



# **BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
ESPECIALIDAD EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA:  
UN ENFOQUE SOCIOPSICOPEDAGÓGICO**

**“PROGRAMA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE VIDA  
A TRAVÉS DEL AUTOCONCEPTO EN EGRESADOS DE  
LICENCIATURA DE LA BUAP”**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:  
ESPECIALISTA EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA:**

**SAMUEL MARTÍNEZ TORRES**

**DIRECTORA DE TESINA:**

**DRA. ROCIO FRAGOSO LUZURIAGA**

**PUEBLA, PUE., OCTUBRE DE 2017**

## **Agradecimientos**

*Agradezco infinitamente a mi Alma Mater, la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla por permitirme desarrollarme profesionalmente, así mismo agradezco a la Vicerrectoría de Docencia por todo el apoyo otorgado hasta el momento, de la misma forma agradezco al Área de Evaluación Académica.*

*Agradezco también a mis Maestros de la Licenciatura en Psicología y en especial a la Dra. Roció Fragoso Luzuriaga, por acompañarme en este trabajo, durante la Especialidad.*

*De una forma especial, agradezco a todos mis amigos y compañeros de trabajo, por su confianza y apoyo.*

*Agradezco a mis padres Ana y Oscar por estos 27 años de cariño, aceptación y amor.*

## **Resumen**

El presente trabajo tiene como objetivo la realización de un programa para la elaboración de un plan de vida a través del autoconcepto en egresados universitarios del nivel Licenciatura de la BUAP, se basa en las diversas investigaciones teóricas de los estudios realizados sobre el autoconcepto así como la conformación de este, la cual se encuentra dividida en: personal, físico, social y académico, cada uno con sus características específicas. Dicho programa se realizará a través de la plataforma Moodle, donde el egresado responda a ciertas actividades planteadas para cada subdivisión del autoconcepto y al final logre reconocer sus fortalezas y habilidades a través de un análisis FODA que le permitirá plantearse de manera objetiva la creación de un plan de vida después de su egreso. Dicho taller se encuentra dentro del modelo de programas de la orientación educativa, con un enfoque tecnológico respondiendo así al principio de desarrollo.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
<b>OBJETIVOS</b> .....	9
<b>CAPITULO I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA</b> .....	10
1.1 Antecedentes históricos.....	10
1.2 Alcances de la Orientación Educativa: concepto, propósitos y funciones.....	12
1.3 Modelos de intervención en la Orientación Educativa .....	15
1.3.1 Modelo Clínico (Counseling) .....	15
1.3.2 Modelo de Programas.....	16
1.3.3 Modelo de Consulta .....	18
1.3.4 Modelo Constructivista .....	19
1.3.5 Enfoque tecnológico.....	19
1.4 Áreas de intervención .....	21
<b>CAPITULO II AUTOCONCEPTO Y PLAN DE VIDA</b> .....	26
2.1 Autoconcepto.....	26
2.1.1 Autoconcepto Personal.....	30
2.1.2 Autoconcepto físico .....	31
2.1.3 El autoconcepto social.....	33
2.1.4 Autoconcepto Académico.....	35
2.2 Identidad profesional .....	35
2.3 Plan de vida .....	38
2.3.1 Definiciones de plan de vida.....	38
2.3.2 Elementos de un plan de vida .....	39
<b>CAPITULO III PROYECTO DE INTERVENCIÓN</b> .....	41
3.1 Contexto .....	41
3.1.1 Misión .....	41
3.1.2 Visión.....	41
3.1.3 Historia .....	42
3.1.4 Oferta Educativa de Nivel Licenciatura .....	43
Licenciaturas .....	43

Licenciatura en Modalidad a Distancia .....	46
Licenciatura en Modalidad Semiescolarizada.....	47
3.2 Sujetos.....	47
3.4 Procedimiento.....	47
3.5 Descripción de la plataforma Moodle .....	47
3.6 Carta descriptiva .....	49
3.7 Descripción de las actividades .....	51
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	72
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	73

## INTRODUCCIÓN

En la vida hay situaciones que paralizan a las personas, el no saber qué hacer es algo común hoy en día, dando paso a diversos autoengaños que dificultan la resolución a esta problemática, es por ello que el conocerse a sí mismo es una de las habilidades básicas para el desarrollo de un plan vida.

El autoconcepto según Goñi (2009) a lo largo de la historia de la psicología ha pasado por diferentes definiciones según las diversas escuelas, como el conductismo, que afirma que el autoconcepto son solo aquellos parámetros observables y medibles, para la psicología social es un autorrefuerzo, como un proceso interno de una conducta observable, para el cognitivismo, mientras que el cognitivismo dice que el autoconcepto es una estructura de valores. Sin embargo, uno de los problemas que se han presentado en el estudio del autoconcepto, es el significado de éste, puesto que se relacionan términos como: autoestima, self, autodefinición, autoconciencia, entre otros y es así como surge el modelo multidimensional del autoconcepto, el cual se encuentra estructurado de la siguiente manera: el autoconcepto personal, social, físico y académico.

El autoconcepto personal, Goñi (2009) dice que se trata de la autopercepción sobre los valores internos, sentimientos de adecuación y la valoración de su persona.

El autoconcepto físico, ha sido uno de los más estudiados debido a que sus subestructuras podrían ser entendidas como iguales, sin embargo, Esteve, J., Musitu, G., Lila, M. (2005) dicen que el autoconcepto físico está conformado por dos sub-dimensiones: la apariencia física y la habilidad física y cada una de ellas se subdivide para dar paso a ciertas áreas, entendidas como autopercepciones más específicas.

Para Esnaola, Goñi & Madariaga (2008), el autoconcepto social está conformado por la responsabilidad social y la competencia social entendida como las habilidades con las que se desarrolla la persona en el ámbito social.

Y por último el autoconcepto académico, que para Goñi (2009) es la percepción que la persona como alumno tiene en cuanto a la capacidad para aprender y la capacidad para rendir ante una tarea determinada.

Es así como el plan de vida se presenta como una herramienta de autoconocimiento y autorreflexión sobre la vida misma, en un contexto temporal y real, reconociendo un pasado que no determina un presente y un futuro, el cual no puede ser modificado, pero si planeado, con herramientas para afrontar lo inesperado y poder llegar a la meta planteada.

Por ello en el presente trabajo se desarrolla un programa de intervención para la elaboración de un plan de vida a través del autoconcepto para egresados universitarios de nivel licenciatura de la BUAP, en el cual se solicita el análisis del pasado, reconociendo los triunfos logrados, así como la identificación de las áreas del presente con ventajas y desventajas en cuanto a su autoconcepto (personal, físico, social y académico) para poder plantearse objetivos que mejoren su visión del futuro.

Dicho trabajo está conformado por tres capítulos, en el primer capítulo se aborda el desarrollo histórico de la conceptualización de la orientación educativa, dando paso a los diversos y principales enfoques con los que hoy en día se trabaja, así como sus principios de intervención. En el segundo capítulo se desarrolla el Autoconcepto y su conformación y en el tercer capítulo la propuesta de taller.

## **JUSTIFICACIÓN**

Una de las razones que justifica este proyecto de intervención es que dentro de los principios de la Orientación Educativa se encuentra el principio de desarrollo, este proyecto cumple con este principio, ya que está propuesto para egresados universitarios de nivel licenciatura de la BUAP, en el cual se pretende que el egresado identifique sus áreas de oportunidad y desarrolle estrategias para una mejor vida, lo cual contribuirá al desarrollo de su personalidad, capacidades y motivaciones.

Además de que ayudará al egresado a plantearse objetivos que contribuirá a la mejor toma de decisiones, lo cual cumple el principio de prevención de futuros problemas, también mejorará la visión de los egresados en cuanto a su identidad profesional, lo que permitirá una mejor práctica profesional, lo que contribuirá a una mejora en la sociedad, cumpliendo así el principio de intervención social.

# OBJETIVOS

## **Objetivo General.**

Elaborar un taller a través de la plataforma Moodle para apoyar a egresados universitarios en la creación de un plan de vida a partir del reconocimiento de su autoconcepto.

## **Objetivos Específicos.**

- Analizar los elementos que integran el autoconcepto
- Identificar los elementos que integran el Autoconcepto personal
- Identificar los elementos que integran el Autoconcepto físico
- Identificar los elementos que integran el Autoconcepto social
- Identificar los elementos que integran el Autoconcepto académico
- Definir la identidad profesional
- Integrar los elementos del autoconcepto en un plan de vida

# **CAPITULO I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

Conocer las diversas conceptualizaciones de la Orientación Educativa, así como sus objetivos y modelos existentes, permitirá saber la importancia que está tiene en el desarrollo y formación integral del estudiante, es por ello que en el siguiente capítulo se presentan de manera general los principales antecedentes históricos, así como las conceptualizaciones de la orientación educativa, así mismo las principales funciones y propósito, terminando con los modelos de intervención que se utilizan en el ámbito educativo.

## **1.1 Antecedentes históricos**

Los orígenes de la Orientación Educativa según Calonge (2004) provienen de los procedimientos de industrialización, donde el auge de nuevos campos laborales, así como creación de áreas profesionales específicas requerían de una organización. Todo esto debido a la necesidad de elección, la situación laboral, las fuertes corrientes migratorias, la masiva inserción escolar y las políticas públicas en apoyo a la investigación, así como a la potencialización del talento y formación de especialistas.

No es hasta 1908 donde Frank Parsons, en Estados Unidos crea la Oficina Vocacional, para dar respuesta a las dificultades en la elección ocupacional. Es así como inicia una de las labores de orientador, que es, la de hacer concordar las características individuales con las ocupacionales.

A mediados del siglo XX, el movimiento de Higiene Mental le da un giro a la Orientación Educativa, donde se exploran (a través de la psicometría) los intereses personales para un mayor éxito de las aptitudes o habilidades. Dando origen a una de las áreas de la orientación, al área personal – social, cuyo objetivo es tratar los problemas de adaptación, así como una necesidad de contacto cara a cara, un trato más humano.

En México la Orientación Educativa según Pacheco (2013) nace como una práctica con tendencia a convertirse en disciplina como un dispositivo para la formación integral del sujeto, cuyos ejes son: lo personal, educativo y profesional. A lo largo de la historia el objeto de estudio se ha movilizó, al principio se enfocaba en la mejora de la salud de los escolares, después pasó a formar parte de la psicopedagogía como una herramienta de apoyo para la resolución de problemas como la elección de carrera, el bajo rendimiento y la disciplina.

En la siguiente tabla se muestra el recorrido histórico de la Orientación Educativa en México, realizado por Aceves & Simental (2013)

Año	Actividad:
<b>1923</b>	Fundación del Instituto Nacional de Pedagogía, contando con el servicio de orientación profesional
<b>1925</b>	Se organiza el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental
<b>1933</b>	La UNAM organiza el primer ciclo de conferencias informativas
<b>1940 - 1942</b>	Se establece la carrera de Psicología en la Facultad de Filosofía y Letras en la UNAM
<b>1944</b>	Se establece la Escuela Normal de Especialización, la UNAM funda el Instituto de Orientación Profesional
<b>1952</b>	Se crea una oficina de Orientación Vocacional en fase experimental en las Escuelas secundarias oficiales
<b>1954</b>	Fundación de un centro de Orientación en la Universidad Iberoamericana
<b>1956</b>	Se crea el Departamento de Orientación en la Escuela Nacional Preparatoria
<b>1950 - 1957</b>	Se realizan 3 Asambleas Nacionales de Educación, estableciendo: -El servicio de Psicopedagogía -Departamento de Orientación Vocacional de la UNAM -Servicio de Orientación Escolar y Profesional de la Dirección General de Secundarias Tecnológicas, Industriales y Comerciales -Departamentos Psicopedagógicos de Guadalajara, Monterrey y Guanajuato
<b>70's</b>	Primer Congreso Nacional de Orientadores en Acapulco
<b>1979</b>	Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación, A.C. (AMPO)

Tabla 1. Evolución historia de la Orientación educativa en México. Aceves & Simental (2013)

Es hasta el siglo XX según Pacheco (2013) donde se elabora un marco teórico y se define el nombre de la Orientación Educativa.

## 1.2 Alcances de la Orientación Educativa: concepto, propósitos y funciones

Las diversas actividades que se han realizado desde sus inicios en la Orientación Educativa ha dificultado la conceptualización de ésta, el mismo Bisquerra (1990) menciona, que existen diversos términos relacionados con la Orientación Educativa, ya que no se encuentran totalmente delimitados, así mismo las relaciones existentes entre el orientador – alumnos pueden tener elementos en común.

Por ello se presentan diversos conceptos de varios autores que coinciden en algunas actividades, o acciones planteadas y desarrolladas hacia un objetivo que dependerá según las necesidades de cada contexto Educativo.

Para empezar, revisando el verbo orientación según el Diccionario de la Real Academia Española (2017) nos dice que es la *“Acción y efecto de orientar u orientarse”* y este a su vez según la misma, es *“Dirigir o encaminar a alguien o algo hacia un fin determinado”*

De acuerdo con esto Parras, Madrigal, Redondo, Vale & Navarro (2012), presentan algunos elementos en común de las diversas conceptualizaciones y su quehacer educativo. Entre ellas se encuentran:

- Se considera como una intervención psicopedagógica, con diversas fuentes disciplinares.
- Como un proceso de ayuda hacia todas las personas y que no es delimitada en espacio y tiempo.
- Sus principales finalidades: el desarrollo personal, social y profesional.
- Se desarrolla dentro y junto con el proceso educativo, profesional.
- No es una intervención aislada.
- En la Orientación deben implicarse todos los agentes educativos y sociales.

Tomando estas consideraciones se puede decir que la Orientación Educativa, es un proceso psicopedagógico, que se desarrolló en el ámbito educativo, en donde participan todos los agentes educativos y sociales, dicho proceso es dirigido a todas las personas para el desarrollo personal, social y profesional.

Para poder entender la conceptualización de la Orientación Educativa, Molina (2004) menciona los siguientes puntos:

- Histórico: reconocer su evolución, retomando las fortalezas en relación de las nuevas posturas y enfoques.
- Conceptual: utilizar términos definidos con precisión.
- Prescriptivo: formular propuestas y recomendaciones, resultado de investigaciones psicopedagógicas.
- Descriptivo: describir lo que se hace.
- Normativo: utilizando instrumentos normativos, como patrón de referencia.
- Reflexión crítica: teniendo una postura constructiva, que contribuya a la mejora de la orientación.

Para Bisquerra (2005, p. 2) la Orientación Psicopedagógica es un “Proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objetivo de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante una intervención profesionalizada, basada en principios científicos y filosóficos”

Teniendo en cuenta lo anterior, la Orientación Educativa es un proceso de ayuda o acompañamiento hacia todas las personas, basada en modelos de intervención, cuyo objetivo es el desarrollo integral de la persona, que la realizan los Orientadores, tutores, profesorado, familia, agentes sociales, denominados “Agentes de la Orientación”, que se realizan en diferentes contextos para prevenir o desarrollar la formación.

Bausela (2006) menciona que existen una serie de características de la Orientación Educativa, que surgen de las extensiones de la educación, en la siguiente tabla se explican:

Extensiones de la Educación	Características de la Orientación Educativa
La educación de una persona, ya no depende de los docentes o padres, sino de la denominada ecología social.	La orientación educativa con una dimensión ecológica
La educación se concibe como un continuo a lo largo de toda la vida.	La orientación educativa ha de caracterizarse por su dimensión procesual, evolutiva
La educación va más allá del currículo escolar, sino a la formación completa e integral de la personalidad del individuo.	Además del enfoque de lo "correctivo y lo curativo", se establece en el marco de lo preventivo
La misma educación tiene sus propios procesos y niveles.	Carácter diagnóstico y evaluativo

Tabla 2. Características de la Orientación educativa según las extensiones de la educación. Bausela (2006)

La misma Bausela (2006) menciona que estas características se vuelven actuación de acuerdo a tres principios:

- Principio de desarrollo: Henao, Ramírez & Ramírez (2006) dicen que se trata de incrementar y activar el desarrollo potencial de una persona, a través de acciones que contribuyan a la estructura de su personalidad, capacidades, habilidades y motivaciones.
- Principio de prevención: Henao et al (2006), Menciona que dicho principio busca anticiparse a situaciones que pueden entorpecer el desarrollo integral de las personas. Se busca impedir la presencia de un problema, o si el problema ya se encuentra presente contrarrestar sus efectos.
- Principio de intervención social. Para Bausela (2006) se trata de que el sujeto como elemento activo de su proceso de desarrollo, actúe en situaciones sociales como factores de su propio proceso

Dichos principios son la base de la actuación de la Orientación Educativa, en los diferentes contextos, y se desarrollan a través de diversos modelos que a continuación se presentan.

### **1.3 Modelos de intervención en la Orientación Educativa**

Bausela (2004) dice que la Orientación Educativa como un campo de acción, cuenta con diversos modelos, mismos que nos sirven como marco de referencia para el diseño de planes de actuación. Mientras que Bisquerra (2005) menciona que los modelos de intervención son aquellas estrategias implementadas para el logro de objetivos propuestos. En la práctica educativa se distinguen tres modelos de intervención: Modelo Clínico, de programas y de consulta, que a continuación se describen brevemente.

#### **1.3.1 Modelo Clínico (Counseling)**

Para Parras, Madrigal, Redondo, Vale & Navarro, (2012) lo definen como como un proceso de ayuda al sujeto para que comprenda cierta información relativa a sus aptitudes, intereses y expectativas, con el fin de que el sujeto pueda tomar una decisión respecto a su elección vocacional, cuyo instrumento primordial era la entrevista. Sus principales características son:

- Relación de ayuda personal, directa e individual.
- Intervención de dos agentes: el profesional y el orientado.
- Se establece una relación asimétrica (el profesional es el responsable quien dirige el proceso).
- La intervención es de carácter remedial, pues responde a un problema ya existente.
- La entrevista es la técnica básica de este modelo.

Se podría decir que el objetivo principal del counseling, es responder a las necesidades de la persona que obstaculizan su desarrollo a través de cambios conductuales, así como su propio conocimiento. Diversos autores enlistan los siguientes objetivos:

- Atender las necesidades que el individuo tiene
- Satisfacer dichas necesidades a través de cambios conductuales o comportamentales

- Conocimiento de la propia personalidad
- Mejorar ciertas situaciones o problemas, así como la salud mental

Las fases de este modelo según Sanchiz (2008), son:

- Inicio y estructuración de la relación de ayuda, es aquí donde se establece la relación entre el cliente (quien solicita la ayuda) y el orientador.
- Exploración, donde se realiza un diagnóstico, aclarando la situación de la persona.
- Tratamiento, donde hay un plan de acción, dándole seguimiento y evaluar dicho plan.
- Seguimiento y evaluación.

### **1.3.2 Modelo de Programas**

Sanchiz (2008) propone a este modelo como una herramienta para prevenir problemas, así como el desarrollo integral de la persona. Es una acción continua, previamente planificada y encaminada al logro de objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades, y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias.

Mientras Basuela (2004) dice que es la intervención en el cual el orientador ejerce funciones distintas al diagnóstico y a la terapia, donde pone en práctica dos principios de la orientación educativa; el de prevención y el de intervención social y educativa.

Así mismo Mata (2007), comenta que se trata de una actividad planificada, en un contexto determinado, donde se diseña y realiza una intervención con objetivos concretos y se da a partir de la identificación de necesidades concretas. Entre sus principales características se encuentran:

- La intervención es directa sobre personas o grupos.
- Se puede solicitar la colaboración de agentes para conseguir los objetivos planeados

- Se diseña para un grupo en específico, aunque los objetivos pueden alcanzar a todos los miembros
- La planificación de acciones, sistemáticas y contextualizadas se dan a partir del diagnóstico de necesidades
- La evaluación en todo momento es parte de la acción

Para Sanchiz (2008) propone otras características de este modelo obtenidas de las diversas conceptualizaciones:

- De acuerdo a las necesidades de todo el centro se diseñan y desarrollan programas
- Dicho programa se dirige a todos, centrándose en las necesidades de este grupo
- Se empieza por el aula
- El agente activo es el alumnado, quien es responsable de su propio proceso de orientación
- Es de carácter preventivo y de desarrollo
- Sus objetivos son continuos y temporales y son modificables
- Se desarrollan actividades específicas de acuerdo a los objetivos planteados, estableciendo un curriculum propio
- Se desarrollan competencias de acuerdo a los objetivos planteados, adecuándolos de acuerdo a los ejes de formación del curriculum
- Es permanente la evaluación, para la modificación de los objetivos
- Es necesaria la implicación de todos los agentes educativos, así como personal externo
- El personal de la orientación, es un integrante más del equipo
- La intervención es dentro de la institución
- El rol del orientador en este programa es el de coordinar y orientar, como se menciona anteriormente en este modelo se busca el involucramiento de todos los agentes educativos, por lo cual el orientador coordina y orienta a los diversos programa y actividades propuestas en el curriculum, haciendo partícipes y responsables a los involucrados.

### 1.3.3 Modelo de Consulta

A este modelo de intervención Sanchiz (2008, p. 96) le denomina “Relación entre dos profesionales generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador) y un consultante (Profesor, tutor, familia) que plantean una serie de actividades con el fin de ayudar o asesorar a una persona o institución”

La relación en este modelo es indirecta, pues la consulta es trídica: El consultante acude al consultor para realizar una consulta que afecta al cliente del consultante.

Las características básicas de este modelo nombradas por Parras et al. (2012) son:

- La consulta como una relación orientadora
- Potencia la información y formación de profesionales
- Hay una relación simétrica entre profesionales
- Es una relación trídica (consultor – consultante – cliente)
- En la relación puede darse también con representantes de servicios, recurso y programas
- El objetivo de este modelo es la ayuda a un tercero
- Puede darse desde diversos enfoques: terapéutico, preventivo y de desarrollo
- Es temporal
- La intervención puede ser directa e indirecta
- El consultante actúa como intermediario y mediador
- Se puede trabajar con todas las personas relacionadas al cliente

El rol del profesional como orientador educativo que utiliza este modelo es: Consultor y formador del profesorado en temas de tutorías y asesorías académicas, pedagogías. Consultor y formador de padres y madres en temas de desarrollo humano y consultor en la organización de la vida educativa y de la comunidad.

Se distinguen cuatro tipos de consulta: centrada en el cliente, en el consultante, en el programa y centrada en la organización. El consultor es quien determina el tipo de consulta, dependiendo de la información obtenida.

### **1.3.4 Modelo Constructivista**

De la Oliva (2012) nos dice que el constructivismo como paradigma de la educación se encuentra compuesto por dos marcos teóricos:

- Constructivismo cognitivo
- Constructivismo sociocultural

Dando así al Modelo Educativo Constructivista cuyas características en el ámbito de la orientación son:

- Su intervención es hacia toda la comunidad educativa
- Su intervención es indirecta, ya que le principal responsable de dicha intervención es el alumno, el equipo psicopedagógico fungirán el papel de consulta y formación de los responsables del alumnado
- Dicha intervención se realiza a través de programas:
  - Añadido de forma independiente al currículum
  - De forma transversal
  - Mixta

Cabe mencionar que Parras et al. (2012) comentan que dicho modelo dependerá de la organización, estructura y funcionamiento de la institución.

### **1.3.5 Enfoque tecnológico**

Parras et al. (2012) menciona que existe cierta discrepancia entre los autores respecto a este enfoque, puesto que algunos consideran como un nuevo modelo de Orientación educativa, donde el avance tecnológico ha facilitado y proporcionado una serie de recursos en la que se apoyan los diferentes modelos. Mientras que para otros solo es un recurso más. Y hace las diferencias entre estas dos concepciones:

Las TIC como nuevo modelo en la Orientación educativa:	Las TIC como nuevo recurso de la Orientación educativa:
<p><i>El saber tecnológico adquiere en la orientación un tinte peculiar, puesto que el orientador o la orientadora (tecnólogo o tecnóloga) interviene sobre la realidad para cambiarla, actúa de una forma científica y con unas herramientas concretas sobre el conjunto de sujetos que tiene a su cargo y lo hace en los contextos donde se desenvuelven</i></p>	<p>Las Tic, se presentan como un recurso psicopedagógico muy valioso, liberando al orientador de tareas formativas, permitiendo centrarse en la consulta. Además de que se ajusta al concepto de recurso psicopedagógico, entendido como un mediador material del aprendizaje y del desarrollo personal, académico y profesional de los destinatarios de la orientación.</p>

Tabla 3. Características de las concepciones de las TIC en la Orientación Educativa, por Parras et al (2012, p. 87)

Mientras que para Pantoja & Campoy (2001) las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), representan un avance para la orientación Educativa, puesto que permitirá un alcance de efectividad en lo personal, familiar, académico y/o profesional. Así mismo contribuirá a abrir nuevos horizontes y alcanzar una cercanía con la realidad social, dando atención a la diversidad y multiculturalidad.

Los mismos Pantoja & Campoy (2001) nos mencionan algunas definiciones de esta nueva forma de intervención:

Autor	Definición
<b>Rodríguez Espinar</b>	Modelo basado en sistemas y/o programas autoaplicables donde no se elimina la figura ni funciones del orientador. Estos sistemas pretenden liberar al orientador en tareas informativas, dejando más libertad en tarea de consulta y asesoramiento. Este modelo puede contribuir en el desarrollo de las funciones de la interacción orientadora.
<b>Álvarez y Rodríguez Espinar</b>	Las nuevas tecnologías surgen con un número creciente de programas interactivos y sistemas dinámicos y participativos, responde a la complejidad a la que se debe enfrentar la Orientación Educativa, así mismo como al replanteamiento de los roles y funciones del orientador.
<b>Álvarez y Bisquerra</b>	Menciona cinco características del modelo tecnológico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención remota.</li> <li>- Dirigida tanto a individuos como a grupos.</li> <li>- Ubicada fuera de la institución.</li> <li>- Dirigida hacia la prevención y el desarrollo.</li> </ul>
<b>Benavent</b>	Considera que los modelos tecnológicos aparecerán sustituyendo a los modelos básicos, puesto que permitirá acceso a los bancos de datos de información y telemáticas, además de dar respuestas satisfactorias a las necesidades específicas y se podrán desarrollar realidades virtuales.

Tabla 4. Definiciones y características del enfoque tecnológico recolectadas por Pantoja & Campoy (2001)

Para Pantoja & Campoy (2001) el modelo tecnológico es un sistema interactivo, que proporciona estímulos y respuestas a los usuarios, donde el orientador es un mediador del proceso, un intercesor que aparece cuando el proceso lo requiere, además de que los procesos administrativos o burocráticos quedan en segundo plano como la administración y corrección de pruebas, sugerencias.

#### 1.4 Áreas de intervención

Dentro de la orientación educativa sus áreas de actuación tienen el propósito de generar un cambio o transformación de la realidad, a través de diferentes acciones. Dichas acciones han ido cambiando a lo largo de la historia de la Orientación Educativa, considerando cuatro como las principales:

- Orientación para el desarrollo de la carrera

- Orientación en los procesos de enseñanza – aprendizaje
- Atención a la diversidad
- Orientación para la prevención y el desarrollo

La **Orientación para el desarrollo de la carrera**, conocida también como Orientación vocacional, nace como una orientación destinada a jóvenes para ser incorporados al mercado laboral.

Montaneros (2002) nos presenta diversos enfoques del desarrollo de dicha intervención:

Enfoque	Descripción
<b>Psicométrico</b>	Surge del supuesto de la existencia de una serie de rasgos o características de los individuos que corresponden a una serie de exigencias de determinadas profesiones.
<b>Humanista</b>	Propone un proceso de ayuda hacia la persona, donde pueda aclarar el problema, aceptar la situación y adaptarse de forma creativa y responsable. Su principal técnica de intervención es la entrevista.
<b>Psicopedagógico</b>	Se fundamenta en dos procesos, uno cognitivo y el otro evolutivo. El primero hace referencia a la resolución de problemas y apoyo a los procesos decisionales basándose en la información del autoconocimiento y de los itinerarios formativos y profesionales. Mientras el otro se basa en el desarrollo del autoconcepto.

Tabla 5. Enfoques del desarrollo de la Orientación para el desarrollo de la carrera, según Montaneros (2002)

Sanchiz (2008) a esta área de intervención la define como un proceso de ayuda al individuo, para la identificación y evaluación de sus aptitudes y competencias, así como sus intereses profesionales, donde se le informa sobre la oferta formativa y de demanda laboral, ya sea en un futuro presente o futuro próximo, donde el individuo toma la decisión a seguir para una inserción profesional o laboral adecuada y satisfactoria.

Entre sus características se encuentran:

- Proceso continuo a lo largo de toda la vida cuya meta es el desarrollo de aprendizajes, que le permite a la persona afrontar los diversos cambios a los que se enfrenta.

- La persona es vista como un sujeto activo, de acción, capaz de crear y re-crear conocimiento a partir de su propia experiencia.
- Es considerada como un proceso relacionado con la intervención social, así como sus técnicas deben de basarse en la creatividad, emprendimiento y diversas formas, más allá de la selección.

Mientras que Montaneros (2002) propone las siguientes funciones del Orientador en esta área de intervención:

- Diseño y revisión de programas de Orientación profesional.
- Integración en el currículo escolar de contenidos relacionados con el mundo profesional y laboral.
- Asesoramiento para la intervención laboral.
- Formación y orientación laboral.
- Orientación laboral para la igualdad de géneros.

Este modelo busca que, más allá de elegir una carrera la persona se conozca, conozca sus habilidades, actitudes y aptitudes para la mejor toma de decisiones en el ámbito personal, profesional como social.

La **Orientación en los procesos de enseñanza – aprendizaje**, Sanchiz (2008) dice que en esta área de intervención se estudian los conocimientos, teorías y principios que ayudan a facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje a través del diseño, aplicación y evaluación de intervenciones psicopedagógicas, en dicha área se relacionan temas como los hábitos y técnicas de estudios, estrategia de aprendizaje, así como dificultades de aprendizaje.

Por ello Martínez (2002) menciona que actualmente la intervención es más activa, formativa y transformadora dejando a un lado las intervenciones remediales y asistenciales. Esto debido a los cambios tecnológicos en la educación, puesto que es necesario la adquisición de nuevas herramientas de enseñanza – aprendizaje. Para ello hay que tener en cuenta a los diversos modelos teóricos de la psicología que contribuyen a la acción del proceso de enseñanza aprendizaje.

Enfoque	Figura del alumno	Características
<b>Conductista</b>	El alumno es pasivo y receptivo	El aprendizaje es una adquisición y no una construcción personal
<b>Teorías cognitivas del aprendizaje:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorías cognitivas de la reestructuración</li> <li>- El procesamiento de la información</li> <li>- Teoría del aprendizaje social</li> </ul>	El alumno es productivo y dinámico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje holista</li> <li>- La mente humana es un procesador que busca información y la reestructura continuamente</li> <li>- El aprendizaje es consecuencia de la interacción entre la conducta y el medio</li> </ul>
<b>Constructivismo</b>	El alumno es protagonista de su proceso de aprendizaje	Parte de la construcción social, esto es el alumno aplica conocimientos ya elaborados (de acuerdo a su medio en donde se desarrolla) para adquirir nuevos conocimientos.

Tabla 6. Modelos teóricos de psicología acorde a Martínez (2002)

La **orientación para la atención a la diversidad** se trata junto con los procesos de enseñanza – aprendizaje, de atender a todos los alumnos, esto es: con algún tipo de dificultad física, psíquica, estilos y ritmos de aprendizaje, experiencias y motivaciones, diferencias sociales, dejando atrás la atención de estas dificultades y centrándose en las necesidades que estos alumnos requieren. Para ello se deben hacer ciertas adecuaciones, entre ellas:

- Curriculares: se trata de las modificaciones al curriculum, tomando en cuenta las características del alumnado
- Organizativas: se trata de los apoyos en el ámbito organizacional, entre ellas las modificaciones estructurales

Se debe tener en cuenta que estas aplicaciones no solo deben dar respuesta a las personas con discapacidad física o mental, sino se debe incluir a todas las personas con sus características personales, sociales y culturales, por eso se debe trabajar en valores como respeto, tolerancia, libertad, aceptando la identidad de las

personas. Y no puede quedar solo en el contexto educativo, sino en los contextos sociales y comunitarios.

La **orientación para la prevención y el desarrollo**, se trata de aspectos interrelacionados cuyo objetivo es el desarrollo total de la persona, en todos sus ámbitos, desde lo físico hasta lo emocional como social. Martínez (2002) señala que los contenidos de esta intervención son: desarrollo de habilidades para la vida, sociales, autoconcepto y autoestima, así como la educación emocional, así como temas de educación sexual, así como temas que nos lleven al desarrollo personal y a su vez el social.

## **CAPITULO II AUTOCONCEPTO Y PLAN DE VIDA**

El autoconcepto es indispensable para la planeación de una vida o de un trabajo, es por ello que en el capítulo siguiente se presentan las diversas conceptualizaciones del autoconcepto durante su recorrido histórico, así como las dimensiones que lo conforman. Así mismo se presentan los elementos fundamentales para la planeación de la vida o del trabajo.

### **2.1 Autoconcepto**

Desde el siglo XX, las distintas escuelas de psicología han investigado el autoconcepto, dejando aportes para su explicación. A continuación, Goñi (2009) nos nombra algunas:

- Interaccionismo simbólico: El autoconcepto, como la imagen que tiene cada persona sobre sus relaciones con los demás
- El conductismo: toma en cuenta los parámetros observables y medibles
- El aprendizaje social: el autorrefuerzo, como proceso interno de una conducta observable
- Teorías psicoanalíticas: la relación entre el ello, yo y súper yo
- La fenomenología: procesos de percepción interiorizados
- Psicología humanista: consejo para la mejora del sí mismo
- Psicología social: para su formación hay determinadas condiciones ambientales
- Cognitivismo: estructura jerárquica de valores

Uno de los problemas que se han presentado en el estudio del autoconcepto, es el significado de este, puesto que se relacionan términos como: Autoestima, self, autodefinición, autopercepción, entre otras. Dando así diversas conceptualizaciones, como:

Para González, Nuñez, González & García (1997), el autoconcepto es uno de los tres componentes esenciales del self (personalidad integral) entendida como la

imagen que uno tiene de sí mismo, así como la acumulación de información externa como interna, proveniente de la coordinación entre lo que el sujeto ya dispone y lo nuevo a integrar. Además, es el resultado del análisis, valoración e integración que deriva de la propia experiencia y del feedback de los otros. Además de ser una base de conocimiento acerca de nuestras habilidades, logros, preferencias, valores y metas.

Mientras que para Valdez & González (1999) el autoconcepto es una estructura mental de carácter psicosocial, que se construye a base de la experiencia del sujeto, compuesta de tres elementos: el físico, conductual y afectivo, esto le permite al sujeto interactuar con su medio interno y externo.

Para Naranjo (2005) el autoconcepto es el sentido de sí mismo, cuya función es guiar a decidir lo que seremos y haremos en un futuro, así como ayudarnos a entendernos a nosotros mismo, para poder controlar y guiar nuestra conducta.

Para González, Segovia & Arancibia (2012) el autoconcepto es un sistema de estructuras cognitivas que tiene la probabilidad de interpretar y responder a eventos y comportamientos del individuo.

Los mismos González et al. (2012) nos presentan otras definiciones del autoconcepto, en la siguiente tabla:

Autor	Definición	Características
<b>Nurius (1986)</b>	Sistema de estructuras cognitivas que media interpretaciones y respuestas de los individuos.	Dirige la conducta mediante la selección y procesamiento de la información a través de un marco interpretativo
<b>Herbert W. Marsh (2006)</b>	Percepción de sí mismo, que se desarrolla en base a las experiencias con el medio, influido por la evaluación de las personas, los refuerzos y atribuciones del propio comportamiento.	Las percepciones esta conformadas por la información recibida por el medio significativo e influyente
<b>Shavelson (1976)</b>	Autoconcepto (académico y no académico) el primero incluye las diferentes áreas curriculares escolares, mientras el segundo incluye el nivel social, emocional y físico de la persona.	

Tabla 7. Definiciones de Autoconcepto, González, Segovia & Arancibia (2012)

Mientras que para Cazalla – Luna & Molero (2013) el autoconcepto es la acumulación de percepciones en el mismo individuo se dan por la propia experiencia en la interacción con el entorno.

Debido a esto, el autoconcepto se ha visto de forma global, y a la vez dividido por varios dominios, la persona no vive en un solo entorno, por eso sus percepciones cambian de acuerdo al contexto en el que se encuentra, son percepciones parciales del propio yo, que van a general un yo global.

Sin embargo, el autoconcepto no siempre se ha visto de esta forma, Goñi (2009) y Cazalla – Luna & Molero (2013) describen el desarrollo del constructo de la siguiente manera:

- En un inicio Williams James, considera que el self debe ser atendido por la psicología y distingue tres tipos: material, social y espiritual. Entendiendo al Yo como global, mientras que el yo espiritual son las capacidades, rasgo, impulsos, y motivaciones del individuo, y da paso a la construcción del yo social que se construye a través de las percepciones de los demás y del ideal de persona. Mientras que el yo material son las características físicas y material del cuerpo. Esto se puede ilustrar en la siguiente figura:

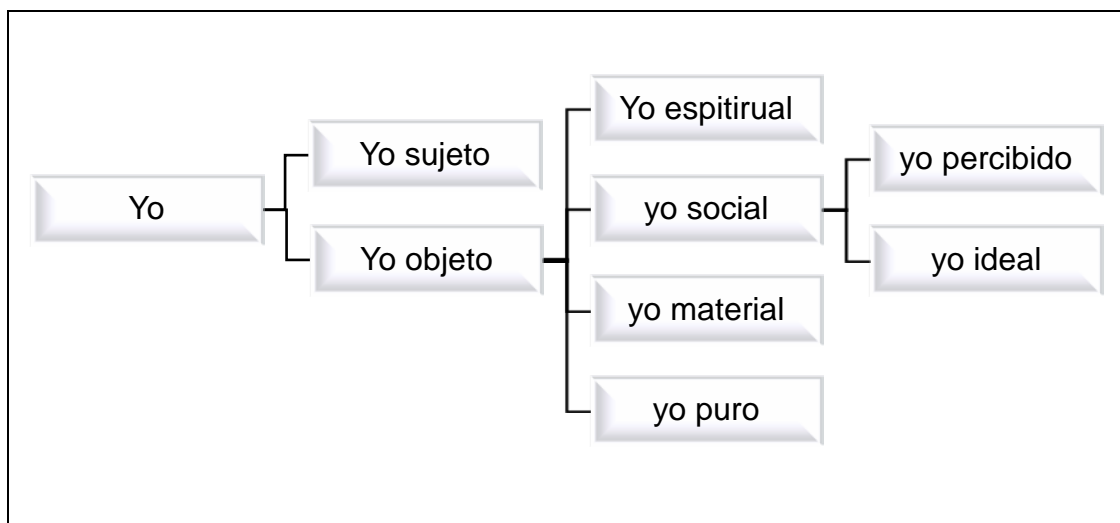


Figura 1. División del Self, propuesta de Williams James, Goñi (2009)

- Posteriormente, Mead y Cooley, siguiendo la línea de James hablan de un YO y de un MI, este último entendido como las actitudes de los demás. Dando

importancia al carácter social que tiene el individuo, así como la interacción que este tiene con su medio, pues dicha interacción conforma ciertas percepciones que van construyendo el autoconcepto.

- El psicoanálisis por su precursor Freud, divide a la psique humana en tres: el ello, el yo y el supero yo. Es así como para Freud se forma la personalidad del individuo, donde el yo juega un papel integrador entre los impulsos naturales (Ello), y la realidad (yo), así como la cultura (super yo) en que se vive, dando como resultado el comportamiento del individuo.
- Brookover, Thomas, Patterson, Rosenberg, Coopersmith y Winne, ven al autoconcepto como un constructo general, donde las dimensiones no se pueden diferenciar pues se encuentran fuertemente ligadas, dando una visión unidimensional.
- Rosenberg sin embargo, habla de tres aproximaciones al autoconcepto multidimensional, y son: como se ve a sí mismo el sujeto, como le gustaría verse y como se muestra a los demás.
- Shavelson, Hubner y Stanton, de los primeros en proponer un modelo multidimensional, al dividir al autoconcepto en académico y no académico.

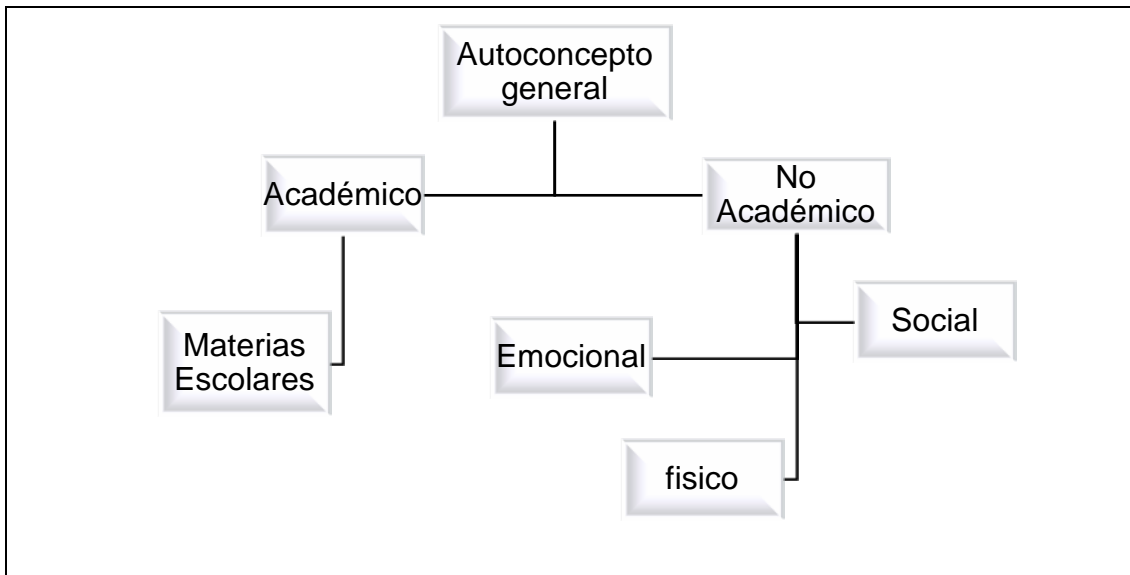


Figura 2. Primera división del Autoconcepto, propuesta por Shavelson, Hubner y Staton. Gofii (2009) y Cazalla – Luna, N. & Molero, D. (2013)

En la figura 2. Se ilustra una de las primeras y más importantes propuestas, donde el autoconcepto es general y se divide en dos (académico y no académico) y estas a su vez se subdividen.

Este modelos es de los más aceptados por los investigadores, quienes después de este primer acercamiento, dividen y jerarquizan al autoconcepto, esto debido a que las percepciones son variadas dependiendo del contexto en el que se encuentra el individuo, así como las experiencias que la persona tiene y de acuerdo al nivel valorativo que le da a dicha experiencia, y es así como el autoconcepto va cambiando a lo largo de la edad, pero mientras es estable de acuerdo al momento del desarrollo del individuo. A esto Goñi (2009) y Cazalla – Luna & Molero (2013) le llaman las características del autoconcepto y estas son:

- Organizado: la persona categoriza sus experiencias para darles un mayor significado en su vida
- Multifacético: se refiere a las diversas categorías que la persona ha hecho sobre su experiencia
- Jerárquico y estable: la persona establece jerarquías de acuerdo a su experiencia y este se vuelve estable en situaciones y estados concretos
- Evolutivo: el autoconcepto va a cambiar de acuerdo a la edad y la experiencia
- Diferenciable: se puede diferenciar de otros constructos teóricos.

Y es así como el modelo multidimensional nos habla de cuatro constructos que conforman el autoconcepto general: el autoconcepto personal, social, físico y académico, a continuación, describo cada una de las características que los conforman.

### **2.1.1 Autoconcepto Personal**

Entendiendo a este constructo como la percepción de sí mismo, así como la valoración y aceptación en relación a si mismo. Goñi (2009) hace referencia a la autopercepción sobre los valores internos, sentimientos de adecuación y la valoración de su persona independientemente de su físico y las relaciones con otro.

Goñi, Fernández – Zabala & Infante (2012) se refieren a este como la autopercepción del yo, dejando a un lado el yo físico y el yo social, tomando en consideración los siguientes aspectos:

- Afectivo emocional, como se ve la persona en cuanto a sus emociones y la regulación de estas
- Ético moral
- Autónomo, la persona es libre de tomar sus propias decisiones en función de su propio criterio
- Autorrealización, se refiere a la percepción de la realización de sus objetivos.

Este constructo del autoconcepto no ha sido estudiado hasta ahora. Sin embargo, es muy importante en cuanto al conocimiento personal, ya que es la percepción de la persona sobre sí misma, y esto es el resultado de su historia de vida, sus experiencias, así como su valoración, si estas están afectadas, sus actitudes y el desarrollo de aptitudes serán negativas para sí mismo, así como para el desarrollo de los demás constructos del autoconcepto.

### **2.1.2 Autoconcepto físico**

Este constructo del autoconcepto ha sido uno de los más estudiados en cuanto a sus sub-dimensiones, puesto que la conceptualización de cada una de ellas puede ser entendidas como iguales, así como la presencia de cada uno de ellos en determinada etapa del desarrollo humano.

Goñi (2009) menciona los distintos instrumentos con los que se ha medido el autoconcepto físico, así como sus sub-dimensiones, de la siguiente manera:

- Physical Self Description Questionnaire (PSDQ), mide: fuerza, obesidad, actividad física, resistencia, competencia (habilidad) deportiva, coordinación, salud, apariencia y flexibilidad. A continuación, se ilustra en la figura 3 esta subdivisión del autoconcepto físico.

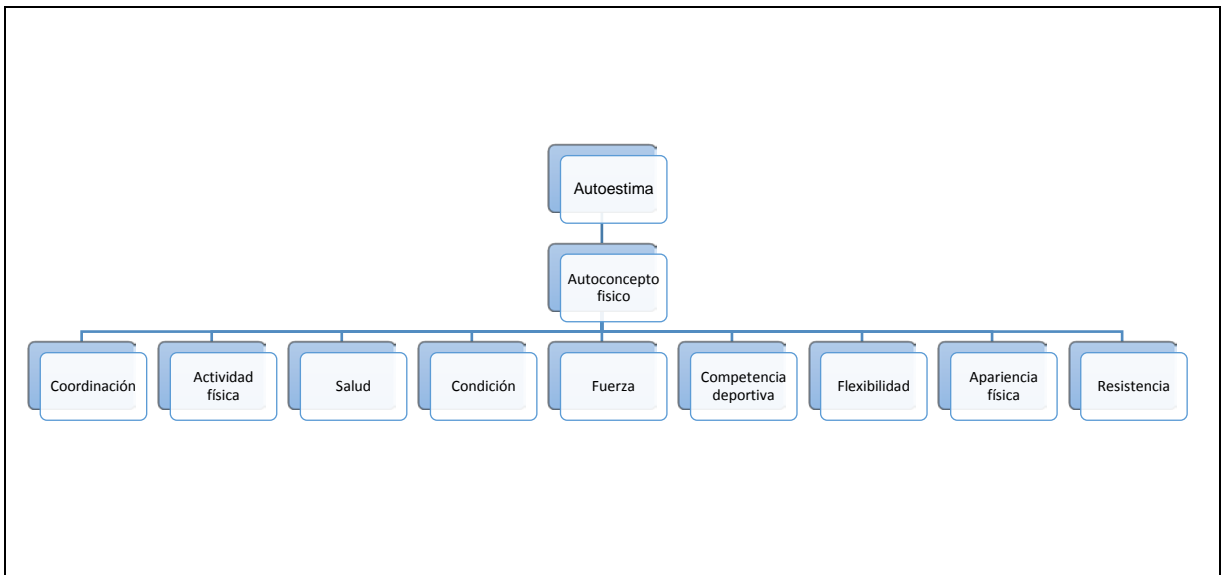


Figura 3. Subdominios del Autoconcepto físico, medido por el Physical Self Description Questionnaire. Goñi (2009)

- El modelo de Fox y Corbin proponen que el autoconcepto físico es una autovaloración física y lo conciben debajo de la autoestima, y se puede medir a través de: competencia en el deporte, atractivo físico, fuerza y condición física.

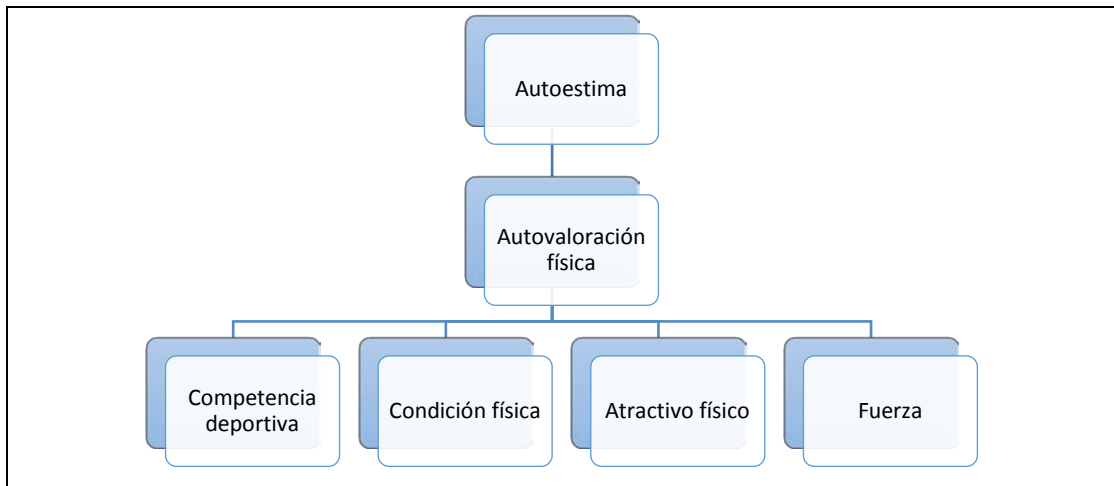


Figura 4. Subdominios del Autoconcepto físico, medido por Fox y Corbin. Goñi (2009)

El mismo Goñi junto con Ruiz de Azua y Rodríguez, basándose en el modelo anterior, proponen al autoconcepto físico como la opinión y sensación positiva en lo físico, y se compone de: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

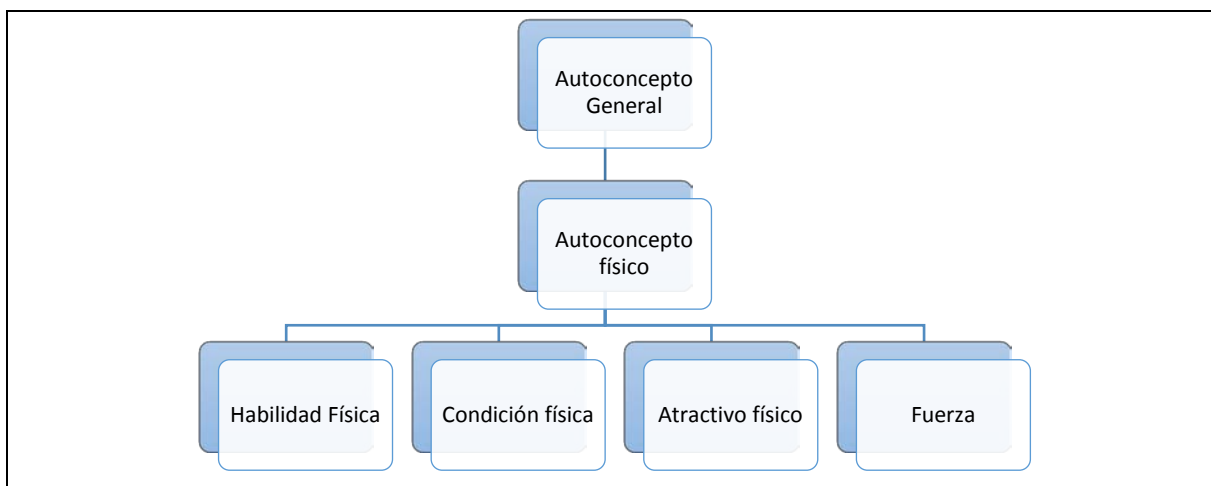


Figura 5. Subdominios del Autoconcepto físico, Goñi (2009)

Estos modelos son los más representativos en cuanto al estudio y medición del autoconcepto físico de las personas, por lo regular adolescentes y jóvenes. Sin embargo, para Esteve, J., Musitu, G., Lila, M. (2005) el autoconcepto físico está conformado por dos sub-dimensiones: la apariencia física y la habilidad física y cada una de ellas se subdivide para dar paso a ciertas áreas, entendidas como autopercepciones más específicas.

### 2.1.3 El autoconcepto social

Para Cazalla – Luna & Molero (2013) este constructo del autoconcepto puede verse desde dos líneas:

- Por contextos: la autopercepción que la persona tiene de acuerdo a sus habilidades sociales en relación a sus interacciones.
- Por competencias: la forma de responder ante contextos donde nos relacionamos.

Y así es como se generan las autopercepciones del sujeto en cuanto a su interacción social, formando autopercepciones de su habilidad y aceptación en sociedad.

Así mismo Goñi (2009) recopila los diferentes estudios en cuanto al autoconcepto social por contextos, y estos son:

- Shavelson, diferencia al autoconcepto social del académico y lo propone como recíproco a los pares y a los ideales
- Song y Hattie, divide al autoconcepto social en autopercepciones entre sus pares y familiares
- Byne y Shavelson, autoconcepto como reflejo de las comparaciones sociales y su interacción con otros, así mismo lo divide en dos contextos el educativo y el familiar

Desde este punto de vista, el autoconcepto social es la autopercepción que se tiene de sí mismo en cuanto a sus interacciones sociales en contextos específicos. Mientras que la postura de las competencias sociales, puede verse desde la agrupación de ciertas habilidades o la aceptación social, esto es la autopercepción desde que punto cuenta con admiración de los otros.

El mismo Goñi (2009), propone al autoconcepto social como las autovaloraciones de la persona en cuanto a sus conductas en contextos sociales y estas pueden estar constituidas en:

- La percepción de aceptación social
- Las capacidades para desenvolverse adecuadamente en contextos sociales específicos
- Y la percepción de la persona en cuanto a la contribución que hace hacia la sociedad

Así mismo Esnaola, Goñi & Madariaga (2008) refiriéndose a los estudios de medición del autoconcepto social, resumen que las diferentes dimensiones que componen a este último, pueden ser dispares, así como su concepción conceptual, y proponen que el autoconcepto social está conformado por la responsabilidad social y la competencia social, esta última entendida como las habilidades con las que se desarrolla la persona en el ámbito social.

#### **2.1.4 Autoconcepto Académico**

Para Cazalla - Luna y Molero (2013) el autoconcepto académico es la percepción de las competencias que el sujeto tiene acerca de las diversas materias escolares de las cuales aparecen subdominios que representan percepciones más específicas. Así mismo mencionan que es de vital importancia conocer la percepción que tiene el sujeto de sí mismo para poder entender la conducta académica.

Mientras que Esnaola et al. (2008), mencionan que entre los primeros estudios jerárquicos del autoconcepto, se obtiene en el ámbito educativo la siguiente subdivisión: autoconcepto matemático y lingüístico, sin embargo, estos dos no se relacionan entre sí, por ello se propone en un inicio la existencia de dos autoconceptos académicos uno refiriéndose a la habilidad matemática y el otro a contenidos lingüísticos, para más tarde dar paso al autoconcepto académico y no académico. Dentro de los diferentes instrumentos que se crearon para medir dicho autoconcepto, se incluyen de trece a dieciséis subescalas.

Para Goñi (2009) entre las diferentes conceptualizaciones que se han hecho para el autoconcepto académico se encuentran dos vertientes, la percepción que la persona como alumno tiene en cuanto a la capacidad para aprender y la capacidad para rendir ante una tarea determinada. Así mismo menciona dos tipos de percepciones una es la descriptiva y la evaluativa, la primera se refiere al gusto por alguna área mientras la segunda es la evaluación que la persona hace de sí misma en cuanto a los diversos ámbitos.

#### **2.2 Identidad profesional**

La identidad profesional, parte del constructo identidad que es entendido como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, y surge de la pregunta ¿Quién soy yo? Es por ello que para Mercado & Hernández (2010) la identidad conlleva un trabajo de autorreflexión sobre las capacidades y potencialidades, así como la conciencia que se tiene sobre lo que se es como persona. Así mismo este autoconocimiento implica el reconocerse como miembro de un grupo, por lo tanto,

permite la diferenciación con los otros. Esto para Hirsch (2013) la construcción de la identidad se da a partir del reconocimiento de los demás, pero no bajo las identificaciones que los otros hacen.

Ruvalcaba, Uribe & Gutiérrez (2011) mencionan algunas definiciones de identidad, así como el proceso de construcción de esta, que en la siguiente tabla se ilustran:

Autor	Definición
<b>Erick Erickson</b>	Sentimiento de mismidad y continuidad que experimenta un individuo y forma parte del desarrollo humano.
<b>Levine</b>	Entendida como un proceso psicosocial en curso, y esta se da una vez que el individuo tiene conciencia personal, donde los esquemas del yo constituyen identidades que se despliegan y muestran en la interacción con los otros
<b>Berzonsky</b>	<p>El desarrollo de la identidad puede dividirse en tres etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informal: el sujeto busca información, establece relaciones, soluciona problemas y toma decisiones</li> <li>- Normativa: el sujeto busca y realizar esfuerzos para lograr cierto status, pues la preocupación presentada en esta etapa es la de ajustarse a las expectativas y prescripciones de los demás.</li> <li>- Difusa/evitativa: el sujeto evade toda responsabilidad alguna en la toma de sus decisiones</li> </ul>
<b>Otros autores</b>	La identidad se presenta a diferentes ritmos en diferentes dominios: interpersonales (relaciones familiares e intimidad) e ideológicos (ocupación, política y religión)

Tabla 8. Diversas definiciones de identidad recabadas por Ruvalcaba, Uribe & Gutiérrez (2011)

Como puede verse la identidad es un proceso dentro del desarrollo humano y se construye a través de la interacción con los otros. Para ello Ruvalcaba, Uribe & Gutiérrez (2011) hablan de dos teorías sociales sobre la construcción de la identidad y que da paso a la formación de la identidad profesional:

- La teoría de la Identidad Social habla de una categorización en la cual la persona se asume como parte de un grupo y le permite diferenciarse de los miembros del grupo.

- Teoría de la identidad, menciona que el self es construido por la interacción con la sociedad, ya que el individuo identifica roles a partir del conocimiento que tiene de estos. Esto es, el individuo adopta roles específicos, los cuales tienen significados y expectativas, es por ello que el comportamiento de la persona va a depender de estos significados y expectativas, que a su vez funcionan para la diferenciación de la persona en la interacción social, así como para el posicionamiento de la persona en el grupo social.

Por ello se dice que el significado de la identidad profesional se construye en la internalización del trabajo, en la siguiente tabla Ruvalcaba, Uribe & Gutiérrez (2011) presentan diversas definiciones de la identidad profesional:

Autor	Definición
<b>Briggs</b>	La identidad profesional es aquella basada en la percepción persona de auto-imagen y auto-eficacia en relación a su contexto de trabajo. Esta identidad es central en el sentimiento individual de pertenencia y es desarrollada a través de las interacciones con otros en el contexto laboral (escenarios de contexto en los cuales el sujeto se desenvuelve
<b>Sweitzer</b>	La define como la percepción del sujeto como profesionista y en particular a un tipo de profesional
<b>Schein</b>	Considera que la identidad profesional es relativamente estable e integra atributos, creencias, valores, motivos y experiencias que ayudan a los individuos a sí mismo en el rol profesional

Tabla 9. Definiciones de Identidad Profesional por Ruvalcaba, Uribe & Gutiérrez (2011)

Sin embargo, Andrade (2014) menciona que la identidad profesional se refiere a la relación que la persona tiene con el trabajo, esto es el rol ocupacional que tiene la persona y responde a la pregunta ¿Quién soy yo como trabajador? Así mismo menciona que la persona adopta valores y referentes de actuación correspondiente a la identidad de la empresa y por otra parte la identidad que la persona tiene con el trabajo que realiza.

Mientras que para Hirsch (2013) la identidad profesional surge de la relación entre el autoconcepto social y personal, ya que el individuo se sitúa en un sistema social y es identificado y diferenciado por los otros. Esto en el ámbito profesional el

individuo pose determinadas características (modelos profesionales) que son comunes a los otros, pero a su vez propias del individuo.

## **2.3 Plan de vida**

Para Herrera, Guevara & García (2014) proyectar la personalidad a un futuro potencializa la superación de manera positiva los conflictos, situaciones o crisis que se presentan de manera cotidiana. La persona realiza un modelo ideal sobre lo que espera, quiere ser y hacer en relación a sus posibilidades internas y externas, para ello es necesaria una adecuada y constante evaluación de los sucesos, así como de las tomas de decisiones y un buen funcionamiento de los procesos de autorregulación. Esto requiere de un conocimiento propio y un alto nivel de reflexión, flexibilidad y creatividad.

Es por ello que el plan de vida como herramienta de autoconocimiento y autorreflexión sobre la vida misma, situándonos en un contexto temporal y real, reconociendo un pasado que no determina un presente y un futuro por venir, que no puede ser modificado, pero si planeado, con herramientas para afrontar lo inesperado y poder llegar a la meta planteada.

### **2.3.1 Definiciones de plan de vida**

Para Herrera, Guevara & García (2014) es una herramienta para ayudar a las personas a enfrentar los grandes cambios sociales y tecnológicos del siglo XXI, pues este ejercicio fortalecerá la identidad y el sentido de vida de las personas, así como la generación de proyectos y metas, de acuerdo a su estilo de vida y características de su vida cotidiana. Mientras Daset (2013) menciona ciertas características que se deben tener en cuenta para elaborar un Plan de Vida, entre ellas:

- El entorno de la persona, las experiencias, los aprendizajes significativos, creencias y expectativas
  - Aspiraciones
  - Historia de vida
  - Narrativa del sujeto

- Necesidades personas
- Temporalidad: tiempo y espacio
  - Corto plazo
  - Mediado plazo
  - Largo plazo

Así mismo menciona algunas conceptualizaciones del Plan de Vida, y que van enfocadas a la importancia de la realización de este último, quedando de la siguiente manera: El plan de vida está en permanente elaboración, donde el ser humano descubre su sentido de vida, y este guía nuestra vida, generando así una historia de vida.

Esta perspectiva ve al ser humano como un ser incompleto, que está en constante descubrimiento de sí mismo, que cuenta con un núcleo que guía la vida y este puede ser positivo o negativo, lo importante de la realización de un plan de vida es la búsqueda del bienestar propio y de los otros, generando ambientes saludables, reconociendo sus capacidades, habilidades así como sus limitaciones para una buena y responsable toma de decisiones, reconociendo su capacidad de ser humano, libre en determinación con él y con los otros, en interacción en un medio ambiente, capaz de cambiar el curso de su vida, potencializando y analizando sus creencias pasadas y presentes, reconociendo su expresión emocional, constructor y revisor de su misma historia de vida donde el actor y escritor de ella, es el mismo en toda su plenitud.

### **2.3.2 Elementos de un plan de vida**

Tovar (2011) dice que para la construcción de un plan de vida es necesario que la persona tome en cuenta todas sus habilidades, así como que identifique y reconozca sus necesidades y recurso, a través del autoconcepto. Antes de planear se debe tener presente las reglas y valores de nuestra vida, pues ellos fijarán el rumbo de nuestra planeación, siendo los pilares de la construcción de un plan de vida. Este último entendido como la proyección mental de lo que queremos ser. Para ello

debemos planear metas o acciones en los ámbitos personales, sociales, académicos, emocionales, intelectuales, físicos y espirituales que nos ayuden a lograr el sueño planteado, la meta final. Para ello, es necesario ser consciente con lo que contamos, de nuestros recursos pues nos ayudará a elaborar planes reales, a medida de nuestras posibilidades, lo que aumenta la posibilidad de logro.

Al igual Rodríguez & Pellicer (1998) comentan que para planear se requiere como base indispensable una buena comunicación interna consigo mismo, así como intercambios significativos con los demás. Cuya importancia de planear una vida radica en la búsqueda de un sentido, es por ello que el ser humano necesita definirse, saber su propósito, misión y satisfacción de lograr aquello que se planteó.

Para visualizar un futuro, se tiene que analizar y reconocer el pasado, conservando lo adecuado, así como reconocer en donde se encuentra la persona, en cuanto a tiempo, espacio y recursos, ya que el hombre es un ser cambiante, tanto física, racional, emocionalmente y espiritualmente. De esto debe ser consciente, del conocimiento objetivo y realista de sí mismo. Así como debe ser consciente de sus capacidades, habilidades, valores pues de todo esto dependerá su motivación. También se debe ser consciente de las necesidades que tiene la persona, Rodríguez & Pellicer (1998) proponen que las necesidades del ser humano se pueden dividir en dos, una propuesta por Maslow, que son las básicas: Fisiológicas seguridad, pertenencia y reconocimiento para poder llegar a la autorrealización; y las otras, denominadas necesidades de crecimiento, donde se encuentra la autorrealización que se da a través de la productividad, creatividad y trascendencia, las cuales le darán sentido a la vida de ser humano.

Para planear una vida y trabajo se necesita un compromiso de conocerse a sí mismo, reconocer las fuerzas y debilidades, proyectar y autodirigir el destino hacia un funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos. Puesto que una de las capacidades del ser humano es la de la elección, esta debe ser responsable y trascendente.

## **CAPITULO III PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

### **3.1 Contexto**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP, 2017a), es una institución autónoma, pública y reconocida a nivel nacional, ofrece educación media superior, superior y posgrados, su compromiso es la formación de profesionales, ciudadanos críticos y reflexivos capaces de generar, adaptarse, recrear e innovar y aplicar los conocimientos adquiridos, a través de su planta docente, quienes están en constante formación y actualización que funcionan en redes de cooperación y colaboración nacionales e internacionales. Su modelo educativo pertinente, flexible y enfocado en el estudiante, dando paso al desarrollo científico y tecnológico, además de una amplia influencia en la cultura y las artes, con una estructura administrativa y de gestión ágil, funcional, acreditada y flexible que apoya el quehacer académico, bajo una política de transparencia, rendición de cuentas y desarrollo sustentable.

#### **3.1.1 Misión**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP, 2017a), promueve la investigación a través de la creación y divulgación del conocimiento, asimismo la inclusión e igualdad de oportunidades, contribuye al desarrollo del arte y la cultura, además de la solución de problemas de índole económico, ambiental, social y político de la región como del país, con una política de transparencia y con principios éticos. En defensa de los derechos humanos, de tolerancia y honestidad contribuyendo así a la mejora de la sociedad.

#### **3.1.2 Visión**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP, 2017a), es posicionada como líder en el país a nivel internacional, la calidad y pertinencia de sus planes de estudio, así como los servicios académicos son sustentados bajo un modelo educativo pertinente, flexible y enfocado en el estudiante a través del desarrollo científico y tecnológico, así como su contribución en la cultura y las artes. Su

estructura académica funge en cooperación y colaboración nacional e internacionalmente, su estructura administrativa se caracteriza por sus ágiles, funcionales y flexibles gestiones con una política de transparencia y con principios éticos.

### **3.1.3 Historia**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP, 2017a), nace en el año 1578 cuando un grupo de religiosos Jesuitas fundan el Seminario de la Compañía de Jesús de San Jerónimo. Más tarde en el año 1587 se funda el Colegio del Espíritu Santo, patrocinado por Don Melchor de Covarrubias. En 1670 se da inicio a los trabajos de construcción del edificio actualmente conocido como Carolino. Mientras que en el año 1767 los Jesuitas fueron expulsados por el Rey Carlos III, dando paso a la denominación del Real Colegido Carolino. En 1820 los Jesuitas regresan a Puebla, renombrando al instituto como Real Colegio del Espíritu Santo, de San Jerónimo y San Ignacio de la Compañía de Jesús, sin embargo, en diciembre de ese mismo año nuevamente fueron expulsados, quedando con el nombre de Imperial Colegio de San Ignacio, San Jerónimo y Espíritu Santo.

En 1825, el congreso del estado lo transforma en Colegio del Estado, dándole un carácter público, laico y gratuito. Durante la intervención francesa y el segundo imperio, el colegio siguió con su estructura sin embargo sus instalaciones se destinaron a otras funciones fuera del ámbito educativo, por ello en el recinto fue encarcelado el Gral. Porfirio Díaz. En 1910, los estudiantes inquietos por las políticas e ideas democráticas reciben a las puertas del edificio Carolino a Francisco I. Madero Candidato a la Presidencia de la República.

En 1937 el Gral. Maximino Ávila Camacho, anuncia la transformación del Colegio en Universidad, resultado de los movimientos estudiantiles en los años 1917, 1923 y 1932. El mismo año el Congreso del Estado decreta la creación de la Universidad expidiendo la Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Puebla, siendo el Lic. Manuel L. Márquez, primer rector de la Institución. Durante dos décadas la Universidad estuvo bajo la dirección del gobierno, dando paso a un

movimiento estudiantil que exigían el reclamo de autonomía, y fue en 1956 cuando en el Diario Oficial del Estado de Puebla, que se publica la Ley de la Universidad Autónoma de Puebla. Y en 1968 el Gobierno del Estado de Puebla entrega a la comunidad universitaria las instalaciones del Ciudad Universitaria construida por la Fundación Mary Street Jenkins. El trabajo de la universidad en los ámbitos de la cultura y el desarrollo de la ciencia hace que el Congreso del Estado el 2 de abril de 1987 le entregue el título de Benemérita.

Hoy la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, se encuentra entre las mejores 50 Instituciones de Educación Superior de América Latina, contando con 78 Programas de Estudio a nivel Licenciatura y 79 a nivel Posgrado, así como 8 Escuelas Preparatorias y un Bachillerato Internacional, así como su atención en diversas regiones del estado, conformado por 5 Complejos Regionales.

### 3.1.4 Oferta Educativa de Nivel Licenciatura

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (2007), según las convocatorias publicadas oferta lo siguiente:

Licenciaturas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Área de Económico-Administrativas             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facultad de Administración                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Gastronomía</li> <li>- Licenciatura en Comercio Internacional</li> <li>- Licenciatura en Administración Turística</li> <li>- Licenciatura en Administración de Empresas</li> <li>- Licenciatura en Negocios Internacionales</li> <li>- Administración Pública y Gestión para el Desarrollo</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Contaduría Pública                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Contaduría Pública</li> <li>- Licenciatura en Administración y Dirección de Pequeñas y Medianas Empresas</li> <li>- Licenciatura en Dirección Financiera</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Economía                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Finanzas</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Economía</li> <li>○ Facultad de Comunicación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Mercadotecnia y Medios Digitales</li> </ul> </li> <li>• Área de Ingenierías y Ciencias Exactas <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facultad de Arquitectura <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Arquitectura</li> <li>- Licenciatura en Diseño Gráfico</li> <li>- Licenciatura en Urbanismo y Diseño Ambiental</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ciencias de la Computación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería en Tecnologías de la Información</li> <li>- Ingeniería en Ciencias de la Computación</li> <li>- Licenciatura en Ciencias de la Computación</li> <li>- Ingeniería en Sistemas y Tecnologías de la Información Industrial</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ciencias de la Electrónica <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería en Sistemas Automotrices</li> <li>- Ingeniería en Energías Renovables</li> <li>- Ingeniería en Mecatrónica</li> <li>- Licenciatura en Ciencias de la Electrónica</li> <li>- Ingeniería en Automatización y Autotróica</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ciencias Físico Matemáticas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Actuaría</li> <li>- Licenciatura en Matemáticas Aplicadas</li> <li>- Licenciatura en Matemáticas</li> <li>- Licenciatura en Física Aplicada</li> <li>- Licenciatura en Física</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ingeniería <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería Civil</li> <li>- Ingeniería Topográfica y Geodésica</li> <li>- Ingeniería Mecánica y Eléctrica</li> <li>- Ingeniería Industrial</li> <li>- Ingeniería Textil</li> <li>- Ingeniería Geofísica</li> <li>- Ingeniería en Procesos y Gestión Industrial</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ingeniería Química <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería Agroindustrial</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería Ambiental</li> <li>- Ingeniería en Alimentos</li> <li>- Ingeniería en Materiales</li> <li>- Ingeniería Química</li> <li>• Área de Ciencias Sociales y Humanidades <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facultad de Artes <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Música</li> <li>- Licenciatura en Etnocoreología</li> <li>- Licenciatura en Danza</li> <li>- Licenciatura en Arte Dramático</li> </ul> </li> <li>○ Escuela de Artes plásticas y Audiovisuales <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Artes Plásticas</li> <li>- Licenciatura en Cinematografía</li> <li>- Licenciatura en Arte Digital</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ciencias de la Comunicación <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Derecho y Ciencias Sociales <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Criminología</li> <li>- Licenciatura en Sociología</li> <li>- Licenciatura en Relaciones internacionales</li> <li>- Licenciatura en derecho</li> <li>- Licenciatura en Consultaría Jurídica</li> <li>- Licenciatura en Ciencias Políticas</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Filosofía y Letras <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Procesos Educativos</li> <li>- Licenciatura en Lingüística y Literatura Hispánica</li> <li>- Licenciatura en Historia</li> <li>- Licenciatura en Filosofía</li> <li>- Licenciatura en Antropología Social</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Lenguas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en la Enseñanza del Inglés</li> <li>- Licenciatura en la Enseñanza del Francés</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Psicología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Psicología</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Cultura Física <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Readaptación y Activación Física</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Cultura Física</li> <li>• Área de Ciencias Naturales y de la Salud <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Biología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Biotecnología</li> <li>- Licenciatura en Biología</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ingeniería Agrohidráulica <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingeniería Agroforestal</li> <li>- Ingeniería Agronómica y Zootecnia</li> <li>- Ingeniería Agrohidráulica</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Ciencias Químicas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Químico Farmacobiólogo</li> <li>- Licenciatura en Química</li> <li>- Licenciatura en Farmacia</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Enfermería <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Enfermería</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Estomatología <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Estomatología</li> </ul> </li> <li>○ Facultad de Medicina <ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciatura en Medicina Familiar y Comunitaria</li> <li>- Licenciatura en Nutrición Clínica</li> <li>- Profesional Asociado en Imagenología</li> <li>- Licenciatura en Medicina</li> <li>- Licenciatura en Fisioterapia</li> <li>- Licenciatura en Biomedicina</li> <li>- Profesional Asociado en Urgencias Médicas</li> <li>- Licenciatura en Ciencia Forense</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p>Licenciatura en Modalidad a Distancia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciatura en Administración de Empresas</li> <li>• Licenciatura en Contaduría Pública</li> <li>• Licenciatura en Contaduría y Finanzas Públicas Nueva</li> <li>• Licenciatura en Derecho</li> <li>• Licenciatura en Negocios Internacionales</li> <li>• Licenciatura en Administración y Dirección de PyMES</li> </ul>

Licenciatura en Modalidad Semiescolarizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciatura en Administración de Empresas</li> <li>• Licenciatura en Comunicación</li> <li>• Licenciatura en Contaduría Pública</li> <li>• Licenciatura en Derecho</li> <li>• Licenciatura en Readaptación y Activación Física</li> </ul>
--	---

Tabla 10. Oferta Educativa Nivel Licenciatura BUAP 2017

### 3.2 Sujetos

Egresados del nivel Licenciatura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla que según el Anuario Estadístico Institucional 2015 – 2016 (BUAP, 2017b), este proyecto atendería a:

Nivel	Egresados	Total
Licenciatura	5575	5575

Nivel	Áreas de conocimiento	Egresados	Total
Licenciatura	Área de Ciencias Naturales y de la Salud	872	5575
	Área de Ingenierías y Ciencias Exactas	1631	
	Área de Ciencias Sociales y Humanidad	1429	
	Área de Económico Administrativo	1643	

### 3.4 Procedimiento

El presente trabajo se realizará a través de la plataforma Moodle, y se dividirá en 3 sesiones las cuales contienen una presentación de Power Point y actividades en Word. Los egresados visualizarán las diapositivas y después realizarán las actividades marcadas para subirlas a la plataforma.

### 3.5 Descripción de la plataforma Moodle

Moodle (2017), es una plataforma creada para para ayudar a los educadores a crear cursos y entornos de aprendizaje virtuales. La pedagogía social constructivista es

una de sus bases, donde la comunicación es importante para la construcción del conocimiento y su objetivo es generar experiencias de aprendizaje. Entre sus principales características se encuentra el libre acceso, esto es que puede ser utilizado sin pagar permisos. Por lo cual la instalación es autorizada de copiar, usar y modificar en Moodle, esto lo hace activo, seguro y en constante cambio.

Entre sus principales ventajas se encuentran:

- Sistema en constante actualización.
- No hay que pagar licencias.
- Plataforma personalizada.
- Diversos perfiles para su uso.
- Se pueden crear diversos cursos y entornos de aprendizaje virtuales.
- Herramienta para complementar cursos digitales.
- Diversos métodos de evaluación y calificación.
- Cantidad de alumnos mayores.

### 3.6 Carta descriptiva

#### Taller “Proyecto de vida para egresados universitarios a través del autoconcepto”

**Objetivo General:** Apoyar a egresados de nivel Licenciatura en la creación de un plan de vida a partir del reconocimiento de su autoconcepto.

**Objetivos Específicos:**

- Examinar la importancia de la realización de un plan de vida
- Examinar los diversos elementos del autoconcepto en su vida
- Desarrollar un plan de vida y carrera

**Duración del taller:** 3 módulos, cuyo tiempo sugerido es de una semana por módulo

**Perfil del Facilitador:** Profesionales de Educación Superior con Especialidad en Orientación Educativa

No	Tema	Objetivo específico	Subtema	Actividades	Materiales
1	Mi historia de vida	Examinar la importancia de la realización de un plan de vida		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura de diapositivas “La importancia de un plan de vida”</li> <li>2. Realización de línea de tiempo “Mi historia de vida”</li> <li>3. Evaluación de su historia de vida “¿Hasta dónde he llegado?”</li> <li>4. Lectura de biografías: Ludwig Van Beethoven, Sor Juana Inés de la Cruz</li> <li>5. Reflexión sobre sus fortalezas y debilidades personales “Mi biografía”</li> <li>6. Visualización del video “La historia de PO”</li> </ol>	Material digital

No	Tema	Objetivo específico	Subtema	Actividades	Materiales
2	Autoconcepto	Examinar los diversos elementos del autoconcepto de su vida	Autoconcepto	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en diapositivas</li> <li>2. Realización del dibujo ¿Qué soy yo para?</li> </ol>	Material digital
			Autoconcepto personal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en dispositivas</li> <li>2. Reflexión sobre su autoconcepto personal ¿Cómo soy con?</li> <li>3. Lectura y reflexión “tus fortalezas”</li> </ol>	
			Autoconcepto Físico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en dispositivas</li> <li>2. Actividad de “Reflexión sobre el autoconcepto físico”</li> <li>3. Realización del collage ¿Cómo me gustaría ser?</li> </ol>	
			Autoconcepto Social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en dispositivas</li> <li>2. Visualización de cortometraje</li> <li>3. Reflexión sobre su autoconcepto social</li> </ol>	
			Autoconcepto Académico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en dispositivas</li> <li>2. Actividad ¿estás listo para seguir aprendiendo?</li> <li>3. Mi identidad profesional</li> </ol>	

No	Tema	Objetivo específico	Subtema	Actividades	Materiales
3	Plan de vida	Desarrollar un plan de vida y carrera		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura en dispositivas</li> <li>2. Reflexión de análisis FODA</li> <li>3. Realización del Plan de vida</li> </ol>	Material digital

### 3.7 Descripción de las actividades

**Módulo 1:** Mi historia de vida

**Objetivo:** Examinar la importancia de la realización de un plan de vida

**No. Máximo de participantes:** 15

**Materiales requeridos:** Material digital

**Tiempo de aplicación:** Una semana

**Referencia bibliográfica:** Flores, Vargas & Domínguez (2014). Tovar (2011).

**Desarrollo de la actividad:**



## ¡BIENVENIDO!

- El presente trabajo es una herramienta no para adquirir conocimientos, sino para desarrollar tus habilidades cognitivas y emocionales que te ayudaran a re-elaborar un plan de vida.
- Esta propuesta surge, ante la experiencia de no saber que hacer con mi tiempo después del egreso.
- En ella, te presentare diversas actividades que te permitirán reflexionar sobre tu misma vida, tus valores y motivaciones. El objetivo de esta propuesta, es ayudarte a elaborar un plan de vida y carrera, para una vida mejor, no en el sentido estricto de la palabra, pero si una vida mejor contigo mismo.

## LA IMPORTANCIA DE UN PLAN DE VIDA

- Lo importante de la realización de un plan de vida es la **búsqueda** del bienestar propio y de los otros, **generando** ambientes saludables, **reconociendo** sus capacidades, habilidades así como sus limitaciones para una buena y responsable toma de decisiones, reconociendo su capacidad de ser humano, libre en determinación con él y con los otros, en interacción en un medio ambiente, **capaz de cambiar el curso de su vida, potencializando y analizando** sus creencias pasadas y presentes, reconociendo su expresión emocional, **constructor y revisor** de su misma historia de vida donde el actor y escritor de ella, es él mismo en toda su plenitud.



## ADEMÁS PLANTEARNOS METAS NOS AYUDA A...



## ¡MI HISTORIA DE VIDA!



A continuación, evaluaras tu historia de vida a través de una línea del tiempo, donde representarás la forma en la que ha transcurrido tu vida. Registra el mayor número de eventos posible donde figuren todas tus metas y fechas importantes. Así mismo deberás tomar en cuenta las siguientes dimensiones del desarrollo: físico, social, intelectual, emocional y espiritual.

\*Utiliza el recurso que mayor se te facilite para ilustrarla.

## ¿HASTA DÓNDE HE LLEGADO?

- Después de laborar tu línea del tiempo, responde de manera sincera las siguientes preguntas:
- ¿Qué he logrado hasta ahora?
- ¿He enfrentado los obstáculos y adversidades de la mejor manera?
- ¿Cuáles han sido esos obstáculos?
- ¿Puedo mejorar en la calidad de lo que hago? ¿Cómo?
- ¿Me siento satisfecho o satisfecha con lo que he logrado?



- A continuación realiza la lectura de las biografías de [Ludwig Van Beethoven](#) y [Sor Juana Inés de la Cruz](#)
- Después responde el cuadro titulado "¿y tus fortalezas?"
- Una vez realizado la lectura y reflexionado sobre tus debilidades y fortalezas, realiza una descripción de ti mismo, utilizando la información anterior y representala visualmente con algo que te identifique (puede ser una foto, collage, dibujo)

## Biografías

### **Ludwig Van Beethoven (1770 - 1827)**

Ludwig Van Beethoven nació el 16 de diciembre de 1770, en Bonn, cerca de Colonia, en la mísera bohardilla de una casa humilde. Era de origen flamenco. Su padre fue un tenor mediocre y borracho. Su madre, criada, hija de un cocinero y viuda en primeras nupcias de un ayuda de cámara. Desde el comienzo, la vida se le aparecía como un combate triste y brutal. Su padre intentó explotar sus aptitudes musicales y exhibirlo como un niño prodigio. A los cuatro años lo hacía estar horas y horas en el clave, o lo encerraba en la bohardilla con un violín. La juventud la tuvo ensombrecida por las preocupaciones materiales. A los once años tocaba en una orquesta de teatro, a los trece era organista. En 1787 perdió a su madre y tuvo que hacerse cargo de su familia y de la educación de sus dos hermanos menores, dada la incapacidad por alcoholismo de su padre, incapaz y pependenciero. En noviembre de 1792 se va a vivir a Viena, metropoli política y cultural del imperio de entonces. Entre 1796 y 1800 la sordera comienza a hacer estragos en su cuerpo y en su personalidad; los oídos le zumban día y noche y está minado por dolores de abdomen y de cabeza. Durante años no se lo cuenta a nadie y evita toda compañía para que el defecto no sea notado. A estas torturas físicas se unen trastornos de otra índole. Se sentía incapaz de conquistar a una mujer. Un hombre así estaba condenado a ser una víctima cándida del amor, y lo fue. Se enamoraba locamente, sin cesar, y soñaba romances que al punto lo defraudaban, con la consiguiente amargura y sufrimiento. En estas alternativas de amor y de orgullosa rebeldía es donde hay que buscar el más fecundo manantial de la inspiración de Beethoven, hasta aquellos años en que el ardor de su naturaleza se encalma en una melancólica resignación. Políticamente, sus simpatías le llevaban hacia las nacientes ideas revolucionarias. Quería que todos contribuyeran al gobierno del Estado ... Deseaba para los países europeos el sufragio universal y esperaba que Bonaparte lo estableciese, echando así las bases para la felicidad del género humano. Napoleón le defrauda al coronarse Emperador, y su exhaltación heroica, presente en las obras de esos años se transforma en una nueva oleada de melancolía y decepción. En

1810, plenamente maduro, se abandona a su carácter iracundo e indómito, sin importarle ya nadie ni hacer caso de convencionalismos ni de los juicios de los demás. El año 1814 señala el apogeo de la fama y la fortuna de Beethoven. En el Congreso de Viena se le considera como una de las glorias europeas, y su obra refleja el esplendor y la euforia de la época. Tras esos momentos de gloria devienen los días más negros y más miserables. Estaba ya completamente sordo. Desde el otoño de 1815 no se comunica más que por escrito. No tenía otro consuelo que el de la naturaleza, lo que le daba alguna tregua a la inquietud de su espíritu. Constantemente preocupado por la falta de dinero, sordo y alejado de los demás, se consumía entre los aprietos caseros y los interminables pleitos para el cobro de las pensiones y honorarios, y el largo pleito por la tutela de su sobrino Karl, hijo de su hermano menor, que la tisis mató en 1815. Soñó mil cosas para él, pero Karl era ruin y mal agradecido. En el verano de 1826 llegó a dispararse un tiro. No murió, pero Beethoven estuvo a punto de sucumbir, presa de un colapso producido por el hecho. Desde esta sima de tristeza, Ludwig va a exaltar a la Alegría. Era la única ilusión de su vida. Dudó, y pensó, sin decidirse, durante varios años; y tantas veces como retomaba el proyecto, lo abandonaba, arrastrado sin cesar por el torbellino de sus pasiones y de sus melancolías. El 7 de mayo de 1824, se dio en Viena la primera audición de la Missa en Re y la Novena Sinfonía. Fue un éxito triunfal que llegó a tomar un cierto carácter revolucionario. Cuando apareció Beethoven, fue acogido con cinco salvas de aplausos, cuando, entonces, solo se daban tres para la entrada de la Familia Imperial. mas el triunfo fue pasajero, y el resultado práctico nulo. Volvió a encontrarse pobre, enfermo y abandonado, aún sintiéndose vencedor de la mediocridad humana, de su propio destino, de su martirio. A fines de noviembre de 1826, fue presa de una pleuresía. Acudió tarde el médico, y trató con desacierto al enfermo, postrándolo definitivamente. Sobre el lecho en el que agonizaba, después de tres operaciones, y esperando la cuarta, escribe serenamente: " Tengo paciencia y pienso que no hay mal que no nos reporte algún bien ... es quizás el fin de una comedia ... la comedia de mi vida " Murió durante una tormenta de nieve, en un relámpago. Una mano extraña le cerró los ojos el 26 de marzo de 1827.

### **Sor Juana Ines de la Cruz**

Es una de las figuras más representativas de las letras hispanas. Teniendo en cuenta la época que le tocó vivir fue una mujer que se adelantó a su tiempo logrando superar las fronteras impuestas socialmente en tiempos coloniales a las mujeres. Nació el 12 de noviembre de 1648 en un pueblo del estado de Neplanta (México). Hija natural de la criolla Isabel Ramírez y Pedro Manuel de Asbaje, de origen vasco, llevó por nombre de pila Juana de Asbaje y Ramírez. Aprendió a leer a los tres años cuando a escondidas de su madre, acompañaba a su hermana mayor a sus clases, y surgió en ella un deseo tan grande de aprender a leer que le mintió a la maestra diciéndole que su madre ordenaba que también a ella le diese la lección. Su crianza estuvo a cargo del abuelo materno, Don Pedro Ramírez, en una hacienda de Panoayán, México hasta su muerte en 1656, cuando por orden de su madre se dirige a la capital. Allí reside bajo la tutela de su hermana, María Ramírez, y toma clases de latín con el bachiller Martín de Olivas, logrando dominar la lengua con tan sólo veinte lecciones. Cuando tenía apenas trece años, Juana Inés fue llamada a la corte virreinal para servir como dama de la virreina doña Leonor Carreto, Marquesa de Mancera, quien era una dama muy culta y sentía un gran amor por las letras. El ambiente de la corte influyó definitivamente en la formación de Juana Inés, pues los virreyes protegieron a Sor Juana de manera decidida. El virrey, asombrado por la sagacidad demostrada por Juana, convocó a cuarenta letrados de varias facultades para que le aplicaran a la joven una prueba extraordinaria y ésta, dejando sin argumentos a los académicos, superó el examen en condiciones de excelencia, lo cual despertó una gran admiración hacia su persona. Entró en el Convento de San José de Carmelitas Descalzas en el 14 de agosto 1667 poco antes de cumplir los 16 años escogiendo así un camino de vida propio, ni la corte ni el matrimonio, del que tantas veces renegó. Toma esta decisión ya que era la única opción que tenía una mujer para poder dedicarse al estudio. Apenas tres meses después de su ingreso, se vio forzada a abandonar el convento, pues la severa disciplina de la orden hizo grandes estragos en su salud. Un año y medio permaneció en Palacio y después

regresó a la vida de religiosa, esta vez en el convento de San Jerónimo, también una orden de clausura, pero más flexible que la anterior. El 24 de febrero de 1669 tomó los votos definitivos y se convirtió en Sor Juana Inés de la Cruz. Allí Sor Juana Inés de la Cruz escribió la mayor parte de su obra y alcanzó la madurez literaria, pues pudo compartir sus labores de contadora y archivera del convento con una profunda dedicación a sus estudios. Aunque le fue ofrecido el lugar de Abadesa del convento, Sor Juana lo rechazó en dos oportunidades. Sor Juana se dio a conocer con prontitud, y desde entonces fue solicitada frecuentemente para escribir obras por encargo (décimas, sonetos, liras, rondallas, obras de teatro, etc.), entre las cuales destacó Neptuno Alegórico en 1689. Sus motivos variaron siempre de lo religioso a lo profano. En 1692 se hizo merecedora de dos premios del concurso universitario "Triunfo Parténico". Su amor por la lectura le llevó a armar una colección bibliográfica de cuatro mil volúmenes que archivaba en su celda, que llegó a ser considerada la biblioteca más rica de Latinoamérica de su tiempo. Poseía además instrumentos musicales y de investigación científica, lo que pone en evidencia que su formación intelectual alcanzó las áreas de astronomía, matemática, música, artes plásticas, teología, filosofía, entre otras. Una carta escrita por Sor Juana Inés de la Cruz a Sor Filotea de la Cruz, el obispo de Puebla llamado Fernández de Santa Cruz cambiaría el curso de su vida, en dicha carta criticaba un sermón del padre Vieyra, un jesuita portugués de conocida trayectoria como teólogo. Además de que cuestionaba las distancias entre el amor divino y el amor humano, lo celestial y lo terrenal. Constituye un intenso ensayo autobiográfico y declarativo de principios intelectuales, y que fue el principio de su fin en una sociedad inquisitorial y patriarcal que no podía admitir la genial libertad de espíritu, sobre todo en una mujer. El revuelo que originó esta carta terminó por volverse en su contra cuando el obispo de Puebla, Sor Philotea, o Fernández de Santa Cruz, le instó a dejar las actividades académicas y a dedicarse a las labores del convento. A pesar de que Sor Juana se defendió a través de una carta donde reclamaba los derechos culturales de las mujeres y abogó por su propio derecho a criticar el sermón y formar su propio pensamiento, terminó por obedecer y, renunciando a sus instrumentos y a su biblioteca. Dedicándose por el resto de sus

días a la vida conventual. Sor Juana Inés de la Cruz murió víctima de una epidemia mientras acudía a las hermanas en el convento el día 17 de abril de 1695

**Reflexionemos**

*La historia de los dos personajes anteriores permite observar que la naturaleza humana tiene un enorme potencial que solo requiere dejar que fluya en una dirección bien definida.*

*Después de la lectura de la historia de cada uno de los personajes anteriores, responde lo siguiente:*

- *¿Sor Juana Inés de la Cruz vivió en una época donde las mujeres tenían una posición social que les permitía desarrollar todas sus capacidades?*
- *¿Ludwing Van Beethoven recibió todos los apoyos en su familia para desarrollar su gran capacidad musical?*
- *Si tus respuestas fueron negativas, ¿Cuáles fueron las fortalezas de ambas personas para lograr ser los mejores en su área?*

**¿Y tus fortalezas?**

Área	Aspectos positivos en mi persona	Aspectos negativos en mi persona
<i>Física</i>		
<i>Intelectual</i>		
<i>Educativa - Cultural</i>		
<i>Emocional</i>		
<i>Socio Economía</i>		
<i>Espiritual</i>		

Descripción de ti mismo, utilizando la información anterior y represéntala visualmente

con algo que te identifique (puede ser una foto, collage, dibujo)

--	--

## REFLEXIONEMOS...

- Si queremos planear hacia donde vamos, primero debemos saber por donde venimos. Esto nos ayudará a identificar nuestras necesidades y recursos y nos permitirá construir el futuro sobre una base firme.



**Módulo 2:** Autoconcepto

**Objetivo:** Examinar los diversos elementos del autoconcepto de su vida

**No. Máximo de participantes:** 15

**Materiales requeridos:** Material digital

**Tiempo de aplicación:** Una semana

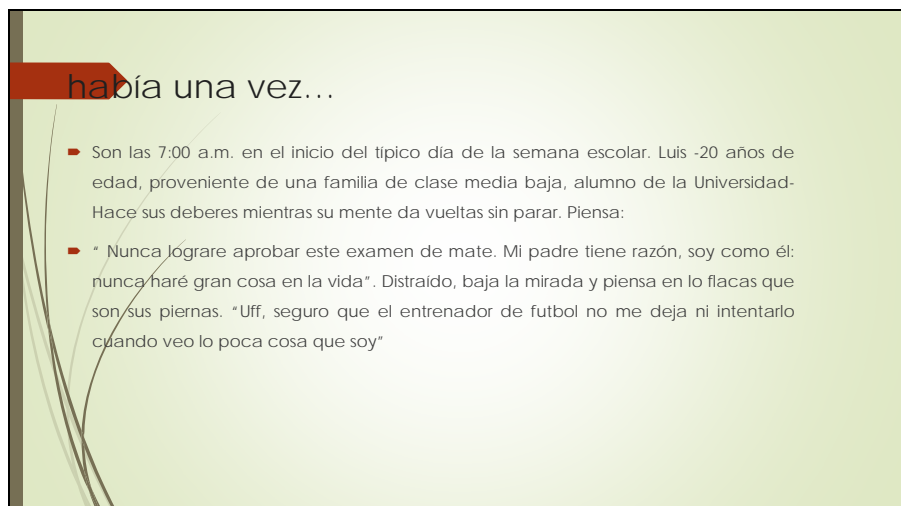
**Referencia bibliográfica:** Flores, Vargas & Domínguez (2014). Tovar (2011).

## Desarrollo de la actividad:



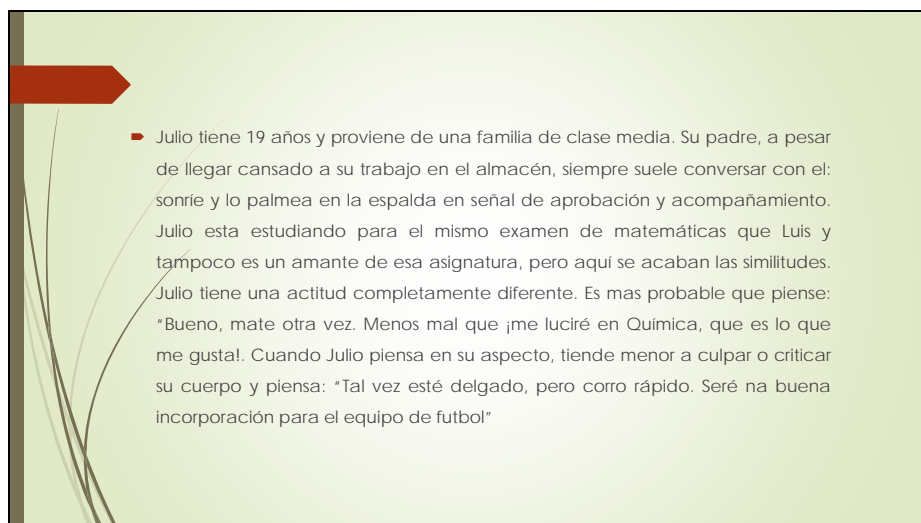
# ¿Quién eres tú?

Autoconcepto



## había una vez...

- Son las 7:00 a.m. en el inicio del típico día de la semana escolar. Luis -20 años de edad, proveniente de una familia de clase media baja, alumno de la Universidad- Hace sus deberes mientras su mente da vueltas sin parar. Piensa:
- " Nunca lograre aprobar este examen de mate. Mi padre tiene razón, soy como él: nunca haré gran cosa en la vida". Distraído, baja la mirada y piensa en lo flacas que son sus piernas. "Uff, seguro que el entrenador de futbol no me deja ni intentarlo cuando veo lo poca cosa que soy"



- Julio tiene 19 años y proviene de una familia de clase media. Su padre, a pesar de llegar cansado a su trabajo en el almacén, siempre suele conversar con él: sonríe y lo palmea en la espalda en señal de aprobación y acompañamiento. Julio esta estudiando para el mismo examen de matemáticas que Luis y tampoco es un amante de esa asignatura, pero aquí se acaban las similitudes. Julio tiene una actitud completamente diferente. Es mas probable que piense: "Bueno, mate otra vez. Menos mal que ¡me luciré en Química, que es lo que me gusta!. Cuando Julio piensa en su aspecto, tiende menor a culpar o criticar su cuerpo y piensa: "Tal vez esté delgado, pero corro rápido. Seré na buena incorporación para el equipo de futbol"

- Carlos, de 20 años, proveniente de una familia de clase alta y sus padres tienen grandes expectativas sobre él. Su padre es un exitoso hombre de negocios y su madre es abogada. Cuando el padre de Carlos sale al trabajo, le recuerda una vez más "que debe elevar sus calificaciones, si quiere ir a Europa a perfeccionar su inglés". Carlos piensa, "Hare lo que sea para conseguir ese viaje". Su madre también le recuerda lo importante que es egresar con buenas notas de la Universidad. Carlos responde con una mueca mientras dobla el acordeón que preparó para el examen de matemáticas. Él ya pertenece al equipo de fútbol y – a pesar de no ser tan buen él cree- que puede jugar bien cualquier posición y constantemente reclama agresivamente la ineptitud de los demás: para él, pertenecer al equipo de fútbol sólo representa status, fama y chicas.

## Al final del día

- A Luis le fue muy mal en su examen de mate y no fue capaz ni siquiera de pedir la solicitud al entrenador de fútbol; por lo que se siente frustrado y enojada con él mismo, confirmando que "no sirve para nada"
- Julio obtuvo una buena evaluación en su examen, consiguió la solicitud con el entrenador de fútbol y pasó a la ronda de los exámenes físicos para quedar dentro del equipo.
- Carlos pudo utilizar su "acordeón" aún así no logró sacar una buena nota, aparentemente todo le sale bien, sin embargo su pensamiento recurrente es "me falta algo, me siento solo"

Todos tenemos una imagen mental de quienes somos, que aspecto tenemos, en que somos buenos y cuales son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo.



El AUTOCONCEPTO es la percepción que se tiene de sí mismo, esta percepción se forma a través de la interacción en los diversos contextos y la experiencia que se tenga, así mismo va a depender de la edad

## ¿Qué soy yo para?

Familia	Escuela
Trabajo	Amigos

Ilustra con un dibujo, algo que creas que te represente, identifique o caracterice en tu familia, escuela, trabajo y amigos

► El autoconcepto se conforma por las siguientes áreas:



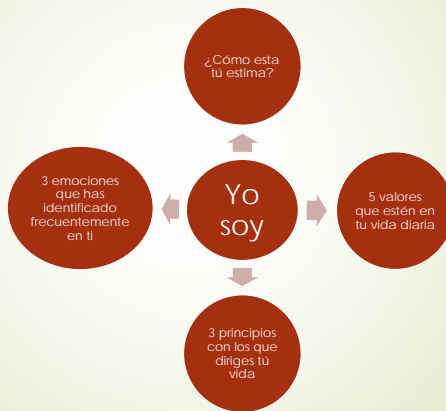
- Percepción de sí mismo, así como la valoración y aceptación en relación a sí mismo

## Autoconcepto Personal

- Incluye los siguientes aspectos: Estima, Valores, Emociones, Autonomía, Realización

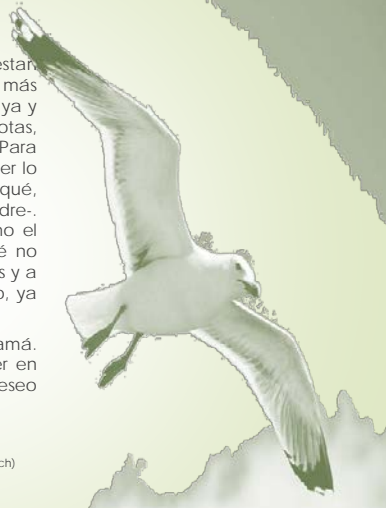


## ¿Cómo soy con?



- La mayoría de las gaviotas no se molestan en aprender sino las normas de vuelo más elementales: cómo ir y volver entre playa y comida. Para la mayoría de las gaviotas, no es volar lo que importa, sino comer. Para esta gaviota, sin embargo no era comer lo que le importaba, sino volar. ...¿Por qué, Juan, por qué? – preguntaba su madre. ¿por qué te resulta tan difícil ser como el resto de la bandada, Juan? ¿por qué no dejas los vuelos rasantes a los pelicanos y a los albatros? ¿Por qué no comes? ¡Hijo, ya no eres más que hueso y plumas!
- no me importa ser hueso y plumas, mamá. Solo pretendo saber qué puedo hacer en el aire y qué no. Nada más. Solo deseo saberlo.

(fragmento del libro Juan Salvador Gaviota, de Richard Bach)



## Tus fortalezas

- La pequeña lectura de Juan Salvador Gaviota, nos habla del sentido de vida que él tenía, de lo que quería y podía hacer. Con lo anterior te invito a reflexionar sobre tus fortalezas personales, a darte cuenta de lo que tienes y puedes lograr, a que identifique tu sentido de vida y lo visualices en una misión personal.

## Autoconcepto Físico

- Es la autopercepción que se tiene acerca de su apariencia física y habilidad física



## Reflexión sobre tu autoconcepto físico



**Reflexión sobre tu autoconcepto físico**

Había una vez...

Un(a) \_\_\_\_\_ que consideraba que la vida es \_\_\_\_\_ porque él(ella) ha vivido muy \_\_\_\_\_.

Y en ocasiones esto le ha traído \_\_\_\_\_ y su familia le comenta \_\_\_\_\_, sin embargo, sus amigos piensan \_\_\_\_\_. Los problemas más importantes que lo (la) aquejan son: \_\_\_\_\_ y piensa que para poder resolver necesita \_\_\_\_\_ además sus temores son \_\_\_\_\_ y los enfrenta \_\_\_\_\_.

Generalmente él (ella) son \_\_\_\_\_ y en ocasiones se siente \_\_\_\_\_ preferiría \_\_\_\_\_ con su(s) \_\_\_\_\_.

Con respecto a las relaciones sexuales piensa que \_\_\_\_\_.

Siente \_\_\_\_\_; sin embargo, le gustaría que \_\_\_\_\_ porque cree \_\_\_\_\_. En este

sentido lo que más le preocupa es\_\_\_\_\_. Le \_\_\_\_\_ asistir a fiestas, supone que ahí puede\_\_\_\_\_ pero le preocupa\_\_\_\_\_ y generalmente termina por\_\_\_\_\_. En su familia son\_\_\_\_\_ y eso generalmente lo (la) hace sentir\_\_\_\_\_ quisiera que \_\_\_\_\_ porque\_\_\_\_\_. Aunque él (ella) \_\_\_\_\_ novio(a) se siente\_\_\_\_\_. Porque piensa que\_\_\_\_\_, y esto a final hace que él (ella) considere que la vida es\_\_\_\_\_.

## ¿Cómo me gustaría ser?

- Has reflexionado sobre los hábitos de tu vida (alimentación, sueño, tiempo libre) a continuación realiza un collage de como te gustaría ser en el ámbito físico y lo que necesitas hacer para lograrlo.

## Autoconcepto social

- Autovaloración en cuanto a sus conductas en contextos sociales, y pueden ser:
  - Percepción de la aceptación social
  - Habilidades para desenvolverse en contextos sociales específicos
  - Percepción en cuanto a su contribución social



## Reflexionemos ...



## ¿Realmente somos lo que publicamos?

Describe en al menos un enunciado o palabra como crees son tus relaciones en los siguientes ámbitos:

Familia	
Novio(a)	
Amigos	
Escuela	
Trabajo	
Diversión	

¿Qué personas son importantes en tu vida?

¿Cómo crees que te describirían estas personas? (Puedes acudir a ellos)

## Autoconcepto académico


- Autopercepción acerca de :
  - Capacidad para aprender
  - Capacidad para rendir ante una tarea determinada

Elegiste una carrera, te has graduado ¿estás listo para seguir aprendiendo?  
A continuación se te presentan ciertos enunciados, describe cómo estas preparado

Formación Académica	
Solucionar problemas	
Dominio de una segunda lengua	
Experiencia laboral	
Desempeño por resultados	
Adaptarse a nuevas situaciones	
Residir fuera de tu lugar de origen	
Liderazgo y comunicación	
Habito de la lectura	

## Identidad profesional

■ ¿Quién soy yo como... ?



**Módulo 3:** Plan de vida

**Objetivo:** Desarrollar un plan de vida y carrera

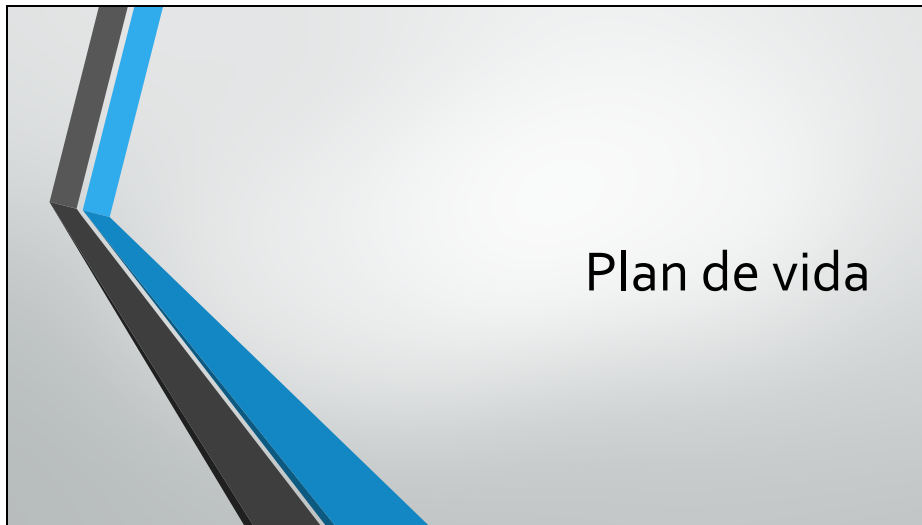
**No. Máximo de participantes:** 15

**Materiales requeridos:** Material digital

**Tiempo de aplicación:** Una semana

**Referencia bibliográfica:** Tovar (2011). Vargas (2005).

## Desarrollo de la actividad:



- “Toda persona tiene una vocación o misión específica en la vida. Toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable, y su vida, irrepitable. De este modo, la tarea de cada persona es única así como la oportunidad específica de realizarla”
- El hombre en busca de sentido. Viktor E. Frankl

¿Cuál crees que es tu misión en esta vida?

## Análisis FODA

- Hasta aquí, hemos reflexionado sobre nuestro autoconcepto. Uno de los puntos importantes para la realización de un plan de vida es el conocerse y reconocer nuestras habilidades, destrezas y oportunidades. A continuación realizaremos el análisis FODA y se trata de reconocer:

Amenazas	Fortalezas
Debilidades	Oportunidades

- Empecemos por las...

	<b>Fortalezas</b> (cualidades positivas que representan ventajas para poder hacer frente a la competencia y que facilitan el logro de los objetivos)
<b>Debilidades</b> (Cualidades negativas que significan desventajas para poder enfrentar la competencia y dificultan en logro de los objetivos)	

- Identifica al menos 3 fortalezas y 3 debilidades de cada área analizada: personal, física, social y académica

- Continuemos con...

<b>Amenazas</b> (Situaciones que representan un peligro para el cumplimiento de los objetivos)	
	<b>Oportunidades</b> (Circunstancias que podrían beneficiar a la persona para el logro de los objetivos)

Identifica al menos 3 amenazas y 3 oportunidades de cada área analizada: personal, física, social y académica

## Empecemos a planear

- Después de realizar el análisis FODA, podemos planear a partir de lo descubierto de la siguiente manera:

	<b>Fortalezas</b>
	↕
	<b>Oportunidades</b>

- ¿De que manera estoy explotando mis fortalezas con las oportunidades con las que cuento?

Amenazas	Fortalezas

- ¿De que manera puedo utilizar mis fortalezas para evitar las amenazas?

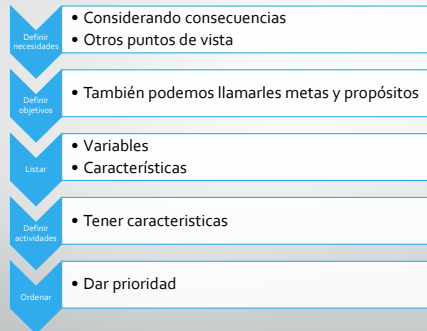
- ¿De que manera puedo utilizar mis oportunidades para superar mis debilidades?

Debilidades	Oportunidades

- ¿De que manera superando mis debilidades puedo evitar las amenazas?

Amenazas	
Debilidades	

- Ofelia Margarita Tovar Elizondo para planearnos recomienda:



¡Gracias!

- “Mira este momento, porque el pasado es sólo un sueño, y el mañana sólo una visión, pero hoy, vives. Toma el ayer como un sueño de felicidad y el mañana como una visión de esperanza. Míralo bien, porque este es el único momento.”

- Antiguo proverbio sánscrito

## CONCLUSIÓN

Después de esta investigación teórica que concluye en una propuesta de intervención para egresados universitarios de la BUAP, se concluye que :

- La orientación educativa es un proceso de acompañamiento hacia todas las personas a lo largo de toda su vida. Dicho acompañamiento se basa en modelos de intervención, cuyo objetivo es el desarrollo integral de la persona, la prevención de problemas, así como la mejora en la sociedad.
- El autoconcepto, es la percepción que se tiene de sí mismo, y está conformado por sub-estructuras las cuales son:
  - ✓ Autoconcepto personal, se refiere a la percepción de sí mismo en cuanto a su estima, principios, valores y motivación
  - ✓ Autoconcepto físico, es la percepción de sí mismo en cuanto a la apariencia y rendimiento físico
  - ✓ autoconcepto social es la autopercepción que se tiene de sí mismo en cuanto a sus interacciones sociales en contextos específicos.
  - ✓ Autoconcepto académico, representa la percepción que se tiene en cuanto a la capacidad para aprender y la capacidad para rendir ante una tarea determinada.
- Que el objetivo de la realización de un plan de vida es la búsqueda del bienestar propio y de los demás, en él se reconocen capacidades, habilidades, así como limitaciones, para una buena y responsable toma de decisiones.
- Que proyectos como este ayudan al ser humano en su reconocimiento, con el mismo y los demás, donde es capaz de cambiar el curso de su vida, potencializando y analizando sus creencias pasadas y presentes, reconociendo su expresión emocional, constructor y revisor de su misma historia de vida donde el actor y escritor de ella, es el mismo en toda su plenitud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aceves Villanueva, Y. & Simental Chávez, L. (2013). La Orientación Educativa en México. Su historia y perfil del Orientador. *Revista Pilquen*, 10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4690875>
- Andrade Jaramillo, V. (2014). Identidad profesional y el mundo del trabajo contemporáneo. Reflexiones desde un resumen de caso. *Athenea digital*. 14(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3817911.pdf>
- Bausela Herreras, E. (2006). Áreas, contextos y Modelos de Orientación en Intervención Psicopedagógica. *Revista Electrónica Diálogos Educativos*, 12. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2473883.pdf>
- Bausela Herreras, E. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: Modelo de intervención por Programas. *Revista EduPsykhé*, 3(2). Recuperado de <https://es.scribd.com/document/335106617/Dialnet-ModelosDeOrientacionElIntervencionPsicopedagogicaMo-1071168-pdf>
- Bausela Herreras, E. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: Modelo de intervención por servicios. *Revista Iberoamerica de educación*. Recuperado de [rieoei.org/deloslectores/823Bausela.PDF](http://rieoei.org/deloslectores/823Bausela.PDF)
- Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (2017a). Elementos organizacionales, [Pagina oficial] recuperado de <http://www.buap.mx/>
- Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (2017b). Unidad de transparencia, Acceso a la información y Protección de datos personales, recuperado de [http://cmas.siu.buap.mx/portal\\_pprd/wb/Transparencia/anuario\\_universitario](http://cmas.siu.buap.mx/portal_pprd/wb/Transparencia/anuario_universitario)
- Bisquerra Alzina, R. (1990). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Boixareu Universitaria – Marcombo

- Bisquerra Alzina, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. *Universidad de Barcelona*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=963199>
- Bisquerra Alzina, R. (2005). Marco conceptual de la Orientación Psicopedagógica. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 3(6). Recuperado de <http://remo.ws/REVISTAS/remo-6.pdf>
- Calonge Cole, S. (2004). Fundamentos contextuales de la orientación educativa. *Investigación y Potgrado*, 19(1). Recuperado de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872004000100008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872004000100008&lng=es&tlng=es).
- Cazalla – Luna, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de investigación y docencia*. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/991/818>
- Daset, L. (2013). Proyecto de vida: una propuesta terapéutica que se enmarca en la psicología positiva. *ECOS*. 3(2). Recuperado de <http://www.uff.br/periodicoshumanas/index.php/ecos/article/viewFile/1253/895>
- De la Oliva Granizo, David. (2012). *Modelo de intervención de las unidades de servicios de apoyo a la educación regular (USAER) en el estado de Puebla*. Puebla.
- Esnaola, I., Goñi, A. & Madariaga, J. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas De Investigación. *Revista de Psicodidáctica*. 13(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>
- Esteve Rodrigo, J., Musitu Ochoa, G. & Lilia Murillo, M. (2005). Autoconcepto Físico y Motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de psicología*. 7. Recuperado de [http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia\\_7\\_investigacion.pdf](http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia_7_investigacion.pdf)

- Flores, L., Vargas, J., Domínguez, K. (2014). *Plan de vida y carrera. Manual de desarrollo humano*. México: Pearson
- González, J., Nuñez, J., Gonzalez, S. & Garcia, M. (1997) Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*. 9(2). Recuperado de [www.psicothema.com/pdf/97.pdf](http://www.psicothema.com/pdf/97.pdf)
- González, M., Segovia, C. & Arancibia, V., (2012) Autoconcepto y talento: una relación que favorece el logro académico. *Psykhé*. 21(1). Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v21n1/art03.pdf>
- Goñi, E., Fernández – Zabala, A. & Infante, G. (2012). El autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula abierta*, 40(1), Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3791853>
- Goñi Palacios, E. (2009). El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad (Tesis de Doctorado). *Universidad Euskal Herriko del Pais Vasco Unibertsitatea*
- Hena Lopez, G., Ramirez Nieto, L. & Ramirez Palacio, C. (2006). Que es la intervención Psicopedagógica: Definición, Principios y Componentes. *AGO USB*, 6(2), Recuperado de [http://200.48.31.85/documentos/psicologia/Agora%20Diez%20\(Tema%204%20Que%20es%20la%20Intervencion%20Psicopedagogica\).pdf](http://200.48.31.85/documentos/psicologia/Agora%20Diez%20(Tema%204%20Que%20es%20la%20Intervencion%20Psicopedagogica).pdf)
- Herrera Rodríguez, J., Guevara Fernández, G. & García Pérez, Y. (2014). La orientación educativa para la estimulación de proyectos de vida en estudiantes universitarios. *Gaceta Médica Espirituana*. 16(2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212014000200016&lng=en&tlng=en#?](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212014000200016&lng=en&tlng=en#?)
- Hirsch Adler, A. (2013). Elementos teóricos y empíricos acerca de la identidad profesional en el ámbito universitario. *Perfiles Educativos*. 140(35). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13226156005>

- Martínez Clares, P. (2002). *La Orientación Psicopedagógica: Modelos y Estrategias de Intervención*. Madrid: EOS
- Matas Terrón, A. (2007) Modelos de Orientación Educativa. *Aidesoc Formación y Desarrollo*. Recuperado de [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos\\_de\\_orientacion\\_281207.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos_de_orientacion_281207.pdf?sequence=1)
- Mercado Maldonado, A. & Hernández Oliva, A. (2010). El proceso de Construcción de la identidad colectiva. *Convergencia, revista de Ciencias Sociales*. 53. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v17n53/v17n53a10.pdf>
- Molina Contreras, D. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista iberoamericana de educación*, 33(6), Recuperado de <http://rieoei.org/oe01.htm>
- Naranjo, M. (2005). El autoconcepto positivo; un objeto de la orientación y la educación. *Revista electrónica Actualidades Investigativas en educación*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760116>
- Pacheco Flores, A. (2013). La conformación del cambio de la Orientación Educativa siglos XIX y XX en México. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 10(25), Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272013000200004&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272013000200004&lng=pt&tlng=es).
- Pantoja Vallejo, A. & Aranda Campoy, T. (2001). Un modelo tecnológico de Orientación Universitaria. *La universidad, evaluación e innovación curricular*. Universidad de Sevilla, Instituto de Ciencias de la Educación. Pag. 95 - 128
- Parras Laguna, A., Madrigal Martínez, A., Redondo Duarte, S., Vale Vasconcelos, P. & Navarro Asencio, E. (2012). *Orientación Educativa: Fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Barcelona: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=RCN7kFg>

Rodríguez, M. & Pellicer, G. (1998). *Planeación de vida y trabajo: Manual moderno*

Ruvalcaba – Cayoso, J., Uribe Alvarado, J. & Gutiérrez García, R. (2001). Identidad e identidad profesional: acercamiento conceptual e investigación contemporánea. *Revista CES Psicología*. 4(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539528007>

Sanchiz Ruiz, M. (2008). *Modelo de orientación e intervención psicopedagógica*. Castelló de la Plana: Publicacions de la Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions.

Tovar Elizondo, O. (2011) *Plan de vida y carrera*. México: Trillas

Valdez, J., González, N. (1999) El autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos. *Ciencia ergo sum*. 6(3). Recuperado de [www.redalyc.org/comocitar.oa?id=10401606](http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=10401606)

Vargas Trepaud, R. (2005). *Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal*. Recuperado de <http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf>