



BUAP

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

**Análisis de la competencia autocuidado de sí, en
estudiantes de bachillerato general no escolarizado.**

TESIS

Que para obtener el grado de:
Maestra en Educación Superior

PRESENTA:

Lic. María Gabriela Rosas López

DIRECTORA DE TESIS

Dra. María Yanet Gómez Bonilla

Puebla, Pue. Diciembre 2024

Dedicatoria

A mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi mayor fuente de fortaleza y motivación. En especial a mi mamá, quien con su ejemplo de perseverancia y dedicación me ha inspirado a alcanzar mis sueños.

A mis amigos, por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo, comprensión y ánimo en cada paso de este camino.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi asesora, Dra. María Yanet Gómez Bonilla, por su invaluable guía, paciencia y dedicación a lo largo de este proceso. Su conocimiento y experiencia han sido esenciales para la culminación de esta tesis.

A los docentes de la maestría, por compartir su sabiduría y fomentar un ambiente académico estimulante y enriquecedor. Sus enseñanzas han ampliado mis horizontes y han sido fundamentales en mi formación profesional.

A mis compañeros, por su amistad, apoyo y colaboración. Su compañía y consejos han sido una fuente constante de motivación y han hecho de este viaje una experiencia inolvidable.

Al pueblo de México, a través del CONHACYT, por creer en mí y otorgar la beca que hizo posible la realización de este trabajo. Su generosidad y confianza han sido fundamentales para mi desarrollo académico y profesional.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Resumen

En esta tesis titulada "Análisis de la competencia autocuidado de sí en estudiantes de bachillerato general no escolarizado" se analiza la competencia de autocuidado de sí, porque es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato, especialmente en entornos no escolarizados, donde la autonomía y la autorregulación son claves. El autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación son componentes vitales para el éxito académico y personal. Este trabajo busca demostrar cómo estas competencias impactan positivamente el desempeño académico de los estudiantes del bachillerato no escolarizado a través de proyectos de intervención diseñados para fomentar la reflexión, regulación de emociones y comportamientos, y el establecimiento y logro de metas. Se enfatiza en la toma de decisiones objetivas que permitan a los alumnos delinear un proyecto de vida alineado con sus valores e intereses.

El desarrollo de estas competencias no solo mejorará el desempeño académico de los estudiantes, sino que también contribuirá a su crecimiento personal y a la sociedad en general. Al tomar decisiones informadas y trabajar proactivamente hacia sus metas, los estudiantes estarán mejor preparados para enfrentar desafíos y convertirse en ciudadanos responsables. Los proyectos de intervención propuestos se centrarán en fortalecer el autocuidado y la autorregulación, equipando a los estudiantes para tomar decisiones informadas y enfrentar situaciones difíciles. Esto no solo beneficiará a los estudiantes individualmente, sino que también tendrá un impacto positivo en la sociedad.

El estado del arte se centró en analizar cómo la competencia de autocuidado permite a los estudiantes asumir las consecuencias de sus decisiones, alcanzar sus objetivos y desarrollar el autoconocimiento y la autodeterminación necesarios para la autorregulación y el logro de metas. Diversas instituciones internacionales y nacionales apoyan el análisis de estas competencias en estudiantes de bachillerato no escolarizado. En el marco teórico, se destacan las competencias vinculadas a prácticas, destrezas y conocimientos necesarios para cubrir los requerimientos sociales.

Se observa que los profesores desempeñan un papel crucial en la formación moral y ética de los estudiantes, lo que incide directamente en su capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables en beneficio de su bienestar. Además, se resalta la importancia del plan de estudios en el desarrollo de habilidades de reflexión, conciencia y responsabilidad, así como en la promoción de la autonomía y la toma de decisiones informadas.

En la investigación para la tesis sobre el autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado, se recalca la relevancia de explorar cómo se ha promovido la solidaridad, la libertad, el respeto por la dignidad, la tolerancia y la aceptación de la diversidad social y cultural en la formación académica de los estudiantes. Se resalta la importancia de aspectos como el desarrollo de la autoestima, la autonomía y las habilidades socioemocionales, así como la promoción de valores como la solidaridad y el respeto. Los comentarios de los alumnos reflejan cómo la convivencia en la escuela y la práctica de valores promueven la aceptación de la diversidad y el respeto hacia los demás. Además, se evidencia cómo las actividades en equipo fomentan la solidaridad y el respeto por la dignidad y la tolerancia.

Se propone una capacitación que busca promover el bienestar físico, emocional y mental de los docentes, así como fomentar un ambiente educativo saludable y positivo. Se detallan los objetivos de la capacitación, que incluyen mejorar la calidad de la enseñanza y contribuir a la formación de estudiantes emocionalmente equilibrados y resilientes. La metodología propuesta combina técnicas cualitativas y cuantitativas, como entrevistas semiestructuradas y cuestionarios, para obtener una visión completa de la situación del autocuidado en los docentes del BGNE. Se aborda la gestión de recursos instruccionales en el contexto de un curso de autocuidado para docentes de nivel bachillerato. Se discute la determinación de recursos necesarios, como materiales, financieros y académico-administrativos, así como el establecimiento de costos por participante, formador de formadores y diseño de propuesta académica. Se presentan propuestas de sesiones del curso, así como guías para facilitadores, participantes e instructores.

Es crucial prestar mayor atención al desarrollo del autoconocimiento, la autodeterminación y la autorregulación en los estudiantes de bachillerato, lo que les permitirá tener una mejor comprensión de sí mismos, establecer metas claras y adquirir las herramientas necesarias para su desarrollo personal y profesional.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

Resumen	1
INTRODUCCIÓN	11
Desarrollo del Estado del Arte	13
Objetivo general	21
Alcances y limitaciones.....	22
CAPÍTULO 1.	28
MARCO CONTEXTUAL	28
1.1 El autoconocimiento en un contexto internacional y su relación con el análisis de la competencia autocuidado de sí.....	28
1.2 La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)	28
1.3 Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes PISA	30
1.4 Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).....	32
1.5 Diagnóstico de la OCDE sobre la estrategia de competencias, destrezas y habilidades de México OCDE 2017	33
1.6 Definición y Selección de Competencias Clave (DeSeCo).....	34
1.7 Organización de los Estados Americanos (OEA)	34
1.8 Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI).....	36
Marco Contextual Nacional	38
1.9 La autorregulación en un contexto nacional.....	38
CAPÍTULO II.	41
MARCO TEÓRICO	41
2.1 La importancia del autoconocimiento en la competencia autocuidado de si	45
2.2 La importancia de la autorregulación en la competencia autocuidado de si	48
2.3 La importancia de la autodeterminación en la competencia autocuidado de si.....	51
2.4 Concepto se autocuidado de sí.	53
2.4 Concepto de proyecto de vida (Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida)	55
2.6 Concepto toma de decisiones. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.	57

2.7	Concepto Logro de Metas	57
2.8	La necesidad Bachillerato no escolarizado	60
2.9	El constructivismo.....	61
2.10	Aprendizaje Significativo de David Ausubel.....	64
2.11	Marco Curricular	65
METODOLOGÍA		68
3.1	Datos de identificación.....	68
3.2	Premisa o unidades de análisis	70
3.3	Diseño de la investigación.....	75
3.4	Selección de la muestra de sujetos de estudio.....	81
3.5	Recolección de datos.....	84
3.5.1	Descripción del instrumento.....	85
3.6	Procedimientos	92
3.6.1	Jueceo.....	92
3.6.2	Reporte de investigación de campo.....	93
CAPÍTULO IV.....		98
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS		98
4.1	Resultados obtenidos.....	99
4.1.1	Categoría Autoconocimiento.....	99
4.1.2	Competencias genéricas.	99
4.2.	Guía de discusión	127
4.3.	Redes semánticas.....	159
4.3.1.	Modelo Jerárquico Autorregulación.....	160
4.3.2.	Modelo de Autodeterminación.....	162
4.3.3.	Modelo de Autoconocimiento.....	165
CAPÍTULO V		173
PROPUESTA PEDAGÓGICA. ANÁLISIS DE LA COMPETENCIA SE AUTODETERMINA Y CUIDA DE SÍ PARA DOCENTES.....		173
5.1	Importancia del autocuidado en docentes del BGNE.....	177
5.2	Objetivos del estudio	177
5.3	Metodología	177
5.4	Resultados esperados.....	178
5.5	Sistematización técnica del proyecto educativo	179

5.6	Diseño del proyecto:.....	179
5.7	Propuesta de gestión pedagógica.....	180
5.8	Estructuración (PAE-PEA)	181
5.9	Gestión de recursos instruccionales	182
5.10	Infografía.....	188
CONCLUSIONES		190
Referencias.....		196
Anexos.....		209

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.	8 Desafíos para la estrategia de habilidades	33
Ilustración 2.	Constructivismo.....	61
Ilustración 3.	Gráfica Edades de alumnos	81
Ilustración 4.	Gráfica Género	82
Ilustración 5.	Modelo Jerárquico Autorregulación.....	162
Ilustración 6.	Modelo Jerárquico Autodeterminación	163
Ilustración 7.	Modelo Jerárquico Autoconocimiento	167
Ilustración 8.	Nube de palabras	170
Ilustración 9.	Diario de clase	222
Ilustración 10.	Infografía	230

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Competencia y Categorías.....	19
Tabla 2.	Pregunta 1 Competencias Genéricas	100
Tabla 3.	Pregunta 2 Competencias Genéricas	101
Tabla 4.	Pregunta 3 Competencias Genéricas	103
Tabla 5.	Pregunta 4 Competencias Genéricas	104
Tabla 6.	Pregunta 5 Competencias Genéricas	105
Tabla 7.	Pregunta 6 Competencias Genéricas	107

Tabla 8. Pregunta 7 Competencias Genéricas	109
Tabla 9. Pregunta 8 Competencias Genéricas	111
Tabla 10. Pregunta 9 Competencias Genéricas	114
Tabla 11. Pregunta 10 Competencias Genéricas	115
Tabla 12. Pregunta 11 Competencias Genéricas	117
Tabla 13. Pregunta 12 Competencias Genéricas	119
Tabla 14. Pregunta 13 Competencias Genéricas	122
Tabla 15. Pregunta 14 Competencias Genéricas	124
Tabla 16. Pregunta 1 Categoría Autoconocimiento.....	129
Tabla 17. Pregunta 2 Categoría Autoconocimiento.....	132
Tabla 18. Pregunta 3 Categoría Autoconocimiento.....	135
Tabla 19. Pregunta 4 Categoría Autorregulación	138
Tabla 20. Pregunta 5 Categoría Autorregulación	140
Tabla 21. Pregunta 6 Categoría Autorregulación	142
Tabla 22. Pregunta 7 Categoría Autodeterminación	144
Tabla 23. Pregunta 8 Categoría Autodeterminación	146
Tabla 24. Pregunta 9 Categoría Autodeterminación	148
Tabla 25. Pregunta 10 Categoría Autodeterminación	150
Tabla 26. Pregunta 11 Categoría Autodeterminación	152
Tabla 27. Reporte del diario de clases 1	153
Tabla 28. Reporte del diario de clases 2	155
Tabla 29. Reporte del diario de clases 3	156
Tabla 30. Reporte del diario de clases 4	157
Tabla 31. Anexo A. Cuadro de especificación de categorías de estudio.....	209
Tabla 32. Reporte del diario de clases.....	218
Tabla 33. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo	220
Tabla 34. Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí para Docentes	223
Tabla 35. Guía para el Participante:	228

Siglas

ANUIES:	Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior
BGNE:	Bachillerato General No Escolarizado
CFT	Marco de Competencias de la UNESCO para los Docentes
CIDH:	Comisión Interamericana de Derechos Humanos
CIDI:	Consejo Interamericano para el Desarrollo Integral
CIM:	Comisión Interamericana de Mujeres
CITEL:	Comisión Interamericana de Telecomunicaciones
DeSeCo:	Definición y Selección de Competencias
ENLACE:	Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares
GADI:	Gabinete de Asesoría Didáctica Intensiva
GCFL:	Marco de Competencias de Aprendizaje para la Ciudadanía Global
INEGI:	Instituto Nacional de estadística e Informática
NEM:	Nueva Escuela Mexicana
OCDE:	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos
OEA:	Organización de los Estados Americanos
OEI:	Organización de los Estados Iberoamericanos
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud
PISA:	Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes
SEP:	Secretaría de Educación Pública
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura

Glosario

Acuerdo 444: Normativa emitida por la Secretaría de Educación Pública (SEP) de México en 2008. Este acuerdo establece las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB): Su objetivo principal es homogeneizar los aprendizajes y habilidades que deben adquirir los estudiantes del nivel medio superior en México, independientemente de la modalidad educativa en la que estén inscritos.

Análisis de competencias: Proceso de evaluar y entender las habilidades y capacidades de una persona en relación con ciertos criterios o estándares.

Autoconcepto: Percepción que una persona tiene de sí misma, basada en sus experiencias, pensamientos y creencias personales

Autoconocimiento: Comprensión profunda de uno mismo, incluyendo fortalezas, debilidades, valores y metas personales. Capacidad de comprenderse a uno mismo, identificando fortalezas, debilidades, intereses y valores. Es esencial para asumir la responsabilidad de las acciones y buscar soluciones proactivas .

Autocuidado: Conjunto de acciones y hábitos destinados a mantener y mejorar el bienestar emocional y físico de una persona. Prácticas y hábitos que una persona realiza para mantener su salud física, mental y emocional, incluyendo la gestión del estrés, la mejora de la autoestima y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales

Autodeterminación: Habilidad para tomar decisiones y actuar de acuerdo con los propios intereses y valores, sin depender excesivamente de la influencia externa. Capacidad de tomar decisiones autónomas, establecer metas personales y elegir los medios.

Autonomía Docente: Definición: Facultad de los docentes para desarrollar métodos didácticos innovadores y adaptar los contenidos educativos según la realidad social y cultural de los estudiantes

Autonomía: Capacidad de tomar decisiones y actuar por cuenta propia, sin depender de otros para obtener dirección o aprobación.

Autorregulación: Capacidad de gestionar y controlar las propias emociones, comportamientos y pensamientos en diferentes situaciones, permitiendo alcanzar objetivos a largo plazo.

Autorrespeto: Valoración y aprecio que una persona tiene hacia sí misma, reconociendo su propio valor y dignidad.

Bienestar integral: Estado de equilibrio y armonía en todos los aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud física, mental, emocional y social.

Competencias: Conjunto de habilidades, conocimientos y capacidades que permiten a las personas participar efectivamente en la vida económica, social y política. Tipos: Genéricas, disciplinares y profesionales. Conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que una persona necesita para realizar una tarea o función de manera efectiva.

Competencias Científicas: Habilidades relacionadas con la comprensión y aplicación de conceptos y el método científico.

Competencias de autoconocimiento: Habilidades y conocimientos relacionados con la comprensión de uno mismo y la gestión de sus características personales

Competencias de autodeterminación: Habilidades para tomar decisiones y actuar de acuerdo con los propios intereses y valores

Competencias de autorregulación: Habilidades para controlar y gestionar las propias emociones, comportamientos y pensamientos

Competencias Disciplinares: Habilidades específicas y comunes a todos los egresados en áreas particulares del conocimiento

Competencias específicas: Habilidades y conocimientos necesarios para desempeñar un rol o tarea específica de manera efectiva.

Competencias Genéricas: Habilidades esenciales, transversales y transferibles, comunes a todos los egresados de la educación secundaria y media superior.

Capacitación Laboral: Programas de formación y actualización para trabajadores, destinados a mejorar sus competencias y empleabilidad.

Competencias Lingüística y Comunicativa: Habilidades relacionadas con la comprensión y expresión efectiva en lengua escrita y hablada.

Competencias Numéricas: Habilidades relacionadas con el uso y manipulación de números, incluyendo la aritmética básica, razonamiento matemático y resolución de problemas

Competencias Profesionales: Habilidades especializadas no compartidas por todos los graduados, enfocadas en áreas específicas de interés profesional.

Contexto educativo: Entorno en el que se lleva a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, incluyendo las condiciones y factores que lo afectan.

Cultura del autocuidado: Conjunto de prácticas y valores que promueven el cuidado de la salud y el bienestar en una comunidad o sociedad.

Desarrollo de Habilidades Emprendedoras: Fomento del espíritu emprendedor y apoyo a los emprendedores para desarrollar y gestionar sus proyectos empresariales con éxito

Equipamiento: Conjunto de herramientas y dispositivos necesarios para realizar una actividad o cumplir una función específica.

Estilo de vida saludable: Conjunto de hábitos y comportamientos que promueven la salud y el bienestar, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado.

Evaluación del Aprendizaje: Proceso de medición y análisis del conocimiento y habilidades adquiridas por los estudiantes.

Evaluación: Proceso de medir y valorar el desempeño y los resultados de una actividad o programa.

Facilitador: Persona que guía y apoya a los participantes en un proceso de aprendizaje o desarrollo.

Formación Técnica y Profesional: Programas educativos que preparan a los estudiantes con habilidades específicas requeridas en el mercado laboral.

Gestión de recursos: Proceso de planificar, organizar y controlar los recursos disponibles para lograr objetivos específicos.

Guía del instructor: Documento que orienta a los instructores sobre cómo llevar a cabo un curso, incluyendo estrategias de enseñanza y evaluación.

Guía del participante: Documento que proporciona instrucciones y orientaciones para los participantes de un curso o programa.

Habilidades comunicacionales: Capacidades para transmitir y recibir mensajes de manera efectiva, incluyendo la comunicación verbal y no verbal

Inclusión y Equidad: Principios que aseguran que todas las personas tengan acceso a las mismas oportunidades educativas, sin discriminación por razones socioeconómicas o culturales.

Infraestructura: Conjunto de instalaciones y servicios necesarios para el funcionamiento de una institución o actividad.

Instrumento de entrevistas por competencias: Herramienta utilizada para evaluar las competencias de una persona a través de entrevistas estructuradas.

Metodología: Conjunto de métodos y técnicas utilizados para llevar a cabo una investigación o actividad de manera sistemática.

Nueva Escuela Mexicana: Proyecto educativo humanista implementado para lograr cambios profundos en la educación en México para promover la equidad, inclusión y excelencia académica.

Enfoque: Educación integral y humanista centrada en la comunidad y la equidad

Plan de estudio: Conjunto estructurado de contenidos y actividades diseñadas para alcanzar objetivos educativos específicos.

Plan de trabajo: Documento que detalla las actividades y recursos necesarios para alcanzar objetivos específicos dentro de un proyecto o programa.

Propuesta académica: Diseño o esquema de un programa educativo que incluye objetivos, contenidos, métodos y recursos necesarios .

Proyecto de creación de un negocio: Actividad educativa que involucra el diseño y desarrollo de un plan para establecer una empresa, utilizada para enseñar habilidades empresariales y de autoconocimiento.

Proyecto de Vida: Plan personal que integra metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, incluyendo aspectos personales, laborales, familiares y académicos

Relaciones interpersonales: Conexiones y asociaciones que una persona establece con otras, basadas en la interacción y la comunicación

Resiliencia: Capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o difíciles

Reforma Integral de la Educación Media Superior: Reforma que establece un sistema nacional de bachillerato en México, promoviendo el desarrollo de competencias genéricas y disciplinares.

Objetivo: Mejorar la calidad educativa y facilitar la reinserción escolar.

Sesiones del curso: Unidades o bloques de tiempo dedicados a la enseñanza de temas específicos dentro de un curso

Toma de decisiones: Proceso de seleccionar una opción entre varias alternativas para resolver un problema o alcanzar un objetivo

INTRODUCCIÓN

El autocuidado de sí mismo es una competencia fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato, especialmente en entornos no escolarizados donde la autonomía y la autorregulación son aspectos clave. La capacidad de autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación contribuyen significativamente al éxito académico y personal de los alumnos.

El objetivo principal de este trabajo es demostrar cómo el desarrollo de competencias de autocuidado, como el autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación, puede tener un impacto positivo en el desempeño académico de los alumnos. Para lograr esto, se propone implementar proyectos de intervención que promuevan estas competencias entre los estudiantes del bachillerato no escolarizado.

Estos proyectos de intervención estarán diseñados para fomentar la reflexión sobre sí mismos, la capacidad de regular sus emociones y comportamientos, y la habilidad para establecer y alcanzar metas de manera efectiva. Se hará hincapié en la toma de decisiones objetivas, que permitan a los alumnos trazar un proyecto de vida que refleje sus valores, intereses y aspiraciones.

Se espera que, al desarrollar estas competencias, los alumnos no solo mejoren su desempeño académico, sino que también crezcan como individuos y contribuyan positivamente a la sociedad. Al tomar decisiones informadas y trabajar hacia sus metas de manera proactiva, los estudiantes estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida y convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos.

Al desarrollar estas competencias a través de proyectos de intervención, los estudiantes estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos académicos y personales que se les presenten. Además, al fortalecer su autocuidado y su capacidad de autorregulación, estarán mejor equipados para enfrentar situaciones difíciles y tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar y desarrollo integral. En última instancia, esto no solo beneficiará a los estudiantes

individualmente, sino que también tendrá un impacto positivo en la sociedad en general, al fomentar la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con su propio crecimiento y el de su comunidad.

El autoconocimiento juega un papel muy importante en los alumnos del bachillerato no escolarizado, ya que la sola razón de querer conocerse y su historia empuja a la responsabilidad y a las ganas de mejorar positivamente, con el cambio de actitud, dejas de culpar a los demás de lo que te ocurren, asumes tus errores y debilidades y buscas soluciones proactivas soltando las quejas, dejando de ser una víctima para ser parte de la solución.

Otra competencia a considerar en este trabajo es la autorregulación, ya que es la capacidad de controlar las propias emociones y el comportamiento, incluye poder controlar los pensamientos, elegir alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en un proyecto de vida, por lo que la toma de decisiones ayuda a analizar críticamente los factores que influyen; considerando que esta competencia es de suma importancia, ya que permite valorar la toma de decisiones que realizan los estudiantes, ya que al valorarse los jóvenes podrán tomar decisiones importantes y positivas para su vida.

Por lo que la competencia autocuidado de si, necesitan los alumnos sentir que tienen las habilidades y competencias para triunfar, si no, no hay razón para intentarlo y también tienen sentido de pertenencia con los demás.

Considerando estas tres competencias podemos valorar que la competencia autocuidado de si, los estudiantes del bachillerato GADI a través de la asignatura de administración II pueden alcanzar a revisar, valorar y evaluar cómo influyó dicha asignatura en la consecución del autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación

El ser docente frente a grupo en el Bachillerato General no Escolarizado del Gabinete de Asesoría Didáctica Intensiva (GADI), impartiendo la materia de Administración II, me permite otorgar a los estudiantes de este nivel educativo, a quienes puedo caracterizar como: personas con baja autoestima, no se reconocen como sujetos con cualidades y atributos, tienen poca perspectiva personal y profesional para cuando egresen del Bachillerato; por lo que es de interés apoyarlos en su desarrollo, ello me inspiró para realizar el proyecto.

El Bachillerato General no Escolarizado está diseñado para personas mayores de 16 años, a quienes, por horario laboral o personales, no pueden o pueden asistir regularmente a un Bachillerato General Escolarizado; se terminará en 18 meses y se otorgará un Certificado de Estudios con validez oficial de la Secretaría de Educación Pública (SEP); documento que les permitiría continuar sus estudios superiores cualquier Universidad en la República Mexicana. Los horarios de estudio son matutino, vespertino o sabatino en el sistema semipresencial, o desde la comodidad del hogar mediante la plataforma virtual en el Sistema On-Line.

GADI es una institución educativa de sistema no escolarizado con más de 25 años, trabajando con estudiantes que trabajan y cuentan con poco tiempo para ir a una escuela de sistema regularizado, la utilidad metodológica incorpora la noción de “autorregulación”, “autodeterminación” y “autoconocimiento” a partir del proyecto de vida, toma de decisiones y el logro de metas; entre los estudiantes de Administración para alcanzar el perfil de egreso.

En nuestra sociedad, los jóvenes son el futuro inmediato, el día de mañana ellos dirigirán una empresa, ocuparán puestos directivos, administrativos u operacionales en empresas o instituciones de gobierno; tomarán decisiones que les impactarán en lo personal, en lo social y en lo económico; por esta razón, durante su formación académica hay que desarrollar sus capacidades, destrezas, conocimientos, habilidades y actitudes; es decir potencializar sus competencias para formar hombres y mujeres que generen un bien a la sociedad. (Vázquez Romo, 2010, pág. 5)

Desarrollo del Estado del Arte

Para determinar el estado del arte se realizó una búsqueda encontrándose la siguiente información: Analizar si la competencia autocuidado de si logra que los alumnos asuman las consecuencias de sus comportamientos y decisiones; evaluar cómo van alcanzando sus objetivos y los que les falta y que deben hacer para alcanzarlos; lo más importante es el autoconocimiento, así como la autodeterminación que el estudiante debe tener para lograr su autorregulación y sus metas.

Se presentan diversas instituciones u organismos internacionales, nacionales, estatales e institucionales como la UNESCO, OCDE, DeSeCo, OEA, OEI, en el nacional, se considera la

Secretaría de Educación Pública, la constitución política de los estados unidos mexicanos, Plan nacional de desarrollo 2019-2024, Plan nacional para la educación de los aprendizajes, el acuerdo 444 y la nueva escuela mexicana, en el ámbito estatal. El Bachillerato General no Escolarizado, y en el ámbito normativo institucional, el plan de desarrollo Institucional, que apoyan el análisis de la competencia, autocuidado de sí, centrándose en el autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación, del aprendizaje en estudiantes de bachillerato general no escolarizado del quinto semestre del área de Administración II.

Con relación al marco teórico, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) considera que las competencias están vinculadas a las prácticas, destrezas y conocimientos, que deben adquirir los egresados del bachillerato, para cubrir de la mejor forma los requerimientos sociales, el objetivo de los programas educativos debe ser fomentar las competencias.

El constructivismo, tiene un enfoque basado en el desarrollo de las competencias marca la diferencia por su transformar y construir, así como de promover la investigación el trabajo en equipo, el análisis de problemas, proyecto de vida, y el logro de las metas.

Para el análisis de esta investigación, se considera como competencia primordial el autoconocimiento, para contextualizar, "La pretensión de autoconocimiento es tan antigua como la humanidad. Puede afirmarse con escasa posibilidad de error que: 'fue éste el primer principio y la primera exigencia de todas las antiguas escuelas de psicología.' (Oscpensky, 1978, citado en Herrán, 2003)" (Gascón, 2003).

En esta investigación se analizan las 3 categorías: autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento. Pintrich (2000), como se citó en Chiecher (2012), define al aprendizaje autorregulado como "un proceso activo y constructivo, por el cual los aprendices se proponen metas para su aprendizaje y luego intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y conducta, guiados por sus metas y por las características contextuales del ambiente"; por lo que esta competencia de autorregulación enriquece más esta investigación. (Chiecher, 2012).

Para el análisis de la autorregulación, se consideran las teorías de Vygotski y Zimmerman, también las aportaciones de autores como Ernesto Panadero - Jesús Alonso-Tapia (2014) otra guía importante por considerar es la investigación de McCombs con su teoría del procesamiento de la información y las aportaciones de Johnson – Laird, quien menciona que los alumnos requieren una guía, para ser autorregulados.

Para Bandura (1986) citado por Panadero & Alonso (2014), en la “Teoría sociocognitiva las fuentes principales de motivación para autorregularse son las metas personales, la percepción de autoeficacia y las expectativas de resultado”; asimismo, de igual forma, de acuerdo con Corno (2001) y Kuhl (1984) “La teoría de la volición asume parte de lo mantenido por la sociocognitiva y añade la importancia de conservar activo el valor de la meta” (Panadero & Alonso Tapia, Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje., 2014, pág. 13); es decir, es muy importante tener una meta, como por ejemplo tener bien claro lo que quiero estudiar en la universidad, y en qué universidad quiero estudiar, ya que de eso dependerá el futuro a corto plazo del alumno.

Para D’Angelo (1997) citado por Martínez & Palacios (2012), el proyecto de vida es un subsistema autorregulador en el que se integran elementos cognitivos e instrumentos afectivos y motivacionales son determinantes en las actividades del alumno; asimismo, Martínez & Palacios (2012) han estudiado que los jóvenes carecen de un Proyecto de vida y que no tienen claro su futuro, por lo que se requiere hacer un análisis sobre este tema. (Martínez Licona & Palacios Ramírez, 2012)

Según estudios realizados centrados en la elaboración de estudios de caso con una metodología documental, se ha demostrado que tomar buenas decisiones y resolver problemas de todo tipo es poder resolver problemas estructurados. (Espíndola Castro, 2005)

Así mismo lo que da sentido a la vida, es contar con metas previamente establecidas, tener una visión de la vida positiva, así como del futuro, luchar por lo que ellos quieren, siempre teniendo presente sus valores (García-Alandete, Gallego-Pérez, & Pérez-Delgado, 2009).

Existen muchas teorías del constructivismo, pero considero que los planteamientos de Vygotsky con su teoría Sociocultural y la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, han aportado importantes y significativos avances.

Haciendo referencia a la nueva escuela mexicana, el constructivismo es la base de este análisis de la competencia autocuidado de sí, así pues, es la base de la construcción del conocimiento; en esta teoría del constructivismo tenemos como referencia, además de Vigotsky, a Piaget, Ausubel, Bruner y Paulo Freire.

García y Pérez, mencionan que las competencias en el bachillerato no escolarizado se refieren a las habilidades y condiciones que los estudiantes deben poseer para acceder a los conocimientos de este nivel educativo, especialmente aquellos que pueden encontrarse en situaciones de desventaja.

Para Deci y Ryan su teoría de la autodeterminación es fundamental para el bienestar psicológico y el rendimiento académico, ya que promueve un mayor compromiso y gusto por las tareas educativas.

Por lo que se refiere al Acuerdo 444, publicado en el Diario Oficial de la Federación, la Secretaría de Educación Pública Federal organizada en seis macro competencias, las competencias genéricas —esto es, no adscritas a una disciplina en particular y, por consiguiente, genéricas a ellas— que ‘han de articular y dar identidad’ a la educación media superior en nuestro país, (SEP, Acuerdo 444, 2008)

En cuanto a la Nueva Escuela Mexicana (NEM) se enfoca en promover una educación integral y humanista, buscando cambios profundos en el sistema educativo mexicano. Este proyecto educativo pretende reformular la calidad educativa a partir del ciclo escolar 2023-2024, centrándose en la inclusividad, excelencia académica y mejora continua. La NEM busca brindar una educación de excelencia, priorizando el desarrollo individual de cada estudiante según sus necesidades particulares dentro de su entorno social. Se espera lograr esto modificando la estructura curricular hacia una educación que se adapte a las necesidades de cada individuo. La

NEM se basa en cuatro campos de formación y siete ejes para combatir la deserción y el rezago educativo, con un enfoque en la mejora continua del personal docente.

La Nueva Escuela Mexicana promueve competencias como la inteligencia social y emocional, la resolución de problemas desde una perspectiva sistémica, y busca estrategias de equidad, interculturalidad, calidad educativa y excelencia bajo principios de justicia social. Además, se enfoca en una cultura de paz que fomente el diálogo constructivo, la solidaridad y el respeto a las diferencias. La NEM busca un ambiente escolar inclusivo para todas las personas, sin importar su clase, género, etnicidad, lengua o discapacidad.

En cuanto a la metodología Patricia Balcázar en el 2006 destaca que en la cualitativa es esencial poder comprender mejor las percepciones, experiencias y vivencias de los sujetos a investigar. Otro autor que considerar en esta investigación fue Chaves Mejía (2013) ya que destaca que la metodología cualitativa es fundamental para profundizar más en las emociones, vivencias y experiencias de los sujetos.

Por otra parte, Sandin, se enfoca en obtener datos descriptivos y en comprender la conducta observable, permitiendo un acercamiento profundo al mundo empírico y a las vivencias de los individuos seleccionados enriqueciendo aún más esta investigación.

Antecedentes del tema

La autorregulación se refiere a la capacidad de una persona para controlar sus pensamientos, emociones y comportamientos, para alcanzar metas y adaptarse a diferentes situaciones e implica regular las propias emociones, resistir las distracciones, manejar el estrés y regular el comportamiento de manera autónoma. En el ámbito educativo, la autorregulación se asocia con la capacidad de los estudiantes para dirigir y controlar su propio aprendizaje; conlleva la planificación, la supervisión y la evaluación consciente de las propias acciones y estrategias de aprendizaje.

Señalan que una mayoría significativa de los estudiantes que ingresan a la educación superior no están suficientemente preparados para satisfacer las demandas universitarias; menciona que

esto se debe a su incapacidad para regular de manera autónoma su propio proceso de aprendizaje; sostiene que la ausencia de estrategias y procesos de autorregulación necesarios para abordar el proceso de aprendizaje de manera efectiva es el factor principal que contribuye al fracaso académico en la universidad. (Nuñez, Solano, & González-Pineda, 2006, pág. 144) Panadero & Alonso (2014) señalan que la autorregulación es “el control que el sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos que ha establecido”; apoya para que los alumnos alcancen sus metas que se han fijado, tenga un proyecto de vida más claro, así como tomar mejores decisiones para su vida personal, escolar, laboral y mejorar el interés escolar.

La investigación sobre autorregulación empezó a finales de los años 70, cuyo objetivo era el establecimiento de metas, auto eficiencia, auto- instrucción, aprendizaje de estrategias y auto-control en el aprendizaje. En los años 80 se establecieron teorías en torno de lo que se hizo en la década de los años 70.

En la década de los 90, el inicio del siglo XXI y las primeras décadas, se observó un avance significativo en el estudio de la autorregulación en el aprendizaje. Durante los años 90, los trabajos de Pintrich destacaron la importancia de los procesos motivacionales en la autorregulación, mientras que en el inicio del siglo XXI se enfatizó el control volitivo y se retomaron estudios sobre lo volitivo realizados por Kuhl desde la década del 80. Además, se ha incrementado la investigación sobre las dinámicas afectivas de la autorregulación, incluyendo estudios sobre emociones académicas y regulación emocional. A lo largo de estas décadas, se ha avanzado en la comprensión de la autorregulación en el contexto educativo, pasando de centrarse en las estrategias individuales a considerar aspectos emocionales y afectivos como parte integral del proceso de autorregulación.

Panadero & Alonso (2014), citando a Zimmerman (2019), mencionan la existencia de siete grandes teorías sobre autorregulación: operante, fenomenológica, procesamiento de la información, sociocognitiva, volitiva, vygotskiana y constructivista.

Guiar a los alumnos de Bachillerato General no Escolarizado del área de Administración II en la competencia genérica número uno, se autocuidado de sí, les permitirá autodeterminarse y lograr el cuidado de sí mismos.

Las competencias por trabajar en este proyecto son: Autoconocimiento Autorregulación, y autodeterminación, porque busca que estudiante construya su proyecto de Vida, para seleccionar mediante orientación vocacional su licenciatura, que conlleva a pensar y considerar la importancia de valorar sus capacidades y actitudes ante la vida y los desafíos de la vida profesional. **Toma de decisiones.** - se busca que los alumnos sean analíticos, críticos para que tomen la mejor decisión en su vida y puedan alcanzar sus objetivos que se propongan, analizar si estudiante se puede convertir en su propio maestro que pueda autorregularse, autodeterminarse y tener el autoconocimiento para que el docente sea un mediador y lo pueda guiar.

El **logro de sus metas** servirá de apoyo para analizar si esta competencia consigue que los alumnos asumen las consecuencias de sus comportamientos y decisiones, así como van alcanzando sus objetivos y los que aún les falta, y que deben hacer para lograr, lo más importante es el autoconocimiento, así como la autodeterminación que el estudiante debe tener para lograr su autorregulación y lograr sus metas.

Tabla 1. Competencia y Categorías

Competencia principal	Categorías	Sub competencia
AUTOCUIDADO	Autoconocimiento	Proyecto de vida
	Autorregulación	Toma de decisiones
	Autodeterminación	Logro de sus metas

Fuente: Elaboración propia.

Considerando estas tres competencias podemos reflexionar que la competencia autocuidado de sí, permite a los estudiantes del Bachillerato general no escolarizado, (GADI) a través de la asignatura de Administración II, se puede revisar, apreciar y evaluar cómo influyó dicha asignatura en la consecución del autoconocimiento, autorregulación, y valoración de sí mismos.

Es cierto que las competencias genéricas siguen siendo relevantes en el contexto educativo, especialmente en el nivel medio superior, donde los estudiantes se están preparando para ingresar al mundo laboral o continuar sus estudios superiores. Aunque la Nueva Escuela Mexicana no habla específicamente de competencias, el desarrollo de habilidades y capacidades que antes se consideraban competencias genéricas sigue siendo esencial para la formación integral de los estudiantes.

La competencia genérica número uno, que se refiere a la capacidad de conocerse a sí mismo, establecer metas y abordar desafíos de manera reflexiva y orientada a objetivos, sigue siendo fundamental. Esta competencia proporciona a los estudiantes herramientas para seguir aprendiendo de forma autónoma durante su vida y desarrollar relaciones armónicas con quienes les rodean, crucial tanto en el ámbito laboral como en el personal.

Es importante que las instituciones de educación media superior trabajen en el desarrollo de estas competencias, ya que proporcionan a los estudiantes las habilidades necesarias para adaptarse a un mundo laboral en constante cambio y para enfrentar los desafíos que puedan surgir en su vida personal y profesional. Además, el fomento de estas competencias contribuye a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con su propio desarrollo y el de su comunidad. Por lo tanto, aunque la terminología pueda cambiar, el enfoque en el desarrollo de habilidades y competencias genéricas sigue siendo relevante en el contexto educativo actual, especialmente en el nivel medio superior

Planteamiento del problema

Hablar de autorregulación nos ayuda para que los alumnos alcancen de una manera más efectiva sus objetivos, y tal como lo señala Barry Zimmerman, citado por Guajardo *et al*, la autorregulación “es un proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (Guajardo Guajardo, Moraga Smith, & Ocaña Bustos, 2021).

El objetivo del docente es enseñar al alumno a manejar sus perspectivas para interesarse en autorregularse y así mantener sus esfuerzos durante sus tareas, la autorregulación sólo hace

sentir al alumno competente para realizar correctamente su tarea y obtener un correcto resultado, y mostrar al alumno los beneficios que le puede dar autorregularse.

El Gabinete de asesoría didáctica intensiva (GADI) es una institución de educación media superior basado en un sistema educativo semi abierto que se sustenta en un modelo de aprendizaje por proyectos, (ABP, Aprendizaje Basado en Proyectos o PBL, Project-Based Learning), enfocados específicamente en competencias.

Como se ha visto en este sistema, se busca lograr un perfil de estudiante autónomo en su proceso de formación, donde se identifique la competencia genérica número uno, proyecto de vida, toma de decisiones y logro de metas; así como un factor que permite que el estudiante autorregular su aprendizaje y actividad de estudio y coadyuva al desarrollo de las demás competencias que vincularán su desarrollo personal y profesional o laboral.

Parece evidente que se encuentra una gran relación entre el modelo de aprendizaje y el desarrollo de las competencias genéricas, de tal suerte que se ha formulado la siguiente, pregunta de investigación: ¿La implementación de una intervención permitirá el desarrollar la competencia autocuidado de sí en estudiantes de bachillerato general no escolarizado?

Pregunta específica

- ¿Cuál es el nivel del dominio de la competencia autocuidado de sí, que presentan los estudiantes de la materia de administración II de Bachillerato General no escolarizado?

Objetivo general

- Desarrollar la competencia autocuidado de si en estudiantes de bachillerato general no escolarizado mediante una intervención didáctica.

Objetivos específicos

- 1.- Identificar el nivel de desarrollo de la competencia autocuidado de sí que presentan los estudiantes del Bachillerato General no Escolarizado (BGNE) en la asignatura de Administración II.
2. Diseñar estrategias para el desarrollo de la competencia autocuidado, considerando las categorías, autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación.

Alcances y limitaciones

Los alcances de la investigación son claros y se centran en analizar y encontrar herramientas para el autoanálisis del desarrollo de competencias de autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado del área de administración II del quinto semestre, así como su influencia en su desarrollo personal. Además, busca concienciar a los estudiantes sobre su autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación mediante un proyecto de vida, toma de decisiones y logro de metas, para continuar a las siguientes generaciones.

Sin embargo, existen limitaciones identificadas, como la posible dificultad y falta de conocimiento sobre el autocuidado por parte de los alumnos. Esta limitante puede ser especialmente desafiante en el contexto del bachillerato no escolarizado, donde el tiempo dedicado a la enseñanza puede ser limitado. Además, la falta de conocimiento sobre el tema puede requerir un esfuerzo adicional para educar a los estudiantes y ayudarles a comprender la importancia del autocuidado en su desarrollo personal y profesional.

Es crucial contar con el apoyo de la dirección de la escuela para superar estas limitaciones. Hasta ahora, se ha tenido este respaldo, lo que es un punto positivo para el éxito del proyecto. La colaboración y el compromiso de la dirección pueden facilitar la implementación de estrategias efectivas para abordar las limitaciones identificadas y garantizar que los objetivos de la investigación se logren de manera efectiva.

Aunque existen limitaciones identificadas en la investigación, como la falta de conocimiento sobre el autocuidado por parte de los alumnos, el apoyo y la colaboración de la dirección de la escuela pueden ser clave para superar estas limitaciones y garantizar el éxito del proyecto.

Estructura de la investigación

En el marco contextual del capítulo 1, se analizan diversas instituciones que apoyan el desarrollo de competencias en estudiantes de bachillerato no escolarizado, enfocándose en el autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación del aprendizaje. La UNESCO desempeña un papel crucial en la promoción de la educación y el desarrollo de habilidades para el siglo XXI, destacando competencias como la autorregulación y el autoconocimiento en el contexto educativo. Además, la OCDE, a través de iniciativas como PISA y el proyecto DeSeCo, evalúa y promueve el desarrollo de competencias clave necesarias para el mundo moderno, subrayando la importancia de habilidades prácticas y cognitivas. La OEA y la OEI también contribuyen al fortalecimiento de competencias educativas y culturales en América y Iberoamérica, promoviendo el autocuidado y el desarrollo integral de los estudiantes. En el contexto nacional, la SEP y la ANUIES destacan la necesidad de fortalecer las competencias básicas y prácticas en los estudiantes de bachillerato, considerando que una formación integral es esencial para el desarrollo profesional y personal de los jóvenes.

Asimismo, se presentan argumentos de otros documentos normativos como el artículo 3 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que garantiza el derecho a la educación de todos los mexicanos; el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, que pone fin a los planes neoliberales y busca garantizar empleo, educación, salud y bienestar, destacando la necesidad de competencias en la población para participar eficazmente en la vida económica, social y política. El Programa Sectorial de Educación 2019-2024, el cual alinea sus objetivos con el Plan Nacional de Desarrollo; el Plan Nacional para la Evaluación de los Aprendizajes (PLANEA), implementado en 2015, que evalúa el logro académico de los estudiantes para mejorar la calidad educativa. El Acuerdo 444, emitido por la Secretaría de Educación Pública en 2008, establece lineamientos para la evaluación del aprendizaje en la educación secundaria, promoviendo la calidad educativa y la equidad. Se habla también sobre la Nueva Escuela Mexicana, un proyecto educativo humanista que busca una educación inclusiva y equitativa, con un enfoque en la comunidad y la innovación pedagógica.

Mención importante es hablar sobre la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) que busca establecer un sistema de bachillerato nacional que desarrolle competencias genéricas y disciplinares aplicables en contextos diversos.

El subsistema por estudiar es el Bachillerato General no Escolarizado que se imparte en el Gabinete de Asesoría Didáctica Intensiva (GADI) es una institución privada que ofrece educación abierta y a distancia en Puebla. Los estudiantes del Bachillerato General no Escolarizado del (GADI) se benefician de la asignatura de Administración II para alcanzar el autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación. Estos estudiantes, caracterizados por baja autoestima y una perspectiva limitada de su futuro, necesitan apoyo en su desarrollo. Este bachillerato está diseñado para personas mayores de 16 años que no pueden asistir regularmente a un bachillerato escolarizado y se ofrece en formatos semipresenciales y en línea, con un certificado oficial al término del programa.

El capítulo II de la tesis analiza conceptos clave relacionados con la competencia de autocuidado, destacando su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes. Se identifican sub competencias esenciales como el autoconocimiento, la autodeterminación y la autorregulación, que son fundamentales para que los estudiantes se desempeñen eficazmente en contextos personales, profesionales y laborales.

Se plantea en este capítulo que las competencias surgen como una respuesta a la necesidad de mejorar la formación de recursos humanos, promoviendo un aprendizaje permanente en una sociedad y tecnología en constante evolución. Asimismo, en el constructivismo, se destaca la necesidad de que los docentes diseñen estrategias y ambientes de aprendizaje adecuados, fomentando la investigación, el trabajo en equipo y el análisis de problemas. En resumen, el capítulo destaca cómo el desarrollo de competencias como el autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación es esencial para que los estudiantes de nivel medio superior puedan cuidar de sí mismos de manera efectiva, enfrentar desafíos y alcanzar su máximo potencial en todos los aspectos de su vida.

Se analiza la competencia de autocuidado en los estudiantes, destacando la relevancia del autoconocimiento, la autodeterminación y la autorregulación como subcompetencias esenciales para su desarrollo integral. Se señala al constructivismo como elemento clave en el enfoque de desarrollo de competencias, ya que enfatiza el aprendizaje activo y la transformación del

estudiante mediante la construcción de conocimiento. Los docentes tienen un rol vital en diseñar estrategias y ambientes que promuevan la investigación, el trabajo en equipo y el logro de metas.

Se habla sobre las aportaciones de diversos autores al concepto de autocuidado y autoconocimiento. Dorothea Orem define el autocuidado como las actividades que los individuos realizan para su bienestar, mientras que Virginia Henderson y Betty Neuman destacan la importancia de satisfacer necesidades básicas y prevenir enfermedades. Katherine Kolcaba y Jon Kabat-Zinn enfatizan el bienestar emocional y la atención plena como componentes cruciales del autocuidado. Daniel Goleman, en su obra sobre inteligencia emocional, subraya que el autoconocimiento es fundamental para la autorregulación emocional y el éxito en la vida.

Asimismo, se define ampliamente el concepto de Autocuidado de Sí, ya que, desde la década de 1980, el autocuidado de sí ha captado la atención tanto de investigadores como de docentes, especialmente en el contexto educativo. Este concepto se refiere a la capacidad de los alumnos para regular y cuidar de sí mismos de manera consciente y proyectada, abarcando el autocontrol emocional y físico, como controlar el enojo o evitar la comida chatarra por motivos de salud. Por ejemplo, Carl Rogers, con su Teoría Humanista, destaca que la educación debe centrarse en generar individuos comprometidos, responsables y en continua búsqueda de desarrollo personal y social. Sin embargo, muchos estudiantes del bachillerato no escolarizado carecen de una clara perspectiva de su futuro educativo y personal, lo que refleja una deficiente competencia en autodeterminación y autocuidado.

El Capítulo III de la tesis se centra en la metodología empleada para abordar el tema del autocuidado en estudiantes de Bachillerato no escolarizado, específicamente en la materia de Administración II. Comienza explicando la investigación cualitativa como base, haciendo hincapié en su capacidad para comprender la experiencia vivida desde la perspectiva de los participantes. Luego, se detalla la identificación de las variables clave: autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación, explicando su importancia en el contexto educativo y citando a autores relevantes que han estudiado estos temas.

El diseño de la investigación se enriquece con el uso de herramientas como el diario de clase, destacando su papel en el seguimiento del progreso de los estudiantes y la reflexión docente. Se mencionan autores como Schön, Guskey y Dewey, que abordan la reflexión en la práctica educativa. Además, se describen técnicas de interacción directa, como el método "cara a cara", resaltando su importancia para el compromiso de los estudiantes y la comunicación efectiva en el aula. Autores como Freire, Vygotsky y Bruner respaldan esta aproximación; asimismo, se explora la utilización del grupo focal como herramienta de investigación cualitativa, citando a pioneros como Merton y Krueger, así como a expertos como Morgan, que ofrecen orientación sobre su implementación eficaz.

La metodología de la investigación-acción, apoyada por el diario de clase y la guía de entrevista individual, demostró ser fundamental para comprender la práctica educativa y generar cambios significativos en el ámbito escolar. Estos métodos permitieron la reflexión constante sobre la enseñanza, la identificación de problemas y la planificación de acciones de mejora.

En el capítulo IV se presentan los resultados de la investigación sobre la competencia de autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado, centrándose en el análisis de cómo se desarrolla esta competencia y su importancia en el contexto educativo. Se formularon preguntas centrales y secundarias para guiar el análisis, y se plantearon objetivos específicos para obtener información relevante. Los resultados se dividieron en categorías como autoconocimiento y competencias genéricas, y se analizó la comprensión de los alumnos sobre estos conceptos. Se evidenció que, aunque algunos alumnos mostraron comprensión, muchos aún tienen una comprensión limitada de la autorregulación y el autoconocimiento. Se destaca la importancia de promover estas habilidades para mejorar el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes, y se sugieren estrategias educativas para abordar estas áreas de desarrollo. Además, se hace referencia a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner para resaltar la diversidad de capacidades individuales y la importancia de cultivar el autoconocimiento para potenciar el desarrollo personal.

El análisis de las respuestas a las preguntas formuladas en la tesis sobre competencia de autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado revela la importancia del papel de los

profesores en el desarrollo integral de los estudiantes. Se enfatiza cómo los docentes fomentan el autoconocimiento, el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la reflexión, elementos fundamentales para el autocuidado. Asimismo, se subraya la necesidad de una educación holística que promueva no solo el conocimiento académico, sino también el desarrollo de habilidades para el autocuidado.

Finalmente, en el capítulo V se presenta una propuesta de capacitación en el análisis de la competencia del autocuidado en docentes de nivel bachillerato no escolarizado (BGNE). Se destaca la importancia de que los docentes desarrollen y vivan estas competencias, ya que juegan un papel fundamental en el bienestar y desempeño de los estudiantes. Se aborda cómo el autocuidado docente se relaciona con el éxito y el fracaso de los estudiantes, así como con teorías como el constructivismo de Vygotsky y Ausubel. Además, se mencionan contribuciones de autores como Paulo Freire y Richard Ingersoll en el ámbito del autocuidado docente.

CAPÍTULO 1.

MARCO CONTEXTUAL

En este capítulo se presentan diversas instituciones u organismos internacionales, nacionales, estatales e institucionales que apoyan el análisis de la competencia, autocuidado de sí, centrándose en el autoconocimiento, autodeterminación y la autorregulación del aprendizaje en estudiantes de bachillerato general no escolarizado del quinto semestre del área de administración II. Se describe la estructura del bachillerato no escolarizado de GADI, institución que tiene el compromiso de formar ciudadanos conscientes, críticos y capaces de tomar decisiones de vida en pro de un mundo justo y próspero, así como de un proyecto de vida digno.

1.1 El autoconocimiento en un contexto internacional y su relación con el análisis de la competencia autocuidado de sí.

Los organismos internacionales, como la UNESCO, juegan un papel importante en la educación; por ende, para contextualizar una investigación, es crucial conocer las posibles soluciones que existen para colaborar dentro de nuestras comunidades y mejorar la educación. Por consiguiente, la autorregulación del aprendizaje ha constituido un tema relevante en la investigación educativa y psicológica durante las últimas décadas y han sido numerosos los estudios realizados en este ámbito. La autorregulación y el aprendizaje son alternativas para la auto transformación y la transformación en el análisis de la competencia autocuidado de sí.

1.2 La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)

La UNESCO, fundada tras la Segunda Guerra Mundial, promueve la paz y seguridad mundial mediante la cooperación entre países, destacando su importancia en la educación; con 194 estados miembros, busca la no discriminación, igualdad de trato y acceso universal a la educación, así como la promoción de la ciencia y la protección de la cultura.

Además, la UNESCO ha abordado el tema de las competencias de autorregulación principalmente en el contexto de la educación y el desarrollo de habilidades para el siglo XXI, algunos temas relacionados que podrían estar vinculados, como el marco de competencias de la

UNESCO, para diferentes áreas educativas, que pueden incluir elementos de autorregulación. Por ejemplo, el marco de Competencias de la UNESCO para los Docentes (CFT) puede abordar cómo los educadores pueden fomentar la autorregulación en sus estudiantes.

La UNESCO ha estado involucrada en la promoción de la educación para el desarrollo sostenible, que incluye el desarrollo de competencias relacionadas con la toma de decisiones informadas y la autorregulación para abordar desafíos ambientales y sociales.

Los informes sobre educación y ciudadanía globales, de allí los informes pueden abordar cómo la educación puede promover competencias como la conciencia intercultural, el pensamiento crítico y la autorregulación como parte del desarrollo de ciudadanos globales activos y responsables.

La UNESCO se ha involucrado en la investigación y publicación de materiales sobre habilidades del siglo XXI, que pueden incluir la autorregulación como competencia importante para el éxito personal y profesional en un mundo en constante cambio. Así mismo la UNESCO ha abordado el tema del autoconocimiento principalmente en el contexto de la educación y el desarrollo personal. Aunque no existe una lista actualizada de todos los documentos publicados por la UNESCO sobre este tema, se puede mencionar algunas áreas y recursos que podrían estar relacionados, acá se mencionan algunos ejemplos.

La UNESCO ha promovido la educación para la ciudadanía global para fomentar el autoconocimiento, la comprensión de los demás y la capacidad de reflexionar críticamente sobre cuestiones globales y locales. Así como los marcos de competencias de la UNESCO, como el Marco de Competencias de la UNESCO para los Docentes (CFT) o el Marco de Competencias de Aprendizaje para la Ciudadanía Global (GCFL), pueden abordar aspectos del autoconocimiento como parte integral del desarrollo de habilidades para la vida.

La UNESCO se ha involucrado en la promoción de la educación socioemocional, que incluye el desarrollo del autoconocimiento, la autorregulación emocional y la empatía como componentes importantes del bienestar y el éxito personal. Sin duda alguna la UNESCO ha

desarrollado materiales y recursos para la formación de docentes en áreas relacionadas con la educación socioemocional y el desarrollo personal, que pueden incluir estrategias para promover el autoconocimiento en el aula, así mismo la UNESCO ha abordado el tema de la autodeterminación principalmente en el contexto de los derechos humanos, la educación y el desarrollo sostenible, se mencionan a continuación algunos recursos y áreas de interés que se pueden relacionar.

La UNESCO ha adoptado la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos, que aborda principios éticos relacionados con la autodeterminación, la dignidad humana y la toma de decisiones informadas en el ámbito de la salud y la biomedicina, así como también promueve la educación en derechos humanos como parte integral de la educación para la ciudadanía global, que incluye el fomento de la autodeterminación individual y colectiva, así como la participación ciudadana en la toma de decisiones.

Igualmente, la UNESCO ha publicado documentos sobre inclusión y diversidad en la educación, que pueden abordar cómo promover la autodeterminación de grupos marginales y minoritarios y el respeto por las identidades y las decisiones individuales. La UNESCO ha estado involucrada en la promoción del desarrollo sostenible y la participación comunitaria, que pueden incluir aspectos de la autodeterminación en relación con la toma de decisiones locales y la gestión de recursos naturales, importante a considerar en esta tesis.

1.3 Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes PISA

El Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA por sus siglas en inglés) es una evaluación realizada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) que se lleva a cabo cada tres años para evaluar el rendimiento académico de estudiantes de 15 años en diferentes países y regiones del mundo. Además de evaluar el rendimiento en lectura, matemáticas y ciencias, PISA también recopila datos sobre otras competencias y habilidades que son importantes para el éxito en la vida adulta.

- PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means For Students' Lives. Este informe de PISA 2018 analiza las percepciones y actitudes de los estudiantes hacia la educación, así como su bienestar emocional y su sentido de pertenencia en la escuela.

Estos aspectos están estrechamente relacionados con competencias como la autoeficacia, la resiliencia y la motivación intrínseca.

- PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being: Este informe de PISA 2015 se centra en el bienestar de los estudiantes, incluida su satisfacción con la vida, su percepción de su salud y su relación con sus compañeros. Estos aspectos del bienestar están relacionados con competencias socioemocionales y habilidades para la vida.
- PISA 2012 Results: What Students Know and Can Do (Volume I, Revised Edition, February 2014): Este informe proporciona un análisis detallado del rendimiento de los estudiantes en lectura, matemáticas y ciencias, así como información sobre cómo se relaciona este rendimiento con factores como el contexto socioeconómico y las actitudes hacia el aprendizaje.

Así mismo los resultados de PISA 2022 reflejaron la importancia de mejorar la calidad educativa para las futuras generaciones, despertando en los niños el interés por el conocimiento y no sólo enseñándoles a creer. Los resultados de PISA 2023 revelaron desafíos significativos en el ámbito educativo en diferentes regiones. En América Latina, se destacaron los desafíos educativos, mientras que en España se observaron caídas en los puntajes en matemáticas, lectura y ciencias. Además, se menciona que México retrocedió en Matemáticas y Lectura a niveles cercanos a una década atrás. Estos resultados reflejan la importancia de mejorar la calidad educativa y el desempeño de los estudiantes en estas áreas.

Un dato por considerar es que la prueba PISA se llevó a cabo en 2023 en varios países, incluyendo México, Argentina, Brasil, y Perú en América Latina y los resultados mostraron que México superó a Argentina y Brasil en la evaluación, pero ninguno de los países latinoamericanos evaluados superó el promedio estimado. Existe un rezago importante en la educación, y por eso la importancia de trabajar muy de cerca con los alumnos en las competencias, fortaleciendo esto en las clases. Y así lograr el propósito de PISA que es proporcionar información valiosa para mejorar los sistemas educativos, identificar áreas de mejora y fomentar la excelencia educativa a nivel global.

1.4 Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)

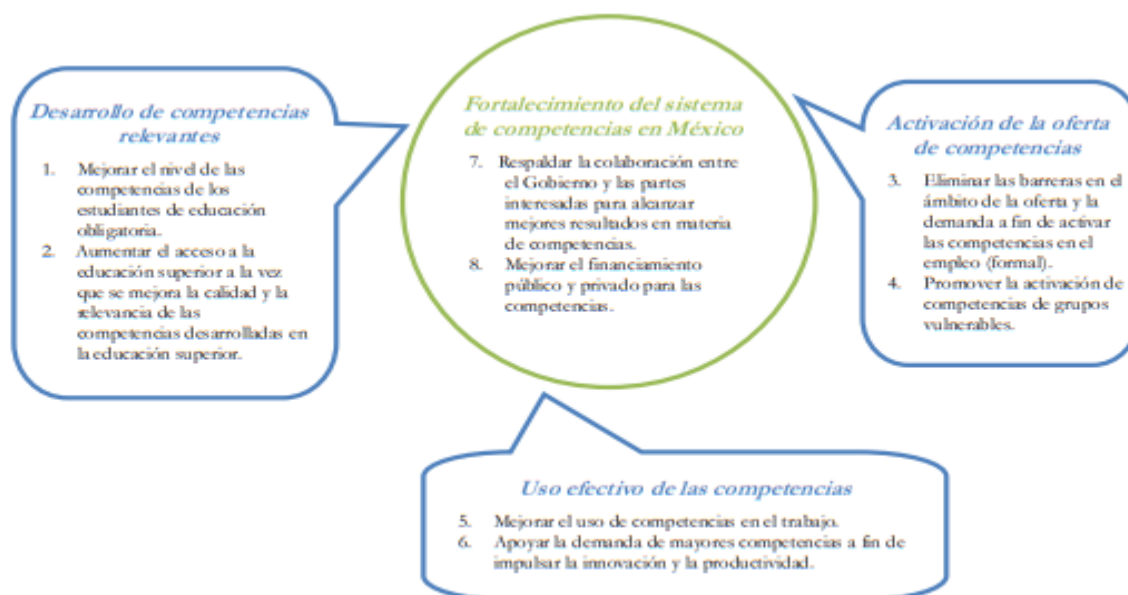
La OCDE, creada en 1961, agrupa a 36 países con la misión de mejorar las políticas para mejorar la calidad de vida. México trabaja en conjunto para abordar desafíos económicos y sociales a través de foros influyentes, enfocándose en temas como economía, educación, medio ambiente y comercio. La OCDE destaca la importancia de la educación para mejorar el empleo y la calidad de vida, aunque enfrenta desafíos, como el rezago educativo en México.

La OCDE tiene una estrecha relación con las competencias, ya que se ha dedicado a definir, evaluar y promover el desarrollo de competencias clave en diferentes áreas educativas. A través de proyectos como DeSeCo (Definición y Selección de Competencias), la OCDE ha establecido marcos y metodologías para identificar y medir competencias esenciales que van más allá del conocimiento académico tradicional. Estos esfuerzos buscan mejorar la calidad educativa, fomentar la empleabilidad y el desarrollo personal, así como proporcionar a los países herramientas para monitorear y mejorar sus sistemas educativos en función de las competencias necesarias para enfrentar los desafíos actuales y futuros.

La OCDE define las competencias como el conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que pueden aprenderse y que permiten a los individuos enfrentar de manera conjunta los desafíos del futuro y sirven de base para la próxima fase de acción, las competencias clave se definen como aquellas que son esenciales y transversales, y reducen el énfasis en las competencias específicas para un oficio, ocupación o forma de vida en particular.

La OCDE también ha desarrollado marcos y metodologías para identificar y medir competencias esenciales, y ha establecido una relación entre las competencias y el bienestar personal, social y económico, además la OCDE ha trabajado en el desarrollo de nuevas formas de medir los resultados de aprendizaje para estudiantes y la población en general, y ha establecido colaboraciones interdisciplinarias e internacionales para el desarrollo de conceptos y fundamentos teóricos y conceptuales en el área de competencias.

Ilustración 1. 8 Desafíos para la estrategia de habilidades



1.5 Diagnóstico de la OCDE sobre la estrategia de competencias, destrezas y habilidades de México OCDE 2017

La OCDE ha identificado una serie de competencias clave que son necesarias para el mundo moderno, y ha trabajado en el desarrollo de conceptos y fundamentos teóricos y conceptuales en el área de competencias. El Proyecto DeSeCo de la OCDE ha colaborado con un amplio rango de académicos y expertos para producir un análisis coherente y ampliamente compartido de qué competencias clave son necesarias para el mundo moderno.

La OCDE ha trabajado en el desarrollo de conceptos y fundamentos teóricos y conceptuales en competencias, y ha colaborado con académicos y expertos para hacer un análisis coherente y compartido qué competencias clave son necesarias para el mundo moderno.

1.6 Definición y Selección de Competencias Clave (DeSeCo)

Según el Proyecto de Definición y Selección de Competencias (DeSeCo) de la OCDE, las competencias se definen como el conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que permiten a los individuos enfrentar desafíos futuros y servir de base para la acción. Estas competencias clave deben reducir el énfasis en habilidades específicas para un trabajo particular, enfocándose en competencias transversales que todos deberían aspirar a desarrollar y mantener. Además, las competencias clave involucran la movilización de destrezas prácticas y cognitivas, habilidades creativas, y otros recursos psicosociales como actitudes, motivación y valores. El marco de competencias clave busca ir más allá del conocimiento y las destrezas enseñadas, valorando la flexibilidad, el espíritu emprendedor y la responsabilidad personal, aspectos fundamentales para hacer frente a los desafíos actuales y futuros.

DeSeCo, con el objetivo de establecer un marco conceptual sólido, define competencias básicas como un conjunto complejo de conocimientos, habilidades, actitudes, valores, emociones y motivaciones que los individuos utilizan para enfrentar las demandas de situaciones específicas. Establece tres grandes categorías de competencias: utilizar la tecnología, ser empático y cooperar, manejar las emociones, y enfocarse en planes de vida y proyectos personales. La autodeterminación y el cuidado de sí mismo en la vida académica se entienden como la función que asume el estudiante en su autorregulación y cuidado personal al participar activamente en sus metas de aprendizaje.

1.7 Organización de los Estados Americanos (OEA)

La OEA, fundada en 1889, se estableció oficialmente en 1948 con el objetivo de lograr paz y justicia en América, considerando a la educación como una prioridad para la OEA, que ofrece programas educativos y becas para el crecimiento de los jóvenes y se preocupa por el proyecto de vida y el logro de los estudiantes. La Organización de los Estados Americanos (OEA) cuenta con una estructura que abarca diversos órganos y entidades especializadas que desempeñan funciones específicas.

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), tiene un papel fundamental en la promoción y protección de los derechos humanos en el continente americano, es un mecanismo clave en el ámbito de los derechos humanos dentro de la OEA. El Consejo Interamericano para

el Desarrollo Integral (CIDI), se encarga de promover el desarrollo integral en la región, abordando aspectos económicos, sociales, y culturales para fortalecer la cooperación entre los Estados miembros.

La Comisión Interamericana de Mujeres (CIM), es un órgano especializado en cuestiones de género y derechos de las mujeres en las Américas, trabajando en la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. La Comisión Interamericana de Telecomunicaciones (CITEL), se enfoca en temas relacionados con las telecomunicaciones en la región, promoviendo el desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación. Estos son algunos de los órganos y entidades especializadas dentro de la OEA que desempeñan funciones específicas relacionadas con las competencias en derechos humanos, desarrollo integral, género, y telecomunicaciones en el continente americano.

Sin embargo, existen iniciativas y programas relacionados con la salud y el bienestar de las personas que pueden estar vinculados con el autocuidado. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) es una organización especializada en salud pública de las Américas y forma parte de la OEA. La OPS ha destacado la importancia del autocuidado como una herramienta para impulsar la cobertura sanitaria universal y promover la salud de las poblaciones.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se define como “la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Organización Panamericana de la Salud, 2023). La OEA también ha trabajado en temas relacionados con el cuidado y la atención a las personas, especialmente a las mujeres, que desempeñan un papel importante en la prestación de servicios de cuidado no remunerado en los hogares.

Aunque la OEA no menciona directamente el autocuidado de sí, existen iniciativas y programas relacionados con la salud y el bienestar de las personas que pueden estar vinculados con el autocuidado, especialmente a través de la Organización Panamericana de la Salud y la Comisión Interamericana de Mujeres

1.8 Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI)

La Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI) es una organización internacional que promueve la cooperación y el desarrollo en el ámbito educativo y cultural entre los países de habla hispana y portuguesa de América Latina, Europa y otras regiones del mundo.

Los antecedentes de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) se remontan a su creación como Oficina de Educación Iberoamericana, con la intención de establecer un instrumento de cooperación multilateral en el ámbito educativo. A lo largo de su historia, la OEI ha evolucionado y se ha consolidado como un organismo internacional de carácter gubernamental para la cooperación entre los países iberoamericanos en los campos de la educación, la ciencia, la tecnología y la cultura en el contexto del desarrollo integral, la democracia y la integración regional (Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, s.f.)

La OEI se centra en la alfabetización de Iberoamérica y busca alcanzar competencias educativas para promover un proyecto de vida justo y digno. Su proyecto "Metas Educativas 2021: la educación que queremos para la generación de los bicentenarios" orienta hacia la transformación de las sociedades.

La OEI considera que la competencia del autocuidado de sí se refiere a la capacidad de una persona de cuidar de su propia salud y bienestar físico, mental y emocional. Esta competencia es importante para el desarrollo personal y social, y se relaciona con la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la gestión del estrés y las emociones.

En la literatura académica, se menciona la importancia de promover el autocuidado en el contexto educativo, especialmente en la educación superior, donde se forma a los futuros profesionales y líderes de la sociedad. Sin embargo, no se hace una relación directa entre la OEI y la competencia del autocuidado de sí.

La competencia del autocuidado de sí se refiere a la capacidad de una persona de cuidar de su propia salud y bienestar físico, mental y emocional, y es importante para el desarrollo personal

y social. Sin embargo, no se hace una relación directa entre la OEI y la competencia del autocuidado de sí en la literatura académica.

La OEI ha tenido una gran actividad en 2023 y 2024, con importantes resultados en su actividad cooperadora. Durante estos años, la OEI ha respondido a desafíos regionales como el fortalecimiento de la digitalización de los sistemas educativos, el fortalecimiento de la producción científica con sello iberoamericano, y la consolidación de una ciudadanía cultural con proyección global (Organización de los Estados Iberoamericanos, 2023). Ha puesto en marcha más de 300 proyectos en 2023, beneficiando a más de 21 millones de personas en la región; algunos de los proyectos más destacados incluyen el fortalecimiento de competencias STEAM en República Dominicana, la implementación del sello Kalos Virtual Iberoamérica, y el proyecto Jadenkä en Panamá, que ha recibido el Premio Internacional Khalifa para el Aprendizaje en la Niñez Temprana (Banco Interamericano de Desarrollo, 2023).

Además, la OEI ha acompañado el proceso constitucional de Chile con el Foro Iberoamericano y ha contribuido a la transformación digital de la región con proyectos como el fortalecimiento de competencias STEAM y la implementación del sello Kalos Virtual Iberoamérica. En 2023, la OEI ha firmado un acuerdo de cooperación con el Mercosur, reforzando su posición en el ecosistema de los organismos internacionales. También ha realizado el Congreso Iberoamericano de Producción y Economía del Conocimiento en Argentina, y ha desarrollado talleres sobre rutas e itinerarios culturales en Paraguay (Organización de los Estados Iberoamericanos, 2023).

En resumen, la OEI ha tenido una gran actividad en 2023 y 2024, con importantes resultados en su actividad cooperadora. La organización ha respondido a desafíos regionales clave, como el fortalecimiento de la digitalización de los sistemas educativos y el fortalecimiento de la producción científica con sello iberoamericano, y ha beneficiado a millones de personas en la región con sus proyectos y actividades (OEI, s.f.)

Marco Contextual Nacional

1.9 La autorregulación en un contexto nacional

En México, el nivel académico de los estudiantes de bachillerato es preocupante. De acuerdo con la SEP (2010), citado por Gaxiola (2013), a nivel país:

De acuerdo a los datos oficiales obtenidos de los exámenes de Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE), en el nivel medio superior, el 11.5% de los evaluados obtuvo un nivel de dominio insuficiente en habilidad lectora; el 31.2%, elemental; el 47.7%, bueno y solo el 9.6% fue excelente. En habilidad matemática, el 40.6% tuvo un nivel de dominio insuficiente; el 39.1%, elemental; el 15.1%, bueno y únicamente el 5.3% excelente. (Gaxiola Romero, González Lugo, & Gaxiola Villa, 2013).

Este análisis revela que los estudiantes de bachillerato carecen de las habilidades básicas necesarias para su desarrollo profesional al concluir este nivel escolar. Es oportuno realizar un análisis de la competencia "Autocuidado" en estudiantes de educación media superior, para incidir en estas variables y hacer más probable el ingreso a la universidad. En su publicación para la ANUIES, León Urquijo, Risco del Valle y Alarcón Salvo (2014), citados por Ochoa Gutiérrez (2016):

...hacen un profundo hincapié en que los alumnos de educación superior en México se auxilian, cada vez de manera más manifiesta, de tácticas de ensayo, elaboración, metacognición, autorregulación y autoevaluación en sus aprendizajes. Derivado de esta afirmación, se sostiene que los estudiantes mexicanos de educación superior recurren regularmente a elementos componentes de un aprendizaje autónomo como la metacognición, autorregulación y la autoevaluación, esto habla de que este aprendizaje empieza a ocupar un sitio de mayor interés en los contextos educativos mexicanos. (Ochoa Gutiérrez, 2016)

En este capítulo, he hecho énfasis en la relevancia del autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación como competencias esenciales en la formación integral de los estudiantes de bachillerato no escolarizado. La importancia de estas competencias ha sido respaldada por organismos internacionales de gran prestigio, como la UNESCO, la OCDE, la OEA y la OEI, los cuales han promovido marcos educativos enfocados en el desarrollo personal y socioemocional. La UNESCO, por ejemplo, destaca la educación socioemocional y la ciudadanía global como herramientas clave para fomentar la autorregulación y la toma de decisiones informadas. Por su parte, la OCDE vincula estas competencias con el bienestar social y económico, mientras que la OEA y la OEI han centrado sus esfuerzos en la inclusión y el fortalecimiento de habilidades para la vida en contextos diversos. Este panorama internacional, en conjunción con el contexto nacional mexicano, enfatiza la necesidad urgente de diseñar e implementar estrategias educativas innovadoras que promuevan el autocuidado y la autorregulación, no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para preparar a los jóvenes a enfrentar los desafíos del futuro y contribuir de manera activa y consciente al bienestar social.

A partir de esta perspectiva, el marco contextual me ha permitido identificar y analizar los factores históricos, sociales, económicos y culturales que moldean el entorno educativo actual. Esta visión integral no solo facilita la comprensión profunda del fenómeno de estudio, sino que también resalta la necesidad de situar cualquier intervención educativa dentro de un contexto dinámico y en constante transformación. Las estructuras institucionales, junto con las variables socioculturales, ejercen una influencia significativa en la formación de los estudiantes, lo cual exige que cualquier propuesta educativa sea flexible y adaptable a las realidades concretas. Este análisis contextual ofrece una base sólida para interpretar los resultados de la investigación y, al mismo tiempo, proporciona puntos de referencia para la intervención educativa. Comprender las dinámicas contextuales permite anticipar desafíos y diseñar estrategias que respondan de manera efectiva a las necesidades específicas de los estudiantes, fortaleciendo así su proceso de autoconocimiento y autodeterminación.

La información recopilada y analizada en este capítulo servirá como cimiento para los capítulos posteriores, donde se profundizará en las implicaciones educativas de las competencias mencionadas. Al comprender la interacción entre los distintos elementos contextuales, se enriquece la perspectiva teórica y se potencian las capacidades para ofrecer soluciones educativas situadas y efectivas. Este enfoque holístico no solo responde a las demandas actuales del sistema educativo, sino que también sienta las bases para una intervención que promueva un desarrollo integral, facilitando la formación de jóvenes autónomos, autorregulados y capaces de tomar decisiones informadas que impacten positivamente en su vida personal y profesional.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

El presente capítulo analiza los conceptos que están enfocados con la competencia autocuidado de sí, se resalta la importancia de aspectos claves que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, teniendo presente como sub competencias, autoconocimiento, autodeterminación, así como la autorregulación, considerando proyecto de vida, toma de decisiones y logro de metas, ya que ellas son las herramientas básicas para que los estudiantes puedan desempeñarse de una mejor manera dentro de los contextos personales, profesionales y laborales.

En conjunto, estas subcompetencias proporcionan a los estudiantes las herramientas necesarias para cuidar de sí mismos de manera integral, tanto en contextos personales como profesionales. Al desarrollar estas habilidades, los estudiantes están mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y alcanzar su máximo potencial en todos los aspectos de su vida. Las competencias surgen como respuesta a la necesidad de mejorar la calidad de formación de los recursos humanos, ya que la evolución de la sociedad y de las tecnologías demandan sistemas de trabajo productivos y competitivos; asimismo, para el fomento de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida, así lo menciona Arely Anahí Suárez Vázquez, en su tesis “El desarrollo de las competencias genéricas en los alumnos de bachillerato” (Suárez Vázquez, 2013).

La construcción de los conocimientos de los alumnos del nivel medio superior está enfocada en las competencias, ya que son las herramientas que están a su alcance y pueden ejecutar, convirtiéndose en el punto focal de las habilidades, conocimientos y actitudes en el alumno, las cuales se movilizan de forma integral en contextos específicos, ofreciendo a los estudiantes las herramientas para integrarse a una sociedad.

El constructivismo, tiene un enfoque basado en el desarrollo de las competencias, ya que reconoce en el aprendizaje como lo más importante al alumno, marca la diferencia por su transformación y construcción, otro punto importante es que el docente debe diseñar estrategias y promover un ambiente de aprendizaje, promover la investigación, trabajo en equipo, el análisis de problemas, proyecto de vida, y el logro de las metas.

Para el análisis de esta investigación, se considera como competencia primordial el autoconocimiento, para contextualizar, "La pretensión de autoconocimiento es tan antigua como la humanidad. Puede afirmarse con escasa posibilidad de error que: 'fue éste el primer principio y la primera exigencia de todas las antiguas escuelas de psicología.' (Gascón, 2003).

El autoconocimiento implica ser consciente de los propios sentimientos, estados de ánimo, así como de las limitaciones, fortalezas y actitudes; tal como su nombre lo indica, es el conocimiento de uno mismo. Un ejemplo claro de autoconocimiento se relaciona con la autorresponsabilidad. El simple deseo de conocerse a uno mismo y comprender su propia historia impulsa hacia la responsabilidad personal y el deseo de cambio.

En el contexto de los alumnos de educación media superior, el autoconocimiento es un aspecto fundamental para su desarrollo personal y académico. Implica comprender las propias fortalezas, debilidades, intereses, valores y metas. Cuando los estudiantes poseen un buen autoconocimiento, están mejor preparados para tomar decisiones informadas sobre su educación, carrera y vida en general.

Fomentar el autoconocimiento entre los alumnos de educación media superior puede lograrse mediante actividades como la orientación vocacional, la tutoría personalizada, la autoevaluación, la reflexión sobre experiencias personales y la exploración de diferentes opciones educativas y profesionales. Los docentes y orientadores desempeñan un papel crucial al proporcionar apoyo y orientación a los estudiantes en este proceso.

El autoconocimiento también está relacionado con el bienestar emocional y la autoestima de los estudiantes. Cuando se sienten seguros y conscientes de sus habilidades y limitaciones, es más probable que tengan un buen desempeño académico y tomen decisiones positivas para su futuro. Fomentar el autoconocimiento entre los alumnos de educación media superior es esencial para su crecimiento personal, su éxito académico y su preparación para enfrentar los desafíos futuros. Dorothea Orem en 1950, autora conocida por su teoría del autocuidado, define el autocuidado como "las actividades que los individuos inician y realizan en beneficio de su propia vida, salud y bienestar". En el contexto de los alumnos de nivel medio superior, el autocuidado implicaría

que los estudiantes sean capaces de identificar y satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y sociales para promover su desarrollo integral.

Dorothea Orem comenzó a desarrollar su teoría del autocuidado y su trabajo se formalizó en varias publicaciones a lo largo de los años siguientes. Sin embargo, la fecha exacta en la que habló específicamente sobre el concepto de "autocuidado de sí" puede variar dependiendo de la interpretación de sus escritos y del momento en que se estableció formalmente ese término dentro de su teoría.

Uno de los libros más influyentes de Dorothea Orem que aborda el tema del autocuidado es "Nursing: Concepts of Practice" (Enfermería: Conceptos de Práctica), publicado por primera vez en 1971. En este libro, Orem presenta su teoría del autocuidado como parte integral de su enfoque de enfermería centrado en el individuo y sus necesidades de autocuidado.

En "Nursing: Concepts of Practice", Orem desarrolla sus ideas sobre cómo los individuos participan en el cuidado de sí mismos para mantener su salud y bienestar. Este libro sirvió de los textos principales para entender su teoría del autocuidado, donde Orem describe los conceptos centrales relacionados con el autocuidado y su aplicación en la práctica de enfermería. Cabe destacar que, aunque en su libro no lleva el término "autocuidado de sí", es reconocido como una de las principales obras donde Dorothea Orem expone sus ideas sobre el tema y proporciona una base teórica sólida para comprender el concepto de autocuidado en el contexto de la enfermería y la atención médica. (López Díaz, 2003).

En 1966 Virginia Henderson, enfermera teórica, define el autocuidado como "las actividades que un individuo realiza para mantener su salud, la de su familia y su comunidad", desde esta perspectiva, el autocuidado en los alumnos de nivel medio superior implica que desarrollan habilidades para mantener su bienestar físico, emocional y social, así como para contribuir al bienestar de su entorno.

También Virginia Henderson influyó en el desarrollo de conceptos relacionados con el autocuidado y la promoción de la salud, Henderson es más conocida por su contribución a la

enfermería a través de su definición de las catorce necesidades básicas de enfermería, que se centran en la asistencia para que los individuos realicen actividades de autocuidado y alcancen un estado de salud óptimo. La obra principal de Virginia Henderson, donde expuso su definición de las catorce necesidades básicas, fue su libro "The Nature of Nursing", publicado en 1966. En esta obra, Henderson presenta su enfoque holístico de la enfermería, destacando la importancia de satisfacer las necesidades básicas de los pacientes para promover su bienestar y autonomía.

Aunque no se centra exclusivamente en el autocuidado de sí, su trabajo sentó las bases para el desarrollo de conceptos relacionados con la autonomía y la autogestión en el cuidado de la salud de conceptos relacionados con la autonomía y la autogestión en el cuidado de la salud (Domínguez González & Herrero Jaén, 2020).

Otra autora es Betty Neuman, en 1972 propone un modelo de autocuidado centrado en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Según su enfoque, el autocuidado incluye actividades destinadas a proteger y fortalecer la salud de los individuos, para los estudiantes de nivel medio superior, esto podría significar adoptar hábitos de vida saludables y buscar apoyo cuando sea necesario para mantener su bienestar.

La obra principal de Betty Neuman es su modelo de enfermería, conocido como el "Modelo de Sistemas Neuman" o "Modelo de Neuman". Este modelo proporciona un marco teórico integral para comprender y abordar la salud y la enfermedad desde una perspectiva holística y basada en sistemas. El modelo de Neuman se centra en el concepto de estabilidad y equilibrio dinámico, y propone que el individuo es un sistema compuesto por cinco variables: fisiológica, psicológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual. Neuman sugiere que la salud es un continuo y que los cambios en el ambiente pueden causar estrés en el individuo, lo que puede conducir a la enfermedad si no se maneja adecuadamente.

La obra principal en la que Neuman presenta su modelo es su libro "The Neuman Systems Model", que fue publicado por primera vez en 1982 y ha sido revisado y actualizado en varias ocasiones desde entonces. En este libro, Neuman describe en detalle los componentes del modelo, su aplicación en la práctica de enfermería y su relevancia para comprender y abordar

los problemas de salud de manera holística y sistémica (Romero Herrera, Flores Zamora, Cárdenas Sánchez, & Ostiguín Meléndez, 2007).

Otro autor importante que hace aportes al autocuidado de sí es Katherine Kolcaba, en 1989, ya que describe el autocuidado de sí como: las acciones que los individuos emprenden para promover su propio bienestar y aliviar el sufrimiento, en el contexto de los estudiantes de nivel medio superior, el autocuidado implica que desarrollen habilidades para manejar el estrés, buscar apoyo cuando lo necesitan y adoptan estrategias para promover su bienestar emocional y mental. Estas definiciones dan perspectivas sobre el concepto de autocuidado de sí mismos en alumnos de nivel medio superior, destacando la importancia de que los estudiantes puedan identificar y satisfacer sus necesidades para promover su desarrollo integral y bienestar.

Según el libro "Autocuidado Emocional" de Cristina Muñoz González, que se publicó en 2021, se pueden identificar las emociones negativas que afectan nuestra vida diaria a través de la práctica de la autoobservación emocional. Esto implica prestar atención a las sensaciones y pensamientos que surgen en diferentes situaciones, identificar patrones recurrentes de emociones negativas como la tristeza, la ansiedad o la ira, y reflexionar sobre las causas subyacentes de estas emociones. Al desarrollar la habilidad de autoobservación emocional, se puede reconocer de manera más clara cómo ciertas emociones impactan en nuestro bienestar y en nuestras interacciones con los demás, permitiendo así abordarlas de manera más efectiva y promover un mayor equilibrio emocional en la vida diaria (La Casa del Libro, s.f.).

2.1 La importancia del autoconocimiento en la competencia autocuidado de sí

El autoconocimiento juega un papel fundamental en el desarrollo de la competencia de autocuidado de sí, ya que proporciona la base sobre la cual los individuos pueden identificar sus necesidades, fortalezas, debilidades y aspiraciones. Aquí se destacan algunas razones por las cuales el autoconocimiento es importante en la competencia de autocuidado de sí. En un inicio es importante la identificación de necesidades, el autoconocimiento permite a los individuos reconocer y comprender sus necesidades físicas, emocionales y sociales. Al tener conciencia de estas necesidades, las personas pueden tomar medidas para satisfacerlas y mantener su bienestar general. Además, establecer límites ayuda a las personas a identificar sus debilidades personales y establecer límites saludables en sus relaciones y actividades. Esto les permite proteger su

bienestar emocional y físico al evitar el exceso de trabajo, el agotamiento y las situaciones de estrés innecesario.

Mientras la toma de decisiones, al conocer sus valores, intereses y metas personales, las personas pueden tomar decisiones que estén alineadas con sus necesidades y aspiraciones. El autoconocimiento les permite evaluar las opciones disponibles y elegir las que mejor se ajusten a sus objetivos y deseos a largo plazo. También la gestión del estrés y la ansiedad juega un papel importante en el autoconocimiento, ya que ayuda a las personas a identificar las fuentes de estrés y ansiedad en sus vidas, al comprender cómo ciertas situaciones o pensamientos afectan su bienestar emocional, pueden desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable.

El desarrollo personal es básico en el autoconocimiento ya que es esencial para el crecimiento y el desarrollo personal, al conocer sus fortalezas y debilidades, las personas pueden trabajar en áreas de mejora y desarrollar habilidades que les permitan alcanzar su máximo potencial en diversos aspectos de sus vidas. Por lo tanto, Sandra Oltra en 2022 habla que el autoconocimiento es esencial para la competencia de autocuidado de sí, ya que proporciona la base sobre la cual los individuos pueden identificar y satisfacer sus necesidades, establecer límites saludables, tomar decisiones informadas, manejar el estrés y la ansiedad, y trabajar hacia su desarrollo personal y bienestar general.

Carl Rogers, un influyente psicólogo humanista, habla sobre la importancia del autoconocimiento en el proceso de autorrealización, sostiene que "el proceso de convertirse en la persona que realmente somos es una lucha continua contra la tendencia a ser lo que otros esperan de nosotros", es decir en el año de 1951, según su enfoque de la terapia centrada en la persona, el autoconocimiento es esencial para el crecimiento personal y el desarrollo de una identidad auténtica (Reyna, 2023).

Una de las obras más influyentes de Rogers es "On Becoming a Person" (En convertirse en una persona), publicado en 1966, en este libro, Rogers explora diversos aspectos del crecimiento personal y la autorrealización, y aborda cómo la autoconciencia y el autoconocimiento son

fundamentales para este proceso, aunque el libro no menciona explícitamente el año en que fue publicado, esta obra es una de las más importantes para comprender la perspectiva de Rogers sobre el tema. Además de "On Becoming a Person", otros libros y artículos de Rogers, como "Client-Centered Therapy" (Terapia centrada en el cliente) y "A Way of Being" (Una manera de ser), también exploran la importancia del autoconocimiento y la autoconciencia en el proceso de desarrollo personal y autorrealización. Estas obras son fundamentales para comprender la perspectiva humanista de Rogers y su énfasis en la importancia del autoconocimiento en el crecimiento y la realización personal (Castanedo Secadas, 1997).

Otro autor por considerar en el tema de autoconocimiento, Jon Kabat-Zinn conocido por su trabajo en la aplicación de la atención plena en el ámbito de la salud, destaca la importancia de la conciencia plena (mindfulness) para cultivar el autoconocimiento. Argumenta que, al estar conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, podemos tomar decisiones más conscientes y saludables en relación con nuestro autocuidado. Uno de sus libros más influyentes donde aborda el tema del autoconocimiento es "Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life" (Donde quiera que vayas, ahí estás: Meditación de la atención plena en la vida cotidiana). Este libro se publicó por primera vez en 1994.

El autor Kabat-Zinn en "Wherever You Go, There You Are", explora cómo la práctica de la atención plena, ya que nos puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, a lo largo del libro, ofrece reflexiones y ejercicios prácticos diseñados para cultivar la atención plena en diferentes aspectos de la vida diaria. Kabat-Zinn aborda cómo la atención plena puede ayudarnos a desarrollar una comprensión más profunda de nosotros mismos, nuestras emociones, pensamientos y sensaciones corporales, lo que conduce a un mayor autoconocimiento y autocomprensión. "Wherever You Go, There You Are" ha sido generosamente celebrado por su enfoque accesible y práctico por la atención plena, y ha sido una lectura influyente para aquellos interesados en explorar el autoconocimiento y la autocomprensión a través de la meditación y la atención plena (Fernández, s.f.).

Daniel Goleman, en 1995, conocido por su trabajo sobre la inteligencia emocional, señala que el autoconocimiento es una habilidad fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Sugiere que al comprender nuestras propias emociones y cómo nos afectan, podemos tomar decisiones más efectivas para cuidar de nosotros mismos; Goleman afirma que: “el autoconocimiento es el primer paso para la autorregulación emocional y el éxito en la vida” (Reyna, 2023). Daniel Goleman, ha escrito extensamente sobre el autoconocimiento en varios de sus libros. Uno de sus libros más influyentes en los que aborda este tema es "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" (Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual), publicado por primera vez en 1995. Goleman explora los diferentes componentes de la inteligencia emocional, incluido el autoconocimiento. Argumenta que el autoconocimiento emocional es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional y el bienestar personal. Goleman aborda cómo el autoconocimiento nos permite comprender nuestras propias emociones, fortalezas, debilidades y motivaciones, lo que nos permite tomar decisiones más conscientes y adaptativas en nuestras vidas (Martins, 2024).

Este libro ha sido ampliamente reconocido por su impacto en la comprensión y promoción de la inteligencia emocional en diversos ámbitos, incluyendo la educación, el liderazgo y la salud mental. A través de "Emotional Intelligence", Goleman ha contribuido significativamente a destacar la importancia del autoconocimiento como parte fundamental del desarrollo personal y emocional. Estos autores, cada uno desde su perspectiva disciplinaria, resaltan la importancia del autoconocimiento en el autocuidado de sí, sus ideas pueden proporcionar una comprensión más amplia y profunda de cómo el autoconocimiento contribuye al bienestar y la autogestión personal.

2.2 La importancia de la autorregulación en la competencia autocuidado de si

De acuerdo con Rosario (2004) citada por Núñez et al (2014), la autorregulación se define como un “proceso activo en el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje intentando monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos” (Núñez, Solano, González-Piende, & Rosário, pág. 140). Es importante entender y saber cuál es el origen de la motivación para autorregularse, cómo se toma conciencia de la autorregulación, cuáles son los procesos autorregulatorios fundamentales, cómo influye el entorno social y físico en la autorregulación y, por último, cómo se adquiere la capacidad autorregulatoria.

La autorregulación es un “proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (Zimmerman, 2000, citado por Panadero & Alonso 2014). Así, la autorregulación se refiere a las estrategias de aprendizaje que los alumnos activan cuando trabajan para alcanzar las metas fijadas para sí mismos. La autorregulación depende del incentivo que recibirá el alumno, la meta que quiera alcanzar, la teoría del condicionamiento operante menciona que la autorregulación estriba de la recompensa que se reciba de la actividad que realice.

Esta teoría indica que los incentivos que se reciban son muy importantes para que los alumnos logren sus metas u objetivos establecidos, sin embargo, no menciona qué tipos de incentivos si pueden motivar y o cuáles no al estudiante, para que el esfuerzo autorregulador tenga beneficio. Una teoría para considerar es la de la fenomenológica menciona que, para lograr la motivación para autorregular el propio comportamiento del alumno, se debe generar a través de la necesidad de autoactualización, esto es por la necesidad de sentirse competente. Muchas veces lo que motiva a los individuos a autorregularse es imitar a otro individuo, que muchas veces sirven de guías, la motivación para autorregularse radica en lo que yo aspiro y como veo en un futuro. El éxito y el fracaso tiene un importante papel en las emociones de los alumnos, por eso es importante que estudiante se sienta competente, considerando que es vital que estudiante tenga conocimiento de que hay debilidades y fortalezas, y la importancia de conocerse es esencial para que pueda ser autorregulado de manera efectiva y siempre esté motivado para realizar sus tareas. (Panadero1 & Alonso-Tapia, 2014).

La teoría del procesamiento de la información, de Johnson- Laird, citado por Panadero & Alonso (2014) mencionan que los alumnos requieren una guía, para ser autorregulados, por sí solo no pueden motivarse para lograr sus objetivos, asimismo, la teoría sociocognitiva de Bandura, citado (Panadero & Alonso Tapia, ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje., 2014)) los alumnos se motivan de acuerdo con sus metas personales, lo importante dice esta teoría es que estas metas sean positivas, como por ejemplo que su meta sea obtener las mejores calificaciones para obtener una beca en la universidad.

La teoría de la volición, para la teoría sociocognitiva, cabe agregar que es muy importante tener una meta, como por ejemplo tener bien claro lo que quiero estudiar en la universidad, y en qué universidad quiero estudiar, ya que de eso dependerá mi futuro a corto plazo. Asimismo, la teoría de la volición, dentro del marco de la teoría sociocognitiva, destaca la importancia de establecer metas. Es crucial tener definido, por ejemplo, qué deseo estudiar en la universidad y en qué institución, ya que de ello dependerá mi futuro a corto plazo (Seferian, 2017).

La teoría Vygotskiana dice que la motivación no es relevante para autorregularse, “pero sí señalaba que ésta surge del deseo del niño de mejorar su autocontrol y aprender a relacionarse y controlar el entorno”. (Panadero & Alonso Tapia, 2014). Asimismo, para McCaslin y Hickey, citado por Panadero & Alonso (2014) teóricos Vygotskianos, propusieron un modelo de “correlación” en el que se toma en cuenta la motivación”. Para los Vygotskianos lo más importante es que los alumnos se sientan competentes, en donde se encuentren estudiando.

La teoría constructivista busca encontrar respuesta a todas las preguntas, se enfoca en adquirir más y más conocimientos. Esta teoría nos dice que la duda hace que alumno siempre investigue buscando regular así su aprendizaje, y sentirse competente.

El constructivismo es una teoría del aprendizaje que sugiere que los individuos construyen su propio conocimiento a partir de sus experiencias y entendimientos previos. En relación con la autorregulación, el constructivismo enfatiza el papel activo del estudiante en su propio proceso de aprendizaje.

Desde la perspectiva constructivista, la autorregulación se considera esencial para el aprendizaje significativo. Los estudiantes no solo adquieren conocimiento, sino que también deben regular sus propios procesos cognitivos, emocionales y motivacionales para lograr un aprendizaje efectivo. Esto implica que los estudiantes deben ser conscientes de sus propias metas de aprendizaje, monitorear su progreso hacia esas metas, emplear estrategias adecuadas para abordar los desafíos que enfrentan y evaluar la efectividad de esas estrategias. La

autorregulación es fundamental para que los estudiantes construyan su propio conocimiento, ya que les permite controlar y dirigir su aprendizaje.

En consecuencia, esta teoría del constructivismo apoya a que los alumnos mejoren su aprendizaje, lo relevante es que se sientan competentes para alcanzar la autorregulación; es importante enseñarlos a autorregularse y los beneficios que esto lleva, y enseñarlos a manejar sus expectativas y mantener su esfuerzo cuando realizan su tarea. (Panadero & Alonso Tapia, 2014).

2.3 La importancia de la autodeterminación en la competencia autocuidado de sí

La autodeterminación es crucial en el desarrollo de la competencia de autocuidado de sí, algunas razones por las que la autodeterminación es importante en esta competencia, ya que permite controlar a los individuos su vida y bienestar, además de poder tomar decisiones informadas sobre su salud y cuidado personal, contribuyendo a un sentido de empoderamiento y autonomía.

Por consiguiente, la responsabilidad personal al ser autodeterminados, los individuos asumen la responsabilidad de su propio autocuidado, reconocen que son los principales actores en la promoción de su salud y bienestar, y están dispuestos a tomar medidas activas para satisfacer sus necesidades y mantener un estilo de vida saludable.

Por ello, la adaptación al cambio es importante para la autodeterminación, ya que implica poder adaptarse y responder flexiblemente a los cambios en las circunstancias y necesidades individuales, los individuos autodeterminados están mejor equipados para enfrentar los desafíos y superar las barreras que puedan surgir hacia el autocuidado. También el establecimiento de metas y objetivos se considera vital en la autodeterminación ya que implica la capacidad de establecer metas y objetivos significativos para uno mismo, los individuos autodeterminados tienen una clara visión de lo que quieren lograr en términos de salud y bienestar, y están motivados para trabajar hacia esos objetivos de manera constante y persistente.

Edward L. Deci y Richard M. Ryan, psicólogos conocidos por su teoría de la autodeterminación, sostienen que la motivación intrínseca es fundamental para el bienestar personal y el desarrollo humano, en su trabajo, han destacado cómo la autodeterminación está asociada con una mayor

motivación, compromiso y éxito en la adopción de comportamientos de autocuidado (Ryan & Deci, 2000).

En 1980 Edward L. Deci y Richard M. Ryan expresan que la autodeterminación está asociada con la resiliencia y la capacidad de autorregularse en situaciones de estrés o dificultad, los individuos autodeterminados son capaces de mantener la motivación y la perseverancia, incluso cuando enfrentan obstáculos en su camino hacia el autocuidado. Por consiguiente, la autodeterminación es fundamental para el desarrollo de la competencia de autocuidado de sí, ya que proporciona a los individuos el poder, la responsabilidad y la motivación necesarios para cuidar de su salud y bienestar de manera efectiva y autónoma. Dorothea Orem en 1959, fue más conocida por su teoría del autocuidado en el contexto de la enfermería, también reconoce la importancia de la autodeterminación en el proceso de cuidado de sí mismo, enfatiza que los individuos deben tener autonomía y control sobre su propio autocuidado para lograr resultados óptimos de salud y bienestar.

La teoría del autocuidado de Orem se centra en la capacidad de las personas para cuidarse a sí mismas. Propuso que los individuos tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismos y de los demás en su entorno. La teoría se basa en tres conceptos principales: Autocuidado, se refiere a las actividades que las personas realizan en beneficio de su propia salud y bienestar, incluyendo acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades y tratamiento de condiciones de salud existentes.

También el déficit de autocuidado se refiere a situaciones en las que una persona no puede satisfacer sus propias necesidades de autocuidado debido a limitaciones físicas, psicológicas o sociales. En estos casos, la enfermería tiene un papel en proporcionar apoyo y asistencia para ayudar a la persona a satisfacer sus necesidades de autocuidado. Así mismo el sistema de enfermería, se refiere a las intervenciones para ayudar a las personas a satisfacer sus necesidades de autocuidado. Esto puede incluir educación sobre salud, apoyo emocional, facilitación del acceso a recursos y asistencia directa en el cuidado personal. De la misma forma la teoría del autocuidado según Orem ha tenido un impacto significativo en la práctica de enfermería, especialmente en el desarrollo de programas de educación para pacientes y enfoques centrados

en el paciente. Orem creía que empoderar a las personas para que cuiden de sí mismas no solo mejora su salud y bienestar, sino que también promueve la independencia y la autonomía.

Sin embargo, es cierto que, en la práctica de enfermería, especialmente en la actualidad, se reconoce la importancia de la autodeterminación y la participación activa de los pacientes en su propio cuidado para mantener su salud y bienestar. Este enfoque se alinea con la idea de empoderar a los pacientes para que tomen decisiones informadas sobre su atención médica y para que participen activamente en el proceso de cuidado.

Aunque Henderson, como ya se mencionó antes, no sea reconocida específicamente por la teoría de la autodeterminación, su enfoque en las necesidades básicas de enfermería puede ser visto como compatible con la idea de que los individuos deben participar activamente en su cuidado para mantener su salud y bienestar. De la misma forma, las necesidades de confort, como lo menciona Katherine Kolcaba que abarcan aspectos físicos, psicoespirituales, ambientales y socioculturales, son fundamentales en el cuidado de enfermería y no suelen ser satisfechas por los sistemas de soporte tradicionales. Esta teoría destaca la importancia de atender las necesidades específicas de cada individuo para promover su bienestar emocional y físico, lo que se alinea con el concepto de autodeterminación, donde se enfatiza la capacidad de las personas para tomar decisiones sobre su cuidado y salud. En este sentido, la Teoría del Confort de Kolcaba y el principio de autodeterminación se complementan al poner en el centro del cuidado la autonomía y el control del individuo sobre su proceso de búsqueda de bienestar, tanto a nivel emocional como físico. Estos autores, entre otros, han contribuido a destacar la importancia de la autodeterminación en el proceso de autocuidado de sí mismos, subrayando cómo el sentido de autonomía, control y motivación intrínseca puede influir en la efectividad y el éxito del autocuidado personal.

2.4 Concepto de autocuidado de sí.

Desde de los años ochenta, el estudio de la competencia autocuidado de sí, ha despertado gran interés, no solo de los investigadores, sino también de los docentes. Este concepto autocuidado de sí en relación con los componentes que los alumnos, no tienen el interés por regularse y cuidar de sí mismo en forma registrada, prudencial y proyectada.

Los alumnos pueden controlar sus emociones, como poder controlar el enojo cuando alguien los ofende, es autocontrol, igual que no comer comida chatarra ya que perjudica su salud, por lo que existen factores por lo que es importante la competencia se autodetermina y cuida de sí como ámbitos de aplicación del mecanismo; si hablamos de la autodeterminación es funcional a la conducta que explicamos como fundamental para vivir de forma en la sociedad, respetando las leyes, como la salud.

Para contar con una vida sana la competencia se autodetermina y cuida de sí, juega un papel importante ya que el mismo cuerpo lo pide, así como tener una vida en paz para cualquier ser humano, para poder alcanzar la plenitud consigo mismo; por lo tanto, el mecanismo de la autodeterminación y cuidado de sí es vital en la vida de los alumnos a nivel bachillerato, necesario para el desarrollo académico y personal.

Un acto regulador de la competencia autocuidado de sí a nivel escolar, es un hecho que un alumno tiene en los diferentes momentos en su proceso de aprendizaje. En esta etapa el estudiante debe fijar sus metas principales en el aprendizaje, buscando controlar y regular sus conocimientos y conductas, para alcanzar sus metas escolares, personales y profesionales.

La competencia se autocuidado de si, logra que los alumnos sean los futuros profesionales activos y que pueden controlar su proceso de aprendizaje, logrando de una mejor forma sus objetivos y toma de decisiones, es así como el aprendizaje autorregulado se entiende como el proceso vinculado al pensamiento, sentimientos y acciones, que nos lleven a lograr la mejor toma de decisiones.

Carl Rogers centra la educación en estudiante basada en la Teoría humanista: “busca generar por medio de la competencia “Se autodetermina y cuida de sí”, individuos humanos, comprometidos, dinámicos y responsables y en continua búsqueda de un desarrollo personal y social equilibrado “, establecer metas por las que se esfuerzan, realizar así un proyecto de vida, y tomar la mejor decisión de vida, personal, laboral y profesional. (Bautista & Daniela, 2016) Hoy se percibe en un gran porcentaje de los alumnos del Bachillerato general no escolarizado, que no tienen claro lo que esperan del nivel de educación superior, ya que no son capaces de

desarrollar la competencia se autodetermina y cuida de sí con su propio proceso de aprendizaje. La preparación es escasa en las diferentes áreas de conocimiento, siendo la habilidad del aprendizaje y el escaso compromiso e íntegro del estudio por nombrar algunas características que se pueden observar como docente.

Es responsabilidad de los docentes transmitir valores claros ser congruentes, brindar todas las herramientas necesarias a los alumnos para que pueda encontrarse así mismo, que puedan reconocer que tomar la decisión correcta, así como lograr sus metas, los va a hacer sentir bien, debemos tener presente los docentes, que cada alumno es diferente, y que debemos hacerlos sentir bien, que aprovechen correctamente el tiempo que dedican en los planos académicos y personales.

2.4 Concepto de proyecto de vida (Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida)

El ser humano siempre está preocupado por el futuro, tanto en la parte personal, como laboral, es una herramienta esencial en la educación que contribuye a orientar el proyecto de vida, que contribuye y permite hacer alumnos conscientes de sus características personales y desarrollar su propia responsabilidad (Danvers en Guichard, 2002, como se citó en Palacios 2013). Dicho esto, la orientación tiene como tarea prioritaria generar los cambios que faciliten a todas las personas el encuentro de una mano extendida que le ayude a construir sus proyectos de vida y lograr su desarrollo personal y social.” Declaración del Congreso Mundial de Orientación y Asesoramiento. (Martínez et al.,2012).

D’Angelo (1997), citado por Martínez et al (2012) define el proyecto de vida como un “subsistema autorregulador” en el que se integran elementos cognitivos e instrumentales y afectivos, motivacionales en determinadas tareas generales a desarrollar en la vida del individuo” (Martínez Licona & Palacios Ramírez, 2012). Ernesto Panadero y Jesús Alonso-Tapia comentan que:

“En la psicología, diversos autores se inclinan por asociar el proyecto con diversos términos propios de su interés, por ejemplo Rogers (1980) lo asocia con el proceso de la auto orientación; Nutin (1963) con la motivación y lo relaciona con el dinamismo del autodesarrollo; Pelletuer en Carbonero (1997) lo plantea como el desarrollo vocacional en la construcción del proyecto vocacional y Rodríguez Moreno (2003) lo plantea para la orientación profesional y la acción tutorial en el marco del proyecto profesional”. (Martínez Licona & Palacios Ramírez, 2012).

Rodríguez Moreno (2003) citado por Martínez et al (2013) el proyecto profesional es una cuestión existencial y que podría tenerse como categoría principal al proyecto de vida el cual puede derivar: los proyectos profesionales, familiares y académicos. El concepto de proyecto de vida es importante analizarlo y entenderlo, ya que es muy utilizado por parte del docente, estudiante y la institución.

D'Angelo Hernández es un autor que trabaja sobre este concepto proyecto de vida, y después de haber realizado investigaciones, como por ejemplo “Modelo integrativo del proyecto de vida” (1997), en el cual instituye métodos como un modelo integral; y en su concepto de proyecto de vida “ engloba proyectos vitales y del desarrollo profesional, entendiendo como la actividad y las metas específicas de realización de las orientaciones motivaciones, que contribuye a la autorrealización personal” (Martínez Licona & Palacios Ramírez, 2012).

En las escuelas de bachillerato hay una deficiente orientación vocacional, y podemos verlo en los jóvenes que desean ingresar a nivel superior, y no seleccionan la mejor opción, ya que muchas veces son las más concurridas, o se la pasan reprobando, o lo que es peor se la pasan de una carrera a otra, afectando su ámbito social y económico (Sánchez, 2004 en Martínez et al 2013). Ante esta situación podemos ver que los jóvenes carecen de un “Proyecto de vida”, no tienen claro su futuro, por lo que se requiere hacer un análisis sobre este tema. (Martínez Licona & Palacios Ramírez, 2012).

2.6 Concepto toma de decisiones. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

Esta tesis busca orientar al estudiante en la toma de decisiones racionales y provechosas; considerando factores de todo tipo, desde las emociones hasta las racionales. Según estudios realizados, se ha demostrado que quien toma buenas decisiones y resuelve problemas pueden resolver problemas estructurados. Para la toma de decisiones se debe elegir o evaluar, utilizando el juicio y la voluntad, para encontrar la mejor opción, ya sea personal, vocacional, familiar, social, laboral, económica, institucional o empresarial, entre muchos más. La toma de decisiones según la competencia genérica número uno, se enfoca en la enseñanza de valores es fundamental para esta práctica. (Espíndola Castro, 2005), ahora bien, existen seis etapas de la toma de decisiones, identificar el problema, compilación de la información más útil, visualizar las prioridades, así como de alternativas posibles, tener un plan B, decisiones y evaluar.

Dentro de las decisiones a tomar se pueden distinguir 2 tipos: programadas o estructuradas y las decisiones no programadas o no estructuradas, las decisiones programadas son aquellas que se toman en base en función del conjunto de reglamentos, normas y periodos establecidos para ello, a diferencia de las decisiones no programadas son aquellas que se toman cuando no están programadas, como ejemplo, un conflicto, (enfermedad o accidente). La toma de decisiones en el ámbito personal responde a dos tipos de motivaciones esenciales, identificadas para una buena solución: motivaciones heterónomas y motivaciones autónomas.

Se entiende por motivaciones heterónomas, las provocadas por otra persona que implican un nivel de influencia a veces bajo algún ultimátum, como por ejemplo las religiones. Las motivaciones autónomas, son las que se toman sin que nadie influya, se toman con la libertad y propia responsabilidad.

2.7 Concepto Logro de Metas

El presente análisis tiene como objetivo saber que tanto los estudiantes logran sus metas, a corto, mediano y largo plazo, en su vida personal, familiar y laboral. Hoy más que nunca la educación medio superior debe enfocarse en la formación de los estudiantes considerando el medio cognitivo y afectivo, facilitando todas las herramientas necesarias que les permita sentir, pensar, analizar, reflexionar y actuar como seres humanos integrales. La meta es una competencia básica

en la parte se autodetermina y cuida de si va con el pensamiento y actos organizados y adecuados para alcanzar las metas a corto, mediano y largo plazo. Hay teorías que hablan del tema y explican que son fundamentales en el desarrollo de los alumnos.

"Lo que da sentido a la vida es el logro de metas", dice García y Pérez (2009); por eso es importante que estudiante se ponga metas previamente establecidas, tenga una visión positiva y del futuro, luchar por lo que quieren, siempre teniendo presente sus valores, ya que los valores hacen que una persona encuentre sentido a su vida y favorezca el desarrollo de las metas en su vida. En consecuencia, en la administración II servirá para enfocar a los estudiantes aprenda a establecer sus metas, que estas sean claras, alcanzables y medibles, partiendo que lo más importante es seguir estudiando su bachillerato no escolarizado, una oportunidad única e importante para seguir enfocados con la universidad, para realizar su vida personal y laboral para que adquiera relevancia y lograr un equilibrio en su vida personal y profesional. Zimmerman (2000) en Gaeta et al (2012) menciona que

La autorregulación del aprendizaje se enfoca en cómo los estudiantes de manera personal armonizan su pensamiento, motivación, afecto y comportamiento, con el uso de mecanismos específicos y meta-habilidades de apoyo hacia el logro de sus objetivos (Gaeta, Pilar Teruel, & Orejudo, 2012).

La competencia de esta investigación es la autodeterminación, referida a la capacidad de tomar decisiones y controlar su propia vida, también se considera una habilidad de actuar autónoma y autogestionada, basándose en sus propias necesidades, intereses y valores. La autodeterminación implica la capacidad de establecer metas, tomar decisiones, del logro de metas, informadas, proyectar y llevar a cabo trabajos para alcanzar sus objetivos, y evaluar los resultados de sus acciones.

En el contexto educativo, la autodeterminación se refiere a la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su educación, establecer metas académicas y personales, y trabajar de manera autónoma para alcanzar esas metas. La promoción de la autodeterminación en los estudiantes se considera un aspecto importante de la educación, ya que puede mejorar su

motivación, autoestima y éxito académico, así como su capacidad para tomar decisiones informadas y responsables en su vida personal y profesional.

En la década de 1970, la investigación sobre la Teoría de la autodeterminación (SDT) evolucionó con estudios que comparaban los motivos intrínsecos y extrínsecos, y de una comprensión creciente del papel dominante de la motivación intrínseca en el comportamiento de un individuo, pero se aceptó como una sólida teoría empírica hasta mediados de los 80. La investigación que aplica la SDT a diferentes áreas de la psicología social ha aumentado considerablemente desde la década del 2000 (Edward L. Deci).

Lo que mantiene con vida al ser humano es cubrir nuestras necesidades básicas, hacemos uso de los medios que nos rodean tanto los que están a nuestro alcance como los que se encuentran externos, pero ¿Qué nos hace actuar, y buscar cubrir nuestras necesidades? ¿Qué nos hace movernos?, estas preguntas por simple que parecen han hecho que se elaboren teorías para su análisis, como la teoría de la autodeterminación.

Para los autores Deci y Ryan pretenden establecer en qué medida la conducta humana es influenciada por distintos factores que afectan a la motivación a actuar, el objetivo fundamental de la autodeterminación es comprender la conducta humana, la motivación es el principal elemento de esta teoría. Para un mejor análisis la teoría de la autodeterminación está conformada por 5 subteorías, la primera es la teoría de las necesidades psicológicas básicas, y estas son: la necesidad de autonomía, la necesidad de auto competencia y la necesidad de pertenecer a un grupo, la segunda teoría de las orientaciones causales menciona que existen 3 tipos de motivación, Intrínseca o autónoma, extrínseca o controlada e impersonal o desmotivada, la motivación intrínseca o autónoma es la fuerza interna que nos motiva y se vincula al bienestar psíquico, con el mayor grado de autodeterminación.

La motivación extrínseca nace de una falta de satisfacción de algunas necesidades psíquicas o fisiológicas que se pretende suplir con la conducta, la motivación impersonal o desmotivación se da por la falta de competencia y el no ser autónomos, se piensa que nuestros actos no provocan cambios positivos, y no provocan un beneficio en la sociedad, además no hay control de los

resultados, lo que conduce a la desesperanza y la falta de motivación. La teoría de la integración orgánica menciona diferentes tipos de motivación extrínseca en relación con el comportamiento; la motivación no depende de elementos externos. Por último, la teoría del contenido de las metas, aunque hay autores que no la mencionan en la teoría de la autodeterminación, consiste principalmente en las metas de crecimiento personal, afiliación, salud y contribución a la comunidad o generatividad.

2.8 La necesidad Bachillerato no escolarizado

La edad de los estudiantes en un bachillerato normal es de 15 a 19 años, en el bachillerato general no escolarizado es de 18 a los 35 años, La necesidad del bachillerato general no escolarizado surgió debido a que los estudiantes necesitan continuar sus estudios y puedan ingresar a la universidad, y, por otro lado, también surge esta modalidad de estudio, debido a que en los trabajos es un requisito obligatorio para ser contratado.

El bachillerato general no escolarizado de GADI se programa para que en 18 meses se puedan concluir los estudios de nivel medio superior, es una modalidad en la que no hay vacaciones y hay ocasiones que asistir en días festivos para poder cumplir con el tiempo y objetivos establecidos, se cuenta con turno matutino, vespertino y sabatino, para los estudiantes que trabajan y puedan continuar sus estudios, y también se acomoda para quienes dejen de estudiar un tiempo. La estructura curricular se cursa en módulos, consta de 40 materias divididas en 6 módulos, cada módulo se cursa en 3 meses. De formación básica son 30 materias, pero, aunque existen diferencias, el plan de estudios es igual que el que se oferta en la modalidad escolarizada. La asignatura de administración en el nivel bachillerato, es un conocimiento necesario para desarrollar el pensamiento crítico, analítico, la toma de decisión, así como el logro de sus metas, proveer herramientas necesarias para que puedan realizar un análisis de su vida, y lograr y un proyecto de vida, ser responsables de sus actos.

La administración promueve que los estudiantes innoven, desarrollen estrategias para poder emprender un negocio, ante todo lograr un espíritu innovador, conocer el mundo que les rodea, para entender las necesidades y poder contribuir a un mundo más justo y con valores sólidos.

Es necesario enriquecer el programa de administración con otras corrientes teóricas para engrandecer las prácticas didácticas relacionadas con la enseñanza de la administración, por tal motivo que se retoma el constructivismo.

2.9 El constructivismo

Para el constructivismo lo más importante es el alumno; es una corriente que marca la diferencia por su transformador procedimiento, dejando atrás las clases tradicionales, dejando atrás la repetición de datos, logrando con esto un aprendizaje significativo. En el constructivismo el docente le proporciona todas las herramientas necesarias al alumno para que pueda realizar su propio aprendizaje con su práctica, para que pueda encontrar la mejor solución en su vida, con esto se busca la participación del estudiante, de esta forma el constructor activo de su formación es el propio alumno, y docente es el facilitador que proporciona las herramientas para que conciba su propia realidad.

Ilustración 2. Constructivismo



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con Coll (2010), citado por Agama-Sarabia, Adiel, & Crespo-Knopfler, Silvia. (2016), la concepción constructivista se organiza en torno a tres ideas fundamentales:

Estudiante es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Él es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su grupo cultural, y puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de los otros. 2. La actividad mental constructivista del estudiante se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración. Esto significa que el estudiante no tiene que descubrir o inventar en sentido literal todo el conocimiento escolar: porque el conocimiento que se enseña en las instituciones en el nivel social, los alumnos y profesores encontrarán ya elaborada y definida una buena parte de los contenidos curriculares. 3. La función del docente es engarzar los procesos de construcción del estudiante con el saber colectivo culturalmente organizado. Esto implica que la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que estudiante despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad. (Agama-Sarabia & Crespo-Knopfler, 2016).

Existen muchas teorías del constructivismo, pero considero que los planteamientos Vygotsky con su teoría Sociocultural y la teoría de David Ausubel con su teoría del aprendizaje significativo, han aportado importantes y significativos avances. En la siguiente tabla se esquematizan las teorías de Lev Vygotsky y de David Ausubel, en estas se acentúan sus alcances en la educación para así entender y utilizarlas en el salón de clases tanto el maestro como el alumno.

En la Tabla 33. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo (Anexo D), se presenta una comparativa entre las Teorías de David Ausubel y Lev Vygotsky, La Tabla presenta una comparación entre los enfoques cognitivo y sociocultural en la educación, destacando las contribuciones teóricas de David Ausubel y Lev Vygotsky, respectivamente. Cada enfoque se describe en términos de sus concepciones educativas, principios pedagógicos clave y las metáforas utilizadas para representar las relaciones entre el alumno, el profesor, la enseñanza y el aprendizaje.

Enfoque Cognitivo (David Ausubel)

Este enfoque se centra en la manera en que los estudiantes procesan, organizan y asimilan la información, con énfasis en el aprendizaje significativo. Entre sus principales concepciones destacan:

- La teoría del aprendizaje verbal significativo de Ausubel, que sostiene que el nuevo conocimiento se integra en la estructura cognitiva del estudiante de manera más efectiva cuando se conecta con conocimientos previos.
- Los modelos de procesamiento de la información, que ven al alumno como un procesador activo de datos.
- La relación entre expertos y novatos, donde los estudiantes avanzan en su comprensión a medida que adquieren experiencia.
- Las teorías de la atribución y del desarrollo del aprender, que exploran cómo las creencias de los estudiantes sobre sus habilidades influyen en su aprendizaje.

Metáfora educativa:

- Alumno: Se concibe como un procesador activo de la información.
- Profesor: Actúa como un organizador de la información, facilitador del pensamiento y promotor de habilidades cognitivas.
- Enseñanza: Se enfoca en la inducción de conocimientos significativos y en el desarrollo de habilidades cognitivas.
- Aprendizaje: Se entiende como la interiorización y apropiación de representaciones cognitivas.

Enfoque Sociocultural (Lev Vygotsky)

Este enfoque destaca la influencia del contexto social y cultural en el aprendizaje. Vygotsky subraya la importancia de la interacción social y la mediación en el desarrollo cognitivo. Sus principales principios incluyen:

- El aprendizaje situado en un contexto social, dentro de comunidades de práctica.
- La utilización de mediadores instrumentales (lenguaje, herramientas culturales) para facilitar el aprendizaje.
- La zona de desarrollo próximo (ZDP), que representa la distancia entre lo que un alumno puede hacer por sí solo y lo que puede lograr con ayuda de otros.

- El andamiaje, donde el profesor ajusta su apoyo en función de las necesidades del estudiante.

Metáfora educativa:

- Alumno: Es un participante activo en la apropiación y reconstrucción de saberes culturales.
- Profesor: Funciona como mediador que adapta su ayuda pedagógica según la ZDP del alumno.
- Enseñanza: Se basa en el andamiaje, la enseñanza recíproca y el aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje: Se define como la interiorización y apropiación de representaciones sociales y procesos de desarrollo.

Esta tabla proporciona una visión comparativa de cómo cada enfoque conceptualiza el proceso de enseñanza-aprendizaje. Mientras que el enfoque cognitivo enfatiza la construcción interna del conocimiento y el desarrollo de habilidades cognitivas, el enfoque sociocultural resalta el papel del contexto social y la mediación en la formación de saberes. Ambos enfoques, complementarios en la práctica educativa, ofrecen estrategias valiosas para promover un aprendizaje significativo y contextualizado. (Ver tabla en Anexos).

2.10 Aprendizaje Significativo de David Ausubel

El aprendizaje significativo de David Ausubel consiste en: Aprendizaje de representaciones, que consiste en asociar símbolos de manera objetiva a la realidad, el aprendizaje de conceptos similares al anterior, solo que se relaciona a ideas abstractas, el aprendizaje de proposiciones, es la combinación lógica de conceptos, y esta forma de aprendizaje es la más significativa, por supuesto que se apoya de los 2 anteriores aprendizajes, requiere más esfuerzo, dedicación, y es voluntario y consciente. De acuerdo con Flores (2017), la Teoría sociocultural del desarrollo y del aprendizaje de Lev Vygotsky, desde el enfoque del constructivismo dialéctico (cognoscitivo) hace hincapié a la relación entre las personas y sus entornos, donde la mediación es clave en el desarrollo y el aprendizaje; las principales ideas de Vygotsky son:

“Las interacciones sociales son fundamentales; el conocimiento se construye entre dos o más personas. La autorregulación se desarrolla mediante la internalización (desarrollando una representación interna) de las acciones y de las operaciones mentales que ocurren en

las interacciones sociales. El desarrollo humano ocurre a través de la transmisión cultural de herramientas (lenguaje y símbolos). El lenguaje es la herramienta más importante; su desarrollo va desde el discurso social y el discurso privado, hasta el discurso cubierto (internos). La zona de desarrollo próximo (ZDP) es la diferencia entre lo que los niños pueden hacer por sí mismos y lo que pueden hacer con ayuda de otros. Las interacciones con los adultos y los pares en la ZDP fomentan el desarrollo cognoscitivo”. (Florez, 2017, pág. 51).

2.11 Marco Curricular

En los primeros 4 años del sexenio actual, la Nueva Escuela Mexicana, parecía una promesa sin sustento, sin embargo, el año pasado en el mes de agosto, la Secretaría de Educación Pública firmó el acuerdo en el que se presenta un nuevo plan y programa de estudios para la educación preescolar, primaria y secundaria.

La Nueva Escuela Mexicana tiene como fundamento el artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el que se establece que “la educación se basará en el respeto irrestricto de la irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva”. Con el fin de buscar un desarrollo humano completo, ayudando a reforzar los valores, transformando la sociedad, así como al interior de las instituciones y la sociedad, en el artículo 11 de la Ley General de Educación establece que:

“El Estado, a través de la nueva escuela mexicana, buscará la equidad, la excelencia y la mejora continua en la educación, para lo cual colocará al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes” (Cámara de Diputados, 2019).

La misión de la nueva escuela mexicana basada en proyectos (ABP) busca el desarrollo de las destrezas y habilidades de los estudiantes de una manera grata, beneficiando el aprendizaje significativo de los estudiantes, cumpliendo con los 8 propósitos establecidos que marca este modelo: fomento de la identidad mexicana, el respeto a la dignidad humana, fomentando la cultura de paz, el respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente, la participación de la transformación en la sociedad, la honestidad en el comportamiento para el cumplimiento de la

responsabilidad social y la promoción de la interculturalidad; colocando a los estudiantes como un transformador social. (SEP Federal, 2019).

Este nuevo modelo educativo debe fortalecer los valores de la integridad y honestidad para lograr una sociedad justa, evitando que los estudiantes sean corruptos. Asimismo, promueve la lucha contra la violencia y discriminación, promoviendo el respeto a los derechos humanos. Además, busca desarrollar el pensamiento crítico, beneficiando el trabajo en equipo, lo que hará que el aprendizaje sea más enriquecedor.

Los fundamentos teóricos esenciales que sustentan la presente investigación proporcionan un marco de referencia integral para comprender la competencia del autocuidado de sí en estudiantes de bachillerato no escolarizado. Se han explorado conceptos clave, como el autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación, los cuales constituyen pilares fundamentales en la formación de individuos capaces de gestionar su desarrollo personal y académico. Diversas teorías y enfoques, desde el constructivismo de Vygotsky y Ausubel hasta las aportaciones de autores contemporáneos como Goleman y Orem, han sido analizados para resaltar la importancia de estas competencias en el contexto educativo. Este marco teórico no solo ofrece una visión panorámica de las corrientes conceptuales, sino que también destaca las implicaciones prácticas de su aplicación en la formación integral de los estudiantes.

El análisis realizado ha evidenciado que el desarrollo del autoconocimiento y la autorregulación en el ámbito educativo es crucial para fomentar la autonomía y la capacidad de toma de decisiones informadas. La revisión de marcos teóricos internacionales, como los establecidos por la UNESCO, la OCDE y la OEI, ha puesto de manifiesto la necesidad de incorporar estas competencias en los programas educativos, no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos sociales y profesionales del siglo XXI. Estos organismos han subrayado la importancia de una educación socioemocional que promueva la resiliencia, la empatía y la autorreflexión, elementos indispensables para el bienestar personal y colectivo. De este modo, se establece un vínculo claro entre las teorías educativas revisadas y la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que fomenten el autocuidado y la autodeterminación.

Esta información no solo sirve como un compendio de conocimientos previos, sino que constituye un punto de partida para la reflexión crítica sobre la problemática planteada. Se sientan así las bases para vincular teoría y práctica, facilitando una aproximación coherente y fundamentada al fenómeno de estudio. Los conceptos y teorías abordados en este capítulo ofrecerán un soporte sólido para el análisis empírico en los capítulos siguientes, donde se profundizará en la aplicación práctica de estas competencias en el contexto del bachillerato no escolarizado. Comprender la interacción entre los diferentes factores teóricos permitirá diseñar propuestas educativas más efectivas, orientadas a formar individuos conscientes, autorregulados y capaces de gestionar su propio aprendizaje, contribuyendo así al desarrollo de una sociedad más justa y equitativa.

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

En este capítulo se abordan los pasos a seguir en este trabajo, el diseño de los instrumentos de evaluación, la explicación e ilustración de las variables a medir y el procedimiento para lograr el diagnóstico de la competencia autocuidado, en estudiantes del Bachillerato no escolarizado cursando la materia de administración II. La investigación es cualitativa proporciona una metodología de investigación acción, que permite comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven.

3.1 Datos de identificación

Patricia Balcázar et al (2006) consideran lo siguiente:

La investigación cualitativa emplea la observación y su propósito consiste en la reconstrucción de la realidad, se orienta hacia el proceso y desarrolla una descripción cercana a la realidad que se investiga, por lo que intenta responder a las preguntas ¿Por qué? Y ¿para qué? Para ello, la investigación cualitativa hace uso de diferentes técnicas que sirven para la recuperación de datos. (Balcázar Nava, González Arratia, Gurrola Peña, & Moysén Chimal, 2006, pág. 11)

Un autor destacado en el campo de la investigación cualitativa es Qualitative Inquiry, como Denzin y Lincoln, quienes han contribuido significativamente al desarrollo y la promoción de este enfoque. Otro autor influyente es Creswell, conocido por sus libros sobre métodos de investigación cualitativa. También, autores como Charmaz, Morse, Patton, entre otros, han realizado importantes contribuciones al campo. Denzin y Lincoln son figuras prominentes en el ámbito de la investigación cualitativa y han contribuido significativamente a su desarrollo teórico y práctico. Su trabajo más influyente es posiblemente la serie de libros titulada "Handbook of Qualitative Research" (Manual de Investigación Cualitativa), que ha alcanzado múltiples ediciones y se considera un recurso fundamental en este campo.

En sus obras, Denzin y Lincoln abogan por un enfoque holístico y reflexivo hacia la investigación cualitativa. Destacan la importancia de comprender y contextualizar las

experiencias humanas dentro de su entorno natural, así como la necesidad de utilizar métodos flexibles y sensibles para captar la complejidad de los fenómenos estudiados. Algunos de los temas clave que suelen abordar incluyen la ontología y epistemología, discuten cómo los investigadores construyen el conocimiento mediante la interacción con los participantes y cómo las realidades sociales se entrelazan con las interpretaciones individuales. Otro punto por considerar es la ética centrada en abordar éticamente las relaciones con los participantes, la confidencialidad y la representación precisa de las voces de los sujetos estudiados.

También ofrecen una amplia gama de métodos y técnicas cualitativas, desde entrevistas en profundidad y observación participante hasta análisis de contenido y análisis narrativo, resaltando la flexibilidad y la adaptabilidad necesarias para abordar diversas preguntas de investigación. Así mismo argumentan a favor de enfoques rigurosos pero flexibles para garantizar la validez y la fiabilidad de los hallazgos cualitativos, reconociendo que la rigidez excesiva puede limitar la capacidad de capturar la complejidad de los fenómenos estudiados. Denzin y Lincoln son conocidos por su enfoque reflexivo y crítico hacia la investigación cualitativa, enfatizando la importancia de considerar el contexto y la subjetividad en el proceso de investigación:

¿Por qué utilizar una metodología cualitativa? Ante la falta de información objetiva a la que se enfrentan la mayoría de los tomadores de decisiones de cualquier institución, la información objetiva estadísticamente confiable, que para la mayoría puede ser relativamente fácil entender: una gráfica de pastel o un histograma. Sin embargo, ¿hay alguna situación concreta?, ¿cómo vive o experimenta un cambio en sus hábitos y costumbres?, ¿cómo se siente ante los cambios que se generan en el entorno? ¿cómo sería o fue su participación en determinada situación de compra, consumo, desuso? Estas preguntas no se contestan fácilmente con algún tipo de información cuantitativa, se requiere de información cualitativa sobre las vivencias, percepciones, sentimientos y emociones de las personas; esto es lo que ofrece la metodología cualitativa. Proporciona diferentes alternativas al investigador para tener un conocimiento más profundo de una situación en concreto que le permitirá resolver un problema (Kemmis y McTaggart, 1988 en Pocovi, 1999). (Amezcuza Moreno, 2006).

3.2 Premisa o unidades de análisis

En esta investigación se consideraron como unidades de análisis, el autoconocimiento, autodeterminación, y autorregulación. Considerar el autoconocimiento en una investigación sobre estudiantes de nivel bachillerato puede ser fundamental por varias razones. El autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal de los estudiantes. Les ayuda a comprender sus fortalezas, debilidades, intereses, valores y metas, lo que a su vez influye en su motivación, autoestima y bienestar emocional. Asimismo, permite a los estudiantes tomar decisiones más informadas y alineadas con sus intereses y habilidades. Cuando comprenden sus propias preferencias y capacidades, están mejor equipados para elegir áreas de estudio, carreras profesionales y actividades extracurriculares que les resulten significativas y gratificantes. Existe evidencia de que los estudiantes con un alto nivel de autoconocimiento tienden a tener un mejor desempeño académico. Esto se debe a que son más capaces de establecer metas realistas, identificar estrategias de aprendizaje efectivas y gestionar adecuadamente su tiempo y recursos.

El autoconocimiento también influye en las relaciones interpersonales de los estudiantes. Cuando comprenden sus propias emociones, reacciones y formas de comunicarse, están en mejor posición para desarrollar relaciones saludables y colaborativas con sus compañeros, maestros y otros miembros de la comunidad educativa. El autoconocimiento contribuye a fortalecer la autoeficacia de los estudiantes, es decir, su creencia en su capacidad para alcanzar metas y superar desafíos. Los estudiantes que se conocen tienden a confiar más en sus habilidades y están más dispuestos a enfrentar nuevos desafíos con determinación y resiliencia.

En una investigación sobre estudiantes de nivel bachillerato, considerar el autoconocimiento puede proporcionar una comprensión más completa de sus experiencias educativas, su bienestar emocional, sus aspiraciones futuras y su desarrollo personal. Esto, a su vez, puede informar políticas, programas y prácticas educativas diseñadas para apoyar el crecimiento integral de los estudiantes y promover su éxito académico y personal.

El estudio del autoconocimiento en el contexto del nivel de bachillerato lo han abordado diversos autores en psicología educativa y desarrollo humano. Aquí hay algunos autores

relevantes que han investigado y escrito sobre este tema. Erik Erikson es conocido principalmente por su teoría del desarrollo psicosocial, sus ideas sobre la identidad y la autoconciencia son relevantes para los adolescentes en el nivel de bachillerato. En su obra "Identidad, juventud y crisis", explora cómo los adolescentes desarrollan un sentido de sí mismos y cómo este proceso afecta su comportamiento y elecciones (Tejerina, 2020).

Basándose en el trabajo de Erikson, James Marcia propuso la teoría de la identidad de estadios, que distingue entre diferentes niveles de compromiso y exploración en la formación de la identidad. Sus investigaciones han examinado cómo los adolescentes desarrollan un sentido de identidad personal y cómo esto influye en su autoconocimiento y toma de decisiones (Macias, 2019).

Albert Bandura es conocido por su teoría del aprendizaje social y la autoeficacia. Su investigación ha demostrado cómo la autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para lograr metas afecta el comportamiento y el rendimiento de los adolescentes en el contexto escolar y más allá. Su trabajo es relevante para comprender cómo los adolescentes perciben y evalúan sus propias habilidades y limitaciones (Torre, 2023).

Así como también Carol Dweck es conocida por su investigación sobre la mentalidad de crecimiento (growth mindset) versus la mentalidad fija (fixed mindset). Su trabajo ha demostrado cómo la forma en que los adolescentes perciben sus habilidades y capacidades puede influir en su motivación, esfuerzo y logros académicos. Sus ideas son relevantes para entender cómo el autoconocimiento puede influir en la actitud y el rendimiento de los estudiantes de bachillerato (González-Larrea, 2020).

Otro autor que considerar es Howard Gardner es conocido por su teoría de las inteligencias múltiples, que reconoce la diversidad de capacidades y talentos individuales. Su trabajo sugiere que los adolescentes pueden beneficiarse al identificar y desarrollar sus fortalezas y habilidades únicas, lo que contribuye a un mayor autoconocimiento y autoestima. Para Gardner “el autoconocimiento es una forma de inteligencia intrapersonal, que implica la capacidad de comprender y regular nuestras propias emociones y pensamientos” (Reyna, 2023). Estos autores

han realizado importantes contribuciones al estudio del autoconocimiento y su desarrollo en adolescentes, lo que puede ser relevante para comprender el bienestar emocional, el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes de bachillerato. Considerar la autodeterminación en una investigación sobre estudiantes de nivel bachillerato es crucial por varias razones, la autodeterminación implica que los estudiantes tienen un sentido de control y autonomía sobre sus propias vidas y decisiones. Al fomentar la autodeterminación en el contexto educativo, se empodera a los estudiantes para que participen activamente en su proceso de aprendizaje y tomen decisiones informadas sobre su educación y futuro.

La autodeterminación está relacionada con la motivación intrínseca, el impulso interno para participar en una actividad por el placer y la satisfacción que brinda, y no por recompensas externas. Los estudiantes que experimentan un alto grado de autodeterminación tienden a estar más motivados y comprometidos con su trabajo escolar; asimismo, se ha demostrado que los estudiantes que tienen un sentido de autodeterminación tienen un mejor rendimiento académico. Esto se debe en parte a que están más motivados para aprender y enfrentar desafíos académicos con confianza y persistencia.

La autodeterminación también implica habilidades importantes para la vida, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autorregulación. Fomentar la autodeterminación en los estudiantes de bachillerato les ayuda a desarrollar estas habilidades, lo que les será útil en su transición a la vida adulta y en su futura carrera profesional. La sensación de control y autonomía que acompaña a la autodeterminación está asociada con un mayor bienestar emocional en los adolescentes. Los estudiantes que se sienten capaces de influir en su entorno y tomar decisiones acordes con sus valores y metas tienden a experimentar menos estrés y ansiedad.

Es importante considerar que la autodeterminación en una investigación sobre estudiantes de nivel bachillerato permite comprender cómo este aspecto clave del desarrollo influye en su motivación, rendimiento académico, bienestar emocional y preparación para la vida adulta. Esto puede informar políticas y prácticas educativas diseñadas para promover un ambiente escolar que fomente la autonomía y el empoderamiento estudiantil. Edward L. Deci y Richard Ryan son los creadores de la teoría de la autodeterminación, que es un marco ampliamente reconocido

para comprender la motivación intrínseca y la autodeterminación. Sus investigaciones y escritos, incluyendo libros como "Intrinsic Motivation (Fullan, Professional Capital: Transforming Teaching in Every School., 2012)and Self-Determination in Human Behavior" (Motivación Intrínseca y Autodeterminación en el Comportamiento Humano), proporcionan una base teórica sólida para entender cómo la autodeterminación se relaciona con el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Jacquelynne S. Eccles y Allan Wigfield son conocidos por su trabajo sobre la teoría de las metas de realización. Sus investigaciones han explorado cómo los factores contextuales, como el apoyo familiar y las expectativas de los maestros, influyen en la motivación autodeterminada de los estudiantes en el contexto académico. Martin V. Covington es un psicólogo educativo conocido por su investigación sobre la autoestima y la motivación en el contexto escolar. Su trabajo ha explorado cómo las creencias de los estudiantes sobre su propia competencia y el valor de las tareas escolares afectan su motivación y compromiso con el aprendizaje.

Paul R. Pintrich fue un investigador destacado en el campo de la motivación y el aprendizaje autodirigido. Sus estudios sobre la autorregulación del aprendizaje y las estrategias de motivación han sido fundamentales para comprender cómo los estudiantes de bachillerato pueden desarrollar un mayor sentido de autodeterminación en su educación. Timothy J. Urdan ha investigado ampliamente sobre la motivación y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. Su trabajo ha examinado cómo los factores psicológicos, como la autoeficacia y la autodeterminación, afectan el compromiso y el éxito de los estudiantes en el aula. Estos autores ofrecen una visión integral de cómo la autodeterminación se relaciona con la motivación, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato, proporcionando una base teórica sólida para la investigación y la práctica educativa en este campo.

La autorregulación está estrechamente relacionada con el éxito académico. Los estudiantes que son capaces de regular sus procesos de aprendizaje, establecer metas claras, planificar su estudio, monitorear su progreso y adaptar sus estrategias de aprendizaje según sea necesario tienden a tener un mejor rendimiento académico. Asimismo, la autorregulación no sólo es

importante para el éxito académico, sino también para el éxito en la vida en general. Los estudiantes capaces de autorregularse pueden desarrollar habilidades como la organización, la gestión del tiempo, la toma de decisiones efectiva y la resolución de problemas, útiles en contextos personales y profesionales; así que la autorregulación promueve la autonomía y la independencia en el aprendizaje. Los estudiantes que regulan sus procesos de aprendizaje tienen más control sobre su educación y dependen menos de la orientación constante de los maestros. Cabe destacar que la autorregulación también está relacionada con el bienestar emocional de los estudiantes. Ser capaz de controlar el propio aprendizaje y manejar el estrés y la ansiedad relacionados con las demandas académicas puede mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes.

En un mundo en constante cambio, donde el aprendizaje a lo largo de la vida es esencial, la capacidad de autorregularse es una habilidad valiosa. Los estudiantes que han desarrollado habilidades de autorregulación están mejor preparados para enfrentar los desafíos futuros y adaptarse a nuevos entornos y situaciones de aprendizaje. Considerar la autorregulación en una investigación sobre estudiantes de nivel bachillerato proporciona información valiosa sobre cómo los estudiantes gestionan su aprendizaje, cómo influye esto en su rendimiento académico y bienestar emocional, y cómo pueden ser apoyados de manera más efectiva para desarrollar estas habilidades cruciales para el éxito a largo plazo.

Zimmerman como ya se mencionó antes, es un investigador destacado en el campo de la autorregulación del aprendizaje. Su modelo de autorregulación del aprendizaje ha sido ampliamente utilizado y proporciona un marco teórico para comprender cómo los estudiantes regulan su propio proceso de aprendizaje. Sus investigaciones incluyen aspectos como la motivación, la autoeficacia y las estrategias de autorregulación. Otro autor que menciona es Pintrich ya que fue un psicólogo educativo conocido por su trabajo sobre la motivación y la autorregulación del aprendizaje. Sus investigaciones han explorado cómo los estudiantes regulan su propio aprendizaje y cómo esto influye en su rendimiento académico y su éxito en el aula. También ha examinado factores como la motivación intrínseca, la metacognición y las estrategias de aprendizaje (Pintrich P. R., 2000).

También Anastasiya A. Lipnevich es una investigadora que ha estudiado la autorregulación del aprendizaje en el contexto escolar. Sus investigaciones han examinado cómo los estudiantes autorregulan su aprendizaje en diferentes situaciones académicas y cómo esto se relaciona con su rendimiento académico y su bienestar emocional (Panadero & Lipnevich, Una revisión de tipologías y modelos de retroalimentación: hacia un modelo integrador de elementos de retroalimentación, 2021). Así mismo Gregory Schraw es conocido por su investigación en metacognición y autorregulación del aprendizaje. Sus estudios han explorado cómo los estudiantes monitorean, controlan y regulan su propio proceso de aprendizaje en el contexto escolar. También ha investigado estrategias de enseñanza efectivas para promover la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes (Schraw, 1998).

De la misma forma Dale H. Schunk es un investigador que ha contribuido significativamente al estudio de la autorregulación del aprendizaje. Sus investigaciones han explorado cómo los estudiantes establecen metas, utilizan estrategias de autorregulación y gestionan su propio aprendizaje en diferentes contextos académicos. También ha examinado cómo los factores motivacionales influyen en la autorregulación del aprendizaje (Schunk, 2003). Estos autores ofrecen una visión integral de cómo los estudiantes de bachillerato autorregulan su aprendizaje y cómo esto influye en su rendimiento académico, bienestar emocional y éxito en el aula. Sus investigaciones y teorías proporcionan una base sólida para comprender y promover la autorregulación del aprendizaje en este grupo de edad.

3.3 Diseño de la investigación

Por otro lado, el propósito de la investigación, la comunicación con los alumnos y la observación son aspectos vitales, por lo que un diario de clase contribuirá a enriquecer aún más dicho estudio. El diario de clase es un espacio para registrar sus experiencias diarias en el aula, así como para reflexionar sobre sus prácticas pedagógicas, los logros y desafíos encontrados durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Mediante el diario de clase, el docente puede realizar un seguimiento del progreso individual de los estudiantes, registrando observaciones sobre su participación, desempeño académico, comportamiento y necesidades específicas de aprendizaje. Esto puede ser útil para la planificación de lecciones futuras y la identificación de estrategias de apoyo.

El docente puede utilizar el diario de clase para evaluar la efectividad de las estrategias de enseñanza utilizadas en el aula, registrando qué métodos funcionan mejor para facilitar el aprendizaje de los estudiantes y ajustando su enfoque pedagógico en consecuencia. El diario de clase también puede servir como un registro de eventos importantes, como visitas de oradores invitados, excursiones escolares, proyectos especiales, entre otros, proporcionando una referencia útil para futuras planificaciones y evaluaciones. El objetivo del diario de clase del docente es proporcionar un espacio para la reflexión, seguimiento y análisis de la práctica docente, para mejorar continuamente la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el aula. Así como también el diario de clase ayuda a analizar los avances y las dificultades que tienen los estudiantes en el logro de competencias, las cuales logran escribiendo sobre su participación, sentimientos, emociones e interpretaciones, promueve la autoevaluación y desarrolla procesos cognitivos como la autoconciencia y la metacognición.

Varios autores han abordado el tema del diario de clase desde diferentes perspectivas, ya sea como herramienta de reflexión docente, seguimiento del progreso del estudiante o como parte de la investigación educativa. Como señala Donald Schön en su libro "The Reflective Practitioner" (El Profesional Reflexivo), en el año 1983, Schön explora la importancia de la reflexión en la práctica profesional, incluida la enseñanza. Aunque no se centra exclusivamente en el diario de clase, sus ideas sobre la reflexión pueden ser aplicadas en la utilización de esta herramienta (Tardif & Nuñez Moscoso, 2018).

Otro autor Thomas R. Guskey en el año 2000, es conocido por sus investigaciones sobre la evaluación del aprendizaje y el desarrollo profesional del docente. En sus obras, como "Evaluating Professional Development" (Evaluando el Desarrollo Profesional), discute la importancia de utilizar el diario de clase como parte del proceso de reflexión y mejora continua (Guskey, 2000). También desde 1916 otro autor a considerar es John Dewey, aunque no aborda directamente el diario de clase, Dewey es conocido por su enfoque en la experiencia y la reflexión como fundamentos del aprendizaje. Sus ideas sobre la importancia de la experimentación y la reflexión en la enseñanza pueden ser relacionadas con el uso del diario de clase como herramienta de reflexión docente (Cloke, 2023).

Más reciente en el 2004 Anne DiPardo y Arthur P. Gold menciona en su libro "Reflective Teaching, Reflective Learning: How to Develop Reflective Judgement in the Classroom" (Enseñanza Reflexiva, Aprendizaje Reflexivo: Cómo Desarrollar el Juicio Reflexivo en el Aula), exploran cómo el diario de clase puede ser utilizado para fomentar la reflexión en la enseñanza y el aprendizaje (DiPardo, 1997). También en 1995, Goerge Hillocks Jr., Autor de "Teaching Writing as Reflective Practice" (Enseñar a Escribir como Práctica Reflexiva), Hillocks examina cómo los docentes pueden utilizar la escritura reflexiva, incluido el diario de clase, para mejorar la enseñanza de la escritura y promover el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes (Hillocks, 1986).

En el mismo año, Goerge Hillocks Jr., Autor de "Teaching Writing as Reflective Practice" (Enseñar a Escribir como Práctica Reflexiva), Hillocks examina cómo los docentes pueden utilizar la escritura reflexiva, incluido el diario de clase, para mejorar la enseñanza de la escritura y promover el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes (Hillocks, 1986). Estos autores que se mencionan ofrecen una variedad de perspectivas sobre el uso del diario de clase como herramienta para la reflexión docente, el seguimiento del progreso del estudiante y el desarrollo profesional en el ámbito educativo (Guatemala, currículo Nacional Base, 2017).

Otra técnica utilizada es "cara a cara" se refiere a un enfoque de enseñanza y aprendizaje en el que el docente interactúa directamente con los estudiantes en el aula, cara a cara, sin la intermediación de tecnologías digitales u otros dispositivos de comunicación. Esta técnica se centra en la comunicación verbal y no verbal entre el docente y los estudiantes, promoviendo la interacción directa y la participación activa en el proceso educativo.

El docente y los estudiantes se comunican a través del lenguaje hablado, gestos, expresiones faciales y otros aspectos no verbales de la comunicación. En lugar de depender de tecnologías como pizarras interactivas o plataformas en línea, el docente interactúa directamente con los estudiantes en el aula, fomentando la participación activa y el intercambio de ideas. La interacción cara a cara permite al docente proporcionar retroalimentación inmediata a los estudiantes, respondiendo a sus preguntas, aclarando conceptos y ofreciendo orientación en tiempo real; ayuda a establecer una conexión interpersonal más sólida entre el docente y los

estudiantes, lo que puede fomentar un ambiente de aprendizaje más colaborativo y de apoyo. Al fomentar la interacción directa y la comunicación en el aula, la técnica "cara a cara" puede aumentar el compromiso de los estudiantes con el contenido del curso y mejorar su comprensión y retención del material.

La técnica "cara a cara" enfatiza la importancia de la interacción directa y la comunicación interpersonal en el proceso educativo, promoviendo un ambiente de aprendizaje interactivo y participativo en el aula. En el contexto educativo es un enfoque ampliamente utilizado y discutido en la literatura pedagógica y didáctica. Si bien no hay autores específicos que se centren exclusivamente en esta técnica, muchos educadores y teóricos de la educación han abordado principios relacionados con la interacción directa entre docentes y estudiantes en el aula. Aquí hay algunos autores cuyas ideas y trabajos pueden relacionarse con la técnica "cara a cara". John Dewey es conocido por su enfoque en la educación experiencial y el aprendizaje activo. Su obra "Democracia y Educación" y otros escritos exploran la importancia de la interacción directa entre el maestro y el estudiante en el proceso educativo (Ruiz, 2013).

Así mismo Paulo Freire es identificado por su enfoque en la pedagogía crítica y la educación liberadora. En obras como "Pedagogía del Oprimido", aborda la importancia de un diálogo auténtico y una interacción cara a cara entre educadores y estudiantes como medio para la transformación social y personal (Paiva, 2005). También Lev Vygotsky es conocido por su teoría sociocultural del desarrollo cognitivo, que enfatiza el papel de la interacción social en el aprendizaje. Su concepto de la "zona de desarrollo próximo" resalta la importancia de la interacción directa entre el maestro y el estudiante para facilitar el aprendizaje (Rodríguez Arocho, 1999). Howard Gardner con la teoría de las inteligencias múltiples, que reconoce la diversidad de habilidades y capacidades de los estudiantes. Su enfoque en la enseñanza personalizada y la interacción individualizada entre el maestro y el estudiante puede relacionarse con la técnica "cara a cara" (García González, 2014).

Además, Jerome Bruner es conocido por su teoría del aprendizaje por descubrimiento y su enfoque en la construcción activa del conocimiento por parte del estudiante. Su obra "Actos de significado" y otros escritos resaltan la importancia de la interacción directa entre el maestro y

el estudiante para facilitar este proceso de construcción activa del conocimiento (Guilar, 2009). Estos autores ofrecen diferentes perspectivas sobre la importancia de la interacción directa y la comunicación cara a cara en el proceso educativo, lo que puede ser relevante para entender y aplicar la técnica "cara a cara" en el aula.

Otra técnica utilizada es la de grupo focal, herramienta cualitativa de investigación social que recopila datos mediante la discusión grupal dirigida. Funciona reuniendo un grupo de personas que comparten características similares o experiencias relevantes para el tema de estudio. Este grupo se conoce como el "grupo focal". Un moderador o facilitador guía la discusión, plantea preguntas abiertas y estimula la conversación para que los participantes compartan sus opiniones, experiencias y perspectivas.

Durante la sesión, los participantes intercambian puntos de vista, ideas y experiencias sobre el tema de estudio. El facilitador asegura que se cubran todos los aspectos relevantes y que se mantenga un ambiente de respeto y colaboración. Se analizan las transcripciones o grabaciones de la discusión para identificar temas comunes, patrones y puntos clave emergentes. Estos datos cualitativos se utilizan para generar insights y comprender mejor el fenómeno estudiado. Pionero en la metodología de grupo focal, Robert K. Merton fue uno de los primeros en utilizar esta técnica en investigación social. Sus trabajos sobre la sociología de la ciencia y la metodología cualitativa son fundamentales en el desarrollo de esta técnica. Junto con Merton, Paul Lazarsfeld realizó importantes contribuciones a la sociología empírica y desarrolló la técnica de grupo focal como una herramienta para comprender las actitudes y opiniones de las personas (Antonio Orozco & Chavarro, 2010).

Conocido por sus libros sobre investigación cualitativa Richard Krueger ha escrito extensamente sobre cómo diseñar y llevar a cabo grupos focales efectivos. Sus obras son recursos útiles para investigadores interesados en utilizar esta técnica. También otro autor es David L. Morgan Autor de "Focus Groups as Qualitative Research" (Grupos Focales como Investigación Cualitativa), Morgan ofrece una guía detallada sobre cómo planificar, llevar a cabo y analizar grupos focales en el contexto de la investigación cualitativa (Morgan, 1997). Estos autores han contribuido significativamente al desarrollo y la comprensión de la técnica de grupo focal como una

herramienta valiosa para la investigación cualitativa en ciencias sociales y otros campos como la educación. Con la finalidad de obtener más información a través de un cuestionario aplicado en el salón de clases se recopilaron las opiniones de alumnos que participaron en esta tarea, se tomó una muestra de 9 alumnos del área de administración II. Se consideró la investigación acción porque es un enfoque metodológico que combina la investigación y la acción para abordar problemas prácticos en contextos específicos. Se caracteriza por ser participativa, colaborativa y orientada a la transformación social.

En este proceso, los investigadores y los participantes trabajan juntos para identificar problemas, diseñar intervenciones, implementar cambios y evaluar los resultados. La acción de investigación busca generar conocimiento útil y aplicable en la práctica, promoviendo la reflexión crítica y la mejora continua en diferentes ámbitos como la educación, la salud, la comunidad, entre otros. La investigación-acción, se realizó con el grupo focal mediante una guía de observación donde se registró lo que se hace en la mediación para lograr el desarrollo de esa competencia genérica. El instrumento aplicado corresponde a una prueba escrita con preguntas abiertas, en cada pregunta los alumnos pueden describir de manera clara y precisa su respuesta, con relación a la importancia de las competencias autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento, de estos resultados se puede discernir que los estudiantes tienen en cuanto estas competencias.

Como investigación cualitativa, este enfoque se utiliza en el ámbito educativo porque se basa en las experiencias de quienes enriquecen el análisis de la investigación, y por parte del investigador requiere comprender la información recolectada, para interpretarlo, implica un análisis más de la comprensión de la información.

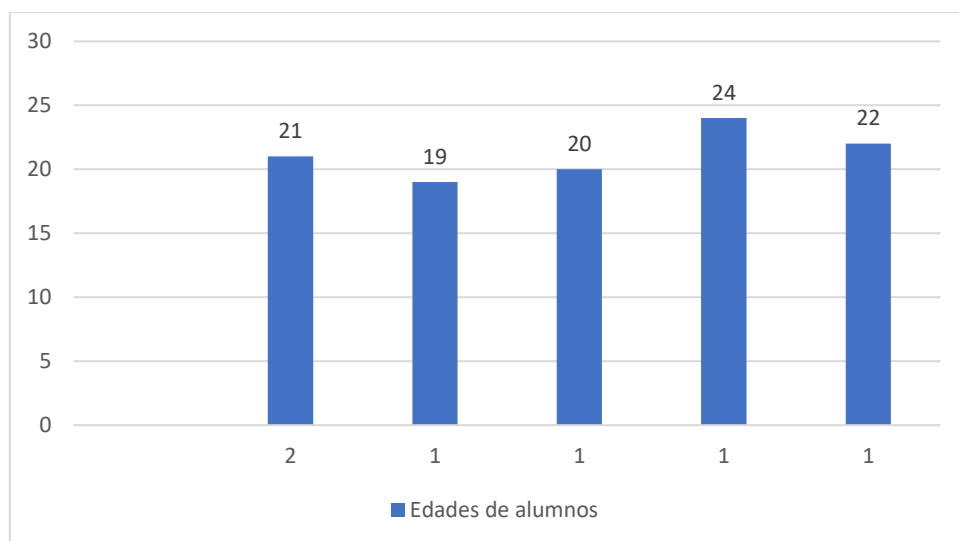
Kurt Lewin, el creador de la investigación acción, la concibe como un proceso en espiral, compuesto por fases de planificación, acción, observación y reflexión, que se dan en forma flexible y cíclica durante todo el proceso. De la misma forma hay otros autores que han contribuido al desarrollo de este tipo de investigación son Carr y Kemmis, quienes describen la investigación acción como un proceso de aprendizaje sistemático, orientado a la praxis -acciones informadas y comprometidas- (Lewin, 1946). La investigación acción requiere una acción como

parte integrante del mismo proceso de investigación, con el fin de lograr una mejora en congruencia con los valores educativos explicitados en la acción. Este enfoque implica una reflexión en la acción y una racionalidad crítica, en la que los profesionales investigan sus propias acciones, lo que lo convierte en una investigación sobre la persona. La investigación acción se desarrolla siguiendo un modelo en espiral en ciclos sucesivos que incluyen diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión-evaluación, como lo menciona Kurt Lewin. En general, la investigación acción cooperativa constituye una vía de reflexiones sistemáticas sobre la práctica, con el fin de optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje (Morgan L. C., 2017).

3.4 Selección de la muestra de sujetos de estudio

La interpretación de los resultados inicia con los datos de identificación de los sujetos de investigación, los datos solicitados a los estudiantes fueron: edad, género, estado civil, así como su ocupación, para ver las características particulares de cada sujeto y analizar qué tan importantes son las competencias autodetermina y cuidado de sí. El rango de edad de los 9 alumnos analizados oscila entre los 19 y 24 años, la gráfica 1 muestra los diferentes rangos de edad, que hay en el grupo de Administración II.

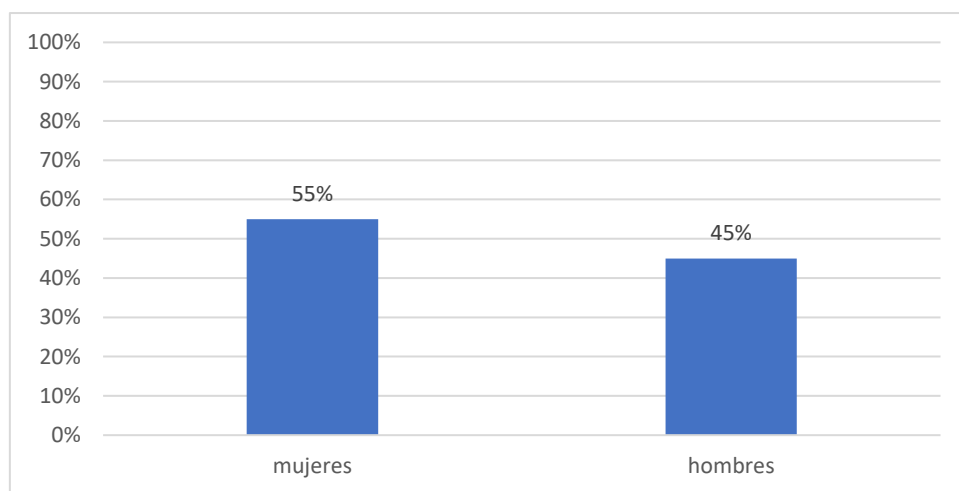
Ilustración 3. Gráfica Edades de alumnos



Fuente: Elaboración propia.

El segundo dato de identificación solicitado a los alumnos fue el género y como se puede ver hay un porcentaje levemente mayor de mujeres, (véase gráfica 2); de acuerdo con el último censo de población del Instituto Nacional de estadística e Informática (INEGI), en 2020 la población total de Puebla estaba conformada por el 52% mujeres y el 48% hombres, como podemos ver es similar el dato a la gráfica presentada. (INEGI, 2021).

Ilustración 4. Gráfica Género



Fuente: Elaboración propia.

Es importante tener presente que los estudiantes trabajan y estudian los días sábados, solo dos alumnas son mamás, su vida difiere a la de un estudiante de un sistema escolarizado. Sobre la investigación en Latinoamérica, De la Garza et al (2013) comentan lo siguiente:

En Latinoamérica pareciera ser escasa la investigación relacionada con los estudiantes que trabajan, acaso porque el concepto de estudiante no tradicional es difícil de aplicar dado que es una categoría en la que se ubicaría una gran cantidad de jóvenes, por las condiciones económicas adversas que enfrenta la mayoría de ellos. Es posible ubicar dos estudios de corte estadístico en los que se vincula el trabajo estudiantil con otras variables demográficas para tratar de caracterizarlo (Arias y Patlán, 1998 y 2002), así como investigaciones que comparan el rendimiento entre estudiantes que trabajan con los que solo estudian, quienes, en estos casos, alcanzaron un puntaje más alto (Cruz y González, 2003; Porto y Di Gresia, 2001; Fazio, 2004). Razones, expectativas y significados de

estudiar y trabajar al mismo tiempo, fueron abordados por Macri (2010) en una investigación con adolescentes argentinos en esta circunstancia; el trabajo como parte de una relación de apoyo con la familia, la importancia de los estudios para las perspectivas futuras y la diversidad de estrategias para combinar ambas actividades, aparecen de manera preponderante en los casos analizados. (Cuevas de la Garza & de Ibarrola Nicolás, 2013)

Sobre el aprendizaje en las organizaciones laborales De la Garza, et al (2013) comentan que:

Por su parte, en las organizaciones laborales, la posibilidad de que los trabajadores desarrollen procesos de aprendizaje, está en función de la manera en que se gestionan las actividades productivas, en cómo se organiza socialmente la producción y la tecnología, en el tipo de estrategias y enfoques organizacionales que se incorporan, en la medida en que propicien la observación, la rotación de tareas, las interacciones puntuales de explicación y comprensión de actividades, las técnicas y los procesos laborales y en la importancia que se le dé a la capacitación formal. (Cuevas de la Garza & de Ibarrola Nicolás, 2013).

De la Garza, et al (2013) citan a Raelin (2008) y comentan sobre el concepto de aprendizaje:

Vinculado a esta concepción del aprendizaje, Raelin (2008) se centra en el concepto de aprendizaje basado en el trabajo (*Work-Based Learning*), desde lo individual hasta lo organizacional. Destaca las características, prácticas y componentes de este aprendizaje basado en la práctica y la reflexión metacognitiva. Considera al aprendizaje como un proceso natural, inherente a la práctica y susceptible de desarrollarse en el trabajo al igual que en el formato tradicional del salón de clases, integrando teoría con práctica y la experiencia con el conocimiento; este aprendizaje, no obstante, considera un énfasis en la reflexión sobre las prácticas. El autor desarrolla un modelo en el que vincula el conocimiento tácito y explícito con la teoría y la práctica que resulta en cuatro acciones básicas: conceptualización, reflexión, experimentación y experiencia; se sustentó también, en tres tipos o estrategias para aprender: aprendizaje en la acción, comunidad de práctica y ciencia de la acción orientada a generar nuevos modelos mentales de mayor evolución. (Cuevas de la Garza & de Ibarrola Nicolás, 2013).

De la Garza, et al (2013) citan a Schutze y comentan que:

En este sentido, Schuetze (2003) plantea las temáticas principales que se vinculan con la presente investigación: la utilidad de las habilidades y el conocimiento adquirido en la escuela, y la transición entre la escuela y el trabajo. De estos grandes ámbitos de análisis, se desprende el concepto de alternancia, en el que el aprendizaje en el salón de clases y en el campo del trabajo se combinan por medio de distintas formas de enseñanza basadas en la integración de la experiencia con los procesos cognitivos, de tal forma que cobre relevancia lo aprendido en la escuela y encuentre un referente en las prácticas del trabajo. El concepto de alternancia que retoma el autor, entendido como la formación que articula los espacios escolar y laboral, resulta pertinente para el análisis de los estudiantes que trabajan en cuanto a que considera los contextos, en este caso escolar y laboral como centrales para entender la posibilidad de desarrollo de aprendizajes. Schuetze existe una propensión entre los jóvenes, junto a trabajar en las vacaciones para ganar dinero, a combinar sus estudios con un trabajo mientras se encuentra un empleo más estable: aquí el aprendizaje se convierte en un proceso continuo y paralelo en el que los estudiantes van estableciendo una carrera y los empleadores van observando la posibilidad de reclutarlos. (Cuevas de la Garza & de Ibarrola Nicolín, 2013)

3.5 Recolección de datos

La recolección de datos en una tesis se refiere al proceso sistemático y metódico de recopilar información relevante y necesaria para realizar una investigación académica, respalda las afirmaciones y conclusiones presentadas en la investigación. Este proceso implica la obtención de información a partir de diversas fuentes, como encuestas, entrevistas, observaciones, diario de clase, utilizados en esta investigación, con el fin de responder a las preguntas de investigación planteadas y alcanzar los objetivos del estudio (Parra, s.f.). La recolección de datos en una tesis debe ser realizada de manera sistemática, objetiva, replicable y válida, siguiendo el método científico para garantizar la integridad de los resultados obtenidos. Es esencial que los datos recopilados sean fiables, relevantes y estén en línea con los objetivos de la investigación. Además, es recomendable realizar pruebas piloto o pre-test antes de aplicar los métodos de recolección de datos de manera definitiva, para identificar posibles errores y ajustar el proceso según sea necesario (Máster, s.f.).

3.5.1 Descripción del instrumento

En el presente trabajo de investigación, se utilizó la guía de entrevista individual, así como el instrumento de observación y el diario de clase (Ver anexo B), la observación es esencial en toda evaluación formativa de los estudiantes y más en el ámbito de las competencias, así como en una investigación cualitativa. La observación como instrumento de recolección de información es indispensable en el ámbito evaluativo, pues observar tiene con fin evaluar de mejor manera.

La observación es un acto que va más allá de simplemente obtener información, se detalla el comportamiento, el aprendizaje progresivo del alumnado, así como sus dificultades, y los posibles patrones que describen o predicen las conductas consideradas en el desarrollo de las capacidades del estudiante. (Yungan, Sarco Sánchez, Eugenio Cando, & Yarce Quinteros, 2023, pág. 2)

Se llevó un diario en la asignatura de administración II, en cada clase se tomaba nota de las conductas de los alumnos, donde se observan puntos importantes que enriquecerán este análisis, (Se anexa Formato: diario de clases). Fue la observación participante (el diario de clase), la misma que se empleó en el transcurso de todo el proceso de investigación-acción, tanto en las actividades conjuntas que se organizaron como parte del trabajo en la clase de administración II, para trabajar con el grupo, como en las sesiones complementarias diseñadas para el diagnóstico y la intervención en los distintos momentos del proceso de investigación-acción. En la Tabla 3 se muestran las variables consideradas en esta investigación, una breve definición, se pueden observar los indicadores y el número de pregunta que corresponde.

Especificación de categorías de estudio

En el Anexo A se presenta un cuadro que lleva por título "Cuadro de especificación de categorías de estudio" y está centrado en el análisis de la competencia de autodeterminación y cuidado de sí en estudiantes de bachillerato general no escolarizado. La premisa de la discusión consiste en analizar cómo esta competencia permite a los alumnos asumir las consecuencias de sus comportamientos y decisiones, así como avanzar hacia sus objetivos. Este análisis se desarrolla desde tres categorías principales: autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación.

Categoría de Autoconocimiento

Se define como la capacidad del individuo para conocerse a sí mismo, a través de la razón. Esta categoría se estudia mediante el análisis del dominio de "competencias autónomas" en el contexto del nivel bachillerato no escolarizado. La estrategia de investigación incluye la aplicación de técnicas como la guía de discusión y entrevistas dirigidas. Los rasgos analizados en esta categoría giran en torno a la capacidad del estudiante de identificar problemas generados por decisiones mal analizadas previamente y cómo estas afectan su desarrollo.

Categoría de Autorregulación

Basada en las ideas de Albert Bandura (2000), esta categoría se conceptualiza como el ajuste de metas y decisiones del estudiante en su proceso académico. La unidad de análisis evalúa cómo los estudiantes del nivel bachillerato no escolarizado regulan su comportamiento. Para ello, se utilizan instrumentos como listas de preguntas abiertas que buscan indagar en las dificultades para regular sus estudios y los mecanismos para enfrentar estos desafíos.

Categoría de Autodeterminación

Esta categoría se enfoca en la capacidad del estudiante de definir metas personales y tomar decisiones autónomas para lograrlas, considerando factores externos que influyen en sus acciones. El análisis incluye la relación entre los objetivos personales y los desafíos encontrados. La estrategia de investigación recurre a ejercicios de reflexión y guías para redacción que permiten evaluar el grado de claridad con el que los estudiantes definen y enfrentan los obstáculos en el camino hacia sus metas.

Las categorías trabajadas en esta investigación permiten hacer un diagnóstico de habilidades en la materia de administración II; las variables tienen el objetivo de medir el nivel del desarrollo de la competencia autocuidado de sí en los estudiantes de bachillerato no escolarizado.

El primer punto para considerar fue delimitar al grupo de estudiantes a analizar, que estudian administración II del Bachillerato no escolarizado, conformado por 9 estudiantes, el segundo consistió en el diseño de los instrumentos de evaluación y las fechas de aplicación; la encuesta se aplicó los días 9,16 y 23 de diciembre del 2023, consecutivamente se hizo el análisis a partir de las tres categorías mencionadas; los resultados se ven reflejados en las gráficas de género y número de alumnos.

Instrumento guía de discusión

La guía de discusión es un instrumento diseñado para facilitar la exploración profunda de la competencia "Se autodetermina y cuida de sí" en estudiantes de quinto semestre del Bachillerato no escolarizado, específicamente en el área de administración I y II. Este recurso tiene como propósito principal generar un espacio de reflexión grupal donde los participantes puedan identificar, analizar y compartir experiencias relacionadas con su desarrollo personal, habilidades de autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación. Este instrumento tiene la siguiente estructura:

1. Presentación del Investigador:

El investigador se presenta ante los participantes, estableciendo un ambiente de confianza y colaboración. Se explica el propósito de la sesión y se establecen las reglas básicas para una participación respetuosa y abierta.

2. Propósito de la Reunión:

Se comunica a los participantes que la sesión tiene como objetivo analizar el significado y la aplicación de la competencia "Se autodetermina y cuida de sí" en su contexto académico y personal. Se destaca la importancia de esta competencia para la toma de decisiones, el logro de metas y el bienestar integral.

3. Confidencialidad:

Se asegura a los participantes que todas las opiniones y experiencias compartidas serán tratadas de manera confidencial. La información será utilizada únicamente con fines de investigación, y se solicita autorización para grabar la sesión, garantizando el anonimato.

La dinámica se estructura en torno a una serie de actividades reflexivas y preguntas que invitan a los participantes a compartir sus experiencias y puntos de vista:

- **Reflexión Personal y Grupal:**

Se plantea una situación inicial donde cada participante piensa en un problema que ha resuelto, pero que generó complicaciones debido a un análisis insuficiente. Se discute en grupo para identificar posibles aprendizajes.

- **Planeación Personal:**

Los estudiantes reflexionan sobre los momentos de su vida en los que les resulta más difícil o más fácil planear, explicando las razones detrás de estas experiencias. Esto fomenta la identificación de patrones de comportamiento y áreas de mejora.

- **Análisis de Conflictos:**

Cada participante expone un conflicto o dificultad personal. En equipo, replantean estos problemas en términos objetivos y creativos, proponiendo posibles soluciones. Este ejercicio fortalece el pensamiento crítico y la resolución colaborativa de problemas.

- **Valores y Competencias:**

Se explora la vivencia diaria de valores y la comprensión del concepto de competencia. Los estudiantes identifican y comparten ejemplos de competencias personales, lo que facilita la introspección y el reconocimiento de fortalezas.

- **Transformación de Mensajes Negativos:**

Los participantes elaboran un listado de mensajes negativos presentes en su entorno social y analizan cómo pueden ser reemplazados por mensajes positivos. Este ejercicio promueve una mentalidad más resiliente y proactiva.

- **Autoevaluación (FODA):**

Se realiza una autoevaluación utilizando una escala del 1 al 4 para identificar competencias y debilidades. Los estudiantes aplican la metodología FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) para reflexionar sobre su desarrollo personal.

- **Proyección de Vida:**

Se discuten temas relacionados con la misión y visión personal. Los participantes definen sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, destacando la importancia de tener un propósito claro en la vida.

La guía de discusión está diseñada para fomentar la reflexión crítica y el autoconocimiento entre los estudiantes, facilitando la identificación de sus fortalezas y áreas de mejora. Al abordar aspectos fundamentales de la competencia "Se autodetermina y cuida de sí," este instrumento contribuye al desarrollo de habilidades esenciales para la vida personal, académica y profesional.

Instrumento Guía de entrevista

Un Instrumento importante que se utilizó fue la Guía de entrevista individual, la cual cuenta con las siguientes preguntas:

I. Presentación del investigador.

II. Propósito de la reunión: Analizar el significado de la competencia autocuidado de sí mismos en alumnos del quinto semestre de Bachillerato no escolarizado del área de administración II, se aplicó a 9 alumnos.

III. Confidencialidad de las opiniones expuestas: La información que se reúna a partir de la entrevista será anónima, confidencial y se utilizará solamente para fines de investigación. Se les solicita permiso para grabar.

IV. Reglas de la entrevista:

- Recupera la información precisa sobre el tema a discutir.
- Evita acaparar la palabra, permitir el enriquecimiento a través de la participación del entrevistado, no ser reiterativo.

V. Presentación del entrevistado: Nombre, nivel de estudio, edad, promedio acumulado en el Bachillerato.

VI. Desarrollo de la entrevista:

La entrevista consta de 18 preguntas abiertas, en las cuales se espera que el estudiante explique detalladamente su respuesta. Está diseñada para explorar la comprensión, aplicación y reflexión de los estudiantes sobre las competencias y su impacto en el desarrollo personal, académico y profesional. A través de una serie de preguntas específicas, busca obtener información sobre cómo los estudiantes conceptualizan y experimentan temas como el autoconocimiento, la autorregulación, la autodeterminación y el cuidado de sí mismos, así como la integración de estas competencias en su entorno educativo. A continuación, se describe el contenido general de la entrevista:

La primera parte de la entrevista se centra en establecer una comprensión básica de las competencias. Las preguntas iniciales buscan indagar si el entrevistado sabe qué es una competencia, dónde y cómo las aplica en el ámbito escolar, y si tiene claridad sobre cuáles son sus propias competencias. Esto establece un marco conceptual para evaluar la autopercepción y conocimiento del entrevistado sobre este tema.

Posteriormente, la entrevista aborda conceptos fundamentales relacionados con la competencia "autodetermina y cuida de sí". Se solicita al entrevistado que explique este término y que proporcione ejemplos concretos de cómo lo aplica en su vida diaria. Además, se profundiza en los significados de autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento, explorando cómo estos aspectos se relacionan con sus acciones cotidianas y su proceso educativo.

Un aspecto clave de la entrevista es examinar el papel de los profesores en el desarrollo de las competencias del estudiante. Se exploran las acciones específicas que los docentes llevan a cabo para ayudar al estudiante a identificar, integrar y reflexionar sobre sus competencias. Este enfoque busca conectar la enseñanza con el aprendizaje autónomo y significativo.

La entrevista también investiga cómo el estudiante transfiere las competencias y aprendizajes a situaciones nuevas dentro de su disciplina de estudio, así como el impacto de estas experiencias en su formación profesional. Asimismo, se examinan los esfuerzos institucionales y de la facultad para fomentar el conocimiento y cuidado del cuerpo, la expresión de sentimientos, el afecto y el desarrollo personal.

Un bloque significativo de preguntas aborda temas como la identidad cultural, los valores, y la sensibilidad ante problemas sociales. El entrevistador indaga cómo la facultad promueve la comprensión y valoración de la diversidad cultural y social, la solidaridad, la tolerancia y el respeto por la dignidad humana. También se reflexiona sobre cómo se abordan los dilemas morales en los cursos para desarrollar la capacidad de juicio crítico y ético de los estudiantes.

Por último, la entrevista incluye una reflexión específica sobre los resultados percibidos por el entrevistado en relación con la integración de la formación social proporcionada en la clase de administración II con otras asignaturas del plan de estudios. Se explora si estas conexiones fortalecen su formación profesional y social, así como su capacidad para analizar críticamente los problemas y actuar con compromiso ético.

En sí, esta entrevista se estructura como una herramienta para profundizar en la autopercepción del estudiante sobre sus competencias y la manera en que estas son fomentadas, aplicadas y transferidas en su formación integral. Al mismo tiempo, busca reflexionar sobre el impacto del entorno educativo en el desarrollo de valores, capacidades críticas y sensibilidad social. Para detalle del instrumento consultar el apartado de anexos al final de la tesis.

VII.- Conclusiones del entrevistado.

VIII.- Conclusiones del entrevistador.

IX.- Agradecimiento al entrevistado.

Instrumento diario de clase

El diario de clase de acuerdo a Donald Schön en su libro "The Reflective Practitioner" (El Profesional Reflexivo), investiga la importancia de este instrumento, y es utilizado para fomentar la reflexión con el objetivo de desarrollar el pensamiento crítico y promover el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes (Roget, 2013).

El instrumento "Diario de Clase" (Anexo F), está diseñado para registrar información básica y observaciones relacionadas con el desarrollo de una sesión educativa. Incluye campos estructurados para anotar la fecha, las clases impartidas, el horario, y los alumnos presentes. También dispone de un espacio para indicar los descansos y una sección amplia titulada "Observaciones" que permite detallar aspectos relevantes sobre la clase o el comportamiento de los estudiantes. Al final, hay un espacio para el nombre o firma del elaborador del documento. El diseño es sencillo, con líneas para rellenar cada apartado y una estructura clara para facilitar su uso diario. Para detalle del instrumento se consulte el apartado de anexos al final de la tesis.

Los alumnos que se seleccionaron fueron: los 3 mejores promedios de calificaciones, los 3 promedios de calificaciones medios y los 3 promedios de calificaciones más bajos, con el objetivo de tener resultados más diversos y poder enriquecer más la investigación. La metodología es esencial ya que apoya en el proceso de la investigación, el compromiso y la

responsabilidad que implica el manejo de información radica en ser un medio indispensable para canalizar y orientar y posteriormente interpretar los resultados de una manera clara; así como un acercamiento real al problema vista permite un juicio y experiencia mayor por parte del investigador ya que no sólo se parte de supuestos. Este capítulo dedicado a la parte metodológica ayuda a percibir la realidad a partir de datos, definir el método propio para la investigación ayuda a encontrar diferentes vías para poder dar cumplimiento a los objetivos ya planteados.

3.6 Procedimientos

3.6.1 Jueceo

El objetivo de utilizar el "jueceo" en una tesis es verificar que el sistema de indicadores cumpla con criterios de cobertura, balance y parsimonia, este proceso implica la participación de jueces expertos en el tema, como responsables del sistema educativo, autoridades educativas, directores, maestros y padres de familia, quienes evalúan y opinan sobre los indicadores propuestos. El "jueceo" consiste en presentar la información obtenida en etapas previas, recoger opiniones, permitir que los jueces expresen sus argumentos y, en base a estas discusiones, validar los indicadores utilizados en la investigación para garantizar su pertinencia y calidad en la toma de decisiones educativas (Saldaña, 2010).

El jueceo en una tesis, también conocido como revisión por pares o revisión por un comité, tiene varios objetivos importantes que contribuyen a la calidad y validez del trabajo académico, los jueces, que suelen ser expertos en el área de estudio, evalúan si la investigación se ha realizado de manera rigurosa y si los métodos utilizados son apropiados y bien ejecutados. Esto asegura que la tesis cumpla con los estándares académicos necesarios. Los revisores verifican que los resultados presentados en la tesis sean sólidos y estén bien fundamentados, esto incluye la revisión de datos, análisis y conclusiones para asegurar que sean válidos y fiables también proporcionan comentarios detallados sobre la tesis, identificando posibles errores, omisiones o áreas de mejora. Esta retroalimentación es crucial para que el autor pueda corregir y mejorar su trabajo antes de su defensa final.

El jueceo ayuda a detectar posibles plagios o falta de originalidad en la investigación. Los jueces evalúan si la tesis aporta nuevos conocimientos o perspectivas al campo de estudio, así mismo la coherencia de los argumentos y la estructura de la tesis. Esto es fundamental para que el trabajo sea comprensible y accesible a otros académicos y profesionales del campo. Los jueces también revisan si la investigación ha seguido las normas éticas correspondientes, especialmente en estudios que involucren seres humanos o animales. El jueceo en este trabajo aseguró que la investigación cumpla con los más altos estándares de calidad académica, contribuya de manera significativa al campo de estudio y sea éticamente sólido, fortaleciendo la credibilidad y el impacto de la investigación en la comunidad académica. En esta investigación participaron 3 jueces, que fueran docentes con experiencia en educación, profesionales con estudios de maestría y/o doctorado, así como en desempeño en funciones de investigación educativa además de reconocida trayectoria académica.

3.6.2 Reporte de investigación de campo

La conclusión de utilizar la metodología de investigación-acción, junto con el uso de un diario de clase y una guía de entrevista individual, en una investigación educativa de nivel bachillerato no escolarizado, es fundamental para lograr una comprensión profunda de la práctica educativa y generar cambios significativos en el ámbito escolar. Al integrar la metodología de investigación-acción, se promueve la reflexión crítica y la participación activa de los docentes en la mejora continua de sus prácticas pedagógicas, permitiendo una retroalimentación constante y la implementación de estrategias efectivas en el aula (Latorre, 2005).

La metodología de investigación-acción utilizando las herramientas como el diario de clase y la guía de entrevista individual, puede destacarse en varios aspectos clave que resaltan la efectividad y el impacto de este enfoque. La aplicación de la metodología de investigación-acción, apoyada en el uso de diarios de clase y guías de entrevista individual, ha demostrado ser altamente efectiva en el contexto de esta investigación. Esta combinación metodológica ofrece una serie de ventajas significativas que han enriquecido tanto el proceso de investigación como los resultados obtenidos: El uso del diario de clase ha permitido una reflexión constante y profunda sobre la práctica educativa. Este instrumento ha facilitado la identificación de problemas, la planificación de acciones de mejora y la evaluación continua de los resultados, promoviendo un ciclo de mejora continua.

Las entrevistas individuales han proporcionado una comprensión más rica y matizada de las experiencias y percepciones de los participantes. Al permitir la expresión detallada y personal de los sujetos de estudio, estas entrevistas han enriquecido significativamente el análisis de datos y han complementado las observaciones recogidas en los diarios de clase. La investigación-acción fomenta la participación activa de los involucrados, promoviendo un sentido de pertenencia y empoderamiento entre los participantes. Esta metodología no solo busca solucionar problemas prácticos, sino también contribuir al desarrollo profesional y personal de los actores educativos involucrados. La combinación de métodos cualitativos, como el diario de clase y las entrevistas, ha ofrecido una gran flexibilidad para adaptarse a las necesidades cambiantes del contexto de estudio. Esta adaptabilidad ha permitido ajustar las acciones y estrategias en función de los hallazgos emergentes, asegurando que la investigación permanezca relevante y efectiva.

La triangulación de datos obtenidos de diferentes fuentes (diarios de clase y entrevistas) ha fortalecido la validez de los hallazgos. Esta metodología ha permitido una visión más completa y holística del fenómeno estudiado, facilitando una comprensión más profunda y fundamentada de los problemas y sus posibles soluciones. Los resultados de esta investigación-acción han tenido un impacto directo y positivo en la práctica educativa, evidenciado por las mejoras observadas en los procesos y resultados de aprendizaje. La aplicación de cambios basados en la evidencia recolectada ha llevado a una mejora tangible en la calidad de la educación impartida. El uso de un diario de clase en este contexto proporciona a los docentes un espacio para registrar sus experiencias, reflexiones y observaciones diarias, lo que permite identificar patrones, desafíos y áreas de mejora en su enseñanza. Este registro personal contribuye a la autoevaluación y al desarrollo profesional, facilitando la toma de decisiones informadas y la implementación de cambios significativos en el aula (Latorre, 2005).

Por otro lado, la guía de entrevista individual permite profundizar en las percepciones, experiencias y opiniones de los docentes de manera más detallada y personalizada. En entrevistas individuales, se pueden explorar aspectos específicos de la práctica docente, identificar necesidades de formación y recopilar información cualitativa que enriquezca la

investigación-acción y contribuya a mejorarla en el ámbito educativo (Grupo 10, s.f.). Ante todo, la combinación de la metodología de investigación-acción, el uso de un diario de clase y una guía de entrevista individual en una investigación educativa permite a los docentes reflexionar sobre su práctica, recopilar datos significativos y colaborar en la implementación de cambios efectivos en el contexto escolar, promoviendo así la mejora continua y el desarrollo profesional en el ámbito educativo.

El objetivo de la presente investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven. Se realizó una investigación-acción y se implementaron las preguntas con el grupo focal, dentro de este marco María Paz Sandín Esteban, detecta el problema a través de una guía de discusión, segundo punto formulación de un plan a través del instrumento estrategia de intervención, tercer paso, implementa un plan o programa y evalúa los resultados utilizando el diario de clase y como cuarto paso, se realizó la realimentación utilizando la entrevista.

María Paz Sandín Esteban realiza una importante contribución al campo de la investigación educativa al destacar la relevancia de la investigación-acción como una herramienta metodológica cualitativa. Este enfoque, según la autora, requiere la colaboración activa de los participantes, permitiendo ciclos de acción y reflexión que abarcan desde la planificación hasta la evaluación de resultados. Su objetivo principal es mejorar la práctica educativa mediante una intervención directa y reflexiva que promueva la comprensión y el desarrollo profesional de los educadores.

Sandín subraya que la investigación-acción no solo se centra en transformar las prácticas educativas, sino que también pone énfasis en el análisis ético. Este análisis incluye el respeto por los derechos de los participantes, la transparencia en la recolección y análisis de datos, y la reflexión sobre el impacto de la investigación en las comunidades educativas. Inspirada en las bases teóricas de autores como Kurt Lewin y Paulo Freire, Sandín enfatiza que este enfoque permite a los educadores convertirse en agentes de cambio, capaces de analizar críticamente su contexto y de actuar en consecuencia (Sandín, 2003; Colmenares & Piñero, 2008).

Además, su obra destaca cómo los ciclos de acción-reflexión facilitan no solo la resolución de problemas específicos, sino también el aprendizaje colectivo y la construcción de conocimientos prácticos. Este proceso promueve la construcción de un rol significativo para el "profesor investigador", capaz de tomar decisiones informadas y éticas para beneficiar tanto su desarrollo como el de sus estudiantes.

El enfoque crítico y metodológico cualitativo en la investigación educativa ofrece una perspectiva valiosa para comprender y mejorar las prácticas educativas. La investigación-acción emerge como una herramienta poderosa para el desarrollo profesional de los educadores, al tiempo que se enfatiza la importancia de la ética en todo el proceso de investigación. En conclusión, la metodología de investigación-acción, apoyada en el diario de clase y la guía de entrevista individual ha promovido una práctica educativa más reflexiva, participativa y efectiva. Esta metodología se erige como una herramienta poderosa para la innovación y mejora en el campo de la educación y más allá.

Este capítulo permite destacar la importancia del enfoque cualitativo y el uso de la investigación-acción como herramientas esenciales para comprender y abordar el fenómeno del autocuidado en estudiantes de bachillerato no escolarizado. Esta metodología no solo ha permitido una exploración profunda y detallada de la realidad educativa, sino que también ha fomentado la reflexión crítica y el empoderamiento tanto de los estudiantes como de los docentes participantes. La flexibilidad y adaptabilidad del diseño metodológico han sido claves para captar la complejidad de las experiencias estudiadas, garantizando la pertinencia y validez de los datos recolectados.

El uso de instrumentos como el diario de clase, la guía de entrevistas y el grupo focal ha enriquecido el proceso de investigación al proporcionar múltiples perspectivas y permitir la triangulación de datos. Estos instrumentos han facilitado la observación y el análisis de aspectos fundamentales como el autoconocimiento, la autorregulación y la autodeterminación, categorías que constituyen el eje central de la competencia de autocuidado de sí mismo. La elección de estos enfoques responde no solo a la naturaleza del problema de investigación, sino también al

compromiso de generar conocimiento aplicable que contribuya a la mejora continua de las prácticas educativas en contextos no escolarizados.

Esta información sustenta cómo el enfoque cualitativo y la investigación-acción ofrecen una visión integral y dinámica del fenómeno estudiado. Este enfoque no solo permite diagnosticar y comprender la realidad educativa, sino que también promueve cambios significativos y sostenibles en la práctica docente y en el desarrollo de competencias en los estudiantes. Así, la metodología adoptada no solo enriquece el proceso investigativo, sino que también aporta elementos valiosos para la toma de decisiones y el diseño de intervenciones educativas que fomenten el autocuidado y el bienestar integral de los estudiantes.

CAPÍTULO IV.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo expone los resultados de la aplicación de los instrumentos a los alumnos que están cursando Administración II en el Bachillerato no escolarizado. En esta investigación cualitativa, orientada a analizar la competencia autocuidado, participaron 9 alumnos previamente mencionados, quienes firmaron un consentimiento para formar parte de esta investigación y estuvieron atentos a los resultados de sus avances en el análisis de las competencias genéricas. Como inicio del análisis, se abordó en el Capítulo 1 el análisis orientado a la solución de la pregunta central: ¿Cuál es el nivel del dominio de la competencia autocuidado de sí, que presentan los estudiantes de la materia de administración II de Bachillerato General no escolarizado?

Para un análisis más preciso y enfocado, se formularon preguntas secundarias para contrastar la información recabada, tales como: ¿Cómo se desarrolla la competencia autocuidado en estudiantes de bachillerato general no escolarizado mediante una intervención didáctica? Cada interrogante se enfocó en analizar si la competencia autocuidado es necesaria para el desarrollo de los estudiantes en el Bachillerato no escolarizado y, con ello, obtener un perfil de egreso. A partir de estas interrogantes, se plantearon los objetivos a perseguir para la búsqueda de información relevante respecto a la problemática inicial. Como resultado, se generó un objetivo central (derivando en dos objetivos específicos) que fueron el objetivo general: Desarrollar la competencia genérica autocuidado en estudiantes de bachillerato general no escolarizado mediante una intervención didáctica, así como los **objetivos específicos:** identificar el nivel de desarrollo de la competencia autocuidado que presentan los estudiantes del bachillerato general no escolarizado en la asignatura de capacitación para el trabajo en administración; diseñar estrategias para el desarrollo de la competencia autocuidado, considerando las categorías, autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación.

Fue importante delimitar que a través de este estudio se obtuvieron resultados acerca de la competencia autocuidado. Tanto en la definición de los alumnos como en el perfil de egreso de

los estudiantes, en la realización de una investigación-acción, se intervinieron los instrumentos con el grupo focal. Además, se trabajó con una guía de observación en la cual se registró todo lo que se hizo durante la intervención para lograr el desarrollo de la competencia. En este capítulo se muestran las categorías que surgieron de los objetivos, preguntas, instrumentos y respuestas a las aplicaciones en el contexto de investigación; asimismo, se exponen los resultados de cada instrumento.

4.1 Resultados obtenidos

Como se mencionó anteriormente, el instrumento empleado consistió en dos pruebas escritas con preguntas abiertas. Estas pruebas fueron administradas en diciembre de 2023 a la generación 2022-2023 de alumnos de bachillerato no escolarizado. Con el propósito de llevar a cabo un análisis más detallado, se crearon categorías específicas para clasificar los resultados obtenidos. El objetivo principal de estos instrumentos fue recopilar información sobre el desarrollo de las competencias genéricas en los estudiantes de bachillerato no escolarizado.

4.1.1 Categoría Autoconocimiento.

El análisis de competencia autoconocimiento basado en el pensamiento analítico de los alumnos de Bachillerato no escolarizado: De acuerdo con el análisis de los instrumentos aplicados a los alumnos, se retomó información sobre la relación entre las competencias y el perfil de egreso de los estudiantes. A través de las entrevistas, los alumnos demostraron conocer la influencia de las competencias genéricas en su vida y en su aprendizaje en el nivel medio superior. Las respuestas obtenidas orientaron la denominación de indicadores para el análisis, expuestos en el siguiente apartado.

4.1.2 Competencias genéricas.

Se realizó una guía de entrevista Individual la primera pregunta para alumnos de nivel bachillerato no escolarizado que aborda la competencia se elige estratégicamente para evaluar la percepción y comprensión inicial de los estudiantes sobre sus habilidades y capacidades en relación con las tareas académicas y la toma de decisiones, que lleva de la mano al autocuidado así como el autoconocimiento, esta elección inicial permite establecer una base para comprender cómo los estudiantes se perciben a sí mismos en términos de competencia y confianza en sus habilidades para afrontar los desafíos académicos.

Pregunta 1

Además, al indagar sobre la competencia en la primera pregunta, se puede obtener información valiosa sobre la autoevaluación de los estudiantes, sus expectativas de éxito y el nivel de apoyo que reciben de su entorno, lo cual es fundamental para orientar acciones preventivas y de apoyo que faciliten una transición exitosa hacia la educación superior. El 100% de los alumnos entrevistados, demostraron dominar el concepto de competencias dentro de sus clases, aquí se presentan las respuestas de los alumnos que participaron. La primera pregunta que se consideró fue ¿Qué es una competencia?

Tabla 2. Pregunta 1 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	Las competencias considero que son básicas y se usan en todo momento, un ejemplo de ello, en el trabajo y escuela, por eso es importante saber cuáles son nuestras fortalezas, así como las debilidades.
Estudiante 2 M	siempre las usan e influyen directamente en su trabajo que actualmente tiene, en el trato con los clientes, quiere estudiar más adelante gastronomía, y poner un restaurante”.
Estudiante 3 M	Son el conjunto de habilidades para que una persona pueda resolver problemas.
Estudiante 4 M	es la prioridad de una persona
Estudiante 5 M	una competencia es tener un objetivo
Estudiante 6 H	es algo que se debe ir mejorando constantemente para estar por encima de sus compañeros
Estudiante 7 H	son las habilidades con las que cuenta una persona
Estudiante 8 H	Las competencias son las que tienen las personas que demuestran sus habilidades y poder ganar el puesto.
Estudiante 9 H	me ayudan las competencias para hacer el trabajo.

Fuente: Elaboración propia

Pregunta 2 Conoces tus competencias

En la segunda pregunta dirigida a los alumnos sobre si conocen sus competencias, se sugiere abordar aspectos clave que les permitan reflexionar y profundizar en su autoconocimiento y autopercepción en relación con sus habilidades, conocimientos y aptitudes. Se les pidió describir sus habilidades, conocimientos y capacidades que consideras poseer y que te destacan en diferentes áreas, académicas, personales o profesionales, y compartir ejemplos de situaciones en las que has demostrado sus competencias, en proyectos escolares, actividades extracurriculares o experiencias laborales.

Al mismo tiempo que reconocieran también las áreas en las que sienten que podrían mejorar o desarrollar nuevas competencias, y reflexionar sobre cómo podrías trabajar en ellas. Al mismo tiempo realizar una autoevaluación honesta de sus fortalezas y debilidades, considerando cómo estas competencias pueden influir en su desempeño académico y en su futuro desarrollo personal y profesional. Además, deben establecer metas claras basadas en sus competencias actuales y en las que desea adquirir y reflexionar sobre los desafíos que podrías enfrentar en el proceso de desarrollo de tus habilidades. Al responder a esta pregunta, es importante ser reflexivo, honesto y proactivo en su autoevaluación, ya que esto te ayudará a identificar áreas de mejora, establecer metas realistas y trabajar en el desarrollo de sus competencias para alcanzar sus objetivos académicos y profesionales. En relación con si conocen sus competencias, se presentan las respuestas de los alumnos.

Tabla 3. Pregunta 2 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1M	la clase de Administración II le ayudó a desarrollarlas, y tener más claras sus fortalezas.
Estudiante 2 M	el conocer las competencias, ayudará a seleccionar un mejor trabajo.
Estudiante 3 M	si sabe y menciona el ejemplo de la tolerancia.
Estudiante 4 M	que las competencias me ayudan a ser mejor cada día.
Estudiante 5 M	Las competencias, son el respeto, la empatía, el liderazgo, la tolerancia a la frustración, así como la amabilidad y responsabilidad.

Estudiante 6 H	Algunos ejemplos de competencias, como empatía adaptabilidad, así como la colaboración.
Estudiante 7 H	las competencias que se viven a diario como la tolerancia en su trabajo.
Estudiante 8 H	las competencias son las que lo hacen ser mejor que sus compañeros.
Estudiante 9 H	son cualidades como, paciencia, empatía, orden.

Fuente: Elaboración propia.

Al abordar la tercera pregunta sobre dónde aplicas las competencias en la escuela y el trabajo, es importante destacar cómo tus habilidades y conocimientos se manifiestan en diferentes contextos y cómo contribuyen a tu desempeño académico y laboral. Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que podrías escribir al respecto. Además, en la escuela deben identificar las competencias específicas que ha aplicado en su entorno escolar, como la capacidad de trabajar en equipo, la habilidad para resolver problemas, la comunicación efectiva, entre otras. Asimismo, se les pidió que describieran situaciones concretas en las que han puesto en práctica estas competencias, ya sea en proyectos grupales, presentaciones, debates o actividades extracurriculares; de igual forma, se les pidió que reflexionaran sobre cómo estas competencias han influido en su rendimiento académico, en su relación con sus compañeros y profesores, y en su desarrollo personal.

Así como en el trabajo menciona las competencias que has utilizado en experiencias laborales pasadas o actuales, como la capacidad de liderazgo, la organización, la toma de decisiones, entre otras. Además, ejemplifica cómo has aplicado estas competencias en situaciones laborales específicas, cómo has resuelto desafíos o cómo has contribuido al logro de objetivos en tu trabajo, sobre todo analiza cómo estas competencias te han ayudado a crecer profesionalmente, a enfrentar nuevos retos y a destacarte en tu entorno laboral. Al responder a esta pregunta, es importante demostrar cómo tus competencias se traducen en acciones concretas tanto en el ámbito escolar como en el laboral, y cómo estas habilidades te han permitido crecer, aprender y tener un impacto positivo en tu entorno. Esto ayudará a mostrar tu capacidad para aplicar tus conocimientos y habilidades en diferentes contextos y a resaltar tu potencial para el éxito tanto en la escuela como en el trabajo. En la pregunta 3 donde aplicas tus competencias.

Tabla 4. Pregunta 3 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	las aplica, en la escuela, así como en su trabajo, todos los días las aplica
Estudiante 2 M	como mamá, las aplica en cada momento, y ha desarrollado la tolerancia, ya que lo requiere por su hijo.
Estudiante 3 M	estudiante al tomar la decisión de realizar las actividades como cumplir con las tareas que me corresponde.
Estudiante 4 M	La estudiante como mamá aplica la tolerancia, liderazgo, responsabilidad, empatía, en la escuela, respeto, amabilidad que son competencias vitales en su vida.
Estudiante 5 M	aplica las competencias en el trabajo así como en la escuela.
Estudiante 6 H	aplica sus competencias en cada momento en su casa, escuela y trabajo.
Estudiante 7 H	siempre las aplica en todo lo que hace.
Estudiante 8 H	las aplica para lograr algún objetivo en su vida.
Estudiante 9 H	las aplica cuando quiere lograr algo.

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 4

La selección de la pregunta que significa autodetermina y cuida de sí, implica la capacidad de los individuos para tomar decisiones conscientes y responsables sobre su bienestar físico, emocional y mental, promoviendo así un autocuidado integral, en el contexto de una investigación de tesis, esta pregunta es significativa porque aborda la importancia del autoconocimiento, la autonomía y la responsabilidad personal en el cuidado de sí mismos, aspectos fundamentales para el desarrollo de competencias relacionadas con el autocuidado. Para alumnos de bachillerato no escolarizado, esta temática puede ser relevante, ya que les permite reflexionar sobre su papel activo en la gestión de su bienestar y su capacidad para tomar decisiones informadas en diferentes aspectos de su vida.

Al explorar esta pregunta en la investigación de tesis, se busca comprender cómo la autodeterminación y el autocuidado de sí se relacionan con la competencia en el análisis del autocuidado, lo que puede aportar insights valiosos sobre la importancia de fomentar habilidades

de autocuidado en los estudiantes para promover su bienestar y desarrollo personal. Esta elección refleja la relevancia de abordar aspectos clave del desarrollo personal y la autonomía en el contexto educativo, contribuyendo a la formación integral de los alumnos y a su preparación para afrontar los desafíos de la vida cotidiana (Carrión Rodríguez, Marchena Guerra, & Melo Ardila, 2019).

Tabla 5. Pregunta 4 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	es la capacidad de tomar decisiones, así como ser consciente de lo que hace
Estudiante 2 M	la autodeterminación es el conocimiento propio para hacer algo, y el cuidado de uno mismo
Estudiante 3 M	es la capacidad de tomar de tomar decisiones, así como ser consciente
Estudiante 4 M	es la autodeterminación es el conocimiento propio para hacer algo, cuida de sí, preocuparse por uno
Estudiante 5 M	es proponer maneras de solucionar un problema, aportar puntos de vista con apertura considerando a los otros
Estudiante 6 H	conocer cuáles son sus límites bien claros
Estudiante 7 H	es levantarse temprano desayunar a sus horas, correr y realizar ejercicio
Estudiante 8 H	es saber dar solución a los problemas

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 5

Da un ejemplo de autodeterminación y cuidado de sí que aplicas día a día.

Al narrar por qué se consideró importante incluir un ejemplo de autodeterminación y autocuidado en la vida diaria al abordar la competencia "Análisis del Autocuidado de Sí", se puede enfatizar en la relevancia de estas habilidades para el desarrollo personal y el bienestar integral. En el contexto de la investigación de tesis sobre la competencia en el análisis del autocuidado de sí, se decidió incluir un ejemplo concreto de autodeterminación y cuidado personal en la vida diaria para ilustrar la importancia de estas habilidades en el desarrollo de los alumnos de bachillerato no escolarizado. Este ejemplo se centra en la capacidad de tomar

decisiones informadas y responsables que impactan directamente en el bienestar físico, emocional y mental de una persona en su rutina diaria.

Imaginemos a un estudiante de bachillerato no escolarizado que, consciente de la importancia de cuidar de sí mismo, decide dedicar tiempo cada día a practicar técnicas de relajación y mindfulness para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional. Esta autodeterminación se refleja en su compromiso diario de reservar unos minutos para meditar, respirar profundamente y conectar consigo mismo, lo que le permite afrontar los desafíos académicos y personales con mayor claridad y equilibrio.

Este ejemplo cotidiano de autodeterminación y autocuidado destaca cómo las decisiones conscientes que tomamos en nuestra vida diaria pueden influir en nuestra salud física y mental, en nuestra capacidad para enfrentar situaciones estresantes y en nuestra calidad de vida en general. Al incluir este tipo de ejemplos en la investigación, se busca resaltar la relevancia de promover habilidades de autogestión y cuidado personal en los estudiantes, fomentando así su desarrollo integral y su capacidad para afrontar los desafíos de manera saludable y equilibrada.

Tabla 6. Pregunta 5 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	al momento de decidir si hace la tarea o no, si va al médico cuando se siente mal, es saber autodeterminarse y cuidarse de sí
Estudiante 2 M	cuando se levanta para ir a dejar a su hija a la escuela y llegar a tiempo
Estudiante 3 M	cuando decide si realiza la tarea, si se enferma si decide ir al médico
Estudiante 4 M	cuando debe levantarse para ir a dejar a su hija a la escuela, y también cuando se siente mal, cuidarse y si es necesario ir al médico
Estudiante 5 M	es cuando ve la opción de solucionar un problema, y evitar un problema
Estudiante 6 H	es analizar el entorno y prevenir peligros
Estudiante 7 H	es cuidarse, comer bien, así como dormir bien, estudiar, saber qué es lo que quiere
Estudiante 8 H	es ir al trabajo, ser puntual, no faltar, y dar un buen resultado
Estudiante 9 H	es ser consciente, demostrar paciencia, ser ordenado

Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 6

La selección de la pregunta "¿Qué significa autorregularse?" y la inclusión de un ejemplo, se basa en la relevancia de comprender el concepto de autorregulación y su aplicación práctica en el cuidado personal. La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar y dirigir de manera consciente y autónoma los propios pensamientos, emociones y acciones para alcanzar metas y objetivos. En el contexto del autocuidado, la autorregulación es fundamental para tomar decisiones informadas y responsables que promuevan el bienestar físico, emocional y mental.

Como se mencionó antes según el autor Ochoa Gutiérrez 2016, se sostiene que los estudiantes mexicanos de educación superior recurren regularmente a elementos componentes de un aprendizaje autónomo como la metacognición, autorregulación y la autoevaluación, esto habla de que este aprendizaje empieza a ocupar un sitio de mayor interés en los contextos educativos mexicanos. (Ochoa Gutiérrez, 2016).

En esta pregunta, se puede destacar la importancia de comprender el proceso de autorregulación en el contexto del autocuidado como un elemento clave para fomentar hábitos saludables y promover el bienestar integral. Además, al incluir un ejemplo concreto de autorregulación en la vida diaria, se busca ilustrar cómo esta habilidad se traduce en acciones cotidianas que contribuyen al cuidado personal.

Asimismo, se seleccionó esta pregunta para profundizar en la comprensión de cómo las personas pueden regular sus emociones, pensamientos y comportamientos para mantener un equilibrio emocional y físico. Luego, se puede proporcionar un ejemplo práctico, como el de una persona que practica la autorregulación al establecer rutinas de ejercicio regular, alimentación saludable y manejo del estrés para cuidar su bienestar físico y emocional en su vida diaria. Este ejemplo concreto ilustra cómo la autorregulación se aplica en la toma de decisiones que impactan directamente en el autocuidado y en la promoción de la salud y el bienestar personal. Aquí se presentan las respuestas de los alumnos:

Tabla 7. Pregunta 6 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	es poner sus propios límites, ejemplo de ello, es solo comer lo que mi cuerpo requiere, no comer por comer
Estudiante 2 M	significa mantener un equilibrio sano en lo emocional y físico, como ejemplo si su hija hace berrinche, como mamá debe controlarse para contener la situación?
Estudiante 3 M	es saber poner sus propios límites, y menciona un ejemplo de si ya no desea comer, y tiene la sensación de llenado, debe parar de comer
Estudiante 4 M	significa mantener un equilibrio sano en lo emocional/físico, por ejemplo, cuando su hija realiza un berrinche, debe controlarse para no perder el control de la situación
Estudiante 5 M	es controlar los pensamientos, emociones, así como las acciones, un ejemplo de ello es conocerte a ti mismo, distraer la mente, meditar, realizar ejercicio, meditación
Estudiante 6 H	es evaluarse conocer sus limitantes
Estudiante 7 H	es conocer nuestros limitantes y no excederse, darse el tiempo de conocer sobre temas de su agrado
Estudiante 8 H	es saber cómo eres en cada aspecto como persona al demostrar tu comportamiento
Estudiante 9 H	es la capacidad de conocer sus habilidades y debilidades

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con las respuestas de los alumnos se analiza que tienen una comprensión limitada de lo que significa autorregularse, ya que la autorregulación implica procesos cognitivos y habilidades que permiten al alumno desarrollar autonomía, tomar decisiones estratégicas, ajustar conductas a metas y lograr resultados académicos eficazmente.

Asimismo, involucra controlar y dirigir de manera consciente los propios pensamientos, emociones y acciones para alcanzar objetivos. Requiere motivación, construcción de modelos mentales aprendidos por observación, práctica, reflexión y supervisión.

También estudios muestran que las acciones de los estudiantes en este sentido no son constantes, lo que puede influir negativamente en su aprendizaje. Sugieren la conveniencia de enseñar y fomentar el uso de estrategias de autorregulación desde el currículo (Zambrano-Matamala, Díaz-Mujica, Pérez-Villalobos, & Rojas-Díaz, 2020).

Sobre todo, la autorregulación es clave para el desarrollo de la competencia de aprendizaje autónomo, una de las competencias genéricas del perfil de egreso del bachillerato. Sin embargo, implementar acciones educativas efectivas para lograr este perfil es una problemática urgente. Si bien la autorregulación es fundamental para el aprendizaje autónomo y el éxito académico, la mayoría de los alumnos de bachillerato no escolarizado, aunque tienen más de 18 años y ya trabajan, y además algunas son mamás, aún no han desarrollado plenamente esta habilidad y requieren apoyo y entrenamiento para adquirirla. Es un área clave a fortalecer en la educación media superior.

Pregunta 7

La selección de la pregunta "¿Qué significa autoconocimiento?" Se basa en la relevancia de comprender la importancia del autoconocimiento como un componente fundamental para el desarrollo de habilidades de autorregulación y autocuidado en los estudiantes. El autoconocimiento se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y valores, lo cual es crucial para tomar decisiones informadas y promover un cuidado integral de sí mismo. Al narrar por qué se seleccionó esta pregunta, se puede destacar que el autoconocimiento es la base sobre la cual se construyen las habilidades de autorregulación y autocuidado, ya que permite a los individuos identificar sus necesidades, establecer metas realistas y tomar acciones concretas para promover su bienestar físico, emocional y mental. Un ejemplo práctico de autoconocimiento en la vida diaria podría ser el de un estudiante que, al reconocer que el estrés afecta su rendimiento académico, decide implementar técnicas de manejo del estrés como la meditación o el ejercicio

regular para cuidar su bienestar emocional y mejorar su desempeño académico. La inclusión de esta pregunta y el ejemplo correspondiente en la tesis sobre autocuidado resalta la importancia de cultivar el autoconocimiento como un primer paso hacia la autorregulación y el cuidado personal efectivo. Al comprenderse a sí mismos, los estudiantes pueden desarrollar estrategias personalizadas para gestionar su bienestar y promover un equilibrio saludable en su vida diaria. Aquí se presentan las respuestas de la muestra de los alumnos que contestaron la pregunta.

Tabla 8. Pregunta 7 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	es saber quién eres y lo que puedes lograr, ejemplo de ello, de que puede conseguir un trabajo en atención al cliente y lo podrá lograr,
Estudiante 2 M	es conocerse así mismo, como ejemplo el realizar meditación o introspección
Estudiante 3 M	significa mantener un equilibrio sano en lo emocional/ físico, por ejemplo, cuando su hija realiza un berrinche y debe controlarse para no perder el control
Estudiante 4 M	es conocerse a sí mismo, meditar, controlar las emociones, acciones
Estudiante 5 M	realizar una autoevaluación, conocer sus limitantes
Estudiante 6 M	es darse el tiempo de conocerse, conocer sus limitantes y no excederse
Estudiante 7 M	es la capacidad de conocerse y controlar sus emociones
Estudiante 8 M	es la capacidad de actuar de acuerdo con las circunstancias
Estudiante 9 M	es el control de sus emociones, conocer sus limitantes

Fuente: Elaboración propia.

Basándome en los recursos proporcionados, la mayoría de los alumnos de nivel bachillerato no escolarizado tienen una comprensión limitada o confusa con relación al autoconocimiento de sí mismos. Se puede señalar que el autoconocimiento es fundamental para el desarrollo personal y académico, pero se señala que muchos estudiantes transitan de un año a otro sin mostrar autoconocimiento de sus propios estilos de aprendizaje, lo que dificulta su actividad de estudio y puede resultar en bajos rendimientos académicos. Asimismo, la autorregulación del aprendizaje, que incluye el autoconocimiento, es esencial para el control de la cognición,

comportamiento, emociones y motivaciones de los estudiantes, y se considera un concepto fundamental en la práctica educativa.

En el contexto de la educación media superior, se menciona que el autoconocimiento y la personalidad son aspectos clave que se abordan en el programa de unidad de aprendizaje de "Autoconocimiento y Personalidad" del Bachillerato General no escolarizado por Competencias, lo que sugiere la importancia de trabajar en estas áreas con los estudiantes (Universidad de Guadalajara, 2011). Como consecuencia, la mayoría de los alumnos de nivel bachillerato no escolarizado, pese a que los alumnos seleccionados tienen entre 19 a 24 años, y trabajan, parecen carecer de un autoconocimiento sólido de sí mismos, lo que puede afectar su desempeño académico y su desarrollo personal. Es crucial abordar esta falta de autoconocimiento a través de estrategias educativas que promuevan la reflexión, la conciencia de sí mismos y el desarrollo de habilidades de autorregulación para mejorar su rendimiento académico y su bienestar integral.

Howard Gardner en 1983, conocido por la teoría de las inteligencias múltiples, reconoce la diversidad de capacidades y talentos individuales. Esta teoría destaca la importancia del autoconocimiento al reconocer la diversidad de capacidades y talentos individuales. En relación con el autoconocimiento en alumnos de nivel bachillerato, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner sugiere que los adolescentes pueden beneficiarse al identificar y desarrollar sus fortalezas y habilidades únicas, lo que contribuye a un mayor autoconocimiento y autoestima. La teoría de Gardner propone que cada individuo posee diferentes tipos de inteligencia, lo que implica que no existen personas simplemente inteligentes o no inteligentes, sino personas con diferentes tipos de inteligencia más desarrollados. Esto resalta la importancia de que los alumnos reconozcan y cultiven sus habilidades únicas para potenciar su autoconocimiento y autoestima, lo que puede ser especialmente relevante en el contexto educativo del nivel bachillerato.

Pregunta 8

La pregunta "¿Cuáles son las acciones de tus profesores que te permiten integrar el conocimiento de tus competencias?" Es relevante en una tesis de análisis de la competencia autocuidado de sí en alumnos a nivel bachillerato no escolarizado porque permite explorar la relación entre la

formación profesional y el desarrollo de capacidades de autocuidado en estudiantes de bachillerato. Esta pregunta se centra en la importancia del papel de los profesores en la promoción del autocuidado en los estudiantes, lo que es fundamental para su desarrollo personal y profesional, también influye significativamente en el desarrollo de habilidades de autocuidado en los estudiantes, ya que son modelos por seguir y pueden proporcionar orientación y apoyo en la formación de estilos de vida saludables.

La educación debe abarcar no solo el conocimiento académico, sino también la formación de habilidades y competencias para el autocuidado, lo que implica una educación más holística y centrada en el desarrollo integral del estudiante; asimismo, la pregunta permite analizar si la formación profesional en el bachillerato contribuye al desarrollo de capacidades de autocuidado en los estudiantes, lo que es crucial para su bienestar y su capacidad para cuidar de sí mismos en el futuro (Paredes Flores, 2018).

Sobre todo, la pregunta "Cuáles son las acciones de tus profesores que te permiten integrar el conocimiento de tus competencias" es fundamental en una tesis de análisis de la competencia autocuidado de sí en alumnos a nivel bachillerato no escolarizado, porque permite explorar la relación entre la formación profesional, el papel del profesor y el desarrollo de capacidades de autocuidado en los estudiantes. Se presentan las respuestas de la muestra de los alumnos seleccionados.

Tabla 9. Pregunta 8 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	la ilustración, así como la visualización de cada paso que van realizando y a su vez llevándolo a la práctica con ejercicios y trabajos en equipo,
Estudiante 2 M	significa el trabajo en equipo, exposiciones, aplicar exámenes y realizar proyectos
Estudiante 3 M	es mantener el equilibrio sano emocional y físico
Estudiante 4 M	es el trabajo en equipo, exposiciones, aplicar exámenes y realizar proyectos

Estudiante 5 M	la comunicación efectiva, organización, trabajo en equipo, pensamiento crítico, liderazgo, gestión del tiempo y paciencia
Estudiante 6 H	explicación de forma precisa, haciendo una serie de preguntas para poner a trabajar su cerebro
Estudiante 7 H	las pláticas constantes entre grupos y así poder resolver las dudas
Estudiante 8 H	el hacer didácticas las clases y el realizar preguntas me permite integrar el conocimiento
Estudiante 9 H	teniendo conciencia en el orden y observando la prudencia como también el respeto

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar las respuestas de los alumnos se detectó que los profesores juegan un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes de bachillerato, no solo en el aspecto académico sino también en el desarrollo de habilidades y competencias para la vida. Asimismo, es importante que los docentes se interesen por el aprendizaje de cada alumno en particular, trabajen con entusiasmo y transmitan la importancia de aprovechar las oportunidades educativas (SERNA, 2021). Es fundamental la formación profesional de los docentes en el marco del Sistema Nacional de Bachillerato, especialmente en la modalidad no escolarizado, ya que la capacitación busca que puedan contribuir a la formación de competencias en los estudiantes a través de estrategias como el trabajo colaborativo y la reflexión colectiva.

Lo más importante es considerar que algunas acciones clave de los profesores podrían incluir el diseño de actividades y materiales apropiados para el desarrollo de competencias, la creación de ambientes de aprendizaje significativos, y la orientación a los estudiantes para identificar y potenciar sus fortalezas y habilidades únicas. Sobre todo, el papel de los docentes es fundamental para que los estudiantes logren integrar el conocimiento de sus competencias a través de una formación integral y estrategias pedagógicas adecuadas.

En el 2015, Martha González y Claudia Cortes, abordan en su trabajo "El rol del Docente en la Formación Integral de Estudiantes", destacando la importancia de la labor docente en

acompañar a los estudiantes de manera cognitiva, comunicativa, afectiva y social para que puedan transformar su entorno y lograr una formación integral (Crsipín Bernardo & et al, 2012).

Pregunta 9

Hacer la pregunta "Cuáles son las acciones que realizan tus profesores para que conozcas tus competencias" en una tesis de análisis de la competencia de autocuidado de sí en alumnos de nivel bachillerato es relevante por varias razones, el papel del docente en el desarrollo de competencias. Los profesores juegan un rol fundamental en ayudar a los estudiantes a identificar y desarrollar sus competencias, a través de estrategias pedagógicas adecuadas.

Conocer las acciones concretas que realizan los docentes permite analizar su influencia en el autoconocimiento de los alumnos, la educación debe promover no solo el desarrollo académico sino también el autocuidado y la formación integral de los estudiantes, las acciones de los profesores en este sentido son cruciales. El autoconocimiento como base del autocuidado: Para cuidar de sí mismos, los estudiantes primero deben conocer sus fortalezas, debilidades, intereses y habilidades; explorar cómo los docentes fomentan este autoconocimiento es clave (Paredes Flores, 2018).

La interacción entre profesores y alumnos es fundamental para la formación en autocuidado, conocer las acciones docentes permite analizar esta relación. Preguntar directamente a los alumnos sobre las acciones de sus profesores aporta una visión desde el protagonista del proceso educativo, lo que enriquece el análisis de la competencia de autocuidado. Sobre todo, indagar sobre las acciones concretas que realizan los docentes para que los estudiantes de bachillerato conozcan sus competencias es relevante en una tesis sobre autocuidado porque permite analizar el papel del profesor en la formación integral, el fomento del autoconocimiento y la relación pedagógica, aspectos clave para el desarrollo de la competencia de autocuidado en este nivel educativo.

Tabla 10. Pregunta 9 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	uno cuando está motivado para poder realizar una actividad donde obtenga un resultado favorable
Estudiante 2 M	conociendo más, sus limitaciones, así como sus fortalezas
Estudiante 3 M	mis acciones y actitudes que utilizo para contribuir de manera consciente al mantenimiento de nuestro bienestar general y salud personal
Estudiante 4 M	leyendo y conociendo sus límites
Estudiante 5 M	siendo activo al leer o de alguna manera informar sobre el o los temas de su agrado o generales
Estudiante 6 H	estudiando, preparándose día a día
Estudiante 7 H	siendo prudente, pensando en sus competencias
Estudiante 8 H	leyendo, así como estudiar es importante, no dejar de prepararse, tengas la edad que tengas
Estudiante 9 H	comenta dedicarle tiempo a su vida, meditando, y estudiando

Fuente: Elaboración propia.

Después de realizar este análisis los recursos se centran en aspectos como las cualidades de un buen profesor, el papel del docente en el desarrollo de competencias es fundamental. La "Guía del Docente para el Desarrollo de Competencias" fue escrita en el 2012 por la Universidad Iberoamericana. Esta guía, elaborada por María Luisa Crispín Bernardo, Teresita Gómez Fernández, Juan Carlos Ramírez Robledo y José Ramón Ulloa Herrero, se centra en orientar a los docentes en el desarrollo de competencias en el ámbito educativo.

La guía aborda temas como el enfoque de competencias en los planes de estudio del sistema universitario jesuita, factores que intervienen en el desarrollo de competencias, dimensiones de los planes de estudio, entre otros aspectos relevantes para la formación académica y profesional de los estudiantes. Además, destaca la importancia de una docencia que incorpore el enfoque por competencias en sus estrategias y actividades para el desarrollo integral de los estudiantes. En el último capítulo se desarrolla un curso que va enfocado al docente para desarrollar la competencia del autocuidado, considerando las 3 categorías analizadas en esta tesis.

Pregunta 10

Hacer la pregunta "¿Cómo propicias el conocimiento y cuidado de sí?" en una tesis sobre la competencia de autocuidado en alumnos de nivel bachillerato es relevante por varias razones, el autoconocimiento como base del autocuidado, para cuidar de sí mismos, los estudiantes primero deben conocer sus fortalezas, debilidades, intereses y habilidades. Explorar cómo los docentes fomentan este autoconocimiento es clave.

La educación debe promover no solo el desarrollo académico sino también el autocuidado y la formación integral de los estudiantes. Las acciones de los profesores en este sentido son cruciales. Los profesores juegan un rol fundamental en ayudar a los estudiantes a desarrollar competencias de autocuidado, a través de estrategias pedagógicas adecuadas. Conocer sus acciones concretas permite analizar su influencia, asimismo, la interacción entre profesores y alumnos es fundamental para la formación en autocuidado. Preguntar directamente a los docentes sobre cómo propiciar el conocimiento y cuidado de sí aporta una visión desde el agente educativo. Incluir la voz de los profesores, además de la de los estudiantes, enriquece el análisis de la competencia de autocuidado al considerar ambos actores del proceso educativo.

Es importante indagar sobre cómo los docentes propician el conocimiento y cuidado de sí en una tesis sobre autocuidado en bachillerato es relevante porque permite explorar el papel del profesor en fomentar el autoconocimiento, la formación integral, y la relación pedagógica, aspectos clave para el desarrollo de esta competencia en los estudiantes. Además, aporta la perspectiva docente al análisis. A continuación, se presentan las respuestas de los alumnos seleccionados.

Tabla 11.Pregunta 10 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	comenta auto motivándose para realizar una actividad que dé como resultado un objetivo y que como resultado le de beneficios
Estudiante 2 M	acudir a terapia le ayudado mucho, así como conocer y compartir información sobre salud mental

Estudiante 3 M	son las acciones y actitudes que usa para contribuir de manera consciente al mantenimiento de su bienestar general y la salud personal
Estudiante 4 M	leyendo, así como conocer sus límites
Estudiante 5 M	informándose, siendo activo, leer, sobre temas le gusten
Estudiante 6 H	estudiando, informándose, no dejar de prepararse
Estudiante 7 H	siendo prudente, así como conociendo sus competencias
Estudiante 8 H	acercándose a su familia, a sus amigos
Estudiante 9 H	estudiando, y preparándose todos los días

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con este análisis los maestros desempeñan un papel fundamental en propiciar el conocimiento y cuidado de sí mismos en los alumnos de nivel bachillerato. Algunas de las acciones clave que realizan los docentes en este sentido es fomentar experiencias de éxito en los estudiantes, que les permitan reconocer sus capacidades y eficacia para resolver problemas y enfrentar la vida. Esto implica organizar actividades que generen referencias positivas en los alumnos sobre sí mismos, así como aceptar a los estudiantes tal como son e invitarlos a la autoaceptación, evitando comparaciones y usando sus nombres constantemente para hacerlos sentir valorados. También se debe interesar en las vidas de los alumnos fuera del ámbito escolar, compartiendo también aspectos de la propia vida personal para establecer una relación más cercana y humana. Asimismo, se deben desarrollar programas de enseñanza que permitan a todos los estudiantes sentirse capaces y exitosos, reconociendo que hay múltiples formas de talento más allá de la inteligencia lógico-matemática, además propiciar que los alumnos identifiquen sus fortalezas y aspectos a mejorar, fomentando la autorreflexión y el autoconocimiento, estar conscientes del profundo impacto que tiene su actuar en la autoestima y el autoconcepto de los estudiantes, asumiendo un papel relevante en la conformación de la identidad de los alumnos. Ante todo, los docentes, a través de estrategias de aceptación, reconocimiento, interés y desarrollo de experiencias de éxito, pueden contribuir significativamente a que los estudiantes de bachillerato conozcan, valoren y cuiden de sí mismos, fortaleciendo su autoestima y autoconcepto (Garduño G., 2019).

Pregunta 11

Por qué preguntar a los alumnos de qué manera estimulan y crean condiciones para comprender, cuestionar y valorar su desarrollo, expresión de sentimientos y afecto es relevante por varias razones, al incluir la voz de los alumnos, se obtiene una visión directa de sus experiencias, percepciones y prácticas en relación con el autocuidado y al desarrollo emocional, lo que enriquece la investigación y permite comprender mejor sus necesidades y desafíos.

Asimismo, conocer cómo los estudiantes se autocuidan y gestionan sus emociones es fundamental para promover su bienestar integral y su desarrollo personal. Esto proporciona información valiosa sobre sus habilidades para comprender y expresar sus sentimientos. Al preguntar a los alumnos sobre las estrategias que utilizan para autocuidarse y manejar sus emociones, se pueden identificar prácticas exitosas que pueden ser compartidas y replicadas, contribuyendo así a la promoción de un ambiente escolar saludable.

Estimular a los alumnos a reflexionar sobre su autocuidado y su desarrollo emocional les brinda la oportunidad de autoevaluarse, identificar áreas de mejora y fortalecer sus habilidades de autorregulación emocional. Ante todo, al preguntar a los alumnos de nivel bachillerato sobre su autocuidado, desarrollo emocional y expresión de sentimientos en una tesis de análisis de la competencia, se obtiene una perspectiva directa y valiosa que contribuye a comprender sus experiencias, promover su bienestar integral e identificar estrategias efectivas para fomentar su desarrollo emocional y autocuidado. Se presentan las respuestas de los alumnos a la pregunta ¿De qué manera estimulas y creas condiciones en el bachillerato para comprender cuestionar y valorar tu desarrollo, expresión de sentimientos y afecto?:

Tabla 12. Pregunta 11 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	comenta poniéndose metas que sabe que le favorecen en un futuro para su estabilidad
Estudiante 2 M	en primer lugar sería dar un buen trato a los demás, ya que eso lleva a tener mayor acercamiento a sus compañeros, y amigos

Estudiante 3 M	trabajando en por proyectos, mejorando su atención con sus clientes, comprender el mundo que le rodea
Estudiante 4 M	se hace preguntas, también habla con el mismo, así como también investiga sobre temas que sean de su interés
Estudiante 5 M	escuchando a sus compañeros, teniendo comunicación con ellos
Estudiante 6 M	al dar respeto, trabajando en colaboración, respetando las ideas de sus compañeros
Estudiante 7 M	preguntando y siendo consciente en poner atención y demostrando sus habilidades
Estudiante 8 M	preguntando a sus maestros, y que le den retroalimentación de su desempeño escolar
Estudiante 9 H	comenta no faltando a clases, ser curioso, preguntar

Fuente: Elaboración propia.

Es importante que los docentes estén conscientes del profundo impacto que tienen en la autoestima y el autoconcepto de los estudiantes, ya que juegan un papel relevante en la conformación de la identidad de los alumnos. Algunas estrategias que pueden utilizar los maestros para fomentar una buena autoestima en los estudiantes incluyen: aceptar a los alumnos tal como son, evitar comparaciones, usar sus nombres constantemente, interesarse en sus vidas fuera de la escuela, y propiciar que reconozcan sus fortalezas y aspectos a mejorar. También desarrollar programas de enseñanza que permitan a todos los estudiantes sentirse capaces y exitosos, reconociendo que hay múltiples formas de talento más allá de la inteligencia lógico-matemática. Además, se debe compartir aspectos de la propia vida personal como docentes para que los alumnos los reconozcan como seres humanos reales y concretos.

Fundamentalmente el papel de los docentes es fundamental para estimular y crear condiciones que permitan a los estudiantes comprender, cuestionar y valorar su desarrollo emocional y afectivo, a través de estrategias de aceptación, reconocimiento, interés y desarrollo de experiencias de éxito (Garduño G., 2019).

Pregunta 12

La pregunta "¿Cómo promueves opciones morales en tus clases para desarrollar la capacidad de juicio moral de los estudiantes?" Es relevante en una tesis de análisis de la competencia de autocuidado por varias razones, el juicio moral como base del autocuidado, para cuidar de sí mismos, los estudiantes deben ser capaces de reflexionar sobre sus valores, ordenarlos jerárquicamente y tomar decisiones morales. Explorar cómo los docentes fomentan el desarrollo del juicio moral es clave.

El autocuidado implica no solo aspectos físicos y emocionales, sino también éticos. Conocer cómo se promueven las opciones morales contribuye a una visión integral del autocuidado, asimismo, el papel del docente en el desarrollo moral, los profesores juegan un rol fundamental en ayudar a los estudiantes a desarrollar su capacidad de juicio moral, a través de estrategias pedagógicas adecuadas, conocer sus acciones concretas permite analizar su influencia. La moral y el autocuidado están estrechamente vinculados, ya que las decisiones morales impactan directamente en el bienestar personal. Explorar esta relación enriquece el análisis de la competencia.

Incluir la voz de los profesores sobre cómo promueven opciones morales aporta una visión desde el agente educativo, complementando la perspectiva de los estudiantes. En definitiva, indagar sobre cómo los docentes promueven opciones morales en sus clases para desarrollar el juicio moral de los alumnos es relevante en una tesis sobre autocuidado porque permite explorar la dimensión ética del autocuidado, el papel del profesor en el desarrollo moral, y la relación entre moral y bienestar personal. Además, aporta la perspectiva docente al análisis. Se presentan las respuestas de los alumnos en la siguiente tabla.

Tabla 13. Pregunta 12 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	respetando a los compañeros y maestros y llevándose bien con las personas
Estudiante 2 M	actuando de acuerdo con sus principios y valores llevando una coherencia entre las acciones y las palabras

Estudiante 3 M	ofreciendo oportunidades, conocer, discutir, reflexionando lo bueno y lo malo
Estudiante 4 M	planteando situaciones hipotéticas con reflexiones u que sean coherentes
Estudiante 5 M	que es muy importante escuchar, así como hablar lo que no esté de acuerdo, y respetar el punto que no le parezca
Estudiante 6 H	es muy importante expresar el sentir, ya sea malo o bueno, con respeto
Estudiante 7 H	en la atención y siendo prudente demostrando sus valores
Estudiante 8 H	la comunicación con los compañeros es vital y aceptando las diferentes formas de pensar, así como las limitantes de sus compañeros
Estudiante 9 H	apoyando a los compañeros, aunque no se lo pidan, si los ve con limitantes

Fuente: Elaboración propia.

Para cuidar de sí mismos, los estudiantes deben ser capaces de reflexionar sobre sus valores, ordenarlos jerárquicamente y tomar decisiones morales. Explorar cómo los docentes fomentan el desarrollo del juicio moral es clave, así como la dimensión ética del autocuidado, el autocuidado implica no solo aspectos físicos y emocionales, sino también éticos. Conocer cómo se promueven las opciones morales contribuye a una visión integral del autocuidado (Paredes Flores, 2018). Se puede señalar que los profesores juegan un rol fundamental en ayudar a los estudiantes a desarrollar su capacidad de juicio moral, a través de estrategias pedagógicas adecuadas. Conocer sus acciones concretas permite analizar su influencia, asimismo la relación entre moral y autocuidado, están estrechamente vinculados, ya que las decisiones morales impactan directamente en el bienestar personal. Explorar esta relación enriquece el análisis de la competencia.

También incluir la voz de los profesores sobre cómo promueven opciones morales aporta una visión desde el agente educativo, complementando la perspectiva de los estudiantes. De acuerdo con el análisis realizado se considera relevante indagar sobre cómo promover opciones morales en las clases para desarrollar el juicio moral en los alumnos sobre autocuidado, ya que permite explorar la dimensión ética del autocuidado, el papel del profesor en el desarrollo moral, y la relación entre moral y bienestar personal. Además, aporta la perspectiva docente al análisis.

Pregunta 13

La pregunta "¿Cómo promueves opciones morales en tus clases para desarrollar tu capacidad de juicio moral?" es considerada relevante en una tesis de análisis de la competencia de autocuidado porque el desarrollo ético y autocuidado promueve opciones morales en el ámbito educativo, así como está estrechamente relacionada con el desarrollo ético de los estudiantes, lo cual es fundamental para su autocuidado y bienestar integral (Jumique Castillo, 2020).

La formación integral fomenta el juicio moral en los alumnos no solo contribuye a su desarrollo ético, sino que también fortalece su capacidad de tomar decisiones conscientes y responsables en beneficio de su autocuidado. El Papel del docente, desempeña un rol crucial en la formación moral de los estudiantes, por lo que conocer cómo promueven opciones morales en sus clases brinda información valiosa sobre su influencia en el desarrollo ético y el autocuidado de los alumnos (Heredia Escorza & Márquez Guzmán, 2014).

También la relación entre moral y bienestar apoya a la toma de decisiones éticas y el juicio moral que impactan directamente en el bienestar emocional y psicológico de los individuos, lo que está estrechamente vinculado con el autocuidado (Jumique Castillo, 2020). Además, la perspectiva educativa, incluye la promoción de opciones morales en el análisis de la competencia de autocuidado aporta una visión integral de la formación ética y emocional de los estudiantes, complementando el enfoque tradicional del autocuidado.

Sobre todo, la pregunta cómo se promueven opciones morales en las clases para desarrollar la capacidad de juicio moral es relevante en una tesis de análisis de la competencia de autocuidado porque permite explorar la interrelación entre la formación ética, el juicio moral y el autocuidado, así como el papel fundamental del docente en este proceso educativo.

Pregunta 14

Esta pregunta es fundamental para una tesis que aborda el autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado, ya que permite explorar cómo el plan de estudios influye en la capacidad de los estudiantes para ser sensibles, tomar postura ante los problemas, enjuiciarlos críticamente y actuar con un compromiso libremente asumido en relación con su autocuidado.

Al responder a esta pregunta, se puede analizar cómo el plan de estudios ha contribuido a desarrollar habilidades de reflexión, conciencia y responsabilidad en los alumnos, lo cual es crucial para fomentar prácticas de autocuidado efectivas. Además, permite evaluar si el currículo educativo promueve la autonomía, la toma de decisiones informadas y la capacidad de enfrentar los desafíos relacionados con el autocuidado en esta población estudiantil específica, asimismo, esta pregunta ayuda a contextualizar y comprender la relación entre el plan de estudios y el desarrollo de habilidades de autocuidado en los alumnos de bachillerato no escolarizado. ¿De qué forma tu plan de estudios te ha permitido ser sensible y tomar postura ante los problemas, esto es enjuiciarlos críticamente y actuar con un compromiso libremente asumido?

Tabla 14. Pregunta 13 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	poniéndose metas que le favorezcan en un futuro para su estabilidad
Estudiante 2M	en cada materia hay maestras y maestros distintos a los cuales hay que adaptarse por lo que hay que ser objetivos, ya que todos trabajan de manera diferente
Estudiante 3 M	comenta el trabajar en proyectos mejora su atención, comprende más el mundo que le rodea
Estudiante 4 M	siente que su plan de estudios le ha permitido ser sensible poder tomar mejores decisiones en cuanto se le presenta un problema
Estudiante 5 M	su plan de estudios le ha permitido hablar y poder actuar con un compromiso con conciencia
Estudiante 6 H	el poner atención a las clases, así como prestar atención a sus compañeros, le ayudado a poder resolver problemas de su vida
Estudiante 7 H	valorando su trabajo y esfuerzo que le permitan tomar buenas prácticas en su estudio
Estudiante 8 H	su plan de estudios le ayudado mucho a poder tomar mejores decisiones en su vida tanto familiar como laboral
Estudiante 9h	su plan de estudios le ayudado a encontrar un camino más claro en su vida

Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de nivel bachillerato pueden abordar esta pregunta desde diversas perspectivas. Algunas posibles formas en las que los estudiantes podrían pensar y responder a esta pregunta incluyen, reflexión personal ya que podrían reflexionar sobre cómo el plan de estudios les ha brindado la oportunidad de explorar temas relevantes y actuales, lo que les ha permitido desarrollar una sensibilidad hacia los problemas que enfrenta la sociedad.

Así como también el desarrollo de habilidades críticas que podrían destacar cómo el plan de estudios les ha ayudado a analizar de manera crítica los problemas, cuestionar suposiciones y llegar a sus propias conclusiones fundamentadas. Además, el compromiso y acción que fomenta compartir ejemplos concretos de cómo han aplicado lo aprendido en el aula para abordar problemas reales en su entorno, demostrando un compromiso activo y una postura asumida de manera consciente. También el empoderamiento de los estudiantes fortalece expresar cómo el plan de estudios les ha empoderado para ser agentes de cambio, alentándolos a asumir un papel activo en la resolución de problemas y a contribuir positivamente a la sociedad.

En general, los estudiantes de bachillerato pueden considerar esta pregunta como una oportunidad para reflexionar sobre su crecimiento personal, su capacidad para enfrentar desafíos y su compromiso con la mejora de su entorno, todo ello a través de la influencia de su plan de estudios en su desarrollo como individuos críticos y comprometidos.

Pregunta 15

¿Cómo se ha promovido la solidaridad, la libertad, el respeto por la dignidad, la tolerancia, la aceptación de la diversidad social y cultural en tu formación como estudiante de Bachillerato, Esta pregunta es relevante para enriquecer una tesis sobre el autocuidado de sí en alumnos de bachillerato no escolarizado, ya que permite explorar cómo el plan de estudios y la formación académica han contribuido al desarrollo de valores, actitudes y habilidades que fomentan el autocuidado y el bienestar integral de los estudiantes (COBABCS, 2023).

Algunos aspectos clave a considerar, el desarrollo de la autoestima y la autoaceptación, ya que el plan de estudios debería promover actividades y contenidos que ayuden a los estudiantes a

valorarse a sí mismos, aceptar sus fortalezas y debilidades, y desarrollar una imagen positiva de sí mismos, lo cual es fundamental para el autocuidado.

De la misma forma el fomentar la autonomía y la toma de decisiones, en una formación que promueva la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas y asumir la responsabilidad de sus actos, les brindará herramientas para cuidar de sí mismos de manera consciente y autónoma.

Algo semejante ocurre con el desarrollo de habilidades socioemocionales, el plan de estudios debería incluir contenidos y actividades que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades como la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el manejo de emociones, las cuales son cruciales para establecer relaciones saludables y manejar adecuadamente situaciones que puedan afectar su bienestar.

La promoción de la solidaridad y el respeto a la diversidad fomenta los valores como la solidaridad, el respeto a la dignidad, la tolerancia y la aceptación de la diversidad social y cultural, el plan de estudios contribuye a que los estudiantes desarrollen una visión más amplia y empática del mundo, lo cual les permite cuidar de sí mismos en armonía con su entorno (COBABCS, 2023).

Por ende, una formación académica que promueva el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo aspectos como la autoestima, la autonomía, las habilidades socioemocionales y los valores de solidaridad y respeto, enriquecerá significativamente una tesis sobre el autocuidado de sí en alumnos de bachillerato no escolarizado. A continuación, se presentan las respuestas de los alumnos:

Tabla 15. Pregunta 14 Competencias Genéricas

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	por medio de la práctica de los valores y al practicarlos en la escuela en su vida con las personas que lo rodean?

Estudiante 2 M	se ha promovido en la práctica, ya que con la convivencia han aprendido a aceptar a los demás como son
Estudiante 3 M	con el respeto que la escuela enseña, así como sus valores
Estudiante 4 M	aceptando compañeros con diferencias, permite aceptar a todos tipo de compañeros, y respetarlos
Estudiante 5 M	en las actividades de equipo ayuda a que se promueva la solidaridad, libertad y el respeto por la dignidad y tolerancia
Estudiante 6 H	sancionar las malas prácticas, y el ser justo
Estudiante 7 H	tratar a todos por igual sin preferencias
Estudiante 8 H	al tener compañeros con situaciones diferentes, como tener compañeras como mamás, le ha ayudado a conocer otro mundo, y hacer más solidario, y ser más tolerante
Estudiante 9 H	el tener actividades en equipo le ha permitido ser más respetuoso

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con las respuestas de los alumnos la promoción de la cultura de la paz y la no violencia, podrían destacar cómo las autoridades educativas han implementado acciones para fomentar la convivencia democrática basada en el respeto a la dignidad de las personas, la solidaridad y la prevención de la violencia en el entorno escolar. El desarrollo de valores fundamentales, podrían resaltar cómo la educación busca promover el respeto irrestricto de la dignidad humana, la igualdad sustantiva, el respeto por la diversidad cultural y social, y la corresponsabilidad con el interés general, contribuyendo así a una convivencia social basada en el respeto por los derechos de todas las personas.

Asimismo, la promoción de valores desde el hogar y la escuela, podrían reconocer la importancia de que tanto la familia como la institución educativa trabajen en conjunto para fortalecer valores como la igualdad, el respeto y la tolerancia, preparándolos para una convivencia armoniosa y respetuosa en la sociedad (British School of Valencia, 2924). Además, la promoción de la solidaridad y la tolerancia, podrían valorar cómo la educación ha contribuido a promover la solidaridad, la tolerancia y la aceptación de la diversidad social y cultural, elementos esenciales para una convivencia pacífica y respetuosa en la sociedad.

En consecuencia, la opinión de los alumnos de bachillerato sobre la promoción de la solidaridad, la libertad, el respeto por la dignidad, la tolerancia y la aceptación de la diversidad social y cultural en su formación como estudiantes podría reflejar una valoración positiva de las acciones educativas que buscan fomentar estos principios fundamentales para una convivencia armónica y respetuosa en la sociedad (Rodríguez Matamoros & Rodríguez Matamoros, 2014).

La elección de una guía de entrevista individual con las preguntas mencionadas se basa en la necesidad de obtener información detallada y específica sobre diversos aspectos relacionados con las competencias, el autocuidado, la autodeterminación, la autorregulación, la formación profesional, el desarrollo personal y social, entre otros temas relevantes para la investigación en cuestión.

Las preguntas iniciales sobre el conocimiento y aplicación de competencias permiten evaluar el nivel de comprensión y aplicación de conceptos clave por parte de los entrevistados. Asimismo, las preguntas relacionadas con la autodeterminación, el cuidado de sí mismo y ejemplos concretos de aplicación diaria ayudan a entender cómo los entrevistados perciben y practican el autocuidado en su vida cotidiana.

La indagación sobre la autorregulación y la autodeterminación, exploran la capacidad de los entrevistados para gestionar sus acciones, tomar decisiones y conocerse a sí mismos. Las preguntas sobre la integración de competencias en la formación profesional, el impacto del plan de estudios en la sensibilidad ante problemas y la promoción de valores como la solidaridad y el respeto, permiten analizar la influencia de la educación en el desarrollo integral de los estudiantes.

Del mismo modo la valoración de la formación universitaria, como las preguntas sobre la promoción de la solidaridad, la libertad, el respeto por la dignidad y la diversidad social y cultural, así como la opinión sobre la organización del plan de estudios, brindan información relevante sobre la percepción de los estudiantes respecto a su formación universitaria.

Fundamentalmente, la guía de entrevista propuesta abarca una amplia gama de temas pertinentes para la investigación sobre el autocuidado, las competencias, el desarrollo personal y social en el contexto universitario, permitiendo obtener información detallada y significativa directamente de los estudiantes entrevistados.

Retomando que este análisis se basó en la investigación acción y se desarrolla siguiendo un modelo en espiral en ciclos sucesivos que incluyen diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión-evaluación, como lo menciona Kurt Lewin. Este enfoque implica un proceso iterativo y cíclico donde se identifican problemas, se planifican acciones, se llevan a cabo, se observan los resultados y se reflexiona sobre ellos para mejorar continuamente la práctica educativa. Esta metodología se apoya en la guía de entrevista individual al permitir recopilar información detallada sobre la percepción y aplicación de competencias, el autocuidado, la autodeterminación, la autorregulación, entre otros aspectos relevantes para la investigación. La investigación acción cooperativa se destaca por ser una vía que promueve la reflexión sistemática sobre la práctica con el objetivo de optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje, involucrando a investigadores y educadores en un proceso colaborativo de mejora continua.

4.2. Guía de discusión

Como ya se mencionó antes la guía de discusión es importante en una investigación acción según el autor Kurt Lewin porque proporciona un marco estructurado y orientador para el proceso de investigación. Kurt Lewin, pionero en el desarrollo de la investigación acción, enfatizó la importancia de la planificación y la toma de decisiones informadas en cada etapa del ciclo de la investigación acción. La guía de discusión ayuda a los investigadores a definir claramente los objetivos, identificar los problemas, diseñar intervenciones efectivas, implementar acciones, observar resultados y reflexionar críticamente sobre el proceso y los resultados obtenidos. En este sentido, la guía de discusión facilita la sistematización y el seguimiento de las acciones emprendidas, permitiendo una evaluación rigurosa y una mejora continua en la práctica educativa (Vidal Ledo & Rivera Michelena, 2007).

En relación con el autoconocimiento se realizaron las siguientes preguntas

Pregunta 1

¿Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones? (Espíndola Castro, 2005).

Esta pregunta es relevante para una investigación de tesis sobre el autocuidado en alumnos de bachillerato por varias razones porque fomenta la reflexión sobre la toma de decisiones, al solicitar a los estudiantes que piensen en un problema que resolvieron, pero que generó otro por no haber analizado bien sus condiciones, se les invita a reflexionar sobre su proceso de toma de decisiones y las consecuencias de no considerar todos los factores relevantes, esto es fundamental para el desarrollo de la capacidad de autocuidado, ya que implica aprender de las experiencias pasadas.

Así como promueve el análisis crítico ya que la pregunta desafía a los estudiantes a analizar críticamente las situaciones problemáticas, identificando posibles fallas en su proceso de resolución, de la misma manera les permite desarrollar habilidades de pensamiento crítico, esenciales para tomar decisiones informadas y cuidar de sí mismos de manera efectiva. También facilita el aprendizaje a partir de errores, ayuda a reflexionar sobre problemas que generaron otros por no haber analizado bien sus condiciones, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender de sus errores y mejorar su capacidad de resolución de problemas en el futuro, este aprendizaje a partir de la experiencia es fundamental para el desarrollo del autocuidado. Inclusive fomenta la toma de conciencia, ya que la pregunta invita a los estudiantes a tomar conciencia de la importancia de analizar exhaustivamente las condiciones de un problema antes de tomar una decisión. Esta conciencia es crucial para desarrollar la capacidad de autocuidado, ya que implica ser consciente de los factores que pueden afectar el bienestar propio.

Algo importante es que permite identificar áreas de mejora, al pensar en problemas resueltos que generaron otros, los estudiantes pueden identificar áreas específicas en las que necesitan mejorar sus habilidades de análisis y toma de decisiones. Esto les permite enfocar sus esfuerzos de autocuidado en aquellos aspectos que requieren mayor atención. Ante todo, la pregunta "Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones" es relevante para una investigación de tesis sobre el autocuidado

en alumnos de bachillerato porque fomenta la reflexión, el análisis crítico, el aprendizaje a partir de errores, la toma de conciencia y la identificación de áreas de mejora, aspectos fundamentales para el desarrollo de la capacidad de autocuidado en esta población estudiantil. A continuación, las respuestas de los alumnos.

Tabla 16. Pregunta 1 Categoría Autoconocimiento

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	pensó que trabajar y al mismo tiempo estudiar, no implicaría mayor problema, sin embargo, empezó a faltar a la escuela, ya que su trabajo le absorbía mucho desgaste físico, prefirió cambiar de trabajo, para no afectar sus estudios
Estudiante 2 M	se quedó más tiempo a trabajar y cuando se dio cuenta estaba solo, y cuando quiso salir del establecimiento sonó la alarma, esto provocó que el tomara la decisión de que no debe quedarse más tiempo de lo que se le indique
Estudiante 3 M	la peor decisión fue a haber dejado sus estudios por una enfermedad, y posterior a esto retomarlos, ya que perdió tiempo valioso que ahora tiene que recuperar
Estudiante 4 M	c se dejó llevar por las primeras impresiones que le causó una persona en un viaje, y esta persona más tarde la estafo, de esta mala experiencia aprendió, que debe conocer más a las personas antes de confiar en ellas
Estudiante 5 M	en la etapa de pandemia, quiso trabajar desde casa y al mismo tiempo estudiar, pero no fue posible, ya que se le empalmaron los tiempos, tomó una mala decisión al querer estudiar y trabajar, ya que estaba descuidando sus estudios, y empezó a obtener bajas calificaciones
Estudiante 6 H	el tomar la decisión de realizar su Bachillerato no escolarizado, aunque por los tiempos le permite trabajar, una clase que falte le afecta en su aprendizaje, pensó que el sistema no escolarizado sería más sencillo
Estudiante 7 H	nunca se la ha presentado una situación donde por resolver un problema, le genere otro por no analizar bien sus condiciones

Estudiante 8 H	comenta un problema de la vida cotidiano, que pensó que era un buen día para lavar ropa, sin embargo, estaba nublado, y llovió lo cual le causó que la ropa no se secara, y su hija no tuviera el uniforme limpio para el día que correspondía
Estudiante 9 H	quiere tener grandes músculos, y hace mucho ejercicio, y se ha desesperado porque no ve que sus músculos obtengan el tamaño que quiere, y tomó la decisión de tomar suplementos alimenticios para hacer crecer los músculos, pero le causaron malestares, como dolores de cabeza, y optó por ya no tomarlos

Fuente: Elaboración propia.

Los alumnos, al reflexionar sobre la pregunta "Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones", pueden expresar diversas opiniones y experiencias, como el Reconocimiento de errores pasados, los estudiantes podrían admitir situaciones en las que, al resolver un problema rápidamente sin considerar todas las variables, se encontraron con consecuencias inesperadas o problemas adicionales que surgieron por no haber analizado adecuadamente la situación.

Otro punto para considerar es que el aprendizaje de la importancia del análisis, los alumnos podrían destacar la lección aprendida sobre la importancia de analizar a fondo las condiciones y factores involucrados en un problema antes de tomar decisiones, para evitar complicaciones futuras y mejorar la efectividad de sus acciones.

También el desarrollo de habilidades de resolución de problemas, al reflexionar sobre situaciones en las que un problema resuelto generó otro, los estudiantes podrían mencionar cómo esta experiencia les ha ayudado a desarrollar habilidades de resolución de problemas más efectivas y a considerar de manera más cuidadosa las implicaciones de sus decisiones.

Además, la conciencia de la necesidad de reflexión, los alumnos resaltan la importancia de la reflexión y el análisis crítico en su proceso de toma de decisiones, reconociendo que la falta de

análisis adecuado puede llevar a consecuencias no deseadas y subrayando la importancia de aprender de los errores.

En general, las respuestas de los alumnos a esta pregunta revelan su capacidad para reconocer la importancia del análisis y la reflexión en la resolución de problemas, así como su disposición para aprender de experiencias pasadas y mejorar sus habilidades de toma de decisiones, aspectos que son fundamentales para el desarrollo del autocuidado y la toma de decisiones conscientes en su vida académica y personal.

Pregunta 2

¿Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, ¿di cuál te cuesta menos trabajo y por qué? La pregunta 2 "Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, di cuál te cuesta menos trabajo y por qué" es relevante en este análisis, porque fomenta la reflexión sobre la planificación, al solicitar a los estudiantes que mediten sobre los momentos en los que les cuesta más o menos trabajo planear, se les invita a reflexionar sobre su capacidad de planificación y las razones detrás de ella, esto es fundamental para el desarrollo del autocuidado, ya que implica ser consciente de las propias habilidades y limitaciones en la gestión del tiempo y los recursos (Espíndola Castro, 2005) .

Asimismo, promueve el autoconocimiento porque la pregunta desafía a los estudiantes a conocerse mejor a sí mismos, identificando situaciones en las que su capacidad de planificación se ve afectada y las posibles causas, este autoconocimiento es esencial para desarrollar estrategias efectivas de autocuidado. También facilita la identificación de áreas de mejora porque invita a reflexionar sobre los momentos en los que les cuesta más trabajo planear, los estudiantes pueden identificar áreas específicas en las que necesitan mejorar sus habilidades de planificación. Esto les permite enfocar sus esfuerzos de autocuidado en aquellos aspectos que requieren mayor atención.

Sobre todo, promueve la toma de conciencia, porque la pregunta invita a los estudiantes a tomar conciencia de la importancia de la planificación en su vida diaria y su impacto en el autocuidado,

esta conciencia es crucial para desarrollar hábitos saludables y tomar decisiones informadas. Al mismo tiempo permite comparar y contrastar, al solicitar a los estudiantes que identifiquen los momentos en los que les cuesta más y menos trabajo planear, se les invita a comparar y contrastar situaciones, lo que puede revelar patrones y tendencias que ayuden a comprender mejor sus habilidades de planificación y su relación con el autocuidado.

Sobre todo, la pregunta "Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, di cuál te cuesta menos trabajo y por qué" es relevante para una investigación de tesis sobre el autocuidado en alumnos de bachillerato no escolarizado, porque fomenta la reflexión, el autoconocimiento, la identificación de áreas de mejora, la toma de conciencia y la comparación de situaciones, aspectos fundamentales para el desarrollo de habilidades de planificación y autocuidado en esta población estudiantil. A continuación, las respuestas de los alumnos.

Tabla 17. Pregunta 2 Categoría Autoconocimiento

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	le cuesta trabajo planear su tiempo para realizar sus tareas de la escuela, porque sale tarde del trabajo
Estudiante 2 M	el trabajar y estudiar, no le permite planear bien su tiempo, para poder realizar sus actividades de la escuela
Estudiante 3 M	no organiza bien sus tiempos, y regularmente llega tarde, necesita considerar más tiempo para sus traslados y poder llegar a tiempo
Estudiante 4 M	el ser mamá no le ha sido fácil organizar sus tiempos, ya que cuando va a dejar a su hija a la escuela, se le va volando la mañana y no le da tiempo de hacer lo que tenía planeado hacer
Estudiante 5 M	le está costando trabajo tomar la decisión de qué hacer al término de concluir su bachillerato ya que quiere seguir estudiando, pero necesita trabajar también
Estudiante 6 H	le está costando trabajo decidir qué licenciatura estudiar, ya que hay 2 que le gustan mucho

Estudiante 7 H	sus papás están separados, y no sabe con quién vivir, ya que los 2 los quiere mucho
Estudiante 8 H	le cuesta trabajo planear sus clases de danza, ya que no tiene conocimiento del cómo, por eso quiere estudiar la carrera de danza
Estudiante 9 H	no sabe qué hacer al término de concluir su Bachillerato, ya que necesita trabajar, pero desea estudiar

Fuente: Elaboración propia.

Se destaca que los alumnos a nivel de bachillerato no escolarizado tienen momentos que les cuesta más trabajo planear, así como la falta de motivación, algunos alumnos podrían mencionar que les cuesta más trabajo planear en momentos en los que carecen de motivación o interés en la tarea, lo que dificulta la organización y la planificación. Otros estudiantes podrían señalar que planear les resulta más difícil cuando tienen muchas actividades o responsabilidades simultáneas, lo que les dificulta priorizar y organizar eficazmente su tiempo.

También algunos alumnos podrían experimentar dificultades para planificar en momentos de incertidumbre sobre su futuro académico o profesional, lo que puede generar ansiedad y dificultar la toma de decisiones. No obstante, los momentos que les cuesta menos trabajo planear, es el interés en la tarea, ya que los estudiantes podrían mencionar que les resulta más fácil planificar cuando están motivados por la tarea o cuando les interesa el tema, lo que facilita la organización y la ejecución de un plan.

Cuando tienen la claridad de objetivos, algunos alumnos podrían destacar que planificar les resulta más sencillo cuando tienen objetivos claros y definidos, lo que les permite establecer un plan de acción con mayor facilidad. Además, los estudiantes podrían mencionar que les resulta más fácil planificar cuando cuentan con apoyo de profesores, familiares o herramientas que les brindan estructura y orientación en el proceso de planificación.

En general, las respuestas de los alumnos a esta pregunta pueden proporcionar información valiosa sobre sus experiencias, desafíos y estrategias en relación con la planificación, lo cual es relevante para comprender sus habilidades de organización, gestión del tiempo y autocuidado

en el contexto educativo del bachillerato. Autoconocimiento Pregunta 3 Cada participante plantea un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantean el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo (Espíndola Castro, 2005).

La pregunta "Cada participante planteará un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantearán el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo" es relevante porque fomenta la identificación de problemas, al solicitar a los estudiantes que planteen conflictos y dificultades, se les invita a identificar situaciones problemáticas que pueden afectar su bienestar y autocuidado. Esta habilidad es fundamental para poder abordarlas de manera efectiva.

Asimismo, promueve el trabajo en equipo, la pregunta desafía a los estudiantes a trabajar en equipo para replantearse los problemas y buscar soluciones. El trabajo colaborativo es esencial para desarrollar habilidades de comunicación, empatía y apoyo mutuo, aspectos clave para el autocuidado.

También desarrolla el pensamiento creativo, al replantear los problemas en términos de problemas objetivos que requieren creatividad, se estimula el desarrollo del pensamiento creativo en los estudiantes. Esta habilidad les permite generar ideas innovadoras y soluciones efectivas para abordar los desafíos relacionados con el autocuidado.

Por consiguiente, la pregunta invita a los participantes a comentar todo su trabajo en grupo, esta reflexión grupal permite analizar el proceso seguido, identificar fortalezas y áreas de mejora, y aprender de las experiencias de los demás. Todo esto contribuye al desarrollo de habilidades metacognitivas y de autocuidado.

La pregunta enfatiza la importancia de buscar soluciones a los problemas identificados. Esta habilidad es fundamental para el autocuidado, ya que permite a los estudiantes tomar acción y mejorar su bienestar de manera proactiva.

Sobre todo, la pregunta "Cada participante planteará un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantearán el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo" es relevante para una investigación de tesis sobre el autocuidado en alumnos de bachillerato porque fomenta la identificación de problemas, el trabajo en equipo, el pensamiento creativo, la reflexión grupal y la búsqueda de soluciones, aspectos fundamentales para el desarrollo de habilidades de autocuidado en esta población estudiantil. A continuación, las respuestas de los alumnos.

Tabla 18. Pregunta 3 Categoría Autoconocimiento

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	en la etapa de pandemia cayó en depresión, y afortunadamente empezó a hacer ejercicio y eso le ayudó a salir de la depresión
Estudiante 2 M	cuando tiene diferencias de opinión con su mama se enfrenta a un conflicto, y la solución que se dio en equipo, fue que debe tener mayor comunicación con su mamá y expresar siempre su sentir, en el momento que su mamá no esté estresada
Estudiante 3 M	el ser impuntual le ha traído conflictos ya que ha perdido trabajos, y por lo tanto la dificultad de no poder pagar sus gastos, su propósito es mejorar esta situación considerando más tiempo en el traslado, en lugar de calcular una hora de camino a su trabajo calcular 80 minutos, para así evitar llegar tarde, el grupo considero que es una buena medida
Estudiante 4 M	tuvo una dificultad con las mamás de las alumnas, ya que no les gustaba cómo impartía su clase de danza, y para evitar un conflicto prefirió renunciar, y prepararse más, y por eso está terminado su bachillerato, para estudiar la licenciatura de danza, el equipo comentó que tomó una buena decisión de retomar sus estudios, y no darse por vencida
Estudiante 5 M	se le presenta una dificultad, cuando ve discutiendo a sus padres, y ella puede tener la solución, pero no puede meterse ya que puede ocasionar un mayor problema, el grupo debe esperar a que el conflicto pase y poder hablar con sus papás, por separado y comentar la solución que ella ve

Estudiante 6 H	la dificultad que tiene es elegir una carrera que tenga futuro, pero no le gusta, ya que debe asegurar su futuro, el grupo le antes de ingresar a estudiar debe analizar bien todas las alternativas, y ver si realmente lo que va a estudiar tiene futuro seguro
Estudiante 7 H	tuvo una dificultad con sus suegros ya que, por salir a tomar un café, pensaron que descuidaba a su hija al dejarla con su hermana, y hablo con ellos comentándoles que no sales muy seguido a tomar café con sus amigas, y que con su hermana está segura su hija, el grupo comentó que es bueno que conviva con sus amigas, pero ahora que es mamá sus responsabilidades cambian y que quizá sus suegros estén dispuestos a cuidar a su hija
Estudiante 8 H	se le presenta un conflicto con sus hermanos, para que le faciliten la computadora y pueda realizar sus tareas, y para evitar una dificultad prefiere realizar la tarea en otro lado, el grupo se organice con sus hermanos y todos puedan utilizar la computadora
Estudiante 9 H	se le dificulta comer a sus horas por su trabajo, y le está ocasionando un conflicto en su salud, lo que el grupo le comento es que debe comer temprano, aunque sea un tamal y atole, pero no puede dejar de comer, ya que se puede ocasionar una enfermedad severa

Al finalizar se detectó que los alumnos de nivel bachillerato pueden tener diversas opiniones y reacciones ante la dinámica propuesta de plantear un conflicto y una dificultad individualmente, para luego trabajar en equipo replanteando el problema en términos objetivos que requieran creatividad, buscando soluciones y discutiendo su trabajo en grupo. Los puntos para considerar fueron la valoración de la colaboración ya que algunos alumnos podrían apreciar la oportunidad de trabajar en equipo para abordar problemas y buscar soluciones creativas, reconociendo los beneficios de la colaboración y el intercambio de ideas en un entorno grupal.

También se visualizó que los estudiantes destacan cómo esta dinámica les ha permitido desarrollar habilidades de trabajo en equipo, pensamiento crítico, resolución de problemas y creatividad, aspectos fundamentales para su desarrollo personal y académico. Asimismo, al

trabajar en equipo, los alumnos pudieron mencionar cómo han aprendido a considerar diferentes perspectivas y enfoques para abordar un problema, lo que les ha enriquecido y les ha permitido ampliar su visión sobre posibles soluciones.

Además, algunos estudiantes pudieron expresar frustración ante la complejidad de los problemas planteados y la necesidad de encontrar soluciones creativas, señalando los desafíos que enfrentaron durante el proceso de trabajo en equipo. Al igual que los alumnos podrían sentirse empoderados al participar activamente en la resolución de problemas, identificando soluciones y contribuyendo al trabajo en equipo, lo que les brinda una sensación de autonomía y responsabilidad en su aprendizaje. En general, las opiniones de los alumnos de bachillerato sobre esta dinámica pueden reflejar su capacidad para trabajar en equipo, su disposición para abordar desafíos de manera creativa, su apreciación por el aprendizaje colaborativo y su desarrollo de habilidades clave para su formación académica y personal.

Categoría autorregulación

Pregunta 4

Jorge piensa que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país, así que no tiene sentido seguir estudiando (Espíndola Castro, 2005). En el contexto de la competencia de autorregulación, la reflexión sobre la creencia de Jorge de que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país, y por lo tanto considera que no tiene sentido seguir estudiando, es crucial para su desarrollo personal y académico. La autoevaluación y ajuste de creencias limitantes, Jorge necesita reflexionar sobre la validez de su creencia y cómo esta puede estar limitando su potencial. La autorregulación implica la capacidad de autoevaluar y ajustar creencias que puedan obstaculizar su progreso académico y profesional.

La autorregulación implica la capacidad de establecer metas realistas y desarrollar planes de acción para alcanzarlas. Ayudaría a Jorge replantear su enfoque y considerar cómo puede adaptar su camino educativo para enfrentar los desafíos del mercado laboral. La autorregulación también implica la capacidad de mantener la motivación y la perseverancia frente a obstáculos. Jorge podría beneficiarse de desarrollar habilidades de resiliencia para afrontar las dificultades y mantener su compromiso con su educación a pesar de las circunstancias adversas. La

autorregulación implica la capacidad de utilizar estrategias efectivas para afrontar situaciones desafiantes. Jorge podría explorar opciones como buscar oportunidades de formación complementaria, networking o emprendimiento para mejorar sus perspectivas laborales en un entorno complicado.

Al abordar la creencia de Jorge desde la competencia de autorregulación, se le brinda la oportunidad de reflexionar, ajustar sus creencias limitantes, establecer metas realistas, desarrollar resiliencia y buscar estrategias efectivas para afrontar los desafíos del mercado laboral. Esto no sólo impactaría en su autocuidado y bienestar personal, sino que también fortalecería su capacidad de adaptación y crecimiento en un entorno cambiante y desafiante. A continuación, las respuestas de los alumnos ¿Piensas que Jorge tiene razón?

Tabla 19. Pregunta 4 Categoría Autorregulación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	es importante seguir estudiando, para poder tener mejores oportunidades de trabajo
Estudiante 2 M	es importante no dejar de estudiar, para obtener un mejor trabajo
Estudiante 3 M	el estudio le dará mejores condiciones de vida, y por eso se encuentra estudiando
Estudiante 4 M	Jorge busca justificantes para salir adelante y que no quiere estudiar
Estudiante 5 M	conozco personas como Jorge, y que eso a veces lo desmotiva, para seguir adelante
Estudiante 6 H	Jorge quizá no ha tenido los recursos para seguir estudiando y por eso ve la vida así
Estudiante 7 H	Jorge debe estar pasando por momentos difíciles
Estudiante 8 H	Jorge no tiene ganas de superarse
Estudiante 9 H	Jorge está pasando por malos momentos

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar las respuestas de los alumnos, podrían tener diversas opiniones sobre la reflexión de Jorge en relación con la competencia de autorregulación, donde piensa que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país y considera que no tiene sentido seguir estudiando. Algunas posibles opiniones de los alumnos podrían incluir:

Los alumnos podrían reflexionar sobre la validez de la creencia de Jorge y cuestionar si realmente es imposible obtener un buen trabajo en las condiciones actuales del país, fomentando así un pensamiento crítico y analítico.

También al enfrentar la idea de que no tiene sentido seguir estudiando, los alumnos podrían destacar la importancia de la resiliencia y la perseverancia en situaciones desafiantes, promoviendo la idea de buscar alternativas y soluciones en lugar de rendirse.

Los estudiantes sugieren que Jorge considere otras perspectivas y posibilidades, como la búsqueda de oportunidades de formación complementaria, el desarrollo de habilidades adicionales o la exploración de diferentes caminos profesionales, para adaptarse a las circunstancias cambiantes.

Los alumnos enfatizan la importancia de buscar apoyo de orientadores educativos, profesores o familiares para explorar opciones, establecer metas realistas y desarrollar un plan de acción que le permita superar los desafíos y seguir avanzando en su educación y carrera profesional. Sobre todo, la opinión de los alumnos de bachillerato sobre la reflexión de Jorge en relación con la competencia de autorregulación podría abarcar desde un análisis crítico de la situación hasta el fomento de la resiliencia, la exploración de opciones y el apoyo mutuo en momentos de incertidumbre y desafíos.

Pregunta 5 Autorregulación

¿Consideras que el país está pasando por malos momentos?

Esta pregunta va relacionada con la pregunta anterior.

En el caso de Jorge, su actitud de considerar que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país y la consecuente falta de sentido en seguir estudiando, refleja una falta de autorregulación emocional y motivacional. La autorregulación es la capacidad de

regular y controlar las propias emociones, pensamientos y comportamientos para lograr metas y objetivos a largo plazo. Para ayudar a Jorge a desarrollar su autorregulación emocional y motivacional, se pueden implementar estrategias como, fomentar la conciencia emocional, ayudar a Jorge a identificar y comprender sus emociones, así como a manejarlas de manera constructiva, establecer metas claras y realistas, así como trabajar con Jorge para definir metas académicas y profesionales alcanzables que le brinden un sentido de propósito y dirección.

Promover la automotivación e incentivar a Jorge a encontrar motivaciones intrínsecas para seguir estudiando, como el desarrollo personal, la adquisición de conocimientos y habilidades, y la posibilidad de contribuir al cambio en su entorno. Asimismo, enseñar estrategias de afrontamiento, capacitando a Jorge en técnicas para afrontar el estrés, la incertidumbre y la adversidad, como la resolución de problemas, la gestión del tiempo y el pensamiento positivo.

Al fortalecer la autorregulación emocional y motivacional de Jorge, se le brindará las herramientas necesarias para afrontar los desafíos y mantener su compromiso con sus estudios, a pesar de las circunstancias externas. Esto le permitirá mantener una actitud proactiva y enfocada en sus metas a largo plazo, incluso en situaciones adversas. Los alumnos comentaron lo siguiente:

Tabla 20. Pregunta 5 Categoría Autorregulación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	el país está pasando por mejores momentos en la economía, sin embargo, la seguridad no es la mejor, pero considera que poniendo un granito de arena puede mejorar, es decir no ser indiferente a lo que pasa a nuestro alrededor
Estudiante 2 M	ve que el país que está pasando por malos momentos, y hay mucha inseguridad
Estudiante 3 M	desafortunadamente el país siempre ha tenido problemas económicos, obligando a los jóvenes a elegir carreras con futuros prometedores, aunque estas no les gusten y aun con una carrera

	terminada, el título universitario no garantiza una vida económica estable
Estudiante 4 M	el país está pasando por malos momentos, ya que ve que no hay justicia y no hacen nada
Estudiante 5 M	considera que si el país está pasando por malos momentos por todo lo que se ve en las noticias
Estudiante 6 H	sí hay mucha inseguridad en el país
Estudiante 7H 8H y 9H	comentan que si el país está pasando por malos momentos

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con las respuestas dadas por los alumnos el docente puede desempeñar un papel crucial en ayudar a los alumnos a desarrollar la autorregulación.

Algunos aspectos que pueden considerar al abordar la falta de autorregulación es identificar las emociones subyacentes, como la frustración, la desesperanza o el miedo, que subyacen hacia una actitud negativa. Esto permite abordar las emociones de manera más efectiva.

Asimismo, fomentar la conciencia de sí mismo, desarrollando en los alumnos una mayor conciencia de sus propias fortalezas, debilidades y potencial. Esto puede ayudarlo a tener una perspectiva más realista y positiva sobre sus posibilidades de éxito. Además, establecer metas alcanzables, donde los docentes puedan guiar a los alumnos al establecimiento de metas académicas y profesionales realistas y alcanzables. Esto le brindará un sentido de propósito y control sobre su futuro.

También los docentes pueden ayudar a los alumnos a encontrar motivaciones intrínsecas para seguir estudiando, como el desarrollo personal, la adquisición de conocimientos y habilidades, y la posibilidad de contribuir al cambio en su entorno. Sobre todo, los docentes pueden capacitar a los alumnos en técnicas para afrontar el estrés, la incertidumbre y la adversidad, como la resolución de problemas, la gestión del tiempo y el pensamiento positivo. Al adoptar un enfoque de apoyo y orientación, los docentes pueden ayudar a los alumnos a desarrollar una mayor autorregulación emocional y motivacional. Esto le permitirá mantener una actitud proactiva y enfocada en sus metas a largo plazo, incluso en situaciones adversas.

Pregunta 6

LA TAREA

Varios amigos están reunidos para hacer un trabajo de investigación sobre una toma de decisiones. Luis, un joven brillante, dice pensativo: —Creo que deberíamos enfocar el trabajo analizando cómo resolver los conflictos que se presentan en las empresas... —Claro, ¡eso es! — responde rápidamente Marco—. Si me dictas yo iré escribiendo todo a máquina. —Bueno — dice Luis—, sólo es una idea que debemos discutir. —Yo pienso que esta tarea es inútil — contesta Gerardo con un gesto de desprecio—. Con la experiencia que tengo no necesito ninguna investigación sobre el tema, casi todo me lo sé. —Entonces vamos a pedirle que nos cambie de tema —dice Pedro—, hoy mismo... —Yo creo —dice Mariana, una muchacha delgada— que la profesora dejó esta tarea a todo el grupo porque hace una semana le hice una pregunta al respecto y no me la contestó muy bien; creo que quiere tomar revancha de la observación que le hice. —Sí, así son las mujeres —responde Raúl con fastidio—. Por eso yo siempre prefiero maestros hombres; piensan mejor.

Miren —dice finalmente Gloria, bostezando—, a mí todo esto no me interesa y, al rato, me voy a una fiesta. Copiemos cualquier cosa de algún libro y así nos deshacemos de esta tarea (Espíndola Castro, 2005). Indica qué piensas de las actitudes de: Marco, Gerardo, Raúl, Mariana y Gloria ¿Cómo piensas que los personajes están abordando los problemas?

Tabla 21. Pregunta 6 Categoría Autorregulación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	la forma de pensar de los alumnos no ayuda a trabajar en equipo, y que hace falta mayor compromiso por parte de todos para poder realizar con éxito el trabajo
Estudiante 2 M	cada alumno piensa de manera diferente y no hay compromiso, así como no hay comunicación en el equipo
Estudiante 3 M	este tipo de situaciones pasan muy a menudo, en el trabajo y en salón de clase
Estudiante 4 M	hace falta la guía del maestro, para evitar estos conflictos

Estudiante 5 M	lo que él hubiera hecho es seleccionar a Luis como líder para poder realizar el trabajo de la mejor forma
Estudiante 6 H	comenta se deben realizar actividades más seguido de trabajo en equipo, y poder fortalecer la comunicación entre los compañeros
Estudiante 7 H	deben tener mayor confianza con el maestro
Estudiante 8 H	los comentarios de género le molestan mucho y que no es posible pensar en esta época así
Estudiante 9 H	cada alumno piensa tan diferente, y ponerse de acuerdo pareciera una tarea compleja, pero el recomendaría, que el líder del grupo asigne tareas, para poder realizar bien el trabajo

Fuente: Elaboración propia.

En relación con este ejercicio, se puede identificar diversas situaciones que reflejan la falta de autorregulación emocional y cognitiva en los estudiantes involucrados en la tarea de investigación sobre la toma de decisiones. A continuación, se analiza cómo los comentarios y actitudes de los estudiantes en el ejercicio podrían ser interpretados desde la perspectiva de la autorregulación: En este contexto, se analiza que los docentes podrían intervenir para fomentar la autorregulación en los estudiantes, promoviendo la reflexión, el diálogo respetuoso, la colaboración efectiva y la toma de decisiones informadas. Esto contribuiría a mejorar la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, pensamientos y comportamientos en situaciones académicas y sociales, favoreciendo un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo.

Pregunta 7 Categoría Autodeterminación

¿Cómo has demostrado hasta ahora tu honestidad y compromiso hacia el trabajo? A través de esta pregunta se evalúa el grado en que el estudiante toma decisiones por sí mismo sobre su salud y bienestar, sin depender excesivamente de otros, así como valorar si el estudiante muestra proactividad y capacidad de tomar la iniciativa para cuidar de sí mismo, sin esperar a que otros lo motiven. Además, como de la Autorregulación emocional, analizando si el estudiante es capaz de regular sus emociones y estados de ánimo de manera adaptativa, sin dejarse llevar por impulsos o estados de ánimo negativos que puedan afectar su autocuidado.

Así como el establecimiento de metas ya que se evalúa si la persona se plantea metas realistas relacionadas con su salud y bienestar, y si es capaz de diseñar planes para alcanzarlas. Además, la Resolución de problemas ayuda analizar cómo el estudiante afronta los obstáculos y dificultades que se presentan en el camino del autocuidado, y si es capaz de buscar soluciones efectivas. Mientras la autoevaluación, valorar si el estudiante reflexiona sobre su propio proceso de autocuidado, evalúa sus avances y retrocesos, y ajusta sus estrategias en base a esa autoevaluación. Esto permitirá obtener una visión más completa de la competencia de autodeterminación en el autocuidado de sí, yendo más allá de la mera realización de conductas saludables, para analizar los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que subyacen a un autocuidado autónomo y autorregulado. A continuación, se presentan las respuestas de los alumnos:

Tabla 22. Pregunta 7 Categoría Autodeterminación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	siendo una persona comprometida, cumpliendo con sus responsabilidades con sus tareas y participado en las clases
Estudiante 2 M	siendo puntual, no faltar, ser responsable con sus actividades, llevándose bien con todos y respetando a cada compañero, demuestra ser honesto y compromiso en su trabajo
Estudiante 3 M	tratando con respeto a sus compañeros de trabajo y escuela, respetar sus ideas escucharlos con atención
Estudiante 4 M	llegando a tiempo a clase, y al trabajo, escuchando con atención, y respetando la opinión de cada persona
Estudiante 5 M	lo demuestra siempre, que es constante en todo lo que hace, muestra compromiso en su trabajo, haciendo con honestidad en su trabajo y en la escuela
Estudiante 6 H	realizando lo que le solicitan, en el trabajo y escuela, así como en casa
Estudiante 7 H	comenta no faltando a la escuela, realizando en tiempo las actividades
Estudiante 8 H	obteniendo buenas calificaciones en la escuela
Estudiante 9 H	no faltando al trabajo, para que no le afecte a su economía

Fuente: Elaboración propia.

Basándome en los recursos proporcionados, se considera que observar cómo los estudiantes demuestran autonomía en la toma de decisiones relacionadas con su autocuidado, como establecer metas de salud y bienestar por sí mismos, así como evaluar si los estudiantes muestran iniciativa y responsabilidad en el cuidado de su salud, tomando medidas proactivas para mantener su bienestar físico y emocional.

En relación con la autorregulación emocional, los docentes pueden analizar cómo los estudiantes gestionan sus emociones en relación con su autocuidado, identificando si son capaces de regular sus emociones para mantener hábitos saludables. Asimismo, se puede observar que los estudiantes establecen metas realistas en cuanto a su autocuidado mostrando perseverancia en la búsqueda de su bienestar a pesar de los desafíos. Los docentes podrían evaluar el compromiso y la honestidad de los estudiantes hacia su trabajo de autocuidado, observando si demuestran consistencia en sus acciones y si son transparentes consigo mismos en el proceso.

En este contexto, los docentes pueden considerar las observaciones señaladas para evaluar la autodeterminación de los estudiantes en su autocuidado, observando cómo demuestran honestidad y compromiso en el cuidado de sí mismos, lo que reflejaría un nivel de madurez emocional y responsabilidad en su bienestar personal. Como se menciona antes de acuerdo con lo que comentan los autores, Edward L. Deci y Richard M. Ryan, en relación a la teoría de la autodeterminación, sostienen que la motivación intrínseca es fundamental para el bienestar personal y el desarrollo humano, en su trabajo, han destacado cómo la autodeterminación está asociada con una mayor motivación, compromiso y éxito en la adopción de comportamientos de autocuidado, se corrobora que los alumnos necesitan estar motivados para lograr sus objetivos.

Pregunta 8

¿Cada día es más difícil obtener un empleo donde paguen un sueldo digno y con prestaciones superiores a las de la ley? La elección de esta pregunta es por la relevancia social y académica ya que aborda un tema actual y relevante que afecta a muchas personas en la sociedad actual. Al mismo tiempo permite explorar la relación entre la situación laboral precaria y el impacto en el autocuidado personal, también ofrece la oportunidad de investigar cómo la inseguridad

laboral influye en las prácticas de autocuidado de los individuos. Elegir esta pregunta para este análisis sobre autocuidado en el contexto laboral actual desafiante puede proporcionar una perspectiva única y valiosa sobre cómo las condiciones laborales impactan en la salud y el bienestar de las personas, así como ofrecer posibles soluciones y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los alumnos que trabajan. Se presentan las respuestas de los alumnos seleccionados: ¿Qué debo hacer para que pueda tener un mejor puesto, y mejores prestaciones?

Tabla 23. Pregunta 8 Categoría Autodeterminación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	terminar su Bachillerato es prioridad, y después ingresar a la universidad, para tener un mejor empleo, y así tener un mejor puesto, así como mejores prestaciones
Estudiante 2 M	es importante tener una licenciatura, para poder tener un mejor empleo, y poder tener mejor sueldo y prestaciones
Estudiante 3 M	demostrando compromiso en el trabajo, esfuerzo y dedicación en el trabajo, y no dejar de prepararme
Estudiante 4 M	no faltar al trabajo, realizar con dedicación el trabajo, no esperar que me pidan que haga las cosas, hacerlo con compromiso
Estudiante 5 M	debe prepararse más, no dejar de estudiar
Estudiante 6 H	esforzándose, ser perseverante, aprendiendo más sobre lo que hace
Estudiante 7 H	capacitándose, tomar diplomados, y todo lo que se pueda para ser el mejor
Estudiante 8 H	buscando un empleo que cumpla con sus necesidades y terminar una carrera para tener un buen trabajo
Estudiante 9 H	debe concluir el bachillerato, para poder seguir una licenciatura, y obtener un empleo digno

Fuente: Elaboración propia.

Los alumnos seleccionados tienen diversas opiniones sobre lo que deben hacer para obtener un mejor puesto y mejores prestaciones laborales, muchos alumnos podrían destacar la importancia de continuar con su formación académica para acceder a puestos de trabajo más cualificados

que ofrezcan mejores prestaciones, también desarrollar habilidades específicas, es decir que los estudiantes mencionan la relevancia de adquirir habilidades técnicas o profesionales que sean demandadas en el mercado laboral actual para acceder a empleos con mejores beneficios. Además, mencionan que buscar oportunidades de prácticas o pasantías, para obtener experiencia y hacer contactos que faciliten el acceso a empleos con prestaciones superiores.

Otro punto que consideran importante es investigar sobre las empresas que ofrecen mejores beneficios laborales y orientar su búsqueda de empleo hacia aquellas organizaciones. Los alumnos de bachillerato podrían enfatizar la importancia de la educación continua, el desarrollo de habilidades específicas, la experiencia laboral previa y la investigación sobre las empresas como estrategias clave para acceder a mejores puestos y prestaciones laborales.

Pregunta 9

La elección de la pregunta sobre la misión y visión de una empresa para una tesis que analiza la competencia y el autocuidado personal es relevante por varias razones, como la analogía con la vida Personal, al comprender cómo la misión y visión guían una empresa, se puede establecer un paralelo con la importancia de tener metas claras y una dirección definida en la vida personal para fomentar el autocuidado y la competencia. Así como también la definición de Objetivos que al igual que una empresa define su misión y visión para alcanzar el éxito, las personas pueden aplicar este enfoque para establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo en su vida, lo que puede influir positivamente en su autocuidado y competencia.

De la misma manera la definición de la misión y visión en una empresa proporciona claridad y enfoque en sus acciones. De manera similar, tener una misión y visión personal puede ayudar a las personas a priorizar su autocuidado y competir de manera más efectiva en diferentes aspectos de la vida. El establecimiento de valores, al vincular la misión y visión con los valores personales, se puede fortalecer la coherencia entre lo que se busca lograr y cómo se actúa, lo que puede ser fundamental para mantener un equilibrio entre la competencia y el autocuidado. Al explorar la importancia de la misión y visión en una empresa y su relación con la vida personal, se puede obtener una perspectiva valiosa sobre cómo establecer metas, valores y una dirección clara para promover el autocuidado y la competencia en diferentes aspectos de la vida.

La misión en una empresa significa la razón de ser y la visión es la proyección a futuro, describe cuál es tu misión y visión en tu vida a corto, mediano y largo plazo. Se presentan las respuestas de los alumnos:

Tabla 24. Pregunta 9 Categoría Autodeterminación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	su visión terminar su bachillerato y tener una carrera concluida, y su misión tener un buen trabajo para vivir mejor, tener una casa y una familia
Estudiante 2 M	terminar su bachillerato con promedio mínimo de 9 para obtener una beca en la universidad
Estudiante 3 M	terminar la carrera de medicina es su y su visión ser el mejor pediatra de Puebla
Estudiante 4 M	su misión es terminar sus estudios, y su visión, tener un buen trabajo que le proporcione una vida digna
Estudiante 5 M	se misión es ser un buen ciudadano y su visión ingresar a la universidad
Estudiante 6 H	la misión de su vida es poder cumplir con todos sus sueños y la visión es terminar una carrera, lograr tener un buen trabajo y tener una vida llena de comodidades
Estudiante 7 H	su misión a corto plazo es terminar su tratamiento de terapia, a mediano plazo mantener una estabilidad mental, y lago plazo, no tener recaídas, y su visión a corto plazo terminar su bachillerato, a mediano plazo ser psicóloga, y largo plazo poner en práctica sus conocimientos para ayudar a su círculo cercano
Estudiante 8 H	la misión de su vida es terminar su carrera y cumplir todas sus metas y sueños y poner su academia de danza
Estudiante 9 H	su misión es concluir su Bachillerato e ingresar a la universidad y su visión es ser un buen ciudadano

Fuente: Elaboración propia.

Los alumnos tuvieron diversas opiniones al abordar la pregunta sobre la misión y visión en su vida personal a corto, mediano y largo plazo, como ya se mencionó antes, la misión a corto

plazo los estudiantes mencionan que pueden enfocarse en metas inmediatas como completar sus estudios, adquirir nuevas habilidades o encontrar un trabajo inicial que les permita crecer profesionalmente.

Además, la visión a mediano plazo, podrían mencionar objetivos a mediano plazo como avanzar en su carrera, establecerse económicamente, viajar o iniciar un emprendimiento. También la misión a largo plazo, los alumnos hablan sobre metas a largo plazo como alcanzar un alto nivel de éxito profesional, contribuir a la sociedad, formar una familia o lograr la realización personal. Por otro lado, la visión a largo plazo, la describen como una visión a largo plazo que incluya un equilibrio entre el éxito profesional, la felicidad personal, el bienestar emocional y físico, así como la contribución positiva al mundo que les rodea.

En general, los alumnos podrían destacar la importancia de tener metas claras, tanto a corto como a largo plazo, que les motiven a crecer, desarrollarse y mantener un equilibrio entre sus aspiraciones personales y profesionales. La reflexión sobre la misión y visión en la vida personal puede ser una herramienta poderosa para orientar sus acciones, fomentar el autocuidado y trabajar hacia un futuro deseado.

Pregunta 10

Elegir una pregunta sobre la importancia de tener una misión y visión en la vida personal para una tesis que analiza la competencia el autocuidado es relevante por varias razones: Al igual que las empresas definen su misión y visión para guiar sus acciones y alcanzar el éxito, los alumnos pueden aplicar este enfoque a su vida personal para fomentar su autocuidado y competencia. Al mismo tiempo tener una misión y visión claras proporciona dirección y enfoque en las acciones de una empresa. De manera similar, los alumnos pueden usar este enfoque para priorizar su autocuidado y competencia en diferentes aspectos de su vida.

También al vincular la misión y visión con los valores personales, los alumnos pueden fortalecer la coherencia entre lo que buscan lograr y cómo actúan, lo que es fundamental para mantener un equilibrio entre la competencia y el autocuidado. Una misión y visión inspiradoras pueden motivar a los alumnos a trabajar hacia un futuro deseado, lo que puede impulsar su autocuidado

y competencia. Explorar la importancia de tener una misión y visión clara en la vida personal, al igual que en el mundo empresarial, puede proporcionar a los alumnos una perspectiva valiosa sobre cómo establecer metas, valores y una dirección definida para promover su autocuidado y competencia en diferentes aspectos de su vida. ¿Por qué es importante tener una misión y visión en la vida? Se presentan las respuestas de los alumnos:

Tabla 25. Pregunta 10 Categoría Autodeterminación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	es importante una misión y visión para tener un rumbo en la vida
Estudiante 2 M	comenta es importante tener una misión y visión ya que te ayuda a planear lo que tienes en un futuro y saber cómo hacer las cosas
Estudiante 3 M	es importante tener una misión y visión en la vida ya que ayuda a planear el futuro personal hacia dónde se dirige y tener una forma clara de hacer las cosas
Estudiante 4 M	para saber qué es lo que quieres en tu vida
Estudiante 5 M	cada persona debe tener una misión y visión en la vida, fijarse metas, y sueños para que la vida tenga sentido
Estudiante 6 M	sin misión y visión la vida no tiene razón de ser
Estudiante 7 M	la misión y visión en su vida le da sentido a cada día de su vida
Estudiante 8 M	a veces se confunde con su visión y misión, y que debe anotarlas para tenerlas presente
Estudiante 9 M	debe poner en práctica la misión y visión que se puso en su vida

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar las respuestas de los alumnos, su opinión es que tener una misión y visión personal les brinda un sentido de propósito y dirección en sus vidas, lo que les ayuda a establecer metas claras y a tomar decisiones coherentes con sus valores y objetivos a largo plazo, además pueden considerar que una misión y visión personal les proporciona claridad y enfoque en sus acciones diarias, permitiéndoles priorizar lo que es realmente importante para ellos y mantenerse enfocados en sus metas. Inclusive los alumnos pueden ver la misión y visión personal como una

fuerza de motivación para crecer, mejorar y alcanzar sus aspiraciones, ya que les impulsa a trabajar hacia un futuro deseado y a superar desafíos.

Sobre todo, pueden valorar la coherencia entre sus acciones y sus valores personales al tener una misión y visión claras, lo que les ayuda a vivir de manera auténtica y alineada con lo que realmente desean lograr en la vida. Ante todo, los alumnos pueden apreciar contar con una misión y visión personal como una herramienta poderosa que les ayuda a encontrar significado, orientación y motivación en sus vidas, permitiéndoles avanzar con rumbo y coherencia hacia sus metas y aspiraciones.

En los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, Stephen Covey nos habla de la misión personal como una forma de "Constitución personal". Una serie de principios que rigen nuestra vida, como la Constitución lo hace para un país. Nos ayuda a tomar decisiones en todo momento, para vivir una vida con más coherencia.

Pregunta 11

Incluir la pregunta sobre el conocimiento de las competencias personales y debilidades en una tesis sobre autocuidado es relevante para reconocer las propias competencias y debilidades ya que es fundamental para el autocuidado, ya que permite identificar áreas en las que se destaca y aquellas que requieren atención y mejora, asimismo, el desarrollo personal ayuda a conocer las competencias y debilidades, se pueden establecer estrategias para potenciar las fortalezas y trabajar en el desarrollo de las áreas menos sólidas, lo que contribuye al crecimiento personal y al autocuidado.

También apoya a la gestión del estrés, para entender las competencias y debilidades puede ayudar a gestionar el estrés al tener una visión clara de las capacidades propias, lo que facilita la toma de decisiones y la planificación de acciones para afrontar desafíos. Asimismo, mejora continua para identificar las competencias y debilidades permite establecer metas realistas de mejora y crecimiento, fomentando un proceso de aprendizaje continuo que contribuye al autocuidado y al desarrollo personal. Sobre todo, hacer esta pregunta en una tesis sobre autocuidado es relevante porque promueve el autoconocimiento, el desarrollo personal, la gestión del estrés y la mejora continua, aspectos fundamentales para fomentar el autocuidado y

el bienestar integral. Se presentan las respuestas de los alumnos en relación con la pregunta: Las competencias son las habilidades que tenemos, conoces cuáles son tus competencias, ¿y cuáles son tus debilidades? Realiza un FODA.

Tabla 26. Pregunta 11 Categoría Autodeterminación

ALUMNO	COMENTARIO
Estudiante 1 M	sus habilidades son empatía, que la quieren los niños, sus debilidades es que cuando hace algo se olvida de todo lo que pasa a su alrededor, tiene como área de oportunidades, pedir apoyo, dormir en tiempos libres, y leer, como amenazas, tiene miedos, tristezas, y la decepción
Estudiante 2 M	sus habilidades son ser gracioso, amable, comprometido y sus debilidades carácter impulsivo
Estudiante 3 M	sus habilidades ser amable, ser honesto, ser servicial, carácter fuerte, y sus debilidades, intolerante e impaciente
Estudiante 4 M	sus fortalezas son, ser honesto, ser responsable, ser empático, sabe trabajar en equipo, y sus debilidades son es impaciente e intolerancia
Estudiante 5 M	sus fortalezas son que es trabajador, amigable, valiente y creativo, y sus debilidades le cuesta trabajo hablar el inglés, él mal ambiente le causa tensión
Estudiante 6 H	sus fortalezas son empatía, respeto, tolerancia, resolución de problemas, tolerancia a la frustración, comunicación, asertiva, gusto por el estudio, inteligencia perseverancia, y proactivo y sus debilidades impaciencia, irritabilidad y procrastinación
Estudiante 7 H	sus fortalezas, es que es bueno en los deportes, facilidad en los números, y sus debilidades son Distráído e imperativo
Estudiante 8 H	sus fortalezas son, que le gusta leer mucho sobre historia, y tiene buena memoria, y su debilidad es que no le gustan las matemáticas ni el inglés
Estudiante 9 H	sus fortalezas son que es muy serio, y que en clase no le gusta distraerse, y sus debilidades, es que es muy tímido

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar las respuestas de los alumnos detenidamente, se puede inferir que los alumnos podrían tener diversas opiniones en relación con la pregunta sobre las competencias y debilidades personales: Los alumnos podrían opinar que es fundamental conocer sus competencias y debilidades para poder desarrollarse de manera integral, identificando áreas en las que destacan y aquellas que necesitan mejorar. Podrían considerar que el autoconocimiento de competencias y debilidades les permite gestionar de manera más efectiva su autocuidado, al enfocarse en potenciar sus fortalezas y trabajar en áreas de mejora.

Los alumnos podrían ver en el conocimiento de sus competencias y debilidades una oportunidad para motivarse a superarse constantemente, estableciendo metas realistas de mejora y crecimiento personal. Asimismo, podrían opinar que, al identificar sus competencias y debilidades, están en mejor posición para adquirir nuevas habilidades, enfrentar desafíos y crecer tanto a nivel personal como académico. Los alumnos podrían valorar la importancia de conocer sus competencias y debilidades como un paso fundamental para su desarrollo personal, la gestión del autocuidado y la motivación para alcanzar sus metas y aspiraciones.

Como se mencionó antes, la Teoría del Confort de Katherine Kolcaba que la autodeterminación busca el bienestar emocional y físico al reconocer que los individuos deben tener el control sobre su propio cuidado para experimentar un estado de confort óptimo, se confirma en este análisis la teoría de Katherine Kolcaba, que los alumnos deben conocer sus fortalezas y debilidades para lograr una autodeterminación y tener una vida más autorregulada.

Tabla 27. Reporte del diario de clases 1

Fecha 2 de diciembre del 2023	Clases Administración II	Horario12 A 2 PM
Alumnos: 1M, M,3M,4M,5M, 6H,7H,8H, y 9H	Descanso Entre hora y hora se da 10 minutos de descanso, o dinámica de integración	
Observaciones: Noté en este día, que los alumnos se encontraban cansados, y querían comer algo, les di 10 min, para que salieran a comer algo y estirarse.		

Regresaron con más ánimo, posterior a esto realice una dinámica de agilidad mental, que los reactivo.

En esta clase se vio, el tema ¿qué es la entrevista por competencia?, así como hacer su currículo, además dedique tiempo para aplicar los instrumentos de la investigación de mi tesis.

Es muy importante el tema de entrevista por competencias, para que el estudiante entienda la importancia de las competencias, ya que antes no les quedaba claro que es una competencia.

En esta clase aplique el instrumento guía de discusión.

Dedique una hora.

Fuente: Elaboración propia.

Es muy importante observar a los alumnos para poder dar reconocimiento de la importancia de la atención a las necesidades y el bienestar de los alumnos, así como la integración de actividades que promueven el aprendizaje y el desarrollo integral. La importancia del enfoque en el Bienestar Estudiantil para destacar la sensibilidad del docente al notar el cansancio de los alumnos y permitirles un breve descanso para recargar energías, lo cual contribuye a un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo. Así como el estímulo del Ánimo y la Energía logrando resaltar cómo la pausa para comer y estirarse ayudó a los alumnos a recuperar el ánimo y la energía, lo que influyó positivamente en su participación y rendimiento durante la dinámica de agilidad mental. Además, la relevancia de los Temas Abordados para subrayar la importancia de temas como la entrevista por competencias y la elaboración del currículo, que son fundamentales para la preparación y el éxito de los alumnos en su futura inserción laboral. Asimismo, la aplicación Práctica de la Teoría, destaca cómo la aplicación de los instrumentos de investigación de la tesis en clase brinda a los alumnos la oportunidad de poner en práctica los conceptos teóricos aprendidos, fortaleciendo su comprensión y habilidades investigativas.

Mientras el fomento de la participación activa menciona el uso del instrumento guía de discusión como una estrategia para promover la participación activa de los alumnos, estimulando el intercambio de ideas y el análisis crítico sobre el tema abordado. Resaltar la atención a las

necesidades de los alumnos, la relevancia de los temas tratados, la aplicación práctica de los conceptos y la promoción de la participación en clase son aspectos clave que enriquecen la experiencia educativa y favorecen el aprendizaje significativo.

Tabla 28. Reporte del diario de clases 2

Fecha 9 de diciembre del 2023	Clases Administración II	Horario 12 A 2 PM
Alumnos: 1M, M, 3M, 4M, 5M, 6H, 7H, 8H, y 9H	Descanso Entre hora y hora se da 10 minutos de descanso, o dinámica de integración	
Observaciones: Se llevó a cabo un taller dinámico sobre entrevistas por competencias, donde se analizaron detalladamente las competencias requeridas para diferentes puestos. Además, se proyectó un video ilustrativo sobre errores comunes a evitar durante una entrevista laboral. En esta actividad, los alumnos asumieron roles de empleadores y empleados, lo que generó un alto nivel de participación e interés por parte de todos los participantes. La dinámica les permitió experimentar de manera práctica los aspectos clave de una entrevista laboral, lo que resultó en una experiencia educativa enriquecedora y significativa. Durante el descanso, se aplicaron dos cuestionarios como parte de los instrumentos de investigación de la tesis, lo que brindó la oportunidad de recopilar datos relevantes para el estudio en curso. Esta integración de la investigación en el desarrollo de la clase demuestra un enfoque práctico y aplicado, fortaleciendo la conexión entre la teoría y la práctica para un aprendizaje más profundo y significativo.		

Fuente: Elaboración propia.

Los alumnos expresaron que se sintieron motivados y comprometidos al asumir roles de empleadores y empleados durante la actividad, lo que les permitió involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje. Así como que pudieron comentar que la dinámica de la entrevista por competencias les resultó interesante y relevante, ya que les permitió comprender la importancia de las competencias específicas requeridas para diferentes puestos de trabajo.

Los alumnos podrían destacar que la simulación de entrevistas y la aplicación de cuestionarios les brindaron la oportunidad de poner en práctica sus habilidades y conocimientos, lo que les permitió comprender de manera más concreta cómo se evalúan las competencias laborales. También expresaron que la actividad les ayudó a comprender la importancia de prepararse para entrevistas laborales, identificar sus propias competencias y debilidades, y estar mejor preparados para futuros procesos de selección.

Es importante destacar que las opiniones de los alumnos sobre su comportamiento en una clase de taller de entrevistas por competencias pudieron reflejar su participación, interés por el tema, aprendizaje práctico y valoración de la experiencia como una oportunidad para mejorar sus habilidades y conocimientos en el ámbito laboral.

Tabla 29. Reporte del diario de clases 3

Fecha 16 de diciembre del 2023	Clases Administración II	Horario12 A 2 PM
Alumnos: 1M, M,3M,4M,5M, 6H,7H,8H, y 9H	Descanso Entre hora y hora se da 10 minutos de descanso entre hora y hora.	
Observaciones: Se finalizó la revisión del proceso administrativo, profundizando en las dos últimas etapas del proceso. Durante esta clase, se aplicaron dos entrevistas adicionales como parte de la investigación en curso. Una de las alumnas entrevistadas compartió su experiencia personal. Ella comentó que los fines de semana terminaba muy cansada debido a sus múltiples responsabilidades. Dedicar el sábado al estudio representaba un gran esfuerzo, ya que además de ser estudiante, es madre de un niño menor de dos años, quien aún requiere de su atención constante. A pesar de los desafíos que enfrenta, esta alumna es un ejemplo inspirador de perseverancia y compromiso con su desarrollo personal. Compaginar las demandas de ser madre, estudiante y mantener un hogar es una tarea ardua, pero ella demuestra que es posible mejorar la calidad de vida a través de la educación y el esfuerzo constante.		

Su historia resalta la importancia de brindar apoyo y flexibilidad a los estudiantes que enfrentan situaciones familiares desafiantes. Reconocer y valorar el sacrificio y dedicación de estos alumnos puede ser un factor clave para fomentar su éxito académico y personal.

Ante todo agregar más detalles sobre el proceso administrativo, las entrevistas realizadas y profundizar en la historia de la alumna madre, permite resaltar la relevancia de su ejemplo y la necesidad de crear entornos educativos más inclusivos y comprensivos con las diversas realidades de los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 30. Reporte del diario de clases 4

Fecha 2 de diciembre del 2023	Clases Administración II	Horario 12 A 2 PM
Alumnos: 1M, M,3M,4M,5M, 6H,7H,8H, y 9H	Descanso: Entre hora y hora se da 10 minutos de descanso entre hora y hora.	
Observaciones: Se finalizó la revisión del proceso administrativo, profundizando en las dos últimas etapas del proceso. Durante esta clase, se aplicaron dos entrevistas adicionales como parte de la investigación en curso. En una de las entrevistas, el estudiante se encontraba indispuesto debido a que no había desayunado. Considerando su estado, fue conveniente que primero comiera algo antes de proceder con la entrevista. Una vez que se sintió mejor, se llevó a cabo la entrevista con normalidad. A pesar de las limitaciones de tiempo que enfrenta, el estudiante entrevistado se encuentra realmente satisfecho con los resultados que ha obtenido tanto en sus estudios como en su trabajo. Su actitud positiva y determinación para superar los desafíos son evidentes. Este caso resalta la importancia de considerar el bienestar físico y emocional de los participantes durante el proceso de investigación. Brindar un espacio de comodidad y atención a las necesidades básicas puede facilitar una mejor interacción y obtener información más precisa y valiosa.		

Además, la satisfacción expresada por el alumno, a pesar de las restricciones de tiempo, es un testimonio de su compromiso y capacidad para gestionar múltiples responsabilidades de manera efectiva. Su ejemplo puede inspirar a otros estudiantes a perseverar en sus metas académicas y laborales, incluso cuando enfrentan limitaciones de tiempo u otros obstáculos.

Ante todo al modificar el texto para incluir detalles sobre la consideración del bienestar del estudiante entrevistado y su actitud positiva frente a los desafíos, se resalta la importancia de la empatía y el apoyo en el proceso de investigación, así como la inspiración que puede brindar el ejemplo de un estudiante comprometido y satisfecho con sus logros.

Fuente: Elaboración propia.

Los alumnos valoran cómo el proceso administrativo les brinda una estructura lógica y sistemática para entender y aplicar los conceptos de administración además destacan que pueden destacar que, independientemente del modelo de proceso administrativo que se analice, las etapas de planeación y control siempre están presentes, resaltando su relevancia. Además, los alumnos consideran que estudiar el proceso administrativo les permite aplicar de manera práctica los conocimientos adquiridos en situaciones reales, lo que facilita su aprendizaje. Asimismo los alumnos valoran que el proceso administrativo les enseña a pensar y trabajar de manera lógica y sistemática en el proceso de toma de decisiones. Sobre todo, los alumnos pueden opinar que el estudio del proceso administrativo estimula la innovación y el progreso, al brindarles herramientas para adaptarse a los cambios y mejorar continuamente.

Por último, las opiniones de los alumnos sobre el estudio de las etapas del proceso administrativo reflejan su aprecio por la estructura, orden y aplicabilidad práctica del modelo, así como su contribución al desarrollo de habilidades de pensamiento y la promoción de la innovación en el campo de la administración. Cabe hacer mención que el autor Thomas R. Guskey, en su trabajo del año 2000, destaca la relevancia del diario de clase como una herramienta fundamental en las tesis, enriqueciendo significativamente la investigación realizada. El diario de clase, según Guskey, no solo documenta de manera detallada las observaciones y sucesos relevantes en el entorno educativo, sino que también permite una reflexión profunda sobre la práctica docente y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta herramienta, al ser utilizada de manera sistemática y reflexiva, proporciona una visión más completa y enriquecedora de la realidad educativa,

permitiendo al investigador comprender mejor los desafíos, logros y áreas de mejora en el contexto escolar. Guskey resalta que el diario de clase no solo es un registro de eventos, sino una fuente invaluable de información que contribuye a la calidad y profundidad de la investigación educativa, brindando insights significativos para el análisis y la toma de decisiones en el ámbito pedagógico.

4.3. Redes semánticas

Para enriquecer este trabajo, se emplearon redes semánticas. Estas redes tienen como objetivo desarrollar una infraestructura que facilite la generación de datos comprensibles, permitiendo compartir y representar el conocimiento de manera efectiva. Los primeros esquemas formales de representación de redes semánticas fueron desarrollados por Quillian en 1968 y por Shapiro & Woddmansee en 1971.

Asimismo, las redes semánticas permiten estructurar y organizar de manera clara y lógica la información y el conocimiento sobre un tema específico. Esto facilita la comprensión de cómo se relacionan diferentes conceptos entre sí, también proveen una representación gráfica de las relaciones entre conceptos, lo cual puede ayudar a identificar patrones, conexiones y jerarquías que no son evidentes en un formato textual tradicional (Vera-Noriega, 2010).

Además, ayudan a desglosar y clarificar conceptos complejos mediante la visualización de sus componentes y sus relaciones. Esto es útil para identificar definiciones, atributos y categorías de conceptos importantes en la tesis, las redes semánticas sirven como una herramienta para estructurar argumentos y teorías. Permiten mostrar cómo se conectan y respaldan entre sí diferentes ideas y evidencias presentadas en la tesis.

Al mapear el conocimiento existente, las redes semánticas pueden revelar áreas donde hay falta de información o donde se necesitan más investigaciones, lo cual puede orientar futuras investigaciones y estudios, al ofrecer una representación visual y estructurada del conocimiento, las redes semánticas hacen que la información sea más accesible y comprensible tanto para el autor como para los lectores de la tesis.

Asimismo, permiten la integración de información de diversas fuentes en un único marco, mostrando cómo diferentes estudios, teorías y datos se relacionan y complementan entre sí, una red semántica o esquema de representación en red es una forma de representar el conocimiento lingüístico, donde los conceptos y sus interrelaciones se plasman mediante un grafo. En un grafo o red semántica, los elementos semánticos se representan por nodos, dos elementos semánticos entre los que se establece una relación semántica estarán unidos mediante una línea, flecha, enlace o arista. Cierta tipo de relaciones no simétricas requieren grafos dirigidos que utilizan flechas en lugar de líneas.

En la década de los años 60, surgieron los fundamentos de los mapas conceptuales a partir de las teorías sobre psicología del aprendizaje presentadas por el psicólogo estadounidense David Ausubel. Estos mapas tienen como objetivo visualizar las conexiones entre diferentes conceptos, los cuales se representan en forma de proposiciones. A continuación, se presentan las redes realizadas por categorías de autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación.

4.3.1. Modelo Jerárquico Autorregulación

La autorregulación es un proceso clave en el desarrollo cognitivo y emocional de los individuos, especialmente en contextos educativos y profesionales. El modelo jerárquico de autorregulación plantea una estructura escalonada en la que cada nivel contribuye al desarrollo de la capacidad de un individuo para gestionar sus emociones, comportamientos y pensamientos de manera autónoma y eficaz. Esta estructura es fundamental para fomentar la toma de decisiones responsables y la resolución de problemas en distintos contextos.

Dentro de la presente tesis, se examina la relevancia de la autorregulación como un factor determinante en la formación de individuos con alta capacidad crítica y ética. La autorregulación permite a los estudiantes y profesionales no solo cumplir con los objetivos académicos y laborales, sino también manejar conflictos éticos y situaciones complejas en su vida diaria. Esta investigación adopta el modelo jerárquico como marco teórico, destacando su aplicabilidad en la educación superior, donde el desarrollo de la autorregulación es esencial para la formación integral de los futuros profesionales.

El modelo jerárquico de autorregulación consta de varios niveles interconectados:

Autoconocimiento: En la base del modelo se encuentra el autoconocimiento, que implica la capacidad del individuo para identificar sus fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. Sin un conocimiento profundo de sí mismo, resulta difícil regular los comportamientos de manera consciente y efectiva.

Reflexión Crítica: Este nivel requiere la capacidad de analizar las propias acciones y pensamientos desde una perspectiva crítica. La reflexión crítica fomenta la conciencia sobre las consecuencias de las decisiones y permite ajustar las conductas futuras.

Establecimiento de Metas: La fijación de objetivos claros y alcanzables es un paso crucial en la autorregulación. Las metas proporcionan dirección y motivación, facilitando la toma de decisiones alineadas con valores personales y profesionales.

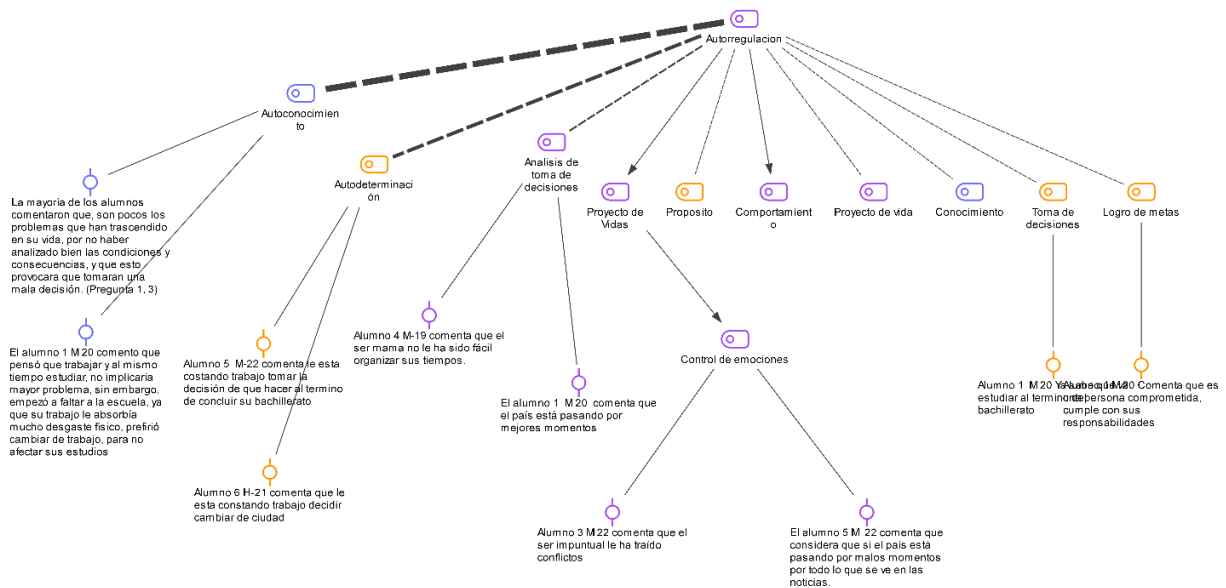
Gestión Emocional: Este nivel implica la capacidad de reconocer y gestionar las emociones, especialmente en situaciones de estrés o conflicto. La regulación emocional contribuye a mantener la calma y la objetividad en la toma de decisiones.

Evaluación Continua: La autorregulación requiere una evaluación constante del progreso hacia las metas establecidas. Esta autoevaluación permite realizar ajustes necesarios en el comportamiento y la estrategia, asegurando un desarrollo continuo.

Autorregulación del Comportamiento: En la cima del modelo se encuentra la capacidad de regular el comportamiento de acuerdo con los valores, metas y reflexiones críticas. Este nivel implica la puesta en práctica de las decisiones y la consolidación de hábitos positivos.

En el ámbito educativo, la implementación del modelo jerárquico de autorregulación puede mejorar significativamente el desempeño académico y la formación ética de los estudiantes. La autorregulación no solo optimiza el aprendizaje, sino que también prepara a los individuos para enfrentar dilemas éticos en su vida profesional. Como señala Zimmerman (2002), “la autorregulación del aprendizaje implica procesos activos mediante los cuales los estudiantes establecen sus metas, supervisan su progreso y regulan sus comportamientos para alcanzar los objetivos educativos”.

Ilustración 5. Modelo Jerárquico Autorregulación.



Fuente: Elaboración propia.

4.3.2. Modelo de Autodeterminación.

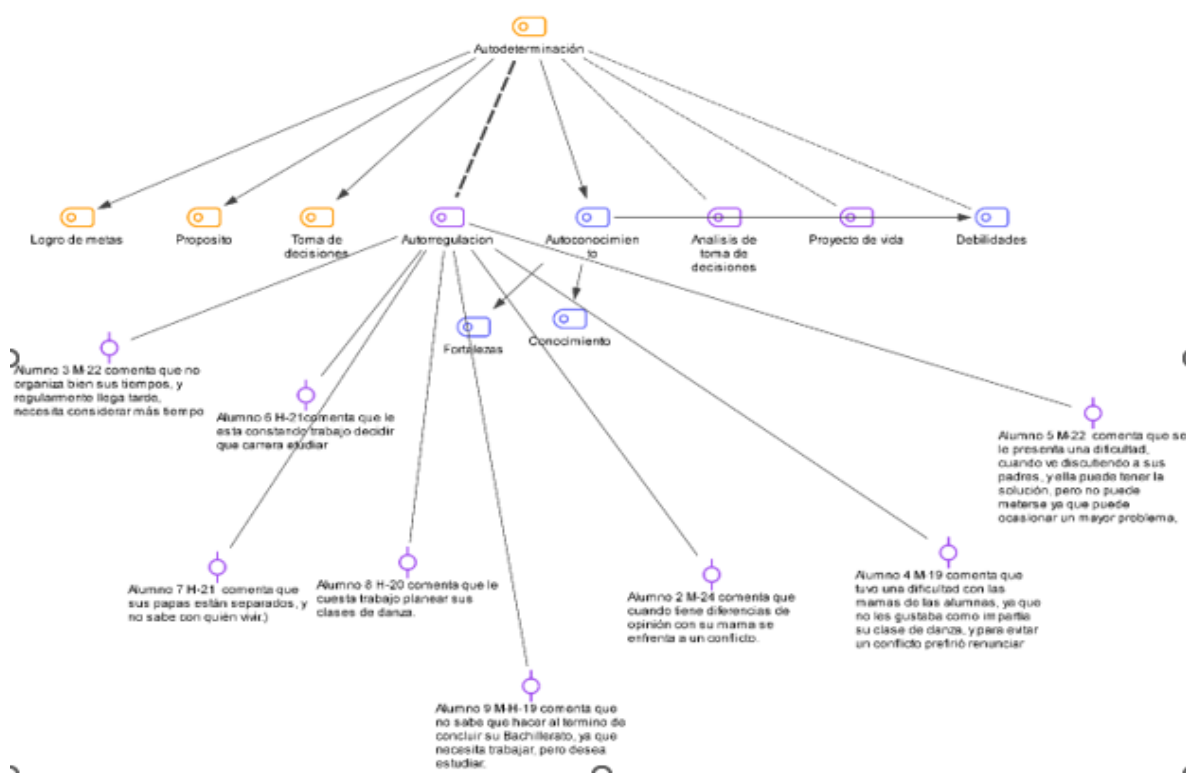
La autodeterminación destaca la importancia de la autorregulación en los alumnos. Si un alumno no está autorregulado, no podrá ser auto determinado. Es esencial que los estudiantes reconozcan sus habilidades y competencias para lograr el éxito; de lo contrario, no tendrán motivación para intentarlo. Además, es crucial que sientan un sentido de pertenencia al grupo. Por ello, en la materia de Administración II, emprender un negocio ayuda a los alumnos a desarrollar sus habilidades y competencias, a identificar sus debilidades y a aprender a trabajar en equipo. Asimismo, se fomentan habilidades de liderazgo y apoyo mutuo, esenciales para llevar a cabo los proyectos exitosamente.

Es importante que los alumnos de nivel bachillerato emprendan un negocio por varias razones, permite a los estudiantes aplicar teorías y conceptos aprendidos en clase a situaciones reales, desarrollando habilidades prácticas como la gestión del tiempo, la planificación y la toma de decisiones, asimismo, el emprendimiento estimula la creatividad y la innovación, ya que los estudiantes deben idear productos o servicios nuevos y encontrar soluciones a problemas que

surgen en el camino. Así como iniciar y gestionar un negocio puede aumentar la confianza en sí mismos y fomentar la autonomía, ya que los estudiantes ven el impacto directo de sus esfuerzos y decisiones, también trabajar en equipo y gestionar un negocio implica una interacción constante con otras personas, lo que ayuda a mejorar las habilidades de comunicación, negociación y liderazgo.

Emprender proporciona una visión del funcionamiento real de las empresas, incluyendo aspectos financieros, legales y de mercado, preparando mejor a los estudiantes para futuros roles en el ámbito laboral, el gestionar un negocio enseña a los estudiantes a ser responsables de sus acciones y decisiones, y a desarrollar resiliencia frente a los fracasos y desafíos, además de que promueve el espíritu emprendedor y puede inspirar a los estudiantes a considerar el emprendimiento como una carrera viable, contribuyendo así al desarrollo económico y a la creación de empleo.

Ilustración 6. Modelo Jerárquico Autodeterminación



Fuente: Elaboración propia.

Iniciar un negocio en el bachillerato no solo complementa la educación académica con experiencia práctica, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real con una base sólida de habilidades y conocimientos, así como a conocer sus fortalezas y debilidades, es un excelente ejercicio que ayuda mucho en la materia de administración II (COBATAB, 2021). Un autor que habla del emprendimiento es Gorman, Hanlon y King (1997), y "El emprendimiento en la educación a nivel bachillerato puede fomentar el desarrollo de habilidades empresariales, creatividad y un mayor sentido de responsabilidad en los estudiantes". Otro autor es Hynes (1996), que dice que Integrar el emprendimiento en el currículo de educación a nivel bachillerato ayuda a los estudiantes a aplicar el conocimiento teórico en un contexto práctico, mejorando así su capacidad para enfrentar desafíos del mundo real".

Como un punto importante a considerar en este análisis, es proporcionar a los estudiantes tareas o actividades que puedan tomar decisiones, así como elegir diferentes opciones de emprender un negocio. Otro punto para considerar es enseñar a los alumnos habilidades de autoevaluación, es decir ayudar a los estudiantes habilidades para evaluar su propio trabajo y tomar decisiones sobre cómo mejorarlo, además de promover la autonomía, es decir animar a los estudiantes a tomar decisiones sobre su propio aprendizaje y vida, respetando sus valores y necesidades individuales.

Asimismo, capacitar a los educadores y padres, de tal forma que los educadores y padres desempeñen un papel importante en el desarrollo de las habilidades de autodeterminación de los estudiantes, es esencial que estén capacitados y se les anime a incorporar la autodeterminación en los salones de estudiantes. Además, fomentar el pensamiento independiente, sirve utilizar los recursos y estrategias que promuevan el pensamiento independiente y la toma de decisiones autónomas en los estudiantes, mejorar la formación de profesores y padres: Los profesores y padres necesitan comprender la importancia de la autodeterminación y cómo promoverla en sus prácticas educativas.

En efecto crear un clima escolar y familiar que anime a los estudiantes a expresar y practicar su propia autodeterminación, asegurar que todos los maestros estén capacitados en

autodeterminación y se les anime a incorporarla en sus salones de estudiantes sirve para fomentar la autodeterminación en estudiantes de bachillerato no escolarizados ya que implica ofrecer opciones, enseñar habilidades de autoevaluación, promover la autonomía, brindar apoyo e instrucción explícita, capacitar a los educadores y padres, fomentar el pensamiento independiente, mejorar la formación de profesores y padres, crear un clima escolar y familiar que anime a los estudiantes a expresar y practicar su propia autodeterminación, asegurar que todos los maestros estén capacitados en autodeterminación y complementar la capacitación en autodeterminación provista por la escuela.

4.3.3. Modelo de Autoconocimiento.

La competencia del autoconocimiento es fundamental en los alumnos de nivel bachillerato no escolarizado para el desarrollo personal y profesional, y su análisis abarca varios aspectos esenciales como el autoconocimiento ya que es la capacidad de una persona para reconocerse a sí misma, comprendiendo sus propias emociones, fortalezas, debilidades, valores, creencias y motivaciones. Es un proceso continuo de introspección y reflexión que permite una mejor comprensión de uno mismo y de cómo se interactúa con el mundo. El autoconocimiento es crucial por varias razones ayuda a conocer las fortalezas y debilidades, los alumnos pueden enfocar sus esfuerzos en áreas que necesitan desarrollo y aprovechar al máximo sus habilidades, asimismo, con un claro entendimiento de sus valores y motivaciones, para que pueden tomar decisiones que estén alineadas con sus objetivos y prioridades personales y profesionales, asimismo, el autoconocimiento facilita una mejor gestión de las emociones, lo que contribuye a reducir el estrés y aumentar la resiliencia, así como conocer sus propias reacciones y comportamientos ayuda a mejorar la comunicación y las relaciones con los demás, fomentando un entorno de trabajo y social más armonioso.

El autoconocimiento se compone de varios elementos clave, reconocer y entender las propias emociones y su impacto en el comportamiento, se debe tener una visión realista de las propias capacidades y limitaciones, la confianza en uno mismo es vital para estar seguro de las propias habilidades y juicio. Asimismo, dedicar tiempo a la introspección para analizar experiencias, comportamientos y reacciones, es importante solicitar y aceptar retroalimentación de compañeros, amigos y mentores para obtener una perspectiva externa. En definitiva, la

competencia del autoconocimiento es esencial para el crecimiento y la efectividad personal y profesional. Desarrollarla requiere un compromiso constante con la introspección, la aceptación de feedback y la práctica de técnicas que fomenten una mayor conciencia de uno mismo.

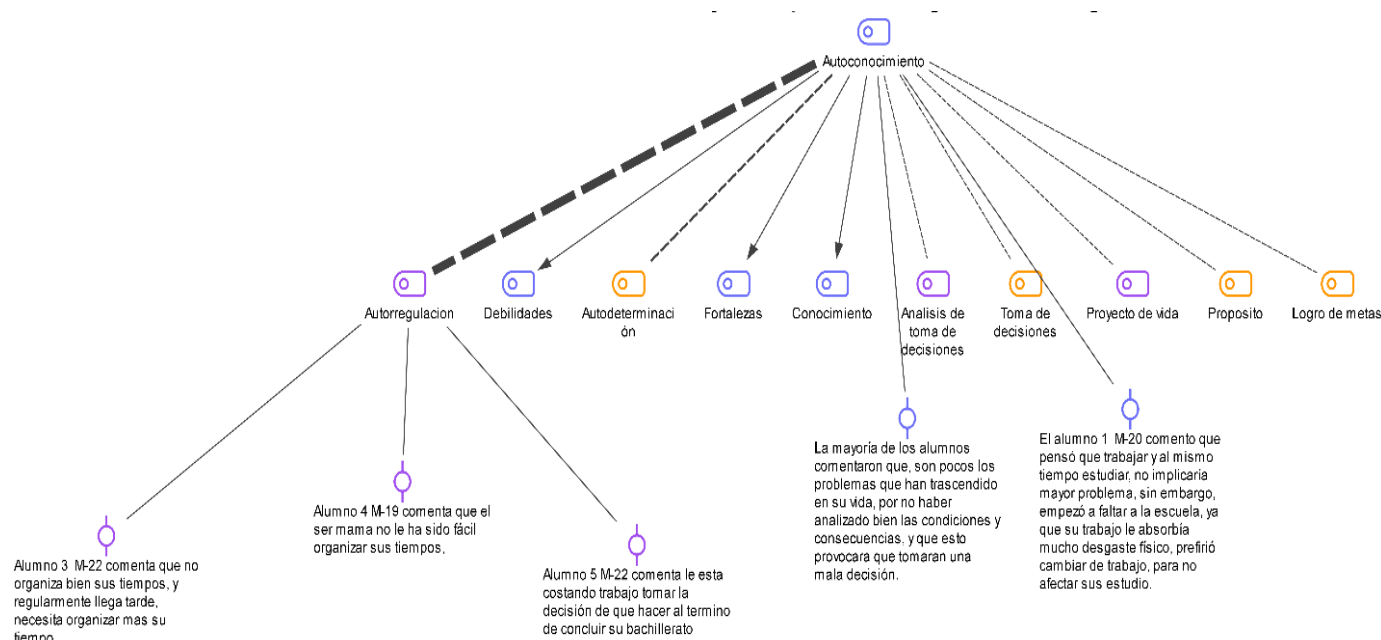
En relación con la categoría de autoconocimiento, la mayoría de los estudiantes señalan que, para autorregularse eficazmente, es fundamental poseer un autoconocimiento completo de sus vidas. Esto implica organizar adecuadamente sus actividades para evitar llegar tarde al trabajo o a clases. Asimismo, la falta de pleno autoconocimiento de sus fortalezas puede generar indecisión al momento de decidir sobre su futuro académico o profesional. La falta de conciencia de sus debilidades puede obstaculizar el progreso hacia sus objetivos y metas, llevándolos a tomar decisiones erróneas, como compromisos no deseados o elecciones de vida que no los conducen a alcanzar sus aspiraciones previas. Es esencial que los individuos reconozcan sus puntos fuertes y débiles para trazar un camino que les permita avanzar hacia sus metas con claridad y determinación.

En esta etapa de sus vidas, es crucial que los estudiantes reconozcan tanto sus fortalezas como sus debilidades para aumentar su autoconocimiento. Además, es importante destacar que, si los alumnos no se conocen a sí mismos, les resultará difícil brindar apoyo o ayuda a otros. Esta falta de autoconocimiento puede llevar a una indiferencia hacia lo que sucede en su entorno, haciéndolos menos sensibles al sufrimiento de sus compañeros o a las limitaciones que estos enfrentan. En ocasiones, la falta de compasión puede ser evidente. Es fundamental que los individuos se conozcan a sí mismos para poder desarrollar empatía y comprensión hacia los demás, fomentando así un ambiente de apoyo y colaboración mutua.

La materia de Administración II contribuye significativamente al desarrollo de la competencia del autoconocimiento entre los estudiantes. Se puede señalar que la Administración II requiere que los estudiantes participen en proyectos y actividades prácticas que los obligan a evaluar sus habilidades y competencias. Este proceso de autoevaluación les ayuda a identificar sus fortalezas y debilidades en un contexto real de negocio. Asimismo, durante el curso, los estudiantes son frecuentemente solicitados a reflexionar sobre su desempeño en diversas tareas

y proyectos. Esta reflexión crítica promueve una comprensión más profunda de sus capacidades, actitudes y áreas de mejora.

Ilustración 7. Modelo Jerárquico Autoconocimiento



Fuente: Elaboración propia.

Cabe destacar que emprender un proyecto de negocio, que es una parte integral de la Administración II, expone a los estudiantes a situaciones desafiantes que requieren autoconocimiento. Al enfrentar problemas y buscar soluciones, los estudiantes aprenden más sobre sus reacciones, estrategias de pensamiento y niveles de tolerancia al riesgo.

Inclusive el trabajo en equipo es fundamental en Administración II. Al colaborar con otros, los estudiantes reciben y proporcionan feedback, lo que les ayuda a entender cómo sus comportamientos y habilidades son percibidos por los demás. Este intercambio de retroalimentación es crucial para el desarrollo del autoconocimiento.

La asignatura incluye aspectos de liderazgo y gestión, lo que obliga a los estudiantes a asumir roles de liderazgo en proyectos grupales. Liderar un equipo requiere una clara comprensión de uno mismo, incluidas las propias capacidades de liderazgo y las áreas que necesitan mejora.

También el análisis de casos y las simulaciones empresariales son métodos comunes en Administración II. Estas actividades obligan a los estudiantes a tomar decisiones basadas en una evaluación de sus conocimientos y habilidades, fomentando así un mayor autoconocimiento.

Del mismo modo las evaluaciones continuas, como informes de progreso, presentaciones y autoevaluaciones, proporcionan a los estudiantes múltiples oportunidades para reflexionar sobre su desarrollo personal y académico. Esto refuerza el proceso de autoconocimiento a lo largo del curso. Por ejemplo, al desarrollar un plan de negocios, los estudiantes deben analizar sus capacidades para identificar oportunidades, planificar estrategias y ejecutar tareas. Este ejercicio no solo mejora sus habilidades empresariales, sino que también les da una comprensión clara de sus fortalezas y áreas de mejora en el contexto de la gestión y administración.

La materia de Administración II no sólo proporciona conocimientos técnicos y habilidades empresariales, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo del autoconocimiento de los estudiantes. A través de actividades prácticas, reflexiones personales, feedback continuo y experiencias de liderazgo, los estudiantes desarrollan una mayor conciencia de sí mismos, lo que es esencial para su crecimiento personal y profesional.

Un autor para considerar es Henry Mintzberg, es un académico conocido por sus estudios sobre la estructura y el comportamiento de las organizaciones. Sus libros proporcionan una visión profunda de la gestión y la administración, que son pertinentes para un curso de administración. Mintzberg ha estado escribiendo y contribuyendo al campo de la administración durante varias décadas. Es conocido por su trabajo influyente sobre la estructura de las organizaciones y el comportamiento gerencial. Uno de sus libros más influyentes es "The Nature of Managerial Work", publicado por primera vez en 1973. En este libro, Mintzberg analiza la naturaleza del trabajo gerencial y ofrece observaciones fundamentales sobre cómo los gerentes realmente realizan sus tareas en la práctica. A lo largo de los años, ha continuado escribiendo y publicando numerosos libros y artículos sobre temas relacionados con la gestión y la administración (Trejo, 2019).

La nube de Palabras

Las nubes de palabras son herramientas visuales que destacan las palabras más relevantes de un conjunto de datos textuales, mostrando aquellas que aparecen con mayor frecuencia o importancia en un tamaño más grande. Estas nubes permiten identificar rápidamente los temas y tendencias principales, lo que facilita la comprensión de las opiniones del público sobre un tema. Son fáciles de leer, rápidas de producir y útiles para comparar textos y descubrir similitudes. Las nubes de palabras tienen varios usos, como visualizar datos cualitativos de encuestas o comentarios en redes sociales, medir la satisfacción de los clientes, identificar puntos problemáticos en sus comentarios, comprender mejor las opiniones de los empleados y encontrar nuevas palabras clave.

Sus ventajas incluyen la simplificación de datos técnicos, la revelación de temas esenciales, la identificación de patrones en datos cualitativos, su atractivo visual que genera interés y preguntas, y su capacidad para proporcionar una comprensión emocional y más profunda de los datos. Además, permiten obtener resultados rápidos y valiosos con pocas preguntas abiertas (QuestionPro, s.f.). Para crear una nube de palabras manualmente, se deben seguir estos pasos: optimizar y organizar semánticamente el conjunto de datos, realizar una subdivisión visual de las palabras según su relación temática y cuidar la presentación visual para que los grupos de palabras sean fácilmente distinguibles y comprensibles. En resumen, las nubes de palabras son herramientas valiosas en la investigación de mercados para analizar y presentar datos cualitativos de manera concisa, ayudando a tomar decisiones informadas y a entender mejor las percepciones y necesidades de los clientes.

Ilustración 8. Nube de palabras



Fuente: Elaboración propia.

Como se puede ver en la ilustración, la palabra "estudiante" es recurrente debido a que el entorno de este análisis se centra en el estudiante. En el contexto del autocuidado y la competencia de autocuidado, el estudiante desempeña un papel fundamental. El autocuidado, como competencia, implica que el estudiante adquiera habilidades para promover su salud, bienestar emocional y calidad de vida, así como para enfrentar las condiciones específicas asociadas a su ejercicio profesional. Dado que el autocuidado es esencial para el bienestar personal y la salud mental del estudiante, su participación y comprensión de este concepto son cruciales para el análisis de la competencia de autocuidado.

Otra palabra recurrente es "trabajo", ya que la mayoría de los estudiantes analizados están empleados. La relación entre el autocuidado y el trabajo es fundamental, ya que el equilibrio entre las responsabilidades laborales y el cuidado personal influye directamente en la capacidad de los individuos para mantener su bienestar físico y emocional. La presencia frecuente de la palabra "trabajo" en este contexto refleja la importancia de considerar cómo las exigencias

laborales impactan en la capacidad de los estudiantes para cuidar de sí mismos y mantener un equilibrio saludable entre su vida laboral y personal.

En el análisis de la competencia de autocuidado, otra palabra recurrente es "ser". Esta palabra representa un reto en el análisis de la competencia de autocuidado, ya que implica una reflexión profunda sobre la esencia misma de la persona y su capacidad para cuidarse a sí misma de manera integral. El concepto de "ser" en el contexto del autocuidado involucra la autoaceptación, la autovaloración y la autenticidad en el proceso de cuidado personal. Analizar cómo los individuos se perciben a sí mismos y cómo se relacionan con su bienestar emocional y físico es fundamental para comprender la competencia de autocuidado en su totalidad.

Las nubes de palabras son una herramienta utilizada en el análisis de la competencia de autocuidado para visualizar y analizar grandes cantidades de datos. Estas nubes de palabras permiten identificar patrones y tendencias en el lenguaje utilizado por los estudiantes al hablar sobre su autocuidado, lo que puede ayudar a comprender mejor sus necesidades y sentimientos en relación con este tema.

En el contexto del análisis de la competencia de autocuidado, las nubes de palabras pueden ser utilizadas para identificar palabras y conceptos clave que los estudiantes asocian con el autocuidado, como "estudiante", "trabajo", "escuela" y "ser". Estas palabras pueden representar desafíos o aspectos importantes en la vida de los estudiantes que influyen en su capacidad para cuidarse a sí mismos. Además, las nubes de palabras ayudan a identificar patrones en el lenguaje utilizado por los estudiantes que pueden indicar una mayor conciencia de su propia competencia en el autocuidado, los estudiantes utilizaron palabras como "autoestima", "bienestar" y "salud mental" con frecuencia, esto indica que tienen una mayor conciencia de la importancia del autocuidado para su bienestar general.

Lo más importante, radica en que la nube de palabras es una herramienta útil en el análisis de la competencia de autocuidado, ya que permiten visualizar y analizar grandes cantidades de datos para identificar patrones y tendencias en el lenguaje utilizado por los estudiantes. Esto ayudó a

comprender mejor las necesidades y sentimientos en relación con el autocuidado y a desarrollar estrategias más efectivas para apoyar su bienestar.

Este análisis ha permitido identificar los niveles de autoconocimiento, autodeterminación y autorregulación presentes en los alumnos, así como las áreas que requieren fortalecimiento. Las respuestas evidencian que, si bien los estudiantes poseen una comprensión básica de conceptos clave relacionados con el autocuidado, aún enfrentan desafíos significativos en su aplicación diaria, especialmente en contextos de planificación, gestión del tiempo y toma de decisiones.

Asimismo, el papel de los docentes emerge como un elemento esencial en la promoción y desarrollo de estas competencias. Las estrategias pedagógicas implementadas, como el trabajo en equipo, la reflexión individual y la generación de ambientes de aprendizaje colaborativo, han demostrado ser efectivas para fomentar el autoconocimiento y el autocuidado entre los estudiantes. Sin embargo, es necesario continuar implementando acciones que promuevan la autorregulación y el juicio moral, fortaleciendo así el perfil de egreso de los alumnos.

En conclusión, se ha evidenciado no solo el nivel actual de desarrollo de la competencia de autocuidado en los estudiantes, sino también las oportunidades para mejorar y enriquecer su formación integral. Los resultados obtenidos proporcionan una base sólida para futuras intervenciones didácticas y estrategias educativas que permitan a los alumnos enfrentar de manera efectiva los desafíos académicos y personales, contribuyendo a su bienestar y éxito en el ámbito educativo y más allá.

CAPÍTULO V

PROPUESTA PEDAGÓGICA. ANÁLISIS DE LA COMPETENCIA SE AUTODETERMINA Y CUIDA DE SÍ PARA DOCENTES

El presente capítulo presenta una propuesta de capacitación en el análisis de la competencia del autocuidado en docentes de nivel bachillerato no escolarizado. Se inicia con un breve repaso de los resultados obtenidos para resaltar los hallazgos y las posibles acciones a desarrollar a partir de los datos recopilados. Posteriormente, se proporciona una concisa definición de Pensamiento Crítico y Reflexivo, ya que es la competencia clave a fomentar en los estudiantes. Además, se menciona de forma resumida el papel de los principales postulados teóricos revisados en esta investigación, como base para introducir la propuesta diseñada. En esta propuesta se detalla la delimitación de la secuencia didáctica, se presentan las planificaciones de 48 horas y se concluye con la guía didáctica correspondiente.

Después de analizar la competencia del autocuidado de sí mismos en los alumnos de nivel Bachillerato General No Escolarizado (BGNE), se detectó que es esencial que los docentes desarrollen y vivan estas competencias, ya que juegan un papel fundamental en el bienestar y desempeño de los estudiantes. Los docentes del BGNE enfrentan una serie de demandas y presiones que pueden afectar su capacidad para cuidar de sí mismos adecuadamente. Sin embargo, cuando los educadores se enfocan en su propio bienestar, están mejor preparados para afrontar los desafíos del aula y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes.

El autocuidado de sí en los docentes se relaciona con el éxito y el fracaso de los estudiantes de manera significativa, Según Panadero y Alonso-Tapia en 2014, el éxito y el fracaso desempeñan un papel importante en las emociones de los estudiantes, así como de los docentes por lo tanto es fundamental se sientan competentes.

También Paulo Freire se enfoca en la formación docente y la educación crítica puede ser vista como una base para el autocuidado de los docentes. Freire enfatiza la importancia de la reflexión y la acción en la formación docente, lo que puede ser visto como una forma de autocuidado. Su enfoque en la educación crítica y la transformación social puede ser visto como una forma de

autocuidado que implica la reflexión sobre la propia práctica y la búsqueda de cambios positivos en la educación.

Asimismo, el autor D'Angelo (1997) menciona que el autocuidado es una práctica de corresponsabilidad que implica la construcción de comunidades de aprendizaje y la promoción del desarrollo profesional en relación con los intereses personales. Esto se relaciona con el autocuidado de los docentes en el sentido de que implica la reflexión y la acción diaria para desarrollar herramientas que permitan identificar, contrarrestar y disminuir situaciones que impliquen pérdidas o desgaste en cualquier dimensión de sus vidas. Esto, a su vez, contribuye al bienestar personal y a la salud integral de los docentes, lo que es fundamental para su labor educativa y su capacidad para encarar sus labores diarias con empatía, respeto y resiliencia. Por lo tanto, el autocuidado de los docentes, según D'Angelo (1997), implica una práctica de corresponsabilidad que busca construir comunidades de aprendizaje y promover el desarrollo profesional en relación con los intereses personales, lo que contribuye al bienestar y la salud integral de los docentes.

Las teorías del constructivismo, específicamente la teoría sociocultural de Lev Vygotsky y la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, se relacionan con el autocuidado de los docentes de la siguiente manera. Vygotsky enfatiza la importancia de la interacción social y el contexto cultural en el desarrollo cognitivo, desde esta perspectiva, el autocuidado docente implica reconocer la influencia del contexto social y cultural en el bienestar y desarrollo profesional, fomentar comunidades de aprendizaje y apoyo entre docentes puede contribuir a su autocuidado

Así mismo Ausubel propone que el aprendizaje significativo ocurre cuando el estudiante relaciona la nueva información con conocimientos previos, aplicado al autocuidado docente, esto implica conectar las prácticas de autocuidado con las necesidades, intereses y experiencias previas de cada docente, es importante utilizar herramientas didácticas que promuevan la reflexión y la acción en torno al autocuidado puede facilitar su adopción significativa.

Se puede señalar que el autocuidado docente se relaciona con las teorías constructivistas al reconocer la influencia del contexto social y cultural, y al promover un aprendizaje significativo

sobre prácticas de autocuidado que se conecten con las necesidades e intereses de cada docente. De la misma forma Richard Ingersoll, investigó sobre el profesorado y la enseñanza. Sus estudios abordan temas como el bienestar de los docentes, el estrés laboral y la necesidad de autocuidado. Entre sus publicaciones destacadas se encuentra "The Teacher Stress Process: A Sample of Elementary and Secondary School Teachers".

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) no menciona directamente el autocuidado del docente en sus textos. Sin embargo, se puede inferir que el autocuidado es un tema relacionado con la formación y el bienestar de los docentes en el contexto de la NEM. La NEM propone crear comunidades de acompañamiento y aprendizaje para los docentes, lo que puede incluir prácticas de autocuidado y apoyo mutuo, así como también busca revalorizar la profesión docente, lo que puede involucrar reconocer y apoyar las necesidades de los docentes, incluyendo su autocuidado. También propone identificar las necesidades de los profesores para el desarrollo de habilidades acordes a las nuevas metodologías, lo que puede incluir el autocuidado como una herramienta para mejorar la calidad de la enseñanza.

Por ello el autocuidado es un tema relacionado con la formación y el bienestar de los docentes en el contexto de la NEM, ya que implica crear comunidades de apoyo, revalorizar la profesión y desarrollar habilidades para mejorar la calidad de la enseñanza.

Inclusive Zimmerman (2019) menciona que el autocuidado de los docentes se convierte en un "estándar revolucionario y una herramienta política que enriquece la transformación social por medio de las labores educativas, el autocuidado permite a los docentes, desarrollar herramientas para disminuir situaciones de pérdidas y encarar sus labores con empatía, respeto y resiliencia. El autocuidado tiene una "dimensión política" ya que "al tiempo que se beneficia el bienestar docente garantizando una vida digna y de calidad, coadyuva al fortalecimiento de la institución educativa" así como "posibilita que los docentes trabajen de manera constante y creativa en desarrollar las herramientas con las que puedan identificar, contrarrestar y disminuir situaciones que impliquen pérdidas o desgaste en cualquier dimensión de sus vidas. También menciona que el autocuidado es una "práctica de corresponsabilidad" que implica "canales de comunicación

bidireccional favorables a su autonomía, potenciando su participación en la toma de decisiones institucionales.

Sobre todo, Zimmerman (2019) destaca el autocuidado como una herramienta política y revolucionaria que permite a los docentes mejorar su bienestar y desempeño, a la vez que fortalece a las instituciones educativas. La capacitación en autocuidado es crucial para los docentes a nivel bachillerato porque les permite mantener un equilibrio entre su vida personal y laboral, reducir el estrés, mejorar su bienestar emocional y físico, y fortalecer sus relaciones interpersonales. Esta formación les ayuda a reconocer la importancia de cuidarse a sí mismos, lo que a su vez impacta positivamente en su desempeño en el aula, en la calidad de la enseñanza que brindan y en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Además, el autocuidado les proporciona herramientas para afrontar situaciones estresantes, prevenir el agotamiento emocional y cultivar la resiliencia, aspectos fundamentales en un entorno educativo exigente como el nivel bachillerato. La práctica del autocuidado contribuye a crear un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje, donde los docentes pueden desempeñarse de manera constante y creativa, promoviendo relaciones de confianza y respeto con sus colegas y alumnos.

Considerando estos hallazgos, se propone una capacitación para docentes del BGNE enfocada en el desarrollo de competencias de autocuidado, con los objetivos de:

1. Promover el bienestar físico, emocional y mental de los docentes.
2. Fomentar un ambiente educativo saludable y positivo.
3. Mejorar la calidad de la enseñanza y la capacidad de los docentes para motivar y guiar a los estudiantes.
4. Contribuir a la formación de estudiantes emocionalmente equilibrados y resilientes.

La capacitación incluirá:

- Definición y relevancia del autocuidado en el contexto educativo.
- Estrategias para identificar, contrarrestar y disminuir situaciones de estrés o desgaste.
- Herramientas para el desarrollo de competencias emocionales y sociales.
- Actividades prácticas y reflexivas para que los docentes vivan y apliquen el autocuidado en su práctica diaria.

Al promover el autocuidado en los docentes del BGNE, se espera contribuir a su bienestar personal y profesional, así como al éxito académico y emocional de sus estudiantes.

5.1 Importancia del autocuidado en docentes del BGNE

El autocuidado de los docentes del bachillerato general no escolarizado (BGNE) es fundamental, ya que no solo influye en su bienestar personal, sino que también repercute directamente en su desempeño profesional y en la calidad de la enseñanza que brindan a sus estudiantes. En este contexto particular, los docentes enfrentan una serie de demandas y presiones que pueden afectar su capacidad para cuidar de sí mismos adecuadamente. El presente estudio tiene como objetivo principal analizar la situación actual del autocuidado en docentes del BGNE, con el fin de, identificar los principales factores que influyen en el autocuidado de los docentes del BGNE, así como evaluar el impacto del autocuidado en el desempeño profesional y bienestar de los docentes del BGNE, también proponer estrategias y recomendaciones para promover y fortalecer el autocuidado en los docentes del BGNE.

5.2 Objetivos del estudio

El presente estudio tiene como objetivo principal analizar la situación actual del autocuidado en docentes del BGNE, con el fin de, identificar los principales factores que influyen en el autocuidado de los docentes del BGNE, así como evaluar el impacto del autocuidado en el desempeño profesional y bienestar de los docentes del BGNE, también proponer estrategias y recomendaciones para promover y fortalecer el autocuidado en los docentes del BGNE.

5.3 Metodología

Se utilizará una metodología mixta que combine técnicas cualitativas y cuantitativas. Se realizarán entrevistas semiestructuradas a una muestra representativa de docentes del BGNE para explorar en profundidad sus experiencias, percepciones y necesidades en torno al autocuidado. Además, se aplicará un cuestionario a una población más amplia de docentes para obtener datos cuantitativos sobre factores como estrés laboral, satisfacción personal y prácticas de autocuidado.

5.4 Resultados esperados

Se espera que los resultados de este estudio contribuyan a una mejor comprensión de la situación actual del autocuidado en docentes del BGNE y sus implicaciones en el ámbito educativo. Específicamente, se espera:

1. Identificar los principales factores que facilitan u obstaculizan el autocuidado en docentes del BGNE.
2. Evaluar el impacto del autocuidado en el bienestar, satisfacción laboral y desempeño profesional de los docentes del BGNE.
3. Proponer estrategias y recomendaciones para promover y fortalecer el autocuidado en los docentes del BGNE, considerando las particularidades de este contexto educativo.

Los hallazgos de este estudio serán de gran utilidad para las autoridades educativas, los administradores escolares y los propios docentes, ya que les permitirá tomar decisiones informadas y diseñar programas de apoyo y capacitación que fomenten el autocuidado en el profesorado del BGNE. El autocuidado se ha convertido en un tema de creciente interés en diversos ámbitos, especialmente en el contexto educativo donde los docentes desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, el autocuidado de los docentes no solo influye en su bienestar personal, sino que también repercute directamente en su desempeño profesional y en la calidad de la enseñanza que brindan.

El bachillerato general no escolarizado (BGNE) representa un contexto particular dentro del panorama educativo, caracterizado por sus propias dinámicas y desafíos. En este entorno, los docentes enfrentan una serie de demandas y presiones que pueden afectar su capacidad para cuidar de sí mismos adecuadamente. Por lo tanto, resulta fundamental comprender la situación actual del autocuidado en este grupo de profesionales para identificar áreas de mejora y diseñar estrategias efectivas de apoyo.

Considerando lo que dice uno de los autores que ha abordado el tema del autocuidado para los docentes de nivel de bachillerato es Robert J. Wicks. En su libro "Overcoming Secondary Stress in Medical and Nursing Practice en el año 2009, a Guide to Professional Resilience and Personal Well-Being", Wicks discute cómo el autocuidado es fundamental para los profesionales de la

educación, incluidos los docentes de nivel de bachillerato. Cabe destacar que este autor enfatiza la importancia de que los educadores desarrollen habilidades de autocuidado para enfrentar el estrés y mantener un equilibrio saludable entre su vida personal y profesional.

5.5 Sistematización técnica del proyecto educativo

La sistematización técnica de un proyecto educativo para promover la competencia de autocuidado personal en docentes de nivel bachillerato implica la documentación y análisis detallado de todas las etapas, acciones y resultados del proyecto. Aquí presento una posible estructura para llevar a cabo esta sistematización:

Introducción:

1. Contextualización del proyecto educativo.
2. Justificación de la importancia del autocuidado para los docentes de bachillerato.
3. Objetivos del proyecto.

Marco Teórico

- Revisión de literatura sobre autocuidado en el contexto educativo y su relevancia para los docentes de bachillerato.
- Fundamentos conceptuales y metodológicos que respaldan el diseño del proyecto.

5.6 Diseño del proyecto:

Un punto importante que se considera es la descripción de la estructura y componentes del proyecto educativo.

Así como la metodología utilizada para la implementación del proyecto, así como los recursos necesarios y estrategias de colaboración con otras instituciones o profesionales.

Implementación del proyecto:

- Detalle de todas las actividades realizadas en el marco del proyecto, incluyendo talleres, sesiones de capacitación, materiales desarrollados, entre otros.
- Registro de la participación de los docentes y su nivel de involucramiento en las diferentes actividades.

Resultados

- Análisis de los resultados obtenidos en términos de la mejora del autocuidado personal de los docentes.
- Evaluación de la efectividad de las estrategias implementadas.
- Identificación de factores facilitadores y obstaculizadores encontrados durante la ejecución del proyecto.

Lecciones aprendidas:

- Reflexión sobre los aspectos positivos y áreas de mejora del proyecto.
- Recomendaciones para futuras intervenciones similares.
- Impacto del proyecto en los docentes participantes y en la comunidad educativa en general.

5.7 Propuesta de gestión pedagógica

Esta propuesta de gestión pedagógica en el autocuidado de maestros de nivel bachillerato tiene como objetivo principal promover un ambiente de trabajo saludable y productivo, donde los docentes puedan desarrollarse personal y profesionalmente, brindando así una educación de calidad a sus estudiantes. Richard Ingersoll es un sociólogo de la educación reconocido por su investigación sobre el profesorado y la enseñanza. Ha abordado el tema del bienestar de los docentes, el estrés laboral y la importancia del autocuidado en varias de sus publicaciones. Algunas de sus contribuciones relevantes incluyen *The Teacher Stress Process: A Sample of Elementary and Secondary School Teachers*. Este artículo, publicado en la revista *Sociology of Education* en 2001, examina el estrés laboral entre los profesores y sus consecuencias. Ingersoll analiza los factores que contribuyen al estrés docente y sus implicaciones para la retención y la calidad de la enseñanza.

Estas son solo algunas de las contribuciones de Richard Ingersoll a la comprensión del bienestar de los docentes, el estrés laboral y la importancia del autocuidado en el ámbito educativo. Su trabajo ha sido fundamental para contextualizar y abordar estos temas en la investigación educativa.

5.8 Estructuración (PAE-PEA)

Así como el marco legal y regulatorio del país puede incluir diferentes leyes y reglamentos que guíen el proceso de elaboración de los programas académicos de formación continua o superación profesional, la propuesta de gestión pedagógica para la elaboración de los programas académicos de formación continua o superación profesional debe especificar los lineamientos metodológicos aplicados en su proceso de elaboración.

La propuesta debe incluir un análisis de la demanda y la oferta de los programas académicos de formación continua o superación profesional en el mercado laboral y educativo, así como la definición de objetivos y competencias, el diseño del plan que debe estar alineado con los objetivos y competencias definidos, así como la metodología de enseñanza que se utilizará en el programa, asimismo, se debe incluir la evaluación y seguimiento, que permita medir el desempeño de los estudiantes y la efectividad del programa. Se puede señalar que, el marco normativo para investigaciones, estudios y opiniones que expliquen y justifiquen los programas académicos de Formación Continua o Superación Profesional puede incluir diferentes aspectos legales y regulatorios que guíen el proceso de elaboración de estos programas. La propuesta de gestión pedagógica para la elaboración de estos programas debe especificar los lineamientos metodológicos aplicados en su proceso de elaboración, incluyendo el análisis de la demanda y la oferta, la definición de objetivos y competencias, el diseño del plan de estudios, la metodología de enseñanza y aprendizaje, y la evaluación y seguimiento.

El perfil de ingreso al curso de competencia de autocuidado para docentes de nivel bachillerato debe incluir los siguientes elementos:

1. Formación académica: Los docentes deben contar con un título de licenciatura o equivalente en el área de educación, pedagogía o disciplinas afines.
2. Experiencia docente: Se requiere que los docentes tengan al menos 2 años de experiencia impartiendo clases en el nivel bachillerato.
3. Competencias emocionales: Los docentes deben demostrar un nivel medio o alto de competencias emocionales, incluyendo conciencia emocional, autonomía emocional y competencias para la vida y el bienestar.

4. Compromiso con el desarrollo profesional: Los docentes deben estar comprometidos con su desarrollo profesional y la mejora continua de sus habilidades pedagógicas y socioemocionales.
5. Interés en el autocuidado: Los docentes deben tener un interés genuino en aprender estrategias de autocuidado y bienestar para aplicarlas en su práctica docente.
6. Disponibilidad de tiempo: Los docentes deben poder dedicar el tiempo necesario para participar activamente en el curso de competencia de autocuidado.

Cabe destacar que el perfil de ingreso ideal incluye formación académica, experiencia docente, competencias emocionales desarrolladas, compromiso con el desarrollo profesional, interés en el autocuidado y disponibilidad de tiempo para participar en el curso. Un docente de nivel bachillerato al concluir el curso de autocuidado debe salir con herramientas concretas para gestionar su estrés, mantener hábitos saludables y priorizar su propio bienestar, lo que redundará en una mejor atención a sus estudiantes y en su desarrollo profesional.

5.9 Gestión de recursos instruccionales

Determinar los recursos materiales, financieros, académico-administrativos, de equipamiento e infraestructura que resultan indispensables para que la institución ponga en práctica el programa académico, determinar en función de la capacidad de atención, el número mínimo y máximo de participantes para que se lleve a cabo el programa académico:

Costo: Establecer el costo para cada uno de los siguientes rubros:

Por participante.

Por formador de formadores.

Por diseño de propuesta académica

El presupuesto presentado desglosa los costos necesarios para la implementación de un programa académico dirigido a 30 participantes, especificando cada rubro involucrado. En primer lugar, se establece un costo individual de \$1,280.00 más IVA por participante, lo cual cubre su participación en el programa y garantiza el acceso a los recursos educativos. Adicionalmente, se incluye un costo de \$18,000.00 para la contratación de un formador de formadores, responsable de capacitar a otros instructores y asegurar un alto nivel de calidad en la transmisión del conocimiento. El diseño de la propuesta académica, que implica la

planificación curricular y la elaboración de materiales educativos, tiene un costo de \$13,500.00, reflejando el valor del trabajo especializado requerido para estructurar un programa efectivo.

Para cubrir las necesidades logísticas del grupo, se considera un costo adicional para servicios básicos. El servicio de café se calcula a 20 pesos por participante, lo que multiplicado por 30 personas y 9 sesiones suma un total de \$5,400.00. En cuanto a los materiales, la papelería necesaria tiene un costo de 50 pesos por estudiante, resultando en un total de \$1,500.00 para todo el grupo. Este monto asegura que los participantes cuenten con los insumos necesarios para desarrollar las actividades programadas.

El rubro destinado a la contratación de un instructor varía según su nivel académico. Por ejemplo, para un profesional con nivel de licenciatura, se estipula una tarifa de 200 pesos por hora. Si el curso tiene una duración de 45 horas, el costo total es de \$18,000.00. Para instructores con grado de maestría o doctorado, la tarifa aumenta, lo cual se refleja en un ajuste proporcional del costo total. Además, se contempla el diseño curricular, cuyo desarrollo requiere 45 horas de trabajo, a una tarifa de 300 pesos por hora, lo que equivale a un total de \$135,000.00. Este costo cubre la elaboración detallada del programa y asegura que el contenido esté alineado con los objetivos educativos.

Estos rubros ofrecen una visión clara y detallada del presupuesto necesario para la implementación del programa, facilitando una planificación financiera precisa. La distribución de costos refleja un equilibrio entre los recursos humanos, logísticos y académicos, garantizando que cada componente contribuya al éxito general de la formación propuesta. Esta estructura permite anticipar necesidades, optimizar recursos y asegurar una ejecución eficiente del proyecto.

La Guía para la o el Facilitador: es el documento que orienta las actividades de quienes coordinan su realización. Debe contener los aspectos técnicos, estrategias para su desarrollo y pautas para la evaluación. Incluir recomendaciones y sugerencias de cómo prepararse para trabajar el curso, cómo manejar el material para la y el participante, y cómo organizar el trabajo durante el desarrollo de las actividades. A continuación, se presentan las propuestas de las sesiones del curso, así como la guía del participante y la guía del instructor.

Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí para Docentes

En la tabla 33 se encuentra la propuesta del curso “Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí para Docentes”, la cual está diseñada para fortalecer en los docentes habilidades relacionadas con la autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento, elementos esenciales para su desarrollo profesional y personal. A través de un enfoque teórico-práctico y una duración de 40 horas, el curso se organiza en tres grandes bloques o secuencias de aprendizaje que abarcan los conceptos clave, estrategias pedagógicas y herramientas prácticas para aplicar estos conceptos en el aula. (Ver Anexo G)

Objetivo General: El curso tiene como objetivo dotar a los docentes de las competencias necesarias para gestionar sus procesos emocionales, cognitivos y motivacionales, promoviendo así un aprendizaje más efectivo y consciente tanto para ellos como para sus estudiantes. Esto se logra mediante el estudio de modelos de autorregulación, teorías de autodeterminación y actividades que fomenten el autoconocimiento y la autoestima.

Estructura del Curso:

- Secuencia I: Concepto y Modelos de Autorregulación
 - ✓ Se abordan las bases teóricas de la autorregulación, incluyendo modelos de referencia como los de Zimmerman, Pintrich y Winne.
 - ✓ Actividades como dinámicas de grupo, discusión de casos y retroalimentación permiten a los participantes aplicar los conceptos en situaciones reales de aula.
- Secuencia II: Autodeterminación y Estrategias Motivacionales
 - ✓ En este bloque se explora la autonomía del alumno y las estrategias docentes que promueven la autodeterminación, como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).
 - ✓ Se destacan componentes clave de la autodeterminación, como el conocimiento de uno mismo y la valoración personal, proporcionando herramientas para apoyar la autonomía estudiantil.
- Secuencia III: Autoconocimiento y Autoestima
 - ✓ El enfoque se centra en el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima, esenciales para el bienestar docente.

- ✓ Los participantes analizan sus propias fortalezas y áreas de mejora, utilizando actividades como infografías, ensayos y ejercicios de reflexión sobre sus emociones y toma de decisiones.

Metodología y Evaluación:

El curso sigue una metodología activa y participativa, donde se combina la exposición teórica con actividades dinámicas como simulaciones, análisis de casos y ejercicios de retroalimentación. La evaluación incluye productos como cuestionarios, encuestas y ensayos, enfocados en medir el conocimiento adquirido y la capacidad de aplicar las estrategias aprendidas en el aula.

Resultados Esperados:

Al finalizar el curso, los docentes estarán mejor preparados para:

- ✓ Autorregular sus emociones y procesos cognitivos, lo que impactará positivamente en su desempeño profesional.
- ✓ Fomentar en sus estudiantes la autodeterminación y la participación activa en su aprendizaje.
- ✓ Desarrollar un autoconocimiento profundo que les permita gestionar el estrés y mejorar su autoestima.

Este curso, además de ser una herramienta para el desarrollo profesional, busca trascender al ámbito social al mejorar la interacción y el clima en el entorno educativo, promoviendo así una enseñanza más humanista e inclusiva.

La guía del participante

De igual forma, en el Anexo H, encontramos la Tabla 34 Guía para el participante, documento estructurado que orienta a los docentes en el desarrollo de competencias relacionadas con la autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento, esenciales para su bienestar personal y profesional. La guía detalla la organización del curso en tres grandes secuencias, cada una compuesta por sesiones que siguen una estructura clara: apertura, desarrollo y cierre. Además, incluye actividades específicas de aprendizaje, productos esperados y estrategias de evaluación que fomentan la participación activa y el aprendizaje significativo.

Objetivos y Estructura del Curso: El propósito principal es facilitar el aprendizaje de habilidades que permitan a los docentes gestionar sus emociones, regular su comportamiento y tomar decisiones autónomas, todo ello en el contexto de su labor educativa. La guía está organizada en tres secuencias:

Secuencia I: Autorregulación

- Se exploran conceptos y teorías de autorregulación, enfatizando su importancia para los docentes.
- Las actividades incluyen dinámicas grupales y simulaciones que fomentan el aprendizaje colaborativo.
- Los participantes reflexionan sobre situaciones reales en las que han enfrentado desafíos emocionales y cómo pueden regular su comportamiento.

Secuencia II: Autodeterminación

- Se analiza el concepto de autodeterminación y su relevancia en el contexto educativo.
- Las actividades están diseñadas para promover la reflexión sobre la autonomía docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes.
- Los docentes desarrollan estrategias para aplicar la autodeterminación en su práctica diaria.

Secuencia III: Autoconocimiento

- Se centra en el desarrollo del autoconocimiento como base para una gestión emocional efectiva.

- Las actividades incluyen ejercicios de introspección y análisis de casos, permitiendo a los participantes identificar sus fortalezas y áreas de mejora.
- Se fomenta la construcción de una autoestima sólida, esencial para el bienestar docente.

Metodología y Evaluación:

La guía enfatiza una metodología activa, basada en el aprendizaje colaborativo y la reflexión personal. Cada sesión culmina con un producto de aprendizaje que puede ser de conocimiento, desempeño o resultado, según el enfoque de la actividad. La evaluación se realiza a través de procesos de retroalimentación, simulaciones y actividades prácticas que aseguran la aplicación de los conceptos en el contexto educativo.

Productos Esperados:

- De conocimiento: Comprensión teórica de la autorregulación, autodeterminación y autoconocimiento.
- De desempeño: Habilidades prácticas para regular emociones y fomentar la autodeterminación.
- De resultado: Aplicación efectiva de estas competencias en el aula, promoviendo un entorno de aprendizaje positivo y autónomo.

La Guía para el Participante es una herramienta integral que no solo facilita el aprendizaje de competencias esenciales para los docentes, sino que también promueve un enfoque reflexivo y práctico, contribuyendo al desarrollo profesional y al bienestar integral de los participantes.

Finalmente, el curso de autocuidado de competencias para docentes de nivel bachillerato incluyen la importancia de fomentar el autocuidado entre los profesores para reducir el estrés, mejorar la autoestima, fortalecer las relaciones interpersonales, y aumentar el rendimiento en el aula. Este enfoque no solo se centra en la salud física, sino también en el desgaste emocional inherente a la labor docente. Los pilares del autocuidado abarcan aspectos como la autoestima, autoconocimiento, autorregulación, autodeterminación, auto respeto, autoconcepto, aceptación de límites, habilidades comunicacionales y relacionales, construcción de relaciones de confianza, compromisos de acción y proceso de aprendizaje para generar un cambio de actitud.

Además, se destaca la importancia de desarrollar buenas relaciones interpersonales con los colegas, promoviendo la coherencia, la comunicación efectiva, la escucha activa, el respeto, la colaboración, y la resolución de conflictos de manera constructiva. En resumen, el autocuidado se convierte en un estandarte revolucionario que enriquece la transformación social, fortalece la resiliencia de los docentes, y las y los prepara para afrontar sus labores diarias con empatía, respeto y creatividad, contribuyendo así a un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.

5.10 Infografía

Se diseñó una Infografía sobre el **Curso de Autocuidado Docente** (Ver Anexo I), en la cual se resalta la importancia de fomentar el bienestar integral de los docentes, especialmente aquellos que laboran en el Bachillerato General No Escolarizado (BGNE). El material resalta cómo el autocuidado impacta directamente en su desempeño profesional y en la calidad educativa que ofrecen, permitiéndoles afrontar mejor las demandas y presiones de su contexto laboral.

Asimismo, se consideran elementos clave del curso como son:

1. **Importancia del Autocuidado:** Se enfatiza el rol fundamental del autocuidado en la vida de los docentes, abordándolo como un elemento indispensable para su bienestar físico, emocional y mental. Esto, a su vez, repercute en la mejora del ambiente educativo y en la formación de estudiantes equilibrados y resilientes.
2. **Desarrollo de Competencias:** El curso se centra en fortalecer competencias como el pensamiento crítico y reflexivo, no solo en los estudiantes, sino también en los docentes. Se subraya la necesidad de que los educadores vivan y practiquen estas competencias en su vida diaria.
3. **Fundamentos Teóricos:** La propuesta está sustentada en teorías de destacados autores como Paulo Freire, Vygotsky, D'Angelo y Ausubel, quienes enfatizan la importancia de la reflexión, la interacción social y el aprendizaje significativo en el desarrollo profesional. Estos conceptos son esenciales para comprender el autocuidado como un proceso integral.

4. Estrategias y Herramientas: Se incluyen actividades y herramientas prácticas para identificar y reducir el estrés, así como para desarrollar competencias emocionales y sociales. Estas estrategias están diseñadas para ser aplicadas en la vida cotidiana, promoviendo hábitos saludables y un equilibrio emocional constante.

5. Objetivos y Resultados Esperados: El curso busca promover un entorno educativo saludable mediante el bienestar docente. Los participantes podrán identificar factores que afectan el autocuidado, evaluar su impacto en el desempeño profesional y diseñar estrategias para fortalecer estas competencias. Los resultados esperados incluyen una mejora en la calidad de la enseñanza y el desarrollo de estudiantes resilientes.

El curso propone un enfoque integral que conecta el autocuidado personal con la mejora del entorno educativo. Al fomentar el bienestar docente, se contribuye no solo al desarrollo profesional, sino también a la creación de un ambiente de aprendizaje más sano y efectivo.

CONCLUSIONES

La enseñanza del autocuidado de sí en la educación media superior suele ser minimizada, ya que se tiende a pensar que este aprendizaje debería darse en el ámbito familiar. Tanto estudiantes como profesores a menudo no le prestan la debida atención al proceso de enseñanza del autocuidado de sí, y existe la creencia errónea de que cualquier docente, independientemente de su formación, puede encargarse de este aspecto. Sin embargo, es fundamental reconocer que el autocuidado de sí implica reglas, prácticas, excepciones y procesos naturales que son importantes. A pesar de la relevancia creciente que ha adquirido en los últimos años, aún no se ha desarrollado una metodología clara y estructurada para la enseñanza del autocuidado de sí en el contexto educativo de nivel medio superior. Es esencial comprender que el autocuidado de sí requiere de una atención específica y de un enfoque educativo adecuado para promover hábitos saludables y bienestar tanto en estudiantes como en docentes.

El objetivo general de la investigación fue evaluar el desempeño de la competencia de autocuidado de sí, considerando las categorías de autoconocimiento, autorregulación y autodeterminación, en estudiantes de quinto semestre de bachillerato no escolarizado de la materia de administración II. Los resultados revelan que, a pesar de tener un conocimiento limitado de algunos términos, los estudiantes muestran cierta capacidad de análisis que les permite identificar elementos dentro de estos conceptos y comprender el procesamiento lógico y correcto de los hechos relacionados con el autocuidado de sí. Además, se observa que están familiarizados con algunos estilos de autocuidado de sí.

Sin embargo, uno de los principales problemas identificados es que la mayoría de los estudiantes tienen trabajos y no dedican tiempo suficiente al autocuidado de sí, como se refleja en sus hábitos alimenticios, donde por falta de tiempo consumen cualquier tipo de comida rápida o poco saludable. Es necesario reforzar con ellos la conciencia sobre el impacto negativo que estos alimentos pueden tener en su salud. Es destacable el proceso de análisis que los estudiantes llevaron a cabo en esta.

evaluación, lo cual sugiere un potencial para mejorar su autocuidado de sí a través de una mayor conciencia y educación sobre hábitos saludables y la importancia de dedicar tiempo y atención a su bienestar integral.

Los estudiantes de nivel bachillerato que trabajan y estudian a la vez, dedican poco tiempo al autocuidado, especialmente al sueño. Esto provoca que en ocasiones presentan mal humor, irritabilidad y falta de atención en clase. Por lo tanto, es importante que las clases para estos estudiantes sean dinámicas y despierten su interés, de manera que puedan involucrarse plenamente.

La clase de Administración II ayuda a que los estudiantes identifiquen sus debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas, lo cual a través de elaborar un plan de trabajo y enfocar su atención en los aspectos que necesitan mejorar. Además, se les aplica un cuestionario para analizar sus competencias y ver si se ajustan a lo que actualmente realizan, así como si desean continuar con estudios universitarios.

Además, trabajar en un proyecto de creación de un negocio les permite a los estudiantes conocer aún más sus fortalezas, este ejercicio los sensibiliza sobre la importancia de trabajar en sus debilidades, lo cual contribuye a su desarrollo integral. Es crucial implementar estrategias educativas que fomenten el autocuidado, la autoconciencia y el desarrollo de competencias en los estudiantes de bachillerato, especialmente aquellos que comparten sus responsabilidades entre el trabajo y los estudios. Esto les permitirá mejorar su bienestar, su desempeño académico y su preparación para el futuro.

Entre los objetivos específicos de la investigación, uno de los principales fue identificar los factores determinantes para el nivel de competencia en autocuidado de sí. En este sentido, es importante destacar que no se trata de etiquetar a los estudiantes como "malos" o "bajos", sino más bien de reconocer que presentan carencias y fortalezas que, si se manejan adecuadamente dentro del aula, pueden ser aprovechadas para lograr un propósito común: formar estudiantes críticos y reflexivos que puedan desarrollar un autocuidado de sí efectivo. En segundo lugar, otro objetivo planteado fue la búsqueda en los planes de estudio de la importancia del desarrollo

de la competencia autorregulación. En la mayoría de los casos, se observa una necesidad de mostrarle a los estudiantes la importancia de saber qué hacer al tomar una decisión, a pesar de que los contenidos a menudo carecen de temas importantes para alcanzar este objetivo. Esto sugiere que es necesario revisar y actualizar los planes de estudio para incluir temas que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades de autocuidado de sí.

El instrumento de entrevistas por competencias permitió identificar ciertos aspectos que a menudo pasan desapercibidos en el trabajo en el aula. Por ejemplo, se suele dar por hecho que los estudiantes tienen conocimiento de sus debilidades y fortalezas, pero esto no siempre es así. Este ejercicio les permite a los alumnos conocer sus áreas de oportunidad.

Además, se evidenció que las entrevistas de trabajo se realizan en base a competencias, y que cada puesto cuenta con competencias específicas. Esto implica que los estudiantes deben trabajar en desarrollar las competencias que les interesen y que son relevantes para los puestos a los que aspiran. Por lo tanto, este tipo de ejercicios de entrevistas por competencias son valiosos porque permiten a los estudiantes tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades, y les brindan la oportunidad de enfocar su desarrollo en las competencias que son clave para su futuro profesional.

Resumiendo, las principales conclusiones de la investigación, se pueden destacar los siguientes puntos, en la categoría de autoconocimiento, se evidencia un bajo nivel de conocimiento por parte de los estudiantes sobre sí mismos y sus características personales, falta de énfasis en el desarrollo del autoconocimiento en los planes de estudio, los contenidos curriculares a menudo carecen de temas importantes para que los estudiantes logren un autoconocimiento adecuado. Existe una necesidad de mostrar a los estudiantes la importancia de conocerse a sí mismos y saber tomar decisiones, más allá de simplemente listar las ventajas del autoconocimiento, prioridad en otros aspectos del desarrollo:

Durante la etapa de bachillerato, los estudiantes que ya trabajan, se enfrentan a múltiples demandas y desafíos, como el estrés laboral, y académico, problemas de organización, falta de motivación, entre otros, esto hace que el autoconocimiento quede relegado en comparación con

otros aspectos del desarrollo personal y académico, creencias erróneas sobre el autoconocimiento, así mismo existe la creencia de que el autoconocimiento se aprende únicamente en el ámbito familiar, y no se le presta la debida atención en el contexto educativo, además, se asume que los estudiantes ya tienen un buen nivel de autoconocimiento, cuando en realidad presentan carencias en este aspecto.

Otro factor importante es la ausencia de estrategias educativas específicas, no se implementan suficientes actividades y ejercicios que permitan a los estudiantes de bachillerato desarrollar y fortalecer su autoconocimiento al mismo tiempo hace falta un enfoque más sistemático y estructurado para abordar el desarrollo del autoconocimiento en este nivel educativo. La falta de énfasis curricular, la prioridad en otros aspectos del desarrollo, las creencias erróneas y la ausencia de estrategias educativas específicas son algunas de las principales razones por las cuales los alumnos de bachillerato no escolarizado presentan un bajo nivel de autoconocimiento de sí mismos. En relación con la categoría de autodeterminación, de la misma manera los estudiantes no tienen claro el concepto de autodeterminación, es necesario reforzar este aspecto en el aula, trabajando en el desarrollo de esta competencia.

Los alumnos de nivel bachillerato no escolarizado tienen poco o nula autodeterminación debido a varios factores, Desinterés en el estudio, el 48.1% de los estudiantes considera el estudio tedioso y desagradable, y el 76.5% afirma que solo realiza las actividades por obligación. También la falta de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, los estudiantes que trabajan en su mayoría carecen de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, lo que les impide desarrollar una autodeterminación efectiva así mismo la priorización de otros aspectos, durante la etapa de estudio, los estudiantes se enfrentan a múltiples demandas y desafíos, como el estrés laboral así como el académico, problemas de organización, falta de motivación, entre otros, lo que les impide enfocarse en su autodeterminación.

La Cultura del autocuidado limitada, en el nivel medio superior, la cultura del autocuidado es menor, y los alumnos están vulnerables a las enfermedades, lo que puede influir negativamente en su autodeterminación. Así como la influencia de la escuela, puede tener un impacto significativo en la autodeterminación de los estudiantes. Si los profesores no favorecen la

autonomía, los estudiantes pueden no desarrollar esta competencia, la falta de educación para la autonomía, es fundamental para el desarrollo de la autodeterminación, pero muchos estudiantes no tienen claro qué es la autonomía y cómo se puede ejercer.

Los estudiantes de bachillerato carecen en su mayoría de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje efectivas, lo que les impide desarrollar una adecuada autorregulación. Muchos estudiantes no tienen claro el concepto de autonomía y cómo pueden ejercerla, lo que limita el desarrollo de su capacidad de autorregulación. Si los profesores no favorecen la autonomía y la autorregulación de los estudiantes en el aula, esto puede tener un impacto negativo en el desarrollo de esta competencia. En el nivel medio superior, la cultura del autocuidado es menor, lo que puede influir negativamente en la capacidad de los estudiantes para autorregularse. De la misma forma la falta de hábitos de estudio, la priorización de otros aspectos, el desinterés y actitud negativa hacia el estudio, la falta de educación para la autonomía, la influencia del entorno escolar y la limitada cultura del autocuidado son algunos de los principales factores que contribuyen a la baja autorregulación en los estudiantes de bachillerato.

En resumen, la falta de interés en el estudio, la carencia de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, la priorización de otros aspectos, la limitada cultura del autocuidado, la influencia de la escuela y la falta de educación para la autonomía son algunos de los principales factores que contribuyen a la baja autodeterminación en los estudiantes de bachillerato.

Categoría de autorregulación:

La autorregulación está estrechamente relacionada con las categorías anteriores de autoconocimiento y autodeterminación, es importante trabajar de manera constante en el fortalecimiento de las competencias de los estudiantes, para que puedan definir y alcanzar sus metas en la vida.

Buscar actividades que permitan a los estudiantes desarrollar y aplicar sus competencias es fundamental, el ejercicio de emprender un negocio resultó muy útil, ya que les permitió enfrentarse a su realidad y poner en práctica sus habilidades, los estudiantes de bachillerato carecen en su mayoría de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje efectivas, lo que les

impide desarrollar una adecuada autorregulación. Durante la etapa de bachillerato no escolarizado, los estudiantes se enfrentan a múltiples demandas y desafíos, como el estrés laboral y académico, problemas de organización, falta de motivación, entre otros, lo que les impide enfocar sus esfuerzos en la autorregulación. Muchos estudiantes no tienen claro el concepto de autonomía y cómo pueden ejercerla, lo que limita el desarrollo de su capacidad de autorregulación, si los profesores no favorecen la autonomía y la autorregulación de los estudiantes en el aula, esto puede tener un impacto negativo en el desarrollo de esta competencia.

En el nivel medio superior, la cultura del autocuidado es menor, lo que puede influir negativamente en la capacidad de los estudiantes para autorregularse. La falta de hábitos de estudio, la priorización de otros aspectos, el desinterés y actitud negativa hacia el estudio, la falta de educación para la autonomía, la influencia del entorno escolar y la limitada cultura del autocuidado son algunos de los principales factores que contribuyen a la baja autorregulación en los estudiantes de bachillerato.

En conclusión, la materia de administración II ayudó a que los alumnos puedan conocer sus fortalezas, debilidades, oportunidades, amenazas, es crucial que en el ámbito educativo se preste mayor atención al desarrollo del autoconocimiento, la autodeterminación y la autorregulación de los estudiantes. Esto les permitirá tener una mejor comprensión de sí mismos, establecer metas claras y adquirir las herramientas necesarias para su desarrollo personal y profesional.

Referencias

- Agama-Sarabia, A., & Crespo-Knopfler, S. (junio de 2016). Modelo constructivista y tradicional: influencia sobre el aprendizaje, estructuración del conocimiento y motivación en alumnos de enfermería. *Scielo*, 25(1-2). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000100025
- Amezcu Moreno, J. (2006). Modelo de detección y evaluación de la satisfacción de clientes /usuarios propuesto para la calidad del servicio en una. México. Obtenido de <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000607852/3/0607852.pdf>
- Ana Elizabeth Razo, R. (enero-marzo de 2018). La Reforma Integral de la Educación Media Superior en el aula: política, evidencia y propuestas. *Perfiles educativos Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982018000100090
- Antonio Orozco, L., & Chavarro, D. (sep-dic de 2010). La ciencia como institución. *Revista de Estudios Sociales*(37), 143-162. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2010000300008
- Balcázar Nava, P., González Arratia, N., Gurrola Peña, G. M., & Moysén Chimal, A. (2006). *Investigación cualitativa*. UAEM. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/21589/Investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (07 de junio de 2023). Obtenido de <https://www.iadb.org/es/noticias/programa-del-bid-que-cierra-brechas-para-estudiantes-indigenas-recibe-premio-internacional>
- Barrios Gaxiola, M., & Frías Armenta, M. (enero-junio de 2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 63-82. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/804/804444652005.pdf>
- Bautista , V., & Daniela, M. (2016). *El humanismo en la competencia se autodetermina y cuida de sí, como parte de la formación en las y los estudiantes del área de humanidades del bachillerato universitario*. Puebla. Obtenido de

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/e0138957-42ba-4624-9919-6bc537f5605f>

British School of Valencia. (26 de abril de 2024). *5 Claves para educar a los niños en el respeto, la igualdad y la tolerancia*. Obtenido de <https://www.bsvalencia.com/es/noticias-escolares/educar-ninos-respeto-igualdad-tolerancia/>

Cámara de Diputados. (30 de septiembre de 2019). Capítulo I De la función de la nueva escuela mexicana. *Ley General de Educación*. Obtenido de https://dgfcdd.sep.gob.mx/oferta_nacional/cursos/puebla/2022/inducccion_al_servicio/Materiales/M%C3%B3dulo%201/M1_A5_%20Art%C3%ADculos%20del%2011%20al%2021%20de%20la%20Nueva%20Ley%20General%20de%20Educaci%C3%B3n..pdf

Cámara de Diputados. (2019). *Ley general de educación*. Obtenido de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Carrión Rodríguez, E., Marchena Guerra, I., & Melo Ardila, C. (diciembre de 2019). Autodeterminación, discapacidad y competencias. *Tesis*. Bogotá, D.C., Colombia. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3efee5ca-81ae-4ace-8826-3b112936b397/content>

Castanedo Secadas, C. (1997). *De la “silla vacía” al círculo gestáltico*. Obtenido de https://www.academia.edu/40437100/GRUPOS_DE_ENCUESTRO_EN_TERAPIA_GESTALT_De_la_silla_vac%C3%ADa_al_c%C3%ADrculo_gest%C3%A1ltico

Chávez Mejía, M. C. (enero-junio de 2013). La investigación cualitativa en un programa de posgrado de la Universidad Autónoma del Estado de México. *PENSAMIENTO, Papeles de Filosofía*, 1(1). Obtenido de <https://revistapensamiento.uaemex.mx/article/download/336/310>

Chiecher, A. C. (enero-febrero de 2012). Aprendizaje autorregulado en contextos online. *Cognición*(37). Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/195506/CONICET_Digital_Nro.a2d83889-d68c-47cc-b12a-42d2e3a80872_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Cloke, H. (2823 de septiembre de 2023). *Teoría del aprendizaje de john dewey: cómo aprendemos a través de la experiencia*. Obtenido de GROWTH:
<https://www.growthengineering.co.uk/john-dewey/>
- COBABCS. (La Paz de noviembre de 2023). Unidad de Aprendizaje Curricular: Orientación Educativa I. B.C.S. Obtenido de
<https://www.cobachbcs.edu.mx/Content/Files/Docentes/programas-de-asignatura/semestre-1/componente-basico/orientacion-educativa-I-2023B.pdf>
- COBATAB. (2021). Capacitación de emprendimiento. Tabasco. Obtenido de
<https://www.cobatab.edu.mx/servalumnos/GuiasCap/6to/EMPRENDIMIENTO.pdf>
- Crsipín Bernardo, M., & et al. (junio de 2012). *Guía del Docente*. Obtenido de
https://ibero.mx/formaciondeprofesores/Apoyos%20generales/Guia_docente_desarrollo_competencias.pdf
- Cuevas de la Garza, J., & de Ibarrola Nicolín, M. (marzo de 2013). Vidas cruzadas. Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la educación superior*, 42(165). Obtenido de
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602013000100007
- Diario Oficial de la Federación (2019). *DECRETO DOF: 15/05/2019*. Obtenido de
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019#gsc.tab=0
- Diario Oficial de la Federación (2019). *DECRETO DOF: 30/09/2019*. Obtenido de
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5573859&fecha=30/09/2019&print=true
- Diario oficial de la Federación. (06 de julio de 2020). Obtenido de
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5596202&fecha=06%2F07%2F2020#gsc.tab=0
- DiPardo, A. &. (1997). Reflective teaching, reflective learning: How to develop reflective judgment in the classroom. *Teachers college press*.
- Domínguez González, A., & Herrero Jaén, S. (16 de noviembre de 2020). Análisis del sistema de limitación de acción en los requerimientos de autocuidado: una aproximación a un

nuevo paradigma de dependencia en salud. *Scielo*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2018000100009

Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto.de. (15 de julio de 2021). Teoría de las inteligencias múltiples. Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://concepto.de/teoria-de-las-inteligencias-multiples/>

Espíndola Castro, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones*. Pearson. Obtenido de https://books.google.com.mx/books/about/An%C3%A1lisis_de_problemas_y_toma_de_decisio.html?id=P1wVofNLtdsC&redir_esc=y

Fernández, E. (s.f.). *Mindfulness y autoconocimiento*. Obtenido de <https://www.glrpartners.com/mindfulness-y-autoconocimiento/>

Florez, L. M. (octubre de 2017). *Teorías pedagógicas contemporáneas*. Bogotá D.C.: Fondo editorial Areandino. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/326425474.pdf>

Fullan, M. (1991). The new meaning of educational change. *Teachers College Press*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev61ART1.pdf>

Fullan, M. (2012). Professional Capital: Transforming Teaching in Every School. *Teachers College Press*. Obtenido de <http://identidadocente.uc.cl/documentos/18-hargreaves-a-fullan-m-2012-cap5>

GADI. (s.f.). Obtenido de Gabinete de Asesoría Didáctica intensiva: <https://gadi.edu.mx/>

Gaeta, M. L., Pilar Teruel, M., & Orejudo, S. (2012). Aspectos motivacionales, volitivos y metacognitivos del aprendizaje autorregulado. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 73-94. Almería, España. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551005.pdf>

García González, L. (2014). Inteligencias Múltiples y variables psicoeducativas en Secundaria. Universidad de Alicante. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/45426/1/tesis_garcia_gonzalez.pdf

García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J., & Pérez-Delgado, E. (mayo-agosto de 2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64712165013.pdf>

Garduño G., V. (20 de febrero de 2019). *Ayuda a fortalecer la autoestima de tus alumnos*. Obtenido de INEE: <https://www.inee.edu.mx/ayuda-a-fortalecer-la-autoestima-de-tus-alumnos/>

- Gascón, A. (2003). Autoconocimiento y Formación:. *Tendencias pedagógicas*(8), 13-42. doi: ISSN 1133-2654
- Gascón, H. (2003). *Autoconocimiento y Formación*. Obtenido de Revistas UNAM - Tendencias Pedagógicas:
<https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/issue/view/TP8/112>
- Gaxiola Romero, J., González Lugo, S., & Gaxiola Villa, E. (julio-diciembre de 2013). Autorregulación, Resiliencia y Metas Educativas: Variables Protectoras del Rendimiento Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), pp. 241-252. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/804/80429824002.pdf>
- Gobierno de Puebla. (2019). Programa Sectorial Educativo 2019-2024. Obtenido de <https://planeader.puebla.gob.mx/pdf/ProgramasSectoriales2020/09%20Programa%20Sectorial%20de%20Educacion.pdf>
- Gobierno Federal SEP. (s.f.). *El Perfil del Docente en la Educación Media Superior*. Obtenido de <https://www.educacionbc.edu.mx/departamentos/ems/fortalecimiento/profordems/pdf/perfildocente.pdf>
- González-Larrea, B. (31 de noviembre de 2020). *Neuroclass*. Obtenido de Mindsets: De la mentalidad fija a la mentalidad de crecimiento: <https://neuro-class.com/mindsets-de-la-mentalidad-fija-a-la-mentalidad-de-crecimiento/>
- Grupo 10. (s.f.). *La influencia de la Televisión en los Niños*. Obtenido de <http://trabajogrupo10.blogspot.com/>
- Guajardo Guajardo, C., Moraga Smith, M., & Ocaña Bustos, C. (enero-febrero de 2021). 1236Ambiente y estrategias de autorregulación emocional aplicadas por educadoras de párvulos a niños y niñas de 5 a 6 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1-14. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.324
- Guatemala, currículo Nacional Base. (16 de julio de 2017). *Diario de clase (Herramienta pedagógica)*. Obtenido de https://cnbguatemala.org/wiki/Diario_de_clase_%28Herramienta_pedag%C3%B3gica%29

- Guilar, M. E. (enero-marzo de 2009). Las ideas de Bruner: "de la revolución cognitiva" a la "revolución cultural". *Educere*, 235-241. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35614571028.pdf>
- Guskey, T. R. (2000). Evaluating professional development. *Thousand Oaks*.
- Heredia Escorza, Y., & Márquez Guzmán, S. (2014). *Desarrollo moral y competencia ciudadana*. Obtenido de <https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/632869/DesarrolloMoral.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Hillocks, G. (1986). The writer's knowledge: Theory and practice. In M. K. Smith (Ed.), *The writer's knowledge: Theory and practice*. New York: Teachers College Press., 1-15.
- INEE. (2015). *Plan Nacional para la Evaluation*. Obtenido de <http://planea.sep.gob.mx/content/general/docs/2015/PlaneaDocumentoRector.pdf>
- INEGI. (2021). *Comunicado de prensa núm 50/21*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResuItCenso2020_Pue.pdf
- Jumique Castillo, A. (17 de julio de 2020). *Cómo promover el autocuidado y la importancia de la salud en niños y adolescentes*. Obtenido de Prensa Libre: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/como-promover-el-autocuidado-y-la-importancia-de-la-salud-en-ninos-y-adolescentes/>
- La Casa del Libro. (s.f.). *Autocuidado emocional*. Obtenido de <https://latam.casadellibro.com/libro-autocuidado-emocional/9788411119146/12730980>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción*. España, España. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- ILewin, k. (1946). Action research and minority problem. 34-46. Obtenido de <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x>
- López Díaz, A. L. (2003). Cuidando al adulto y al anciano. *Aquichan - Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100009

- Lucas Mangas, S., & Carbonero Martin, M. (1999). Desarrollo del autoconcepto y autoeficacia a través de un programa de orientación profesional en. *Revista de Psicodidáctica*, 8. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17500808.pdf>
- Macias, J. (2019). 15.2: James Marcia - Teoría del desarrollo de la identidad. En R. Paris, Raymond, & Johnson, *Desarrollo y crecimiento en la niñez*. Alexa Johnson. Obtenido de 15.2: James Marcia - Teoría del desarrollo de la identidad: [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez__\(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson\)/15%3A_Adolescencia_-_Desarrollo_social_y_emocional/15.02%3A_James_Marcia_%E2%80%93_Theory_of](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez__(Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson)/15%3A_Adolescencia_-_Desarrollo_social_y_emocional/15.02%3A_James_Marcia_%E2%80%93_Theory_of)
- Martínez Licona, J. F., & Palacios Ramírez, A. (mayo de 2012). Los enfoques de aprendizaje y el proyecto de vida en los jóvenes en los colegios de bachilleres de SLP. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 1(2). Obtenido de <https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/13/19>
- Martins, J. (21 de febrero de 2024). *La importancia de la inteligencia emocional*. Obtenido de asana: <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Máster, T. y. (s.f.). *Métodos y Técnicas de Recolección de Datos*. Obtenido de <https://tesisymasters.com.ar/tesis-tecnicas-recoleccion-datos/>
- Morgan, D. (1997). Focus groups as qualitative research. *Qualitative Research Methods Series*, 16. Obtenido de https://www.academia.edu/68552631/Focus_groups_as_qualitative_research
- Morgan, L. C. (septiembre de 2017). La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima. *Educación - Scielo*, XXVI(51), 137-157. doi:<https://doi.org/10.18800/educacion.201702.007>
- Nuñez, J. C., Solano, P., & González-Pineda, J. (diciembre de 2006). El aprendizaje autorregulado como medio. (P. d. Psicólogo, Ed.) *Papeles del Psicólogo*, 27(3), 139-146. Obtenido de <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1371.pdf>

- Núñez, J. C., Solano, P., González-Pienda, J. A., & Rosário, P. (s.f.). El aprendizaje autorregulado como medio y meta de la educación. *Papeles del Psicólogo*, 27(3), 139-146. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827303.pdf>
- Ochoa Gutiérrez, R. (mayo de 2016). Nivel de desarrollo del aprendizaje autónomo de los estudiantes de Práctica Profesional L.E.I generación 2012. Puebla. Obtenido de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/01add21f-ab0a-4430-b1b3-0c0b40d2a1d3/content>
- oe. (s.f.).
- OEI. (s.f.). *Programa Presupuesto 2023-2024*. Obtenido de <https://oei.int/oficinas/secretaria-general/publicaciones/programa-presupuesto-2023-2024>
- Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (s.f.). *Sobre la OEI*. Obtenido de <https://oei.int/quienes-somos/oei>
- Organización de los Estados Iberoamericanos. (21 de diciembre de 2023). Obtenido de <https://oei.int/oficinas/secretaria-general/noticias/la-oei-hace-balance-de-un-2023-cargado-de-cooperacion>
- Organización Panamericana de la Salud. (21 de agosto de 2023). *Orientar las iniciativas de Autocuidado para impulsar la Cobertura Sanitaria Universal*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/21-8-2023-orientar-iniciativas-autocuidado-para-impulsar-cobertura-sanitaria-universal>
- Paiva, A. (julio-diciembre de 2005). La educación liberadora de paulo freire y el desarrollo del pensamiento. *Revista ciencias de la educación*, 2(26), 133-142. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a5n26/5-26-8.pdf>
- Palacios Ramírez, A. (julio de 2013). La construcción del proyecto de vida en la educación media superior: una propuesta de intervención en el colegio de bachilleres número 17. San Luís Potosí. Obtenido de <https://ninive.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/3206/MSP1CPV01301.pdf?sequence=4>
- Panadero, E., & Alonso Tapia, J. (mayo-agosto de 2014). Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. (E. -S. (España), Ed.) *Anales de psicología*, 30(2), 450-462. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps>

- Panadero, E., & Lipnevich, A. (DICIEMBRE de 2021). Una revisión de tipologías y modelos de retroalimentación: hacia un modelo integrador de elementos de retroalimentación. *Revisión de investigaciones educativas*, 35(1). doi:10.1016/j.edurev.2021.100416
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa*, 20(1), 11-22.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002>
- Paredes Flores, N. P. (2018). *El autocuidado en la atención primaria de salud*. Ambato-Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28689/2/Proyecto%20Investigacion%20Autocuidado.pdf>
- Parra, A. (s.f.). *¿Qué es la recolección de datos y cómo realizarla?* Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/recoleccion-de-datos-para-investigacion/>
- Person. (31 de octubre de 2022). *Nueva Escuela Mexicana: Lo que necesitas saber de este modelo*. Obtenido de <https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/nueva-escuela-mexicana-lo-que-debe-saber>
- Pintrich, P. R. (2000). *El papel de la orientación a objetivos en el aprendizaje autorregulado*. Elsevier.
- Pintrich, P. R. (enero de 2000). Una perspectiva de la teoría de las metas de logro sobre cuestiones de terminología, teoría e investigación de la motivación. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 92-104. Obtenido de <https://acmd615.pbworks.com/f/AchievementGoal1.pdf>
- Plan Nacional de Desarrollo (2019). *PND 2019 - 2024*. Plan Nacional de Desarrollo. Obtenido de <https://framework-gb.cdn.gob.mx/landing/documentos/PND.pdf>
- Presidencia de la República. (1° de mayo de 2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019 - 2024. Obtenido de <https://lopezobrador.org.mx/wp-content/uploads/2019/05/PLAN-NACIONAL-DE-DESARROLLO-2019-2024.pdf>
- QuestionPro. (s.f.). *Nubes de palabras: ¿Qué es y cómo funciona?* Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/nubes-de-palabras/#:~:text=Las%20nubes%20de%20palabras%20son,palabras%20representadas%20en%20diferentes%20tama%C3%B1os>

- Revista cubana de salud y trabajo. (2021). *El autocuidado: entre la prevención y la promoción de la salud en el trabajo*. Obtenido de Revista cubana de salud y trabajo: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/277>
- Reyna, A. (25 de septiembre de 2023). *NEWSLETTER Descubriendo tu ser, Un viaje hacia el autoconocimiento*. Obtenido de El Camino hacia el Autoconocimiento: Un Viaje Personal: <https://www.linkedin.com/pulse/el-camino-hacia-autoconocimiento-un-viaje-personal-andy-reyna/>
- Rodríguez Arocho, W. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 477-489. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531304.pdf>
- Rodríguez Matamoros, L., & Rodríguez Matamoros, P. (2014). La educación para la paz como sustento teórico-metodológico para el desarrollo de las competencias sociopersonales del perfil de egreso del Bachillerato. Obtenido de <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/217/195>
- Roget, A. (2013). *Práctica reflexiva para docentes*. Alemania: Publicia. Obtenido de <https://practicareflexiva.up.edu.mx/wp-content/uploads/2015/09/Practica-reflexiva-para-docentes.pdf>
- Romero Herrera, G., Flores Zamora, E., Cárdenas Sánchez, P., & Ostiguín Meléndez, R. (ENERO-ABRIL de 2007). Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman. *Enfermería Universitaria - UNAM - Redalyc*, 4(1). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821005.pdf>
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103-124. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544540006.pdf>
- Ryan, R., & Deci, E. (January de 2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

- Saldaña, A. M. (octubre de 2010). Evaluación Institucional y Toma de Decisiones:. *Tesis*. Tijuana, Baja California. Obtenido de https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/570334/DocsTec_11270.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Schraw, G. (marzo de 1998). Promoting metacognitive awareness in students. *Journal of Educational Psychology*, 26(1), 113-125. doi:10.1023/A:1003044231033
- Schunk, D. H. (2003). Self - regulated learning: A review of the literature. *Educational Psychology Review*, 15(2), 147-161.
- Seferian, D. T. (2017). *Autorregulación en el aprendizaje, análisis de su desarrollo en distintos contextos socioeducativos*. Universidad de Madrid. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/683522/trias_seferian_gregorio_daniel.pdf?sequence=1
- SEP. (21 de 10 de 2008). Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato. Obtenido de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5064951&fecha=21/10/2008#gsc.tab=0
- SEP. (6 de julio de 2020). Programa sectorial derivado del plan nacional de desarrollo 2019-2024. Obtenido de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/562380/Programa_Sectorial_de_Educaci_n_2020-2024.pdf
- SEP (2022). *ACUERDO número 14/08/22*. Diario Oficial de la Federación. Obtenido de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5661845&fecha=19/08/2022#gsc.tab=0
- SEP Federal. (2019). *La Nueva Escuela Mexicana*:. Obtenido de <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientacio%C3%ADn%20pedago%C3%ADgica.pdf>
- SEP PUEBLA. (agosto de 2000). Modelo educativo del bachillerato general no escolarizado.
- SERNA, F. (abril de 30 de 2021). *Cuatro acciones para ayudar a los estudiantes rezagados*. Obtenido de <https://latam.cengage.com/cuatro-acciones-para-ayudar-a-los-estudiantes-rezagados-2/>
- SITEAL. (s.f.). *Educación y formación técnica y profesional*. Obtenido de https://siteal.iiiep.unesco.org/eje/educacion_y_formacion_tecnica_y_profesional

- Suárez Vázquez, A. A. (2013). *El desarrollo de las competencias genéricas en los alumnos de bachillerato a través*. Tecnológico de Monterrey, Chetumal, Quintana Roo, México .
Obtenido de
<https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/619675/TESIS%20Arely%20A%20Su%C3%A1rez%20V.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (18 de octubre de 2023). *Comunicados de Prensa*.
Obtenido de
<https://www.internet2.scjn.gob.mx/red2/comunicados/comunicado.asp?id=7568>
- Tardif, M., & Nunez Moscoso, J. (ABRIL-JUNIO de 2018). La noción de “profesional reflexivo” en educación: actualidad, usos y límites. *Artigos - scielo*.
doi:<https://doi.org/10.1590/198053145271>
- Tejerina, B. (03 de noviembre de 2020). Juventud y crisis. Una introducción a la identidad construida y vivida precariamente. *Revista Española de Sociología*.
doi:10.22325/fes/res.2020.71
- Torre, S. d. (10 de noviembre de 2023). *Descubre la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura y su impacto en la formación*. Obtenido de iseazy:
<https://www.iseazy.com/es/blog/teoria-del-aprendizaje-social-de-bandura/>
- Trejo, J. M. (2019). *Teoría de la innovación organizacional*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara. Obtenido de
https://dca.cucea.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/2019_teor%C3%ADa_de_la_innovaci%C3%B3n_organizacional_una_descripci%C3%B3n_de_las_principales_escuelas_y_sus_contribuciones_por_autor.pdf
- Universidad de Guadalajara. (2011 de febrero de 2011). Programa de la unidad de aprendizaje de autoconocimiento y personalidad. *Programa*. Guadalajara, Jalisco.
- Vázquez Romo, L. (13-15 de septiembre de 2010). Competencias Básicas del Estudiante de Bachillerato: . *Congreso Iberoamericano de Educación. METAS 2021*. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de
https://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20iberoamericano/competenciasbasicas/rle3296_Vazquez.pdf

- Vera-Noriega, J. Á. (septiembre-diciembre de 2010). Redes semánticas: aspectos teóricos, técnicos, metodológicos y analíticos. *Ra Ximha*, 1(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46110301.pdf>
- Vidal Ledo, M., & Rivera Michelena, N. (oct-dic de 2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior - Scielo*, 21(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412007000400012&script=sci_arttext
- Yungan Yungan, R., Sarco Sánchez, P., Eugenio Cando, P., & Yarce Quinteros, Y. (2023). La observación como instrumento de evaluación. *Revista multidisciplinaria de desarrollo agropecuario, tecnológico, empresarial y humanista*, 5(23). Obtenido de <https://dateh.es/index.php/main/article/view/214/359>
- Zambrano-Matamala, C., Díaz-Mujica, A., Perez-Villalobos, M., & Rojas-Díaz, D. (octubre de 2020). Análisis de estrategias de autorregulación en estudiantes de pedagogía de una universidad chilena. *Formación universitaria*, 13(5). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000500223>

Anexos.

Tabla 31. Anexo A. Cuadro de especificación de categorías de estudio

Título	Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí, en estudiantes de bachillerato general no escolarizado
Premisa	La competencia se autodetermina y cuida de sí, permite que los alumnos asuman las consecuencias de sus comportamientos y decisiones, así como alcanzar sus objetivos y los que aún les falta, y que deben hacer para lograr, lo más importante es el autoconocimiento, así como la autodeterminación que el estudiante debe tener para lograr su autorregulación y lograr sus metas.
Categorías	a. Autoconocimiento b. Autorregulación c. Autodeterminación

CATEGORÍAS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	UNIDADES DE ANÁLISIS	Instrumentos	RASGOS
Autoconocimiento	El autoconocimiento es primordial para que las personas vivamos en plenitud y si es verdad que este no se logra del todo a lo largo de la vida, pero se va trabajando en ello a medida que vamos creciendo, por esto considero es fundamental que desde la edad preescolar lo comencemos a trabajar en nuestros alumnos.	Toma de decisiones Desarrollo de competencias	Técnica: guía de discusión Instrumento: Guía de discusión	*Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones. *Escríbelo y después coméntalo en grupo o con algunos compañeros. *Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, di cuál te cuesta menos trabajo y por qué *Cada participante planteará un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantearán el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo *¿Que valores vives día a día?

	Krishnamurti, citado por Batallero, 2019, p.13			¿Sabes que es una competencia? ¿Da un ejemplo de una competencia que tú tienes?
Autorregulación	Proceso centrado en la generación de pensamientos, sentimientos y acciones, planeadas y sistemáticamente adaptadas para lograr las metas personales. (Zimmerman 2000)	Alcance de metas Proyecto de vida	Instrumento: Guía de entrevista	*Jorge piensa que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país, así que no tiene sentido seguir estudiando, *¿Piensas que Jorge tiene razón? *¿Tú qué harías? *¿Consideras que el país está pasando por malos momentos? Lee la siguiente historia y caracteriza a los personajes que intervienen en ella. *LA TAREA Varios amigos están reunidos para hacer un trabajo de investigación sobre una toma de decisiones. Luis, un joven brillante, dice pensativo: —Creo que deberíamos enfocar el trabajo analizando cómo resolver los conflictos que se presentan en las empresas... —Claro, ¡eso es! —responde rápidamente Marco—. Si me dictas yo iré escribiendo todo a máquina. — Bueno —dice Luis—, sólo es una idea que debemos discutir. —Yo pienso que esta tarea es inútil —contesta Gerardo con un gesto de desprecio—. Con la experiencia que tengo no necesito ninguna investigación sobre el tema, casi todo me lo sé. —Entonces vamos a pedirle que nos cambie de tema —dice Pedro—, hoy mismo... —Yo creo —dice Mariana, una muchacha delgada— que la profesora dejó esta tarea a todo el grupo porque hace una semana le

				hice una pregunta al respecto y no me la contestó muy bien; creo que quiere tomar revancha de la observación que le hice. —Sí, así son las mujeres —responde Raúl con fastidio—. Por eso yo siempre prefiero maestros hombres; piensan mejor. Miren —dice finalmente Gloria, bostezando—, a mí todo esto no me interesa y, al rato, me voy a una fiesta. Copiemos cualquier cosa de algún libro y así nos deshacemos de esta tarea Indica qué piensas de las actitudes de: Marco: Gerardo: Raúl: Mariana: Gloria: *¿Cómo piensas que los personajes están abordando los problemas?
Autodeterminación	Concepto de gran utilidad para examinar la progresiva toma de conciencia y control de su propia vida por parte de las personas con alguna discapacidad, este concepto ocupara un lugar muy importante en el presente y futuro, Su principal utilidad, reside en servir como guía, para la transformación	Calidad de vida autonomía	Instrumento: Diario de campo y Diario de Clase	*En equipo, elabora un listado de los mensajes negativos que has escuchado en tu medio social. *Analiza cómo podrían ser sustituidos por mensajes positivos. *Haz una tabla que contenga los seis puntos arriba mencionados y autoevalúate. Maneja la siguiente escala: 1, deficiente; 2, regular; 3, bueno, y 4, muy bueno Cada día es más difícil obtener un empleo donde paguen un sueldo digno y con prestaciones superiores a las de la ley,

	necesaria para la atención educativa, residencial, laboral, y en cualquier esfera de la vida (Verdugo2010)			*¿Qué debo hacer para que pueda tener un mejor puesto, y mejores prestaciones? *La misión en una empresa significa la razón de ser y la visión es la proyección a futuro, describe cuál es tu misión y visión en tu vida a corto, mediano y largo plazo *¿Por qué es importante tener una misión y visión en la vida? *Las competencias son las habilidades que tenemos, conoces cuáles son tus competencias, y cuáles son tus debilidades? *Realiza un FODA.
--	---	--	--	--

Anexo B Instrumentos:

Guía de discusión

Fecha de realización: _____

Hora de inicio y término: _____

Lugar: _____

I. Presentación del investigador.

II. Propósito de la reunión: Analizar el significado la competencia se autodetermina y cuida de si en alumnos del quinto semestre de Bachillerato no escolarizado del área de administración I y II

III. Confidencialidad de las opiniones expuestas: La información que se reúna a partir de la entrevista será anónima, confidencial y se utilizará solamente para fines de investigación. Se les solicita permiso para grabar.

IV. Desarrollo

*Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones.

*Escríbelo y después coméntalo en grupo o con algunos compañeros.

*Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, di cuál te cuesta menos trabajo y por qué

*Cada participante planteará un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantearán el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo

*¿Que valores vives día a día?

¿Sabes que es una competencia?

¿Da un ejemplo de una competencia que tú tienes?

*Elabora un listado de los mensajes negativos que has escuchado en tu medio social.

*Analiza cómo podrían ser sustituidos por mensajes positivos. *Haz una tabla que contenga los seis puntos arriba mencionados y autoevalúate.

Maneja la siguiente escala: 1, deficiente; 2, regular; 3, bueno, y 4, muy bueno

Cada día es más difícil obtener un empleo donde paguen un sueldo digno y con prestaciones superiores a las de la ley, *¿Qué debo hacer para que pueda tener un mejor puesto, y mejores prestaciones?

*La misión en una empresa significa la razón de ser y la visión es la proyección a futuro, describe cuál es tu misión y visión en tu vida a corto, mediano y largo plazo *¿Por qué es importante tener una misión y visión en la vida?

*Las competencias son las habilidades que tenemos, conoces cuáles son tus competencias, y cuáles son tus debilidades? *Realiza un FODA.

Instrumento: Guía de entrevista individual

Fecha de realización:

Hora de inicio y término: _____

Lugar:

I. Presentación del investigador.

II. Propósito de la reunión: Analizar el significado la competencia se autodetermina y cuida de si en alumnos del quinto semestre de Bachillerato no escolarizado del área de administración I y II

III. Confidencialidad de las opiniones expuestas: La información que se reúna a partir de la entrevista será anónima, confidencial y se utilizará solamente para fines de investigación. Se les solicita permiso para grabar.

IV. Reglas de la entrevista:

Recupera la información precisa sobre el tema a discutir.

Evitar acaparar la palabra, permitir el enriquecimiento a través de la participación del entrevistado.

No ser reiterativo.

V. Presentación del entrevistado: Nombre, licenciatura de estudio, semestres de estudio, edad, promedio acumulado en la carrera.

VI. Desarrollo de la entrevista:

Para el tema “Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de si, en estudiantes de bachillerato general no escolarizado” Se pregunta:

- 1.-Piensa en un problema que hayas resuelto, pero que te haya generado otro por no haber analizado bien sus condiciones.
- 2.-Escríbelo y después coméntalo en grupo o con algunos compañeros.
- 3.-Medita en qué momento de tu vida te cuesta más trabajo planear y trata de explicarte el porqué de esto; o, a la inversa, di cuál te cuesta menos trabajo y por qué
- 4.-Cada participante planteará un conflicto y una dificultad. Ya en equipo, replantearán el problema en términos de problemas objetivos que requieren creatividad. Busquen también algunas soluciones y comenten todo su trabajo en grupo
- 5.- ¿Que valores vives día a día?
- 6.- ¿Sabes que es una competencia,
- 7.- ¿Da un ejemplo de una competencia que tú tienes?

*Jorge piensa que es imposible obtener un buen trabajo debido a las condiciones actuales del país, así que no tiene sentido seguir estudiando,

8.- ¿Piensas que Jorge tiene razón?

9.- ¿Tú qué harías?

10.- ¿Consideras que el país está pasando por malos momentos?

Lee la siguiente historia y caracteriza a los personajes que intervienen en ella.

LA TAREA

Varios amigos están reunidos para hacer un trabajo de investigación sobre una toma de decisiones. Luis, un joven brillante, dice pensativo: —Creo que deberíamos enfocar el trabajo analizando cómo resolver los conflictos que se presentan en las empresas... —Claro, ¡eso es! —responde rápidamente Marco—. Si me dictas yo iré escribiendo todo a máquina. —Bueno —dice Luis—, sólo es una idea que debemos discutir. —Yo pienso que esta tarea es inútil —contesta Gerardo con un gesto de desprecio—. Con la experiencia que tengo no necesito ninguna investigación sobre el tema, casi todo me lo sé. —Entonces vamos a pedirle que nos cambie de tema —dice Pedro—, hoy mismo... —Yo creo —dice Mariana, una muchacha delgada— que la profesora dejó esta tarea a todo el grupo porque hace una semana le hice una pregunta al respecto y no me la contestó muy bien; creo que quiere tomar revancha de la observación que le hice. —Sí, así son las mujeres —responde Raúl con fastidio—. Por eso yo siempre prefiero maestros hombres; piensan mejor.

Miren —dice finalmente Gloria, bostezando—, a mí todo esto no me interesa y, al rato, me voy a una fiesta. Copiemos cualquier cosa de algún libro y así nos deshacemos de esta tarea. Indica qué piensas de las actitudes de:

Marco:

Gerardo:

Raúl:

Mariana:

Gloria:

11.- ¿Cómo piensas que los personajes están abordando los problemas?

En equipo, elabora un listado de los mensajes negativos que has escuchado en tu medio social.

12.-Analiza cómo podrían ser sustituidos por mensajes positivos.

13.-Haz una tabla que contenga los seis puntos arriba mencionados y autoevalúate.

Maneja la siguiente escala: 1, deficiente; 2, regular; 3, bueno, y 4, muy bueno

Cada día es más difícil obtener un empleo donde paguen un sueldo digno y con prestaciones superiores a las de la ley,

14.- ¿Qué debo hacer para que pueda tener un mejor puesto, y mejores prestaciones?

15.-La misión en una empresa significa la razón de ser y la visión es la proyección a futuro, describe cuál es tu misión y visión en tu vida a corto, mediano y largo plazo

16.- ¿Por qué es importante tener una misión y visión en la vida?

17.- ¿Las competencias son las habilidades que tenemos, conoces cuáles son tus competencias, y cuáles son tus debilidades?

18.-Realiza un FODA.

VII.- Conclusiones del entrevistado.

VIII.- Conclusiones del entrevistador.

IX.- Agradecimiento al entrevistado.

Instrumento: Diario de Clase

Fecha de realización:

Hora de inicio y término: _____

Lugar:

I. Presentación del investigador.

II. Propósito de la reunión: Analizar el significado la competencia se autodetermina y cuida de si en alumnos del quinto semestre de Bachillerato no escolarizado del área de Administración I y II

III. Confidencialidad de las opiniones expuestas: La información que se reúna a partir de la entrevista será anónima, confidencial y se utilizará solamente para fines de investigación. Se les solicita permiso para grabar.

IV. Desarrollo.

Tabla 32. Reporte del diario de clases.

Fecha:	Clase:	Horario:
Alumnos:	Descanso:	
Observaciones:		

Anexo C. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante se te hace la invitación para participar en un estudio que se lleva a cabo en la Maestría en Educación Superior de la BUAP, la cual se encuentra bajo la aprobación de la Supervisión 083 de Bachilleratos Generales. El propósito del estudio es investigar el nivel alcanzado en el Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de si, en estudiantes de bachillerato general no escolarizado, como referente para la incorporación a los estudios de licenciatura.

Se te solicita contestar algunas preguntas y datos generales. La duración total de tu participación será de 40 minutos. Es importante informarte que se mantendrá total confidencialidad con respecto a la información obtenida en este estudio. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para los fines de la presente investigación y serán analizados de forma general y no individual.

Tu participación en este estudio no conlleva ningún riesgo. Pero, si tienes alguna pregunta que derivan del presente instrumento puedes dirigirte con el profesor responsable de la investigación Lic. Gabriela Rosas López, email: gabrielarosas14@hotmail.com

El objetivo de esta carta es informarte acerca del estudio, por lo que antes de responder el cuestionario te pedimos que confirmes tu disposición para colaborar con la investigación.

Si ()

No ()

Anexo D.

Tabla 33. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo

Tabla. Teorías de David Ausubel y Lev Vygotsky. Enfoque cognitivo y sociocultural		
Enfoque	Concepciones y principios con implicaciones educativas	Metáfora educativa
Cognitivo	- Teoría ausubeliana del aprendizaje verbal significativo. - Modelos de procesamiento de la información. - Enfoque experto-novato. - Teorías de la atribución y del desarrollo del aprender. - Énfasis en el desarrollo de habilidades del pensamiento, aprendizaje significativo y solución de problemas.	Alumno: Procesador activo de la información. Profesor: Organizador de la información, facilitador del pensamiento y promotor de habilidades cognitivas. Enseñanza: Inducción de conocimiento significativo, desarrollo de habilidades cognitivas y aprendizaje significativo. Aprendizaje: Interiorización y apropiación de representaciones cognitivas.
Sociocultural	- Aprendizaje situado en contexto dentro de comunidades de práctica. - Aprendizaje de mediadores instrumentales de origen social. - Creación de la ZDP (zona de desarrollo próximo). - Origen social de los procesos psicológicos superiores. - Andamiaje y ajuste de la ayuda pedagógica. - Énfasis en el aprendizaje guiado y cooperativo, enseñanza recíproca. - Evaluación dinámica y en contexto.	Alumno: Participante activo en la apropiación y reconstrucción de saberes culturales. Profesor: Mediador que ajusta la ayuda pedagógica. Enseñanza: Andamiaje y apoyo ajustado según la ZDP, enseñanza recíproca y cooperativa. Aprendizaje: Interiorización y apropiación de representaciones sociales y procesos de desarrollo.

Fuente: Díaz Barriga & Hernández Rojas (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*, p. 26.

Anexo E. Cuestionario

1. ¿Sabe que es una competencia?
2. ¿Dónde aplica las competencias en la escuela?
3. ¿Conoce sus competencias?
4. ¿Me puede explicar que significa autodetermina y cuida de sí?
5. ¿Me puede dar un ejemplo de autodetermina y cuida de sí que aplica día a día?
6. ¿Qué significa autorregularse?
7. ¿Qué significa autodeterminación?
8. ¿Qué significa autoconocimiento?
9. ¿Cuáles son las acciones de sus profesores que le permiten integrar el conocimiento de sus competencias?
10. ¿Cuáles son las acciones que realizan sus profesores para que usted conozca sus competencias?
11. ¿Cómo transfiere usted situaciones nuevas al interior de la disciplina de estudio y contenidos de las asignaturas para impactar en su formación profesional?
12. ¿Cómo se propicia el conocimiento, y cuidado del cuerpo en el ámbito de su Facultad?
13. ¿De qué manera se estimula y crea condiciones en su facultad para comprender, cuestionar y valorar su desarrollo, expresión de sentimientos y afecto?
14. ¿Qué acciones se llevan a cabo a lo largo de formación para conformar su identidad cultural y permitirle reconocer y respetar las diferencias entre los grupos sociales?
15. ¿Cómo se promueven los dilemas morales en sus cursos para desarrollar su capacidad de juicio moral?
16. ¿De qué forma su plan de estudios le ha permitido ser sensible y tomar postura ante los problemas, esto es, enjuiciarlos críticamente y actuar con un compromiso libremente asumido?
17. ¿Cómo se ha promovido la solidaridad, la libertad, el respeto por la dignidad, la tolerancia, la aceptación de la diversidad social y cultural en su formación universitaria?
18. ¿Cuáles son los resultados que usted percibe en relación con el vínculo de la formación social de la clase de administración II con las demás materias que cursa?

Anexo F

Ilustración 9. Diario de clase

DIARIO DE CLASE	
Fecha	_____
Clases	_____
Horario	_____
Alumnos	_____
Descansos	_____
Observaciones	
Elabora	_____

Anexo G Tabla 33. Tabla 33. Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí para Docentes

Actividad 1.

Delimitación de la propuesta del curso: título y organización PEA

Instrucciones:

De acuerdo al tema de los aspectos críticos de las estrategias de evaluación basadas en la gestión pedagógica, elaborar la delimitación de la propuesta de un curso de 40 horas de duración en el que se señale el título y la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje a implementar. Se recomienda tener presente los requisitos para solicitud de mención por el tesista del apartado c) Se debe presentar en el trabajo de tesis una propuesta original con la intención que tenga influencia social, entendiendo por esta que toda relación mediada por la conversación genera influencia en el entorno, y por tanto trasciende a un espacio social, que deriva del *Documento clave para la obtención del Grado de Maestría en Educación Superior con mención*.

Desarrolla el saber hacer. En todos los casos, el documento de Presentación de la Propuesta Académica estará acompañado de: Guía para la o el Facilitador: es el documento que orienta las actividades de quienes coordinan su realización. Debe contener los aspectos técnicos, estrategias para su desarrollo y pautas para la evaluación. Incluir recomendaciones y sugerencias de cómo prepararse para trabajar el curso, cómo manejar el material para la y el participante, y cómo organizar el trabajo durante el desarrollo de las actividades.

Tabla 34. Análisis de la competencia se autodetermina y cuida de sí para Docentes

	Sesión	Contenido específico	Actividades de enseñanza			Evaluación del Producto
			Apertura	Desarrollo	Cierre	
Secuencia I	1	1.1 Concepto de Autorregulación	Presentación de los participantes e instructor,	Determinar los objetivos del aprendizaje	Actividades en grupos de discusión	Forma, técnica e instrumento

		1.1.1 Bases de las teorías de la autorregulación 1.1.2Modelo de Zimmerman 1.1.3Modelo de Pintrich 1.1.4 Modelo Winne	dinámica rompe hielo, presentación del curso objetivos alcanzar	Presentar los 3 modelos de: Zimmerman, Pintrich y Winne Dinámica de que es la Autorregulación Receso 30 min	Se realizarán equipos de trabajo de máximo 5 miembros, y se presentaran casos de que es la autorregulación y pasaran a explicarlo.	Cada equipo evaluara el desempeño de otro equipo. es necesario que los mismos participantes entreguen su opinión sobre los niveles de satisfacción con el sistema, los materiales y las tecnologías usadas para el curso. Esto puede hacerse a través de encuestas, cuestionarios, entrevistas, etc.
	2	2.1Comparación de los modelos de aprendizaje autorregulado 2.1.1 Habilidades cognitivas 2.1.2 Habilidades metacognitivas 2.1.3 Habilidades afectivo-motivacionales	Dinámica de apertura (integración) Repaso de que se vio en la sesión anterior	Gestionar como aprendemos Capacidad de gestionar los procesos cognitivos y emocionales para aprender de forma de liberada implica: 1.- Participar de forma activa 2.- Desarrollar habilidades metacognitivas 3.- Identificar y usar estrategias cognitivas adecuadas 4.- Regular las emociones al momento de aprender 5.- Apoyar a un buen clima motivacional en la clase	Casos de estudio Pedir a los docentes planteen casos que se han presentado en el aula	Dinámicas Realizar en equipos casos de autorregulación complicados en el aula

				Receso 30 min.		
	3	3.1 Características del alumno con habilidades de autorregulación adquirida. 3.1.1 Aprendizaje autorregulado y situación de confinamiento 3.1.2 Rendimiento académico 3.1.3 Influencia del uso de habilidades de autorregulación en el rendimiento académico	Dinámica de integración y repaso	Proceso de feedback autorregulación para fomentar la autorregulación a nivel docente Receso 30 min	La evaluación es un elemento clave para lograr un aprendizaje efectivo	Dinámica Simular un proceso de autorregulación
Secuencia II	4	4.1 La autonomía y autodeterminación en el alumno 4.1.2 ¿Que agentes/factores influyen en la creación de personas independientes autónomos y participativos? 4.1.3 Estrategias para mejorar la participación y la autonomía	Dinámica Explicar objetivos del tema de autodeterminación para docentes	Presentar los temas autodeterminación Receso 30 min	Analizar casos de estudio	Cuestionario de las diferentes teorías de autodeterminación

	5	5.1 La teoría de la autodeterminación: Un marco motivacional para el aprendizaje basado en proyectos. 5.1.2 Principales componentes de la teoría de la autodeterminación. 5.1.3 La motivación en el ABP	Repaso de lo visto en la última sesión. Presentar objetivos Dinámica	Competencias docentes que promueven la autodeterminación de los estudiantes Field y Hoffman (2002) proponen que el docente lleve a cabo los siguientes pasos de la autodeterminación: 1.- Conocerse a sí mismo y a sus estudiantes. Necesita entender las fortalezas, debilidades, necesidades y preferencias de sus estudiantes y tener un conocimiento sólido de sus propias fortalezas y debilidades como docente. 2.- Valorarse a sí mismo. Necesita creer en sus habilidades e implementar los cambios en el currículum de acuerdo a la situación con confianza implementar el currículum. Receso 30min	Preguntas y sondeos sobre lo que se ha aprendido	Nube de ideas, en un pizarrón escribirán con una idea lo que aprendieron y lo explicarían al grupo.
	6	6.1 Estrategias de autodeterminación para el ABP 6.1.2 Apoyo a la autonomía 6.1.3 Estructura 6.1.4 Contexto Receptivo	Repaso de la sesión anterior. Dinámica	3.- Planear con base en las necesidades de los estudiantes y en lo que él puede ofrecerles como docente. Necesita llevar a cabo la preparación necesaria que le ayude a asegurar el éxito de	Realizar un ensayo con lo aprendido, y pasar a exponerlo.	Realizar cuestionario para los participantes

		6.1.5 Conclusiones		implementar el currículum. 4.- Poner el plan en acción. 5.- Evaluar los esfuerzos de implementación, hacer los cambios necesarios a la planeación futura y celebrar los resultados Receso 30 min		
Secuencia III	7	7.1 ¿Que es el Autoconocimiento? 7.2 Autoconocimiento y Autoestima	Presentar objetivos del tema Realizar Dinámica	El autoconocimiento como eje de la formación Conócete a ti mismo Receso 30 min	Realizar una infografía de lo que han aprendido.	Cuestionario de preguntas cerradas
	8	8.1 Los sentimientos y las emociones 8.2 La conciencia emocional 8.3 El umbral de la conciencia	Presentar objetivos Repaso de la última sesión	Autogestión Comunicación efectiva autovaloración Toma de decisiones Receso 30 min	Realizar un correo con lo que ha aprendido en este curso, este correo va dirigido a su jefe.	Realizar un ensayo de lo aprendido en el curso
	9	9.1 Autoconocimiento y autoestima 9.2 Autoestima 9.3 Como se forma la autoestima 9.4 Componentes de la autoestima 9.5 Importancia de la Autoestima	Presentar objetivos del curso, repaso de la sesión anterior	Se explicará el tema de autoconocimiento y autoestima, a través de ejemplos. Se presentará un video de como se forma la autoestima Y por último se realizará un ejemplo de cómo se forma la autoestima. receso 30 min	Elaborar una portada de libro usando el nombre del tema como título, y escribir un prólogo corto resumiendo para qué es útil este aprendizaje.	Se les enviara un QR por celular y puedan contestar cuestionario

Anexo H.

Documento que contiene la estructura, las actividades a desarrollar en cada una de los bloques, módulos o unidades, los aspectos técnicos, las estrategias y pautas para la evaluación, así como los productos a obtener con la realización de las actividades.

Tabla 35. Guía para el Participante:

Sesión	Sesión	Contenido específico	Actividades de aprendizaje			Producto de aprendizaje
			Apertura	Desarrollo	Cierre	
Secuencia I	1	Que es la autorregulación	Explicar los objetivos del curso	Presentar las diferentes teorías de autorregulación	Dinámica en equipo de 5 y presentar que aprendieron	De conocimiento: La autorregulación
	2	La importancia de la autorregulación	Por qué es importante que un docente este autorregulado	Regular las emociones	Que presenten casos donde han perdido el control	De desempeño: Control de las emociones
	3	Evaluación	Proceso de feedback para fomentar la autorregulación	La evaluación es un elemento clave para lograr un aprendizaje efectivo	Simular un proceso de autorregulación	De resultado: Como aplicar la autorregulación en el aula
Secuencia II	4	Que es la autodeterminación	Explicar los objetivos del curso	Presentar las diferentes teorías de autorregulación	Dinámica en equipo de 5 y presentar que aprendieron	De conocimiento:
	5	La importancia de la autodeterminación	Por qué es importante que un docente este autorregulado	Regular las emociones	Que presenten casos donde han perdido el control	De desempeño:

	6	Evaluación	Proceso de feedback para fomentar la autorregulación	La evaluación es un elemento clave para lograr un aprendizaje efectivo	Simular un proceso de autorregulación	De resultado:
Secuencia III	7	Que es el autoconocimiento	Explicar los objetivos del curso	Presentar las diferentes teorías de autorregulación	Dinámica en equipo de 5 y presentar que aprendieron	De conocimiento:
	8	La importancia del autoconocimiento	Por qué es importante que un docente este autorregulado	Regular las emociones	Que presenten casos donde han perdido el control	De desempeño:
	9	Evaluación	Proceso de feedback para fomentar la autorregulación	La evaluación es un elemento clave para lograr un aprendizaje efectivo	Simular un proceso de autorregulación	De resultado:

Anexo I.

Ilustración 10. Infografía

