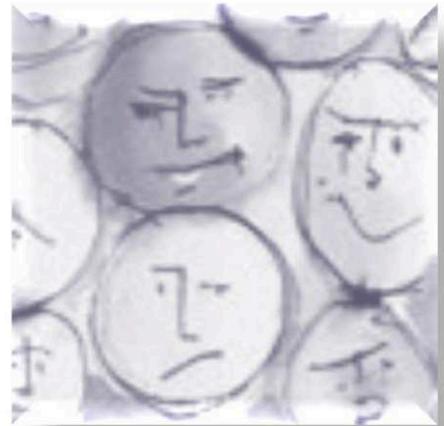
*Adolescencia y curso de vida (1999) Cuaderno de Población. CONAPO. pp. 46*





# REFLEXIONANDO juntos

Adolescentes



Padres

Docentes

Para tomar en cuenta...

***Para ti... ¿Qué es lo más importante de ser, vivir, y estar rodeado de adolescentes?***



## ADOLESCENTES

Y a ti ¿Qué te proporcionó el Espacio de Orientación y Tutoría?



Habilidades



Sensaciones



Aptitudes



## PADRES

¿Cómo puedes apoyar a tus hijos en esta etapa de transición?



Familia



Amigos



Escuela

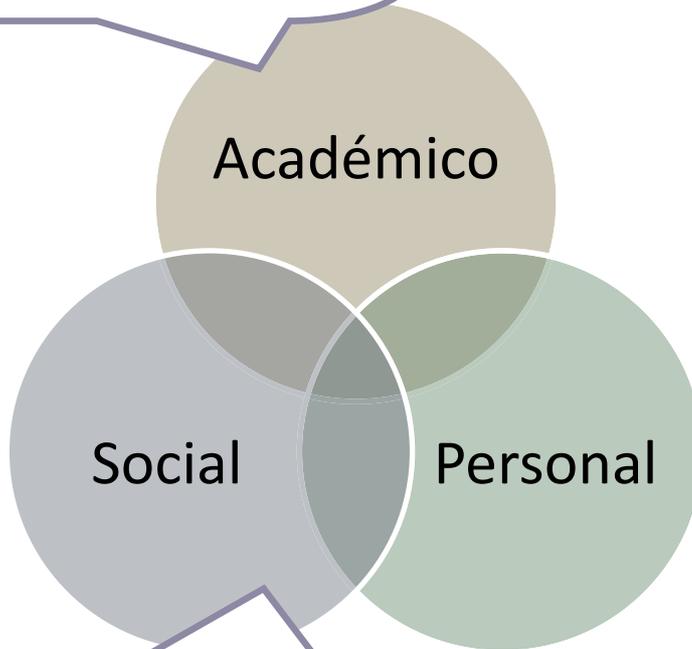


## MAESTROS

¿Qué puedes hacer por tus alumnos?



Empty rounded rectangular box for notes.



Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.



# Anexos



## El arcoíris me transmite esperanza

- I. Diseña un arco iris con los colores que más te gusten:
  - Relaciona los colores con los elementos que consideres importantes como pilares de tu existencia.
  - En cada color, escribe una palabra o una frase que asocies con el mismo (por ejemplo: amigos, felicidad, amor, enojo, entusiasmo...) elige tu propia palabra o frase.



- II. Comparte con un compañero o compañera que te inspire confianza, los aspectos que son más importantes para ti de tu arco iris y comenta por dónde iniciaste tu viaje y por qué.
- III. Con la ayuda de tu profesor o profesora, identifica los aspectos más comunes que ayudan a desarrollar el optimismo y la esperanza, respetando la diversidad de cada uno.

- I. Diseña un arco iris con los colores que más te gusten:
  - Relaciona los colores con los elementos que consideres importantes como pilares de tu existencia.
  - En cada color, escribe una palabra o una frase que asocies con el mismo (por ejemplo: amigos, felicidad, amor, enojo, entusiasmo...) elige tu propia palabra o frase.



- II. Comparte con un compañero o compañera que te inspire confianza, los aspectos que son más importantes para ti de tu arco iris y comenta por dónde iniciaste tu viaje y por qué.
- III. Con la ayuda de tu profesor o profesora, identifica los aspectos más comunes que ayudan a desarrollar el optimismo y la esperanza, respetando la diversidad de cada uno.

## Yo tengo, soy y puedo



1. Escribe en el siguiente cuadro las situaciones que recuerdes que han influido para bajar tu desempeño. Si tu desempeño es óptimo, escribe situaciones que hayas observado en tus compañeros o tus amigos que pienses que hayan influido de forma negativa en sus estudios.

Qué problemas he tenido	Quién me ha brindado ayuda	Cómo me han ayudado	Cómo me ha afectado en la escuela
Cuando mi mamá y mi papá tuvieron unas diferencias y tuvieron que separarse	mi mamá y mis hermanos y abuelos	me mandaron con el psicólogo	Pues ya no quería ir a la escuela
Cuando me enamoré de un chico mayor que yo y él me afectó que se alejó de mí todo.	mi mamá y amigas	me llevaron a matemáticas y me ayudan a distraerme	Pues ya no quería hacer tareas y me quedaba durmiendo

1. Escribe en el siguiente cuadro las situaciones que recuerdes que han influido para bajar tu desempeño. Si tu desempeño es óptimo, escribe situaciones que hayas observado en tus compañeros o tus amigos que pienses que hayan influido de forma negativa en sus estudios.

Qué problemas he tenido	Quién me ha brindado ayuda	Cómo me han ayudado	Cómo me ha afectado en la escuela
que no he podido ir a la escuela	los papás y los papás	distrajéndome con el video	afectó mi rendimiento
porque no he podido ir a la escuela	de los propios amigos	la cumpliendo no me intimidan	me ayuda a hacer de la escuela
porque no he podido ir a la escuela	de los propios amigos	donde no me respetan	me ayuda a hacer de la escuela

## Los padres aportan



### TALLER PARA PADRES



#### TEMORES

Son que mis hijos  
vayan a caer en  
las drogas.



#### COMPROMISOS

Es llevar a cabo  
una comunicación  
entre papá, mamá  
e hijo.

## Los padres aportan

**CAMBIOS QUE HAN IDENTIFICADO EN SUS HIJOS**

**Físicos**

Desde que entro a primer año estaba mas pequeño midia 1.30mts. el uniforme le queda grande, pero hoy que esto en tercer año ya le queda chica su voz era de niño ahora ya le salen sus gallos su voz es mas fuerte

**Emociones**

Entro con miedo al desconocido pero fue teniendo confianza, a cambiado mucho porque con facilidad cambia, de repente siente miedo cuando piensa que su trabajo no le queda o alegría cuando ase una actividad con sus compañeros inseguridad, coraje cuando no tiene el material o cuando no vengamos juntos

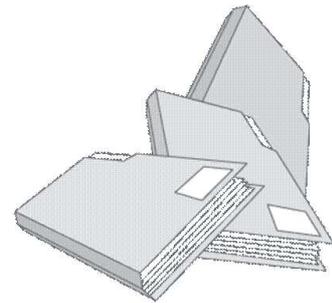
**Pensamientos**

Antes pensaba como mas infantil, adamas pensaba en caricaturas o jugar con carrillos pero hoy ya lo siento mas responsable se preocupa por cumplir con lo que le dejan se esfuerza porque le cuesta trabajo pero le gusta

**Otros**

Que en esta etapa a tenido todos los cambios físicos que su cuerpo a cambiado, sus emociones son diferentes y pensamientos ahora se compromete mas con lo que ase y con lo que quiere.

## Bibliografía



**Adolescencia y curso de vida** (1999) CONAPO: Disponible en:  
<http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/Otras/Otras3/adolesc.pdf>

**Canales Leticia, Rodríguez, Reyna y Carranza Nohemí** (2010) Entre la zanahoria y el garrote: factores protectores en el espacio de orientación y tutoría, en; Memoria electrónica del Primer Congreso latinoamericano de Ciencias de la Educación “Perspectivas hacia la construcción de diálogos para una sociedad educadora”. UABC/UNAM

**Cyrułnik, Boris** (2003) Conferencias Entrevista al Experto en Resiliencia, El Mercurio, Artes y Letras, 22 de junio de 2003. Extraído el día 8 de enero 2010, Disponible en:  
<http://www.resiliencia.cl/opinexp/>

**Fullan, Michael** (2002) El significado del cambio educativo: un cuarto de siglo de aprendizaje. Extraído el día 28 de enero 2010. Disponible en:  
<http://www.ugr.es/~recfpro/rev61ART1.pdf>

**García, Juan** (2004) Factores de riesgo y protección de la conducta antisocial en adolescentes. Rev Psiquiatría Fac Med Barna. Disponible en:  
[http://www.nexusediciones.com/pdf/psiqui2004\\_1/ps-31-1-004.pdf](http://www.nexusediciones.com/pdf/psiqui2004_1/ps-31-1-004.pdf)

**Grotberg, H. E** (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa. ITSM Diseña tu plan de vida, Disponible en:  
[http://www.pue.itesm.mx/conocetec/descargas/ITESM\\_TuPlanDeVida.pdf](http://www.pue.itesm.mx/conocetec/descargas/ITESM_TuPlanDeVida.pdf)

**Moreno Olivos, T.** (2007). *La evaluación de alumnos en la educación secundaria* Fondo Sectorial de Investigación para la Educación SEP-CONACYT. Programa de Fomento para la Investigación Educativa, México.

**Pick, S.** (2004). *Soy Adolescente: mis retos, mis riesgos y mis expectativas* Ed. Idéame. México

**Rodríguez, Reyna y Leticia Canales** (2009) Identificación de jóvenes con características resilientes en educación secundaria de Pachuca, Hidalgo, en; Memoria electrónica del X Congreso Nacional de Investigación Educativa. México: Comie.