

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

M8

Compilación de Lecturas

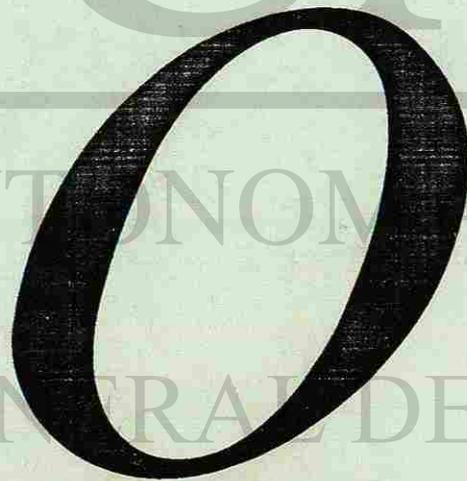
y

Guía del Alumno

segunda 1997

ORIENTACION, PRIMERA EDICION 1995

Orientación



2343
30
97
8

LB
U5
19
v.

2343

30

97

8

LB2343

U530

1997

v. 8

0120-28260

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

SECRETARÍA ACADÉMICA



1020124196

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

INDICADOR
COMPILACIÓN DE LECTURAS Y EJERCICIOS

UNIDAD I
PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

ORIENTACIÓN

Curso VIII

"Proyecto para la vida profesional"

Compilación de lecturas

y

Guía del Alumno

Segunda edición, 1997



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	5
PARTE I PROGRAMA ANALÍTICO	
OBJETIVO DEL CURSO VIII	8
UNIDAD 1 PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD	
Objetivo	9
Mapa conceptual	10
Cuadro 1a. Sesión	11
Cuadro 2a. Sesión	12
Cuadro 3a. Sesión	13
Cuadro 4a. Sesión	14
Cuadro 5a. Sesión	15
UNIDAD 2 PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL	
Objetivo	16
Mapa conceptual	17
Cuadro 6a. Sesión	18
Cuadro 7a. Sesión	19
Cuadro 8a. Sesión	20

PARTE II COMPILACIÓN DE LECTURAS Y EJERCICIOS

	Pág.
UNIDAD 1 PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD	
1a. Sesión	
Introducción	23
Lectura: "Mapa conceptual del proceso de elección"	24
Comité Técnico Académico de Orientación	
Ejercicio 1: Ubicación en el proceso de elección	25
Lectura: "Niveles de aspiraciones"	26
Elizabeth B. Hurlock	
Ejercicio 2: Nivel de aspiraciones y logros	39
2a. Sesión	
Introducción, Continuación	41
Ejercicio 3: Conclusiones sobre el nivel de aspiraciones	42
3a. Sesión	
A. Objetivos en el proceso educativo	43
Lectura: "Señalar objetivos claros"	44
David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar	
Ejercicio 4: Historia académica	46
Ejercicio 5: Visualización del futuro académico en los estudios profesionales	48
Ejercicio 6: Propósitos u objetivos para tu futuro académico	49
Ejercicio 7: Visualización de tu vida académica (Collage)	50
4a. Sesión	
B. Estrategias o planes para lograr los objetivos académicos	51
Lectura: "Planeación estratégica"	52
María Elisa Acosta González	
Lectura: "Plan de acción"	53
María Elisa Acosta González	
Ejercicio 8: Elementos para el desarrollo de estrategias	55
Ejercicio 9: "Elaboración de estrategias para los estudios profesionales"	56
Ejercicio 10: Visualización de las estrategias para el logro de objetivos académicos	58

5a. Sesión	Pág.
Foro	59
Ejercicio 11: Conclusiones del Foro: "Mi futuro académico:	60

UNIDAD 2 PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL

6a. Sesión	
A. Objetivos para la ocupación futura	62
Lectura: "Tu ocupación"	63
María Elisa Acosta González	
Ejercicio 12: Reflexión sobre el futuro ocupacional	64
Ejercicio 13: Propósitos u objetivos para tu futuro ocupacional	66
Ejercicio 14: Visualización de tu vida profesional	67
7a. Sesión	
B. Estrategias o planes para lograr sus objetivos como profesionista	68
Lectura: "Negociaciones de apoyo y ayuda"	69
María Elisa Acosta González	
Ejercicio 15: Elaboración de estrategias para la ocupación	74
Ejercicio 16: Visualización de las estrategias para el logro de objetivos profesionales	76
8a. Sesión	
Foro	77
Ejercicio 17: Conclusiones del Foro: "Mi futuro ocupacional"	78
Ejercicio 18: Cierre del proceso de elección	79

PARTE 111 CRITERIO DE EVALUACIÓN

Criterio de evaluación	82
Concentración del seguimiento escolar	83

BIBLIOGRAFÍA	84
--------------------	----

Presentación

A través de los Cursos V, VI y VII de Orientación has seguido un proceso de análisis y reflexión de los factores de mayor influencia para tu elección de carrera, así mismo has tenido acceso a la información de las carreras de tu preferencia. Tu participación sincera y responsable en la realización de los ejercicios ha contribuido a tu elección.

Hecha esta elección, es pertinente pensar y planear cómo lograr el éxito como estudiante de dicha carrera, así como visualizar y planear tu futuro en el desempeño de la profesión.

Corresponde a este Curso VIII de Orientación, analizar el planteamiento de metas, objetivos y estrategias que te permitan una planeación de tu vida escolar futura y de tu desempeño posterior como profesionista.

Esperamos que estos cursos de apoyo te hayan fortalecido en lo personal y lo académico, de forma en que puedas encaminarte firme a tus estudios profesionales y posteriormente a tu desarrollo laboral.

Pretendimos ayudarte a clarificar tus objetivos, intereses, capacidades, etc., es tu labor ahora:

¡LOGRAR TUS METAS!

Como un complemento a las actividades señaladas en tu Programa de Orientación, te presentamos esta Compilación que es el equivalente a la reunión, en una sola obra, de las diferentes temáticas desarrolladas por varios autores. A través de ésta tienes una valiosa información específica de los temas señalados en tu Programa, que te permitirá a la vez, conocer las ideas de diferentes autores.

Cada uno de los contenidos temáticos de esta Compilación te servirán como base para la realización de los ejercicios y metas que vas a desarrollar, se anexa también la bibliografía correspondiente a las obras consultadas, lo cual te permitirá ampliar la información o investigar cuando tú lo desees.

Esta compilación está formada por: Presentación; Parte I: Programa Analítico del Curso; Parte II: Compilación de Lecturas y Ejercicios; Parte III: Criterio de Evaluación y Bibliografía.

Como te has dado cuenta, tu participación activa en el desarrollo del Programa de Orientación, constituye el elemento más importante ya que va dirigido a tu información como estudiante crítico, con capacidad de conocer, analizar, interpretar y actuar en forma responsable ante todos aquellos factores que ejercen acentuada influencia en tu proceso de aprendizaje.

Esperamos que la teoría de este curso te sirva de guía y que las actividades a realizar te permitan mejorar tu nivel en general.

COMITÉ TÉCNICO ACADÉMICO DE ORIENTACIÓN

Lic. Leticia Douglas Beltrán

Lic. Guadalupe García Silva

Lic. Gloria Delia González Pérez

Profr. José Lino Lozano García

Lic. José Guadalupe Salazar Reyes

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

PARTE I

**PROGRAMA ANALÍTICO
(ORGANIZADOR DE CLASE)**



Esta compilación está formada por: Presentación; Parte I: Programa Analítico del Curso; Parte II: Compilación de Lecturas y Ejercicios; Parte III: Criterio de Evaluación y Bibliografía.

Como te has dado cuenta, tu participación activa en el desarrollo del Programa de Orientación, constituye el elemento más importante ya que va dirigido a tu información como estudiante crítico, con capacidad de conocer, analizar, interpretar y actuar en forma responsable ante todos aquellos factores que ejercen acentuada influencia en tu proceso de aprendizaje.

Esperamos que la teoría de este curso te sirva de guía y que las actividades a realizar te permitan mejorar tu nivel en general.

COMITÉ TÉCNICO ACADÉMICO DE ORIENTACIÓN

Lic. Leticia Douglas Beltrán

Lic. Guadalupe García Silva

Lic. Gloria Delia González Pérez

Profr. José Lino Lozano García

Lic. José Guadalupe Salazar Reyes

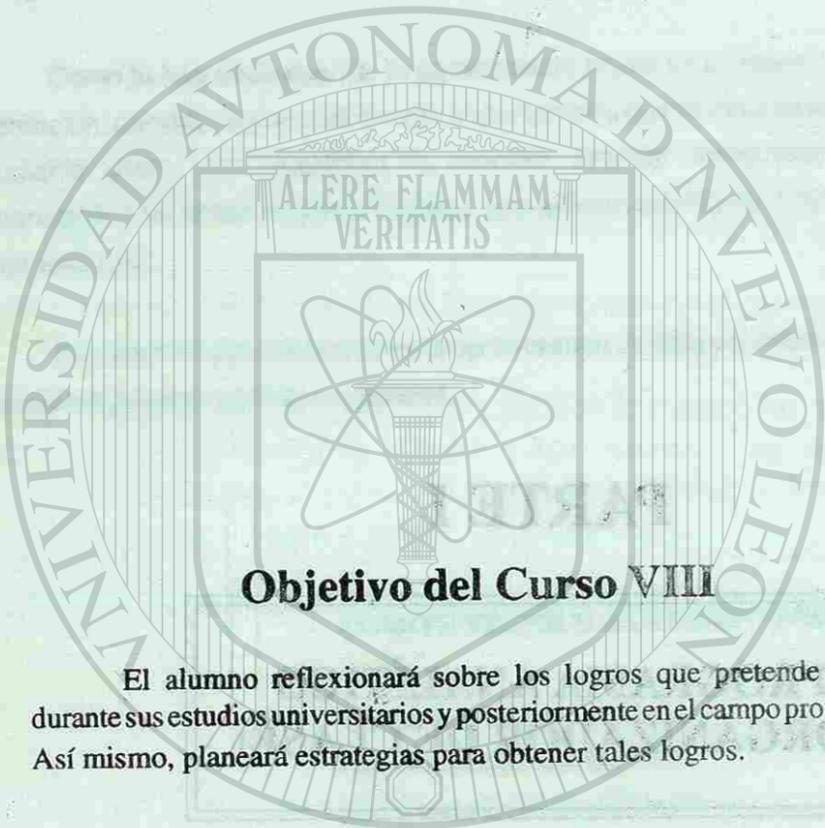
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

PARTE I

**PROGRAMA ANALÍTICO
(ORGANIZADOR DE CLASE)**





Objetivo del Curso VIII

El alumno reflexionará sobre los logros que pretende obtener durante sus estudios universitarios y posteriormente en el campo profesional. Así mismo, planeará estrategias para obtener tales logros.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

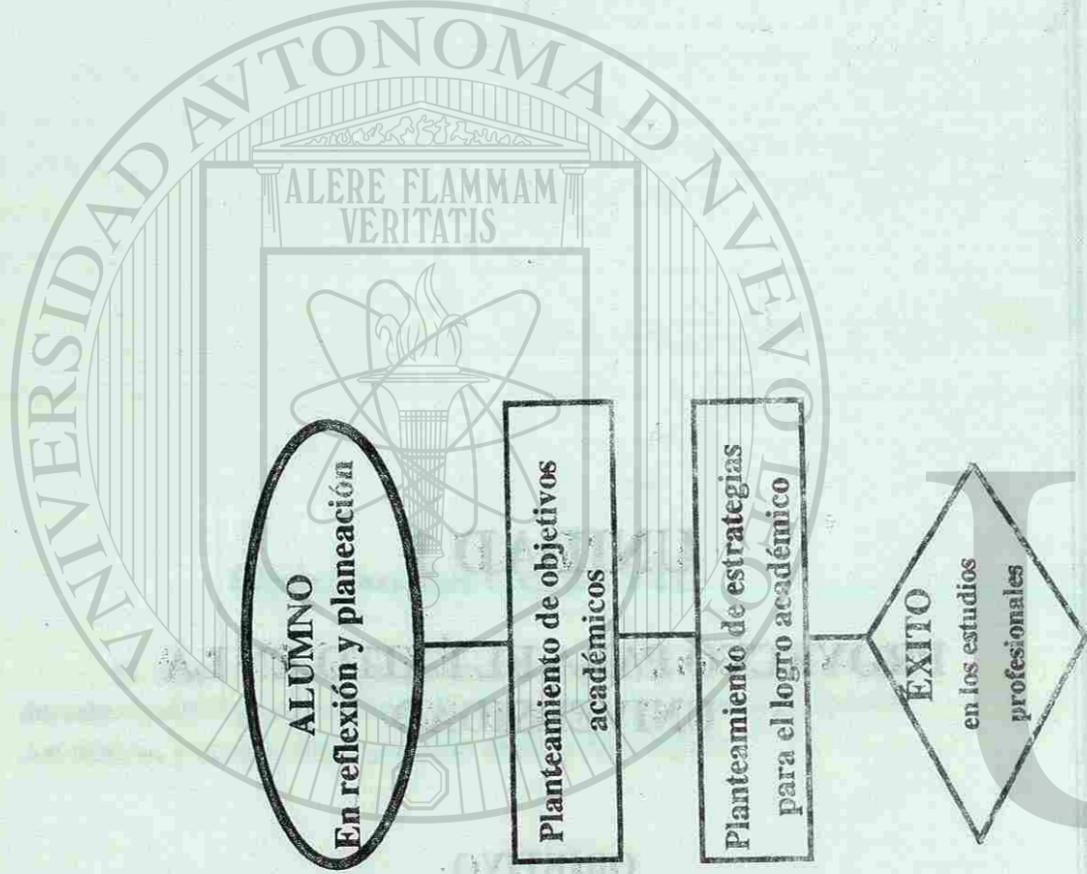
**UNIDAD 1
PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA
UNIVERSIDAD**

OBJETIVO

El alumno reflexionará sobre los logros que pretende obtener en sus estudios universitarios y planificará estrategias para obtenerlos.



MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 1



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ORIENTACIÓN

TEMA: PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

UNIDAD: I

TIEMPO: 50'

CURSO : VIII

Sesión : Ia.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
BIENVENIDA	15'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO — Bienvenida a los alumnos, haciendo referencia a los contenidos, organización y evaluación del Curso VIII. — Lectura del mapa conceptual.	OBSERVAR INTERPRETAR	— El alumno planteará sus dudas acerca de la explicación.	
INTRODUCCIÓN	10'	RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS — Dará instrucciones para que resuelva el Ejercicio 1.	INTERPRETAR RESUMIR	— Elaborarán el ejercicio correspondiente. Ejercicio 1.	
	25'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO — El maestro explicará el tema "Niveles de aspiración" RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS — Dará instrucciones para que resuelvan como tarea el Ejercicio 2.	OBSERVAR INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS FORMULAR CRÍTICAS	— Escucharán la explicación y plantearán sus dudas y comentarios. — Resolverán como tarea un Ejercicio. Ejercicio 2.	

TELEOLOGÍA :

BIENVENIDA : Tiene el propósito de facilitar la relación maestro-alumno mediante el conocimiento de la forma de trabajo y los contenidos a desarrollar, establecer una alianza de trabajo y que reflexione sobre su ubicación en el proceso de elección.

INTRODUCCIÓN : Facilitar al alumno la reflexión sobre el nivel de sus aspiraciones y logros y como pueden ser influidos por su entorno.

ORIENTACIÓN

TEMA: PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD
 UNIDAD: I
 TIEMPO: 50'

CURSO: VIII
 Sesión: 2a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
INTRODUCCIÓN	40'	F O R O —El maestro coordinará la participación de los alumnos, a partir de las reflexiones hechas en el Ejercicio 2, para elaborar una conclusión sobre sus aspiraciones.	OBSERVAR INTERPRETAR COMPARAR FORMULAR CRÍTICAS	Participarán con comentarios valorativos sobre las exposiciones de sus compañeros. NOTA: Las reflexiones personales de los compañeros deben ser tratadas con tacto, respeto y espacio necesario.	
CONTINUACIÓN	10'	ANÁLISIS DE SITUACIONES — Dará instrucciones para que el alumno labore con responsabilidad el Ejercicio 3.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS RESUMIR TOMA DE DECISIONES	— Elaborarán el ejercicio correspondiente. Ejercicio 3.	1. Enlistará las aspiraciones relacionadas con la carrera y el trabajo profesional.

TELEOLOGÍA:

INTRODUCCIÓN: Facilitar al alumno la reflexión sobre el nivel de sus aspiraciones y logros y como pueden ser influidos por su entorno.

ORIENTACIÓN

TEMA: PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD
 UNIDAD: I
 TIEMPO: 50'

CURSO: VIII
 Sesión: 3a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
A. OBJETIVOS EN EL PROCESO EDUCATIVO	15'	LECTURA COMENTADA —El maestro guiará la lectura del tema A. "Señalar objetivos claros".	OBSERVAR INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	— Los alumnos seleccionados por el maestro llevarán a cabo la lectura. — Todos irán subrayando las ideas principales.	2. Elaborarán sus objetivos personales, a lograr en sus estudios profesionales.
	35'	ANÁLISIS DE SITUACIONES — Guiará la elaboración de los ejercicios 4, 5 y 6, motivando a los alumnos para que trabajen individual, reflexiva y sinceramente.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS CLASIFICAR FORMULAR CRÍTICAS TOMA DE DECISIONES IMAGINAR COMPARAR RESUMIR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	— Responderán en forma individual, reflexiva y sincera los ejercicios correspondientes. Ejercicios 4, 5 y 6. — Elaborarán de tarea el ejercicio correspondiente. Ejercicio 7.	

TELEOLOGÍA:

TEMA A: Motivar y guiar al alumno, a través del autoanálisis de su pasado académico, a plantearse nuevos propósitos para su desempeño en los estudios profesionales.

ORIENTACIÓN

TEMA: PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

UNIDAD: I

TIEMPO: 50'

CURSO : VIII
Sesión : 4a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
B. ESTRATEGIAS O PLANES PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS ACADÉMICOS.	25'	LECTURA COMENTADA — El maestro guiará la lectura del tema B. "Planación estratégica y Plan de Acción".	OBSERVAR INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	— Los alumnos seleccionados por el maestro llevarán a cabo la lectura etalada. — Escucharán con atención e irán subrayando las ideas principales.	3. Elaborarán que estrategias que puedan contribuir a lograr objetivos en los estudios profesionales.
	25'	ANÁLISIS DE SITUACIONES — Dará instrucciones para la elaboración de los Ejercicios 8 y 9.	FORMULAR CRÍTICAS RESUMIR	— Elaborarán los ejercicios correspondientes. Ejercicios 8 y 9.	
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS — Dará las instrucciones para elaborar de tarea el Ejercicio 10 el cual se entregará en la 5a sesión del FORO. Nota:	IMAGINAR COMPARAR RESUMIR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	— Elaborarán de tarea el ejercicio correspondiente. Ejercicio 10.	

TELEOLOGÍA: —

TEMA B: Que valore y planifique estrategias para el logro de sus objetivos académicos.

ORIENTACIÓN

TEMA: PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

UNIDAD: I

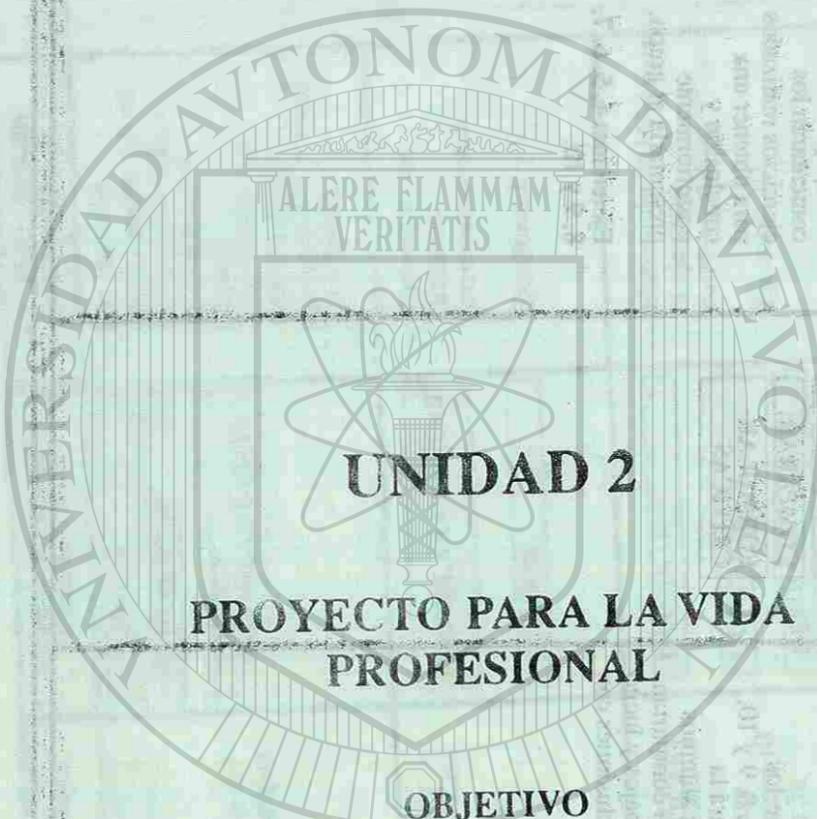
TIEMPO: 50'

CURSO : VIII
Sesión : 5a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
	50'	FORO — Tomando como base los ejercicios 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10, el maestro organizará la participación de los alumnos para que en equipos compartan y comenten sus trabajos y luego compartan sus conclusiones con todo el grupo.	INTERPRETAR COMPARAR FORMULAR CRÍTICAS	— En equipos comentarán los ejercicios realizados para obtener una conclusión y posteriormente presentarla al grupo. Ejercicios: 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.	

TELEOLOGÍA:

FORO: Que el alumno logre visualizar su futuro académico mediante la planificación de sus objetivos y estrategias.



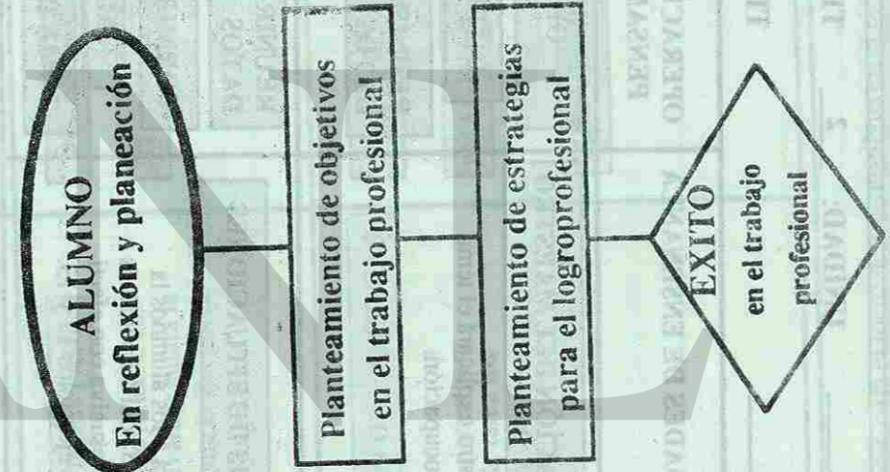
UNIDAD 2

PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL

OBJETIVO

El alumno elaborará metas y estrategias para la vida profesional con el fin de incentivar la búsqueda de logros personales

MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 2



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ORIENTACIÓN

CURSO: VIII UNIDAD: 2 TEMA: PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL

TIEMPO: 50'

Sesión: 6a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
A. OBJETIVOS PARA LA OCUPACIÓN FUTURA	15'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO - El maestro explicará el tema A: "Tu ocupación".	OBSERVAR INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	Escucharán la explicación y planificarán sus dudas y comentarios.	1. Elaborarán sus objetivos personales a lo largo en el desempeño de su profesión.
	35'	ANÁLISIS DE SITUACIONES - Señalará a los alumnos la importancia del autoanálisis para que resuelva con efectividad los ejercicios 12 y 13.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS FORMULAR CRÍTICAS IMAGINAR TOMA DE DECISIONES	- En base al autoanálisis y sus precisiones elaborará los ejercicios del Tema. Ejercicios 12 y 13	
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucción para elaborar de tarea el Ejercicio 14, la cual se entregará en la 8a. sesión.	IMAGINAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	- Elaborarán de tarea el Ejercicio correspondiente. Ejercicio 14	

TELEOLOGÍA:

TEMA A: Motivar y guiar al alumno para que se plantee objetivos o propósitos a lograr en su ejercicio profesional.

ORIENTACIÓN

CURSO: VIII UNIDAD: 2 TEMA: PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL

TIEMPO: 50'

Sesión: 7a.

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
B. ESTRATEGIAS O PLANES PARA LOGRAR SUS OBJETIVOS COMO PROFESIONISTA	50'	LECTURA COMENTADA - El maestro, apoyándose con acetatos, motivará y guiará la lectura del Tema B "Negociaciones de apoyo y ayuda".	OBSERVAR INTERPRETAR	- Los alumnos seguirán la lectura del maestro subrayando las ideas centrales y planteando dudas.	2. Elaborarán estrategias que puedan contribuir a lograr sus objetivos en el desempeño de su profesión.
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS - Dará instrucciones para que realicen de tarea los ejercicios 15 y 16.	FORMULAR CRÍTICAS IMAGINAR TOMA DE DECISIONES	- Elaborarán de tarea, en forma reflexiva y sincera, los ejercicios correspondientes. Ejercicios 15 y 16	

TELEOLOGÍA:

TEMA B: Que valore y planifique estrategias, para el logro de sus objetivos en el ejercicio de su profesión.

ORIENTACIÓN

UNIDAD: 2 TEMA: PROYECTO PARA LA VIDA PROFESIONAL

CURSO: VIII

Sesión: 8a.

TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
	35'	<p>FORO</p> <p>- Tomando como base los ejercicios 12, 13, 14, 15 y 16, el maestro organizará la participación de los alumnos para que en equipos compartan y comenten sus trabajos, y luego concluyan grupalmente en el ejercicio 17.</p>	<p>INTERPRETAR</p> <p>COMPARAR</p> <p>FORMULAR CRÍTICAS</p>	<p>1. En equipos comentarán los ejercicios realizados para obtener una conclusión y posteriormente presentarán al grupo.</p> <p>Ejercicios 12, 13, 14, 15, 16 y 17.</p>	
	15'	<p>RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS</p> <p>- El maestro guiará a los alumnos en una valoración del proceso de elección iniciado en el Curso V y sus resultados. (Iniciado el Curso V, concluido en el presente Curso.</p>		<p>- El alumno reflexionará y valorará sus logros en el proceso de elección.</p>	

TELEOLOGÍA:

FORO: Que el alumno logre visualizar su futuro profesional.

CIERRE: Que el alumno valore su proceso su elección.

PARTE II

COMPILACIÓN DE LECTURAS
y
EJERCICIOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DE BIBLIOTECAS





UNIDAD 1

PROYECTO PARA EL ÉXITO EN LA UNIVERSIDAD

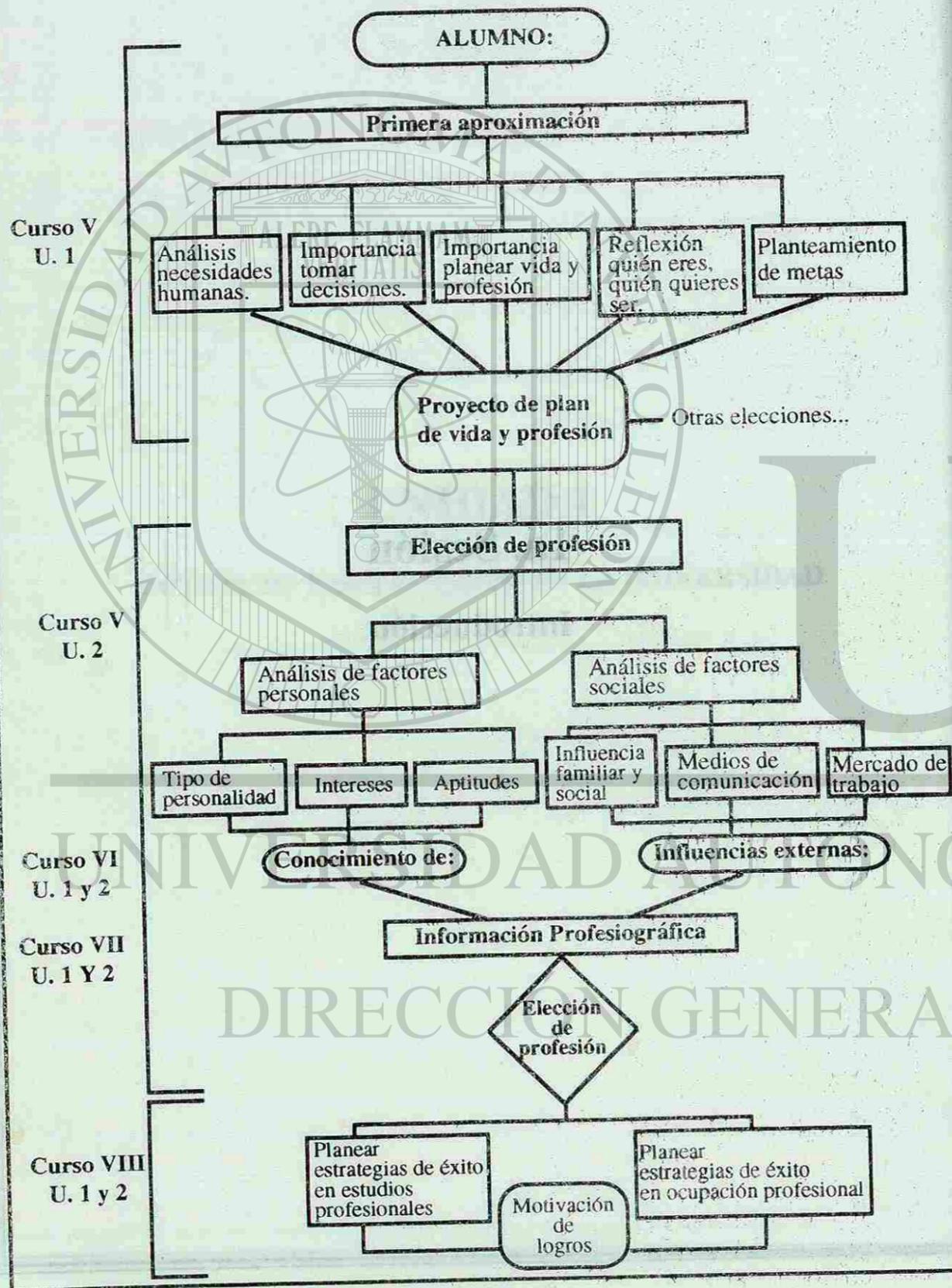
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

1a. Sesión

Introducción

**ORIENTACIÓN VOCACIONAL
PROCESO DE ELECCIÓN**



EJERCICIO 1

Ubicación en el Proceso de Elección

INSTRUCCIONES:

Con base en la explicación del maestro sobre la interacción de este Curso con otros y del Mapa Conceptual que se anexa, responde a las siguientes preguntas:

1. En el nivel del Curso V, Unidad 1 del Mapa conceptual, anota los temas que más han contribuido con tu proceso de elección de carrera:

2. De los cursos V y VI, ¿cuáles son los factores personales que analizaste para elegir tu carrera?

3. Del Curso VII de Orientación, ¿cuáles son los sectores sociales que más han influido en tu elección de carrera?

4. ¿Cuál es la carrera que has elegido finalmente?

Carrera elegida:

5. ¿Qué temas se van a abordar en este Curso VIII, con el cual se cierra el proceso de elección de profesión?

Niveles de aspiración

Elizabeth B. Hurlock*

A casi todos les gustaría tener un status más elevado. Hay quienes sostienen que están contentos con su nivel y dispuestos a permanecer en él, pero muchas veces esa afirmación se basa en la creencia de que el cambio es imposible. La única manera de sentirse felices es convencerse de que están satisfechos. Algunos se autoconvencen de que están contentos porque las cosas no van peor. Otros imitan la actitud de la zorra frente a las uvas inalcanzables: se convencen de que no quieren más de lo que tienen porque "esas cosas no valen nada".

Si bien todos los individuos de todas las edades aspiran a mejorar su condición, esos anhelos son especialmente fuertes durante la adolescencia. La adolescencia es típicamente la época del idealismo y del romanticismo en cuyo transcurso se sueña, se espera y se confía. El adolescente tiene ideas fantasiosas en relación con el futuro, con su posible matrimonio con una persona con la cual vivirá en estado de permanente felicidad y con una ocupación maravillosa que le proporcionará el dinero necesario para los símbolos de status que considera primordiales para la felicidad. Según cree, estos símbolos de status le abrirán automáticamente las puertas antes cerradas para él.

A. SIGNIFICADO DE LA ASPIRACIÓN

En el vocabulario cotidiano, "ambición" y "aspiración" son sinónimos que intercambian. "Ambición", según un diccionario corriente, significa ansia de honor de superioridad, poder o éxito; sugiere el "encumbramiento personal". La "aspiración" significa el anhelo por lo que está por encima de uno con el progreso como meta última. La sutil distinción se encuentra en el

énfasis dado a "lo que está por encima de uno". Detrás de toda motivación hacia el éxito está el deseo de algo mejor, que está por encima de uno", no precisamente "los honores, la superioridad, el poder o éxito. La distinción explica así mismo por qué el éxito en sí, no siempre trae satisfacción. La persona ambiciosa se sentirá satisfecha cuando reciba el elogio de los demás. El individuo que aspira a mejorarse a sí mismo sólo estará contento, por el contrario, cuando lo que logra se conforma a la meta que se fijó para sí mismo, independientemente de la opinión de los demás.

"Aspiración" supone un objetivo que el individuo se fija a sí mismo en una tarea intensa de significación personal o en la cual está envuelto.

1) Tipos de aspiraciones

Las aspiraciones pueden ser positivas o negativas, inmediatas o remotas. Las aspiraciones negativas reflejan el deseo de evitar el fracaso; las positivas se orientan hacia el éxito. Un ejemplo de la primera sería el del adolescente que se satisface cuando pasa determinado examen; el de la segunda sería el del adolescente que sólo se siente satisfecho cuando su rendimiento es superior al de sus compañeros de clase. La mayoría de los adolescentes tiene aspiraciones positivas. Sólo cuando en sus antecedentes hay fracasos repetidos es probable que fijen metas destinadas a evitarlos en lugar de objetivos para llegar al éxito.

Las aspiraciones inmediatas son metas que el individuo se fija para el futuro inmediato (v.gr. pasar el examen que debe rendir al día siguiente o vencer en el torneo de tenis al cual acaba de incorporarse). Las aspiraciones remotas son metas para el futuro. Cuando más inmediato

es el objetivo, mayores probabilidades hay de que sea real. El adolescente que aspira a ganar el torneo de tenis inminente, por ejemplo, es más realista que el estudiante que aspira a ser médico cuando aún es estudiante secundario.

El primero está en condiciones de evaluar a sus oponentes y de saber, dentro de ciertos límites, hasta qué punto su aptitud atlética es comparable a la de los demás. Ser médico es algo tan remoto en relación con la experiencia de los estudios secundarios que el individuo carece del elemento de comparación necesario para medir su aptitud potencial para el ejercicio de la medicina.

2) Jerarquía de las aspiraciones

Las metas remotas pueden empezar como aspiraciones separadas y distintas, que tarde o temprano se adaptan al plan de vida del individuo. En la adolescencia hay considerable presión para formular metas remotas y combinarlas dentro de una jerarquía que proporcionará al joven un camino a seguir para llegar al pináculo de dicha jerarquía. Aún las aspiraciones inmediatas sirven de peldaños.

Si el adolescente quiere ser médico, hay muchos objetivos intermedios que hay que cumplir antes de alcanzar esa meta remota. El aspirante ha de culminar sus estudios secundarios, los universitarios y satisfacer las condiciones de ingreso a la escuela de medicina. Una vez admitido en ella, debe concentrarse en las áreas de especialización que le interesan y en los objetivos más lejanos del internado y la residencia en hospitales en los que se puede obtener el entrenamiento especial necesario.

Una vez que se ha establecido una jerarquía de objetivos lejanos, el adolescente puede canalizar sus energías a lo largo de un curso de acción determinado. Pero si sus aspiraciones no son realistas el camino que tome puede llevar al fracaso y al desaliento.

Si el estudiante interesado en la medicina no es realista en cuanto a su aptitud para esta profesión, es probable que trastorne toda la

jerarquía cuando no apruebe alguna materia científica impartida en la universidad. Asimismo, si su rendimiento universitario es mediocre quizá deba conformarse con su ingreso a una escuela de medicina cuyo prestigio está muy por debajo de sus primeras aspiraciones.

3) Significado de Nivel de Aspiración

El "nivel de aspiración" es la pauta que una persona espera alcanzar en una realización determinada. Es la discrepancia entre las metas alcanzadas y las fijadas. Puede ser realista si la persona tiene posibilidades de éxito o, por el contrario, poco realista si está en duda su capacidad para llegar a las metas establecidas. Los niveles de la aspiración realista están determinados principalmente por factores cognitivos, y los de la aspiración no realista por factores afectivos.

Los niveles de aspiración carentes de realismo son por lo general demasiado elevados, o bien pueden ser demasiado bajos. Como dijo Strang:

"Si bien el nivel de aspiración es una cuestión individual, las personas tienden a establecer los propios en alturas relativamente elevadas cuando están insatisfechas con su status actual o cuando se sienten confiadas y afortunadas. Por el contrario, se fijan niveles de aspiración relativamente bajos cuando su motivación es deficiente, cuando temen al fracaso, cuando no encaran el fracaso con franqueza o una situación dada con realismo, cuando los demás tienen una pobre opinión de ellas y cuando se sienten inseguras o manifiestan otros problemas de la personalidad."

Dado el caso de que sean bastante buenas las posibilidades de concretar metas elevadas pero faltas de realismo, los altos niveles de aspiración del adolescente deben ser estimulados y ensalzados. Mas si sus probabilidades de éxito son nulas a causa de sus propias limitaciones inherentes o de obstáculos ambientales sobre los que hay poco o ningún control, entonces es cuestionable que se alienten sus propósitos. Los altos niveles de aspiración fundados en elementos no realistas predestinan habitualmente al fracaso

* Tomado de: Hurlock, Elizabeth B. "Psicología de la adolescencia." Ed. Paidós, México, 1980, pp. 304 a 328.

desde el principio. A su vez, el fracaso lleva a un daño psicológico que puede malograr la adaptación personal y social del individuo.

B. CÓMO SE DESARROLLAN LOS NIVELES DE LA ASPIRACIÓN

Mucho antes de llegar a la adolescencia, el niño forja gran cantidad de aspiraciones referentes a lo que hará cuando sea mayor. También aprende a tener aspiraciones típicamente suyas, o sea con realismo o sin él. Puede tomar la costumbre de permitir que otros lo lleven de un lado al otro para la fijación de sus objetivos; también es posible que los establezca con poca influencia exterior, basado principalmente en una evaluación de sus aptitudes dictada por éxitos y fracasos del pasado. Si bien las presiones ambientales y la experiencia modificarán la pauta de aspiraciones del joven, es probable que ésta siga siendo relativamente la misma de la infancia.

De los muchos factores que influyen en los niveles de aspiración adolescente, los siguientes son significativos:

1) Entrenamiento inicial

Muchos adolescentes están sometidos desde sus primeros años de vida a un entrenamiento que pone énfasis en el alto rendimiento en todo lo que se emprende. En otros términos, los padres fijan las metas que han de alcanzar sus hijos y luego muestran cómo alcanzarlas. Este entrenamiento está reforzado por recompensas y castigos hasta que la pauta de aspiraciones se internaliza en el individuo y ya no es necesaria la conducción paterna.

Ambos padres participan en la preparación de sus hijos para el éxito, si bien una manera ligeramente diferente. El método materno para el entrenamiento tiene mayor contenido emocional puesto que las madres ponen mayor énfasis en el entusiasmo y la aprobación ante el éxito y en la censura ante el fracaso.

2) Expectativas de otras personas importantes

Las aspiraciones del adolescente son muy influidas por lo que esperan de ellos otras personas

significativas no vinculadas por lazos familiares, en particular pares y profesores. Si sus amigos esperan que el adolescente sea un buen atleta, pongamos por caso, sus aspiraciones se concentrarán en el logro de éxitos deportivos. Cuanto más fuerte es su deseo de que el grupo lo acepte, tanto más elevado es su nivel de aspiraciones. Dijo Cronbach:

"La norma impuesta por el grupo afecta los objetivos del individuo. La persona que se considere miembro normal de un grupo se esforzará por alcanzar los logros característicos de éste... Es influido sobre todo por el individuo con quien se identifica o por el grupo al cual cree que "pertenece"... Marchar al paso del propio grupo es necesario para respetarse a sí mismo".

Los profesores influyen menos en el adolescente. Si esperan que tenga éxito en sus estudios, esa expectativa se convierte en propia; si, por el contrario, esperan que fracase o que su rendimiento sea escaso, el estudiante reduce su nivel de aspiración para conformarlo a la expectativa docente. El grado de influencia de los profesores sobre las aspiraciones estudiantiles depende en gran parte del prestigio de los docentes y del grado de ansiedad del adolescente por conformarse a sus expectativas.

3) Competencia con los demás

Muchas aspiraciones tienen su origen en el deseo de superar a otros. Cuando era un niño, el adolescente competía con hermanos mayores o menores. El hermano mayor establecía un patrón que él se esforzaba en imitar; el menor fijaba una pauta que el trataba de superar. Si, cuando su edad aumenta, el hermano menor lo sobrepasa, aspirará a ajustarse a la norma impuesta por éste.

El hábito de competir con otros desempeña un rol importante en la determinación de las aspiraciones que el adolescente establecerá para sí mismo. Si sus amigos quieren ser atletas sobresalientes, él aspirará a ser más sobresaliente que ellos. Cuando es grande la satisfacción derivada del triunfo en una competencia, el adolescente puede aspirar a desempeñarse únicamente en aquellas áreas donde pueda

competir con éxito, aun cuando ello signifique ignorar otros intereses, aptitudes y necesidades.

4) Tradiciones culturales

El tradicional ideal democrático de la igualdad de oportunidades está tan extendido que a muchos chicos se les enseña que pueden llegar al tope de la escala explotando al máximo sus potenciales. Si bien es probable que exista una mayor igualdad en los Estados Unidos que en cualquier otro grupo cultural del mundo actual, todavía hay limitaciones para lo que uno puede hacer. Algunas limitaciones son propias del individuo. Este puede no tener la capacidad física o mental, o la disposición para alcanzar lo que se propone. Otras limitaciones son de tipo ambiental. El joven puede crecer en un medio que no le brinde prácticamente oportunidades de desarrollar su aptitud para el estudio o su habilidad especial en el campo artístico. También hay limitaciones sociales. Es posible que los prejuicios impidan al individuo hacer lo que es capaz de hacer. Esto ocurre particularmente con las mujeres y con miembros de grupos religiosos o raciales minoritarios.

El adolescente que cree en la igualdad de oportunidades tiene con frecuencia aspiraciones que van más allá de sus posibilidades de éxito, aun cuando su nivel de anhelos esté en estrecha correlación con su capacidad. Si hace caso omiso de los obstáculos que se levantan en su camino, su nivel de aspiración será altamente quimérico a despecho de su capacidad y motivación.

Si no se tiene en cuenta las limitaciones personales se cae a menudo en niveles de aspiración carentes de realismo. Por ejemplo, el estudiante que aspira a entrar a la universidad puede no ser realista si sus altas calificaciones reflejan más "esfuerzo" que verdadera capacidad o, si sus compañeros de clase son tan mediocres que él, sólo por comparación, impresiona a sus profesores como un alumno más brillante de lo que es en realidad.

5) Medios masivos de comunicación

Tanto en la infancia como en la

adolescencia, el individuo se identifica con el personaje lanzado por los medios masivos que más lo atraen; por lo general, ese personaje es el héroe o la heroína. Además, el joven se acostumbra a los finales felices y a que su héroe alcance su objetivo después de salvar obstáculos increíbles. En la televisión, por ejemplo, el triunfo es casi instantáneo: en una hora se resuelven todos los problemas. No es posible que el televidente esté expuesto a la constante repetición del tema de que todo termina bien si que llegue a convencerse de que eso pasa también en la vida real.

Los medios de comunicación de masas ejercen más influencia sobre las metas remotas que sobre las inmediatas. Si se trata del futuro lejano, los adolescentes pueden tener aspiraciones tan elevadas como deseen, puesto que siempre existe la posibilidad de que pase algo que les permita hacerse de una fortuna o convertirse en héroes nacionales.

Esto se demuestra por la forma en que una muchacha expresó su aspiración vocacional tras leer una biografía de Madame Curie. Según el informe de Strang, la chica escribió lo siguiente:

"Me gustaría ser una científica como Madame Curie. Quisiera practicar la profesión médica. Quiero serlo porque la ciencia es necesaria para ayudar a nuestra nación a fortalecerse. Nuestro país debe contar con una población fuerte y saludable, una población libre de enfermedades. Tiene que haber científicos capaces de descubrir lo necesario para mantener las enfermedades fuera de nuestras fronteras... que hagan nuevos descubrimientos y que mejoren los hallazgos de otros profesionales."

6) Las experiencias del pasado

Buena parte de las aspiraciones no realistas de los adolescentes pueden tener su origen en la limitación de sus experiencias que no les permite evaluar su capacidad con realismo. En sus aspiraciones vocacionales, los jóvenes que tienen experiencia en algún trabajo son más realistas que quienes carecen de ella. La falta de experiencia y el cuadro encantador que presentan los medios

de comunicación populares llevan a muchas chicas a considerar el matrimonio como la solución de todos sus problemas. El anhelo de formar una familia numerosa también se basa en la falta de experiencia; pocas muchachas se dan cuenta de lo que significa tener una gran cantidad de hijos, en lo que respecta a trabajo y gastos.

La experiencia determina también si el adolescente aspirará a lograr el éxito o a evitar el fracaso. Después de un fracaso, es más probable que se cuide de tener otro que de aspirar al éxito. Por ejemplo, después de fracasar en un examen, en una segunda oportunidad sólo aspirará a obtener la calificación suficiente para aprobarlo, y no ya una nota brillante.

7) Intereses y valores

Los intereses del adolescente influyen en sus aspiraciones de dos maneras: *primero*, determinan en qué terreno se desarrollarán y, *segundo*, cuál será su nivel. El adolescente que descubre el elevado valor prestigioso de los deportes aspirará a tener éxito ese terreno y no en el estudiantil propiamente dicho, donde el prestigio es menor.

Existe normalmente una estrecha relación entre los intereses y las capacidades. No obstante, el interés puede ser más fuerte que la capacidad si se asocia uno de sus aspectos con un elevado prestigio social. Por el contrario, el interés puede ser más débil que la capacidad si las condiciones ambientales no le permiten al individuo desarrollar ese interés.

Cuando los intereses se fundan en la capacidad tienden a ser más potentes y persistentes que cuando se asientan en valores colectivos que guardan poca relación con las propias preferencias o aptitudes del individuo. Cuando las aspiraciones derivan de intereses fundados en la capacidad no sólo son más poderosas sino también más realistas que cuando están sujetas a la influencia primordial de los valores colectivos. El adolescente que quiere ser abogado a causa de un interés sincero por la ley que, a su vez, se funda en su capacidad en esta área específica, es más realista que el que

solo tiene en cuenta la elevada posición social y la posibilidad de ganar mucho dinero inherentes al ejercicio de la profesión legal.

C. PREFERENCIAS EN LAS ASPIRACIONES.

Entre los adolescentes, el procedimiento que lleva al establecimiento de objetivos varía en cuanto a potencia y nivel de realismo, y también en cuanto al grado de lejanía de las aspiraciones. Por ejemplo, algunos adolescentes son "soñadores imprácticos" en el sentido de que aspiran por encima de su capacidad, en tanto que otros son "realistas" y sus niveles de aspiración se hallan dentro de su alcance. En un comentario sobre las diferencias en los niveles de aspiración, Pressey y Kuhlen observaron:

Algunas personas no están satisfechas si su desempeño no alcanza un nivel superior, e incluso es posible que se nieguen a participar en una actividad en la que no pueden sobresalir. Otros se contentan con una realización pasable. Hay quienes están movidos por un fuerte impulso hacia el éxito vocacional. Otros se conforman con "subsistir".

Aun en el mismo adolescente, las aspiraciones varían en intensidad según la esfera de actividad. En el ámbito escolar, por ejemplo, es probable que las aspiraciones sean mayores en materias fundamentales para el éxito vocacional -por ejemplo, matemática, ciencias- que en las disciplinas obligatorias pero de escaso valor práctico.

Las variaciones en aspiraciones y en los niveles de aspiración provienen de factores ambientales y de las características propias del individuo. A continuación examinamos algunos de los factores que afectan la conducta en la fijación de objetivos.

1) Ideas culturales

Las diferentes culturas tienen distintas normas en lo que concierne a lo que esperan de sus miembros. Las normas comprenden niveles de realización y actitudes que apuntan a ella. En

la época en que el niño alcanza la adolescencia se espera que sepa qué espera de él su grupo cultural y que asuma la responsabilidad de conducirse según estas normas.

Dentro de un grupo cultural hay diferentes ideales subculturales en lo que concierne a las aspiraciones.

Por lo general, se entrena a los adolescentes de las clases media y alta para que se fijen objetivos para el futuro y renuncien a placeres inmediatos que pudieran interferir. A los adolescentes de la clase baja se le enseña a orientarse hacia el presente en la fijación de metas.

2) Clase de familia

Los adolescentes provenientes de familias estables tienden a fijarse metas remotas y niveles de aspiración superiores a los de los muchachos de familias inestables. Por ejemplo, cuando el joven pertenece a una familia socialmente móvil no sabe qué es lo que tiene delante de sí y, en consecuencia, no está en condiciones de hacer planes. Cuando el núcleo familiar es de carácter estable, por el contrario, el individuo halla un camino trazado que lo habilita para planificar el futuro.

La magnitud de la familia también influye en la fijación de objetivos. Las más pequeñas se orientan más que las numerosas hacia la realización. Los jefes de familias reducidas ejercen más presión sobre sus hijos pero también les conceden más ventajas.

En un hogar donde la madre es el progenitor dominante, los adolescentes tienden a fijarse niveles de aspiración más elevados. Esto es consecuencia del vínculo emocional entre madres e hijos, en particular con los de sexo masculino.

En las familias de las clases media y alta, los padres esperan más del primogénito y le proporcionan más ventajas, especialmente si se trata de un varón. Por el contrario, en las familias

modestas, el menor de los hijos está más expuesto a ser presionado tanto por sus padres como por sus hermanos mayores en el sentido de mejorar su posición. En la época en que está listo para abrirse camino en el mundo, sus padres están en mejores condiciones económicas para ayudarlo, y sus hermanos quieren contribuir según sus posibilidades. Enorgullece a todos los miembros de la familia el hecho de que uno de ellos ascienda en la escala social en lo educacional, vocacional y social.

3) Disciplina

Los estudios revelan que los adolescentes que estuvieron expuestos a una disciplina estricta y autoritaria tienen por lo general grandes aspiraciones de pronunciado irrealismo. Por el contrario, aquellos que fueron criados en un ambiente democrático tienden a tener aspiraciones más realistas. Como los adolescentes educados con permisividad adquieren el hábito de hacer casi lo que les place, no es sorprendente que se acostumbren a tener pobres aspiraciones fundadas en un mayor realismo: se valen poco de sus habilidades y escaso es su deseo de emplearlas.

4) Status en el grupo

El grado de influencia que tiene el grupo sobre las aspiraciones del adolescente varía de conformidad con su status en el conjunto y con lo que espera éste de él. Si su status es seguro y no tiene motivos para tratar de impresionar a los otros integrantes, es más probable que su nivel de aspiraciones tienda al realismo. El adolescente cuyo status es marginal y que ve la oportunidad de mejorarlo puede tener grandes aspiraciones en esferas que pueden incrementar su prestigio en el grupo. En el caso del aislado social, el grupo ejerce poca influencia.

5) Expresión verbal de las aspiraciones

Cuando el adolescente comunica verbalmente sus anhelos a los demás, se desafía a sí mismo a llegar a la meta y a mejorar su nivel de realización. Sabe que los otros están al tanto de sus aspiraciones y no quiere que un posible fracaso se haga público.

Las aspiraciones expresadas verbalmente

tienen por lo general un contenido más realista que las que se guardan en secreto. Sin embargo, cuando el adolescente informa a sus amigos íntimos cuáles son sus objetivos es más probable que los presente de manera menos realista que cuando los comunica a sus padres, profesores o relaciones casuales.

6) Fracasos y éxitos en el pasado

El adolescente que experimenta frecuentes éxitos tiende a desarrollar una *expectativa generalizada* de éxitos futuros. También puede ocurrir que desarrolle una *expectativa generalizada* de fracasos. Estas actitudes influyen de manera notable en la clase de aspiración -realista o no, elevada o baja- que se fije para sí mismo.

7) Sexo

Como grupo, los varones sienten la necesidad de mayores realizaciones que las chicas; y sus aspiraciones se concentran en esferas como la actividad atlética, el estudio y las vocaciones propias del sexo masculino. Por el contrario, las aspiraciones de las muchachas se relacionan más a menudo con el atractivo personal y la aceptación social, esferas muy estimadas entre el sexo femenino.

La diferencia entre los sexos también se aprecia en las aspiraciones inmediatas y remotas. Las chicas se inclinan a tener más aspiraciones inmediatas y menos aspiraciones lejanas que los muchachos. Como muchas de ellas consideran que el matrimonio es su meta principal, y en razón de que durante su adolescencia desconocen cuándo ocurrirá su boda, quién será su esposo y el status socioeconómico que tendrán en carácter de casadas, les resulta difícil planificar con antelación. Muchas veces hasta sus aspiraciones educacionales no pasan de ser mensuales.

Tanto en el hogar como en la escuela se presiona más a los varones que a las chicas respecto del alcance de metas. Los padres esperan más de sus hijos varones, de manera que los muchachos se sienten estimulados a tener aspiraciones que van mucho más allá del nivel

realista cuando se trata de estudios, deportes y selección de carreras.

8) Inteligencia

Cuando el grupo de pares atribuye valor al buen rendimiento escolar, muchos adolescentes se fijan niveles de aspiración faltos de realismo, con la esperanza de ganarse la aprobación del grupo. Sin embargo, cuando las calificaciones escolares no importan al grupo, muchos adolescentes dotados de inteligencia brillante tienen niveles de aspiración cuyo contenido no realista es extremadamente reducido.

Tomados en conjunto, los adolescentes muy brillantes basan sus aspiraciones en sus intereses y aptitudes más bien que en lo que es prestigioso en el grupo de pares. Los menos brillantes, por el contrario, se someten a los valores grupales.

D. EL SÍNDROME DEL LOGRO

Muchísimos adolescentes, acostumbrados desde sus años infantiles a que otros -principalmente padres y docentes- lo hagan todo para ellos, suponen que la aspiración por sí sola les traerá lo que desean. Si bien ya no creen en hadas bienhechoras y varitas mágicas, con frecuencia no pueden comprender el rol que ellos mismos deben desempeñar en el cumplimiento de sus deseos ni del grado de complejidad de ese rol. En verdad, no les cabe toda la culpa, pues no recibieron el entrenamiento necesario para alcanzar sus metas ni tuvieron que esforzarse sin auxilio alguno para lograrla.

En cambio, se les sigue diciendo contantemente que las cosas son sencillas y se les recuerda que sus padres ansían ayudarlos. Los medios masivos de comunicación refuerzan este enfoque. Tomemos el caso de la chica que desea mejorar su apariencia física; los anuncios de cremas faciales, tinturas capilares y otros cosméticos le dicen que todo lo que tiene que hacer es adquirir ese producto para ser una belleza femenina.

Aspirar constituye sólo la primera parte

de una cadena de actividades. La realización de las aspiraciones del adolescente depende en buena medida de sus experiencias pretéritas y de cuáles de éstas le dieron mayor satisfacción. Es probable que halle satisfacción en las ensoñaciones o en su identificación con un individuo triunfante. O tal vez sólo llegue a satisfacerse cuando el cumplimiento de sus aspiraciones sea la consecuencia de su acción exclusiva. El complejo proceso que lleva a la realización recibe la denominación de "síndrome de logro", denominación indicativa de que la realización no se origina en un elemento único sino en una diversidad de ellos que se interrelacionan. Los estudios de este síndrome revelan que se compone de tres elementos principales. El recuadro 1 los describe y explica en función de cada uno.

La potencia del síndrome del logro está determinada en gran parte por la clase de entrenamiento que ha recibido el individuo. Los padres que aspiran poco para su hijo apenas lo preparan para el cumplimiento de objetivos y lo motivan poco para que aspire al éxito. Quizá el joven posee la capacidad suficiente, pero no sabe cómo movilizar sus energías y utilizarlas con eficacia. La consecuencia de ello es que a menudo se satisface con la elaboración de éxitos imaginarios o se culpa a sí mismo y a otros por sus defectos personales.

1) Función de la motivación

De los tres elementos que constituyen el síndrome del logro, el más importante es el de la motivación. En la base de toda aspiración se encuentra la fundamental necesidad humana del logro. La satisfacción de esta necesidad requiere que la persona esté motivada para dirigir su conducta hacia una meta. Hace muchos años, Adler puso de relieve la importancia de la necesidad de logro que es innata en el hombre. Todo individuo, escribió Adler, cuenta con un "plan de vida", vale decir con un propósito u objetivo que determina sus acciones. Este plan vital se desarrolla en la parte inicial de la existencia como resultado de ciertas relaciones entre la persona y su ambiente fisicosocial. El individuo desarrolla sentimientos de inferioridad -derivados de factores físicos, mentales o sociales- y es motivado a compensar tales sentimientos mediante el afán por alcanzar una meta o el deseo de poder, implícito en todo ser humano, es estimulado por cualquier complejo de inferioridad que el individuo pueda haber desarrollado.

Otros autores pusieron más énfasis en las presiones culturales menos en la supuesta necesidad innata de logro.

Recuadro 1

ELEMENTOS DEL SÍNDROME DE LOGRO

Aspiración

Cuando tiene aspiraciones, el adolescente se fija metas que, según el entrenamiento que recibiera en el hogar y en la escuela, son prestigiosas en opinión del grupo.

Motivación

La motivación proporciona el impulso que necesita el adolescente para dirigir sus energías por los canales que lo llevarán a los objetivos que se ha fijado. El impulso sufre la influencia de las recompensas y los castigos (v. gr. aprobación y desaprobación social).

Valor del logro

El adolescente debe aprender a evaluar sus objetivos y a determinar si ellos responden a las expectativas sociales y son, por lo tanto, dignos de que les dedique sus esfuerzos.

2) Resultado del esfuerzo tendiente al logro

Que el síndrome del logro lleve al éxito o al fracaso depende de la capacidad del adolescente, del uso que hace de ella y de los obstáculos que se presentan en su camino. Asimismo, el éxito y el fracaso reciben la gran influencia de la personalidad. Si el joven se siente inadecuado tenderá a "enaltecerse", o sea que tratará de aparecer más adecuado y digno para mejorar su status o ganarse el reconocimiento y la aprobación. Su interpretación del logro como éxito o como fracaso estará influida por el grado en que aquél satisfaga su deseo de reconocimiento y aceptación.

El éxito y el fracaso pueden ser juzgados objetiva o subjetivamente. Si el adolescente está a la altura de las expectativas de los demás, será tenido por éstos como individuo "de éxito"; si su desempeño supera las expectativas, entonces se le considerará un "verdadero triunfador". Pese a ello, es posible que no se sienta satisfecho; incluso puede ser que se considere un fracasado si sus logros no llegan a la altura de sus aspiraciones. En el caso de que las expectativas ajenas sean exageradamente irreales en relación con su capacidad, es probable que las acepte como norma y establezca también un nivel de aspiración muy carente de realismo. Como consecuencia, será un fracasado tanto objetiva como subjetivamente si sus logros están por debajo de las expectativas propias y ajenas. Como las metas inmediatas tienden a ser más realistas que las remotas, las posibilidades de fracaso son mayores, desde un punto de vista subjetivo, en el caso de los objetivos lejanos.

E. EL ÉXITO

Según la acepción popular, "éxito" significa la culminación favorable de un intento; supone la realización de lo que uno se propuso hacer. Dado que los individuos diferentes alientan distintas metas cuando se embarcan en una empresa, el éxito puede tener un significado variable para cada uno. Strang escribió:

Para unos pocos tener éxito significa obtener las más altas calificaciones en los estudios. Para otros significa alcanzar un objetivo o norma individuales; todo lo que no alcance ese

nivel de aspiración es sinónimo de fracaso. Para muchos, el éxito radica en aprobar todas las asignaturas; entre éstos, hay quienes se satisfacen con pasar "raspando"... Para muchos adolescentes maduros, el éxito significa trabajar hasta llegar a la capacidad óptima, poniendo en juego sus potencialidades intelectuales.

Los adolescentes, como los adultos, consideran el éxito principalmente en función de lo que está más valorizado dentro de la cultura en la cual viven.

1) Factores que contribuyen al éxito

Mucha gente atribuye el éxito a la suerte o a factores influyentes. Ellos creen que el triunfo proviene de cierta fuente exterior y que el triunfador da poco o nada de sí mismo. Si bien algunos individuos de éxito parecen tener "toda la suerte del mundo", la verdadera diferencia entre aquellos a quienes se llama afortunados y los que no lo son reside en que los primeros aprovechan las oportunidades que se les presentan y ponen en ellas la mayor parte de su capacidad; ello no sucede con los "desgraciados". Ciertas influencias pueden dar un primer impulso, pero si la persona no pone algo de su parte anulará sus posibilidades de éxito.

El éxito debe conquistarse. Como dijimos antes, las aspiraciones no son suficientes y tampoco lo es la capacidad. El adolescente debe contar con *entrenamiento y conducción* a fin de saber cómo utilizar sus aptitudes con el mayor provecho; debe tener la *motivación* para ponerla en ejercicio; debe estar dispuesto a *postergar los placeres inmediatos* en favor de una meta más amplia; debe ser *flexible* y dispuesto a adaptarse a nuevas funciones y actividades si éstas contribuyen a su éxito, aun cuando no sean de su agrado; debe tener oportunidades *experimentales* para aprender a emplear sus aptitudes y para evaluar sus puntos fuertes y débiles; y, por sobre todo, debe estar *dispuesto a amoldar* de manera realista sus niveles de aspiración a sus aptitudes.

Incluso cuando se brindan la conducción, el entrenamiento, las oportunidades y el estímulo, es probable que el adolescente no alcance el

debido grado de realización en razón de que tales factores en razón de que tales factores coadyuvantes *llegan demasiado tarde*. Al estudiante acostumbrado a remolonear en sus obligaciones escolares quizá le sea difícil o imposible modificar estos hábitos cuando, con posteridad, se le muestra cómo ha de estudiar, la vieja tendencia prevalece sobre la nueva y más eficiente que se desea que adopte. Según lo puso de relieve Harris, "es posible, o mejor aún, probable, que la persona que recibe un entrenamiento tardío jamás llegue a desarrollar plenamente sus potencialidades".

El éxito en un terreno constituye a menudo un peldaño que lleva a un resultado positivo en otro, en particular cuando ambos están relacionados. La experiencia adquirida en una situación puede ser utilizada con ventaja para casos similares; además, el adolescente descubre cuáles son sus aptitudes y está en condiciones de emplear este conocimiento para ajustar su nivel de aspiración en una nueva actividad. Por ejemplo, los jóvenes cuyo rendimiento escolar fue notable obtienen un status ocupacional superior a quienes tuvieron calificaciones bajas en sus estudios. En este sentido, es evidente que un excelente rendimiento escolar abre las puertas a las oportunidades de entrenamiento especial y éste, a su vez, abre puertas vocacionales que de otro modo estarían cerradas.

2) Obstáculos al éxito

Muchos adolescentes no llegan a emplear todo su potencial. Refiriéndose a la relación entre la inteligencia y rendimiento escolar, Terman señaló que "el intelecto y el logro están lejos de correlacionarse a la perfección". Si el individuo satisface sus aspiraciones mediante la *ensoñación* o la *identificación* con el héroe o heroína que presentan los medios masivos de comunicación, su motivación para realizar en la vida aquello para lo cual está facultado será sofocada. O, si tiene la motivación suficiente, tal vez no sepa cómo alcanzar su objetivo por deficiencia de entrenamiento y conducción. También existe la posibilidad de que su motivación se debilite por su negativa a admitir o aceptar sus limitaciones.

Aun cuando el adolescente cuente con guía, entrenamiento y motivación, su éxito puede ser bloqueado por obstáculos sobre los cuales tiene poco o ningún control. Los inconvenientes pueden ser *económicos*; el joven quizá carezca del dinero necesario para hacer lo que desea y es capaz de hacer. También pueden ser *sociales*, derivados del perjuicio racial, religioso o sexual.

3) Efectos del éxito

Si bien el éxito afecta a los adolescentes de maneras diversas, ciertas consecuencias -como las detalladas en el Recuadro 2, que se muestra en la siguiente página- son casi universales.

F. EL FRACASO

Según la opinión popular "fracasar" significa no llegar a lo propuesto, o sea *culminar* desfavorablemente un intento. El fracaso puede ser *objetivo* o *subjetivo*, o comprender ambos aspectos a la vez. Cuando los adultos o los miembros del grupo de pares esperan del adolescente más de lo que puede hacer, lo que logra se considera como fracaso. Si el individuo acepta el nivel de aspiración de los demás a su respecto, también él se considerará fracasado. También es posible que alcance un éxito objetivo y un fracaso subjetivo porque su *realización* se conforma a las expectativas ajenas pero no a las propias.

En la mayoría de los casos, los fracasos en la adolescencia son subjetivos. El joven no sólo carece de realismo respecto de lo que cree que puede hacer sino que ha estado tan acostumbrado a que los adultos lo ayuden a concretar sus objetivos que llega a convencerse de que sus aptitudes son superiores a las verdaderas.

Los fracasos también pueden ser reconocidos o negados. En el fracaso *admitido*, el adolescente reconoce que su capacidad y las condiciones que enfrenta le impedirán alcanzar las metas que se propuso o que los demás esperan de él. En el *fracaso negado*, el individuo no reconocerá sus limitaciones; en cambio, se convence a sí mismo de que su realización fue estorbada por alguien o algo sobre los cuales no tenía control alguno.

Recuadro 2

EFECTOS COMUNES DEL ÉXITO

Nivel de aspiración

Si el adolescente confía en que puede repetir o superar sus éxitos del pasado elevará con ello su nivel de aspiración; si no tiene confianza, entonces se moverá dentro de límites de seguridad, manteniendo constante o rebajando su nivel de aspiración.

Preferencia de actividades

Al adolescente le gustan las actividades en las que se desempeña con éxito. Cuanto mayor es su éxito y cuanto más prestigiosa es una actividad determinada, mayor es el placer que ésta le brinda.

Motivación

El éxito fortalece la motivación del individuo para mejorar sus aptitudes e incrementar sus esfuerzos en otras actividades, aunque éstas no tengan relación con aquéllo en que se tuvo el éxito.

Deseo de que el éxito se divulgue

El adolescente desea que los demás se enteren de su éxito porque eso aumenta su prestigio y eleva su status. Divulga sus triunfos mediante la jactancia o valiéndose de una técnica más sutil, como por ejemplo el uso de una insignia representativa de sus éxitos atléticos.

Satisfacción

Cuatro factores determinan el grado de satisfacción que el joven deriva del éxito: el valor que asigna a la actividad, el prestigio asociado a ella, las actitudes de gente significativa en relación con su éxito y la medida en que su desempeño colma sus propias expectativas.

Autoconcepto

El adolescente que se siente en extremo complacido con su éxito se muestra orgulloso, confiado y volcado hacia el mundo exterior: se interesa por los demás y es generoso.

Desarrollo de un complejo de éxito

El éxito repetido conduce a una expectativa generalizada respecto de nuevos resultados felices.

Recuadro 3

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL FRACASO

- Capacidad mental o física limitada.
- Falta de reconocimiento del propio potencial
- Falta de oportunidad para prepararse.
- Escasa motivación.
- Grandes aspiraciones en extremo carentes de realismo.

Recuadro 4

EFECTOS COMUNES DEL FRACASO

Objetivos

En relación con los objetivos remotos, es más probable que los inmediatos sean reducidos tras un fracaso. También hay mayores probabilidades de una reducción de objetivos después del fracaso reconocido que del negado.

Aversión a la actividad

Un fracaso ocasional desanima al adolescente lo bastante como para llevarlo a sentir disgusto por la actividad que lo produjo. Los fracasos repetidos pueden conducir a una aversión generalizada que se extiende incluso a actividades afines.

Motivación

El fracaso puede sacudir a un adolescente, arrancándolo de su actitud complaciente, pero también puede tener un efecto contrario sobre otro, debilitando tanto su confianza como su motivación.

Deseo de ocultar el fracaso

El orgullo hace que el adolescente trate de esconder sus fracasos a los demás. El deseo de escapar a sentimientos de culpa lo lleva a atribuir su fracaso a la acción de otras personas o a circunstancias fuera de su control.

Desarrollo de tolerancia al fracaso

El adolescente que es realista respecto a sus aptitudes crea en sí mismo una actitud tolerante frente al fracaso, o sea que se capacita para soportar sus efectos y para aprovechar las enseñanzas que le reporte.

Uso de mecanismos de escape

Como el fracaso provoca el propio desmerecimiento, es probable que el joven emplee mecanismos de escape para evitarlo. Acaso no se fije objetivos o soslaye aquellas situaciones en las que el fracaso parece inevitable.

Desarrollo de un enfoque realista

El fracaso puede enseñar al adolescente cuáles son sus puntos fuertes y débiles y, por consiguiente, ayudarlo a ser realista acerca de sus aptitudes.

Insatisfacción personal

El grado de insatisfacción personal que experimente el adolescente como consecuencia de un fracaso depende en gran parte del valor que asigne a la acción malograda, del prestigio de ésta y de las actitudes de las personas importantes para él.

Status colectivo

Si el adolescente mantiene un status seguro dentro del grupo, el fracaso será menos destructivo para el concepto total de su autoestimación que si es un miembro marginal.

Autoconcepto

El fracaso lleva a la humillación, al desprecio de sí mismo y a la falta de confianza en las propias aptitudes. Estos sentimientos hacen que el adolescente se convierta en un individuo retraído y resentido.

Formación de un complejo del fracaso

Si los fracasos se suceden con frecuencia, el adolescente tiende a desarrollar un complejo del fracaso acompañado de una actitud indiferente.

La mayoría de los factores que contribuyen al fracaso es lo opuesto de los que llevan al éxito. Véase al respecto el Recuadro 3, que enumera los más importantes.

1) Efectos del fracaso

Las reacciones individuales ante el fracaso son en extremo variadas y difíciles de predecir. El Recuadro 4 detalla los efectos más frecuentemente informados.

La dificultad de vaticinar las reacciones individuales frente al fracaso se aprecia en los trabajos sobre estudiantes universitarios cuyas calificaciones son inferiores a sus propias expectativas y a las de sus padres. Por ejemplo, uno de ellos puede empacar sus pertenencias y abandonar la universidad con la siguiente explicación: "Digamos que soy un pez fuera del agua. No se trata de la escuela. Yo soy quien no encaja en ella". Otros, "desesperadamente temeroso de salir perdiendo en la ruda competencia universitaria, se construye una suerte de amortiguador psicológico y ni siquiera intenta hacer algo". Algunos amenazan con suicidarse, o intentan hacerlo, o incluso lo llevan a cabo, antes de enfrentarse a la angustia psicológica derivada de sus sentimientos de culpa o de bochorno por haber defraudado a quienes pusieron sus esperanzas en ellos.

2) Perjuicios ocasionados por el fracaso

En ningún otro periodo de la vida perjudica tanto el fracaso ni sus efectos son tan prolongados, como en los años de la adolescencia. Hay varias razones para ello. *Primero*, la adolescencia es el primer momento en que el individuo intenta abordar sus problemas sin intervención de otros. Luego, si fracasa, acaso se convenza de que es incapaz de tener éxito sin ayuda exterior.

Segundo, al adolescente no le es posible escapar de situaciones que lo conducen al fracaso como hacía cuando era más joven o como hará cuando sea adulto. Como adulto tendrá la facultad

de elegir y cuando era niño podía depender de la ayuda paterna si se veía en situaciones difíciles.

Tercero, la adolescencia es el momento en que más influyen las opiniones de los demás en la opinión que el individuo tiene de sí mismo. Además, en ningún otro momento su vida personal está tan abierta a la consideración ajena. La hermética estructura social que distingue a las camarillas y la libertad con que los jóvenes se refieren a sus esperanzas y temores dejan al individuo un margen exiguo de vida privada.

A causa del daño psicológico que sigue a los fracasos frecuentes y graves, no es conveniente estimular en el adolescente la formación de grandes aspiraciones carentes de realismo. Por desgracia, muchos adultos aplauden la "ambición de progreso" del adolescente, pero no se ocupan de señalar la posible existencia de limitaciones personales o sociales que frustrarían el intento. Como nadie puede escapar a los perjuicios psicológicos del fracaso repetido, la única manera de proteger la salud mental del adolescente es alentarle a tener aspiraciones realistas.

Por otra parte, tampoco es aconsejable infundir en el adolescente la idea de que las aspiraciones modestas lo salvarán de todo resultado negativo. También esto es inconveniente. *Primero*, si siempre tiene éxito, es probable que se ilusione acerca de sus verdaderas aptitudes y que, en consecuencia, llegue a tener grandes aspiraciones carentes de realismo.

Segundo, los continuos éxitos privan al adolescente de oportunidades para desarrollar su tolerancia al fracaso, que es esencial para enfrentar los problemas de la vida adulta y resolverlos de una manera madura. Será en el estado adulto cuando se sentirá el pleno impacto del perjuicio psicológico.

EJERCICIO 2
Nivel de aspiraciones y logros

INSTRUCCIONES:

Apoyándote en la lectura "Niveles de aspiración" y en tu reflexión, responde a las siguientes preguntas:

1. Menciona tres aspiraciones relacionadas con la carrera que elegiste y el trabajo profesional que desees lograr.

a) _____

¿Por qué?

b) _____

¿Por qué?

c) _____

¿Por qué?

2. En función de tus aspiraciones, ¿cuánto tiempo consideras que se requiere invertir para lograrlas?

¿Por qué?

3. ¿Cuáles consideras que son las influencias más determinantes en las aspiraciones que mencionaste?

Señalar objetivos claros

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar *

En general las personas no sabemos planificar y tampoco nos hemos dado cuenta de la utilidad y beneficio de fijar objetivos claramente. La doctrina administrativa ha dirigido especialmente su atención para desarrollar en las personas y en los ejecutivos los talentos de planeación. A tal grado ha sido importante la planeación y el señalamiento de objetivos que ha surgido en los últimos años toda una filosofía y técnica llamada *administración por objetivos*, que entre otros éxitos cuenta con haber puesto al hombre en la Luna. Sí, el proyecto de la N.A.S.A se administró por objetivos. Uno de los temas de mayor inquietud entre los administradores a nivel público y privado es la planeación estratégica que se refiere fundamentalmente a un señalamiento de objetivos a mediano y largo plazo y a una visión integral de la organización, entendida como un sistema que se ve influido por su entorno o macrosistema.

Planificar y fijar un objetivo es una tarea relativamente sencilla si se toma en cuenta la técnica de cuantificación, es decir, el concebir el objetivo a partir de cantidades y datos concretos que responden a las preguntas: ¿Para qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Con qué? ¿Con quién?

Tener claros los objetivos una vez respondidas las cuestiones anteriores, permite contar con una perspectiva temporal y de acción clara y segura y permite además, dirigir toda nuestra energía hacia un centro, sin dispensarnos.

Los planes y objetivos generalmente se han clasificado en cuatro grandes plazos o rangos de tiempo, a saber:

- a) A plazo inmediato.
- b) A corto plazo -6 meses a un año.
- c) A mediano plazo -1 a 3 ó 5 años.
- d) A largo plazo -3 a 5 años en adelante.

Los planes también han originado la existencia de objetivos generales y objetivos particulares o metas, cuya única explicación y sentido es ser acciones necesarias y condiciones para el logro del objetivo general o mayor.

La mayoría de los problemas con objetivos y plazos, surgen cuando se emprenden acciones sin haberlas meditado antes. Cada hora que se use en una planeación, ahorra de tres a cuatro en la ejecución y ocasiona el logro de mejores resultados. Al fallar en la planeación usted está planeando para fallar y está perdiendo tiempo.

Planificación diaria. Para la utilización efectiva del propio tiempo es esencial una planeación diaria, formulada la noche anterior o al empezar el día, en consonancia con los eventos y los objetivos a plazo inmediato y a corto plazo.

Claridad de objetivos y motivación al logro

Uno de los requerimientos más importantes para la elaboración de un plan de vida y carrera es un autoanálisis respecto de la claridad y conocimiento consciente de los objetivos que pretendo lograr y la motivación que tengo para el logro de los mismos.

Podríamos establecer una correlación entre estas dos variables que nos llevaría a decir que a mayor claridad en los objetivos, mayor será la

motivación y energía que imprima para su realización. El cuadro que se presenta* pretende ser una sencilla guía para ubicarnos en cualquiera de los 4 cuadrantes y a través de un autocuestionamiento y autodiagnóstico, poder concluir en qué situación estamos actualmente y poder de acuerdo a ello, iniciar la tarea de clarificar nuestros objetivos vitales y medir la correspondiente fuerza que nos mueve hacia ellos, es decir, nuestra motivación.

Refuerce su motivación para lograr sus objetivos ayudándose de las siguientes estrategias:

1. Asegúrese que sean realistas sus objetivos en tiempo y cometido y que verdaderamente los quiere lograr y concuerdan con sus valores.
2. Comente sus objetivos con personas que lo impulsen a lograrlos (amigos, compañeros de trabajo, quienes tengan necesidades, ideas o motivaciones comunes).
3. Visualícese a usted mismo una vez logrado su

objetivo, imagínese cómo se siente, cómo goza su objetivo, etc. Modifique si cree que no va a sentirse suficientemente recompensado.

4. Si es posible divida el objetivo en objetivos parciales y felicítese después de haber conseguido cada objetivo parcial (por ejemplo, felicítese después de haber conseguido los primeros \$ 10,000.00 para el coche nuevo.) O si no puede dividir el objetivo en varios, felicítese y goce cada acción o evento o actitud que lo acerque al objetivo propuesto.

5. Elabore estrategias para aumentar las fuerzas a favor, y disminuir las fuerzas en contra.

6. Si es posible, conozca más sobre las bondades de su objetivo a través de lecturas, experiencias, conversaciones, etc. o modifique si no los encuentra suficientemente valiosos.

7. Clarifique sus objetivos y mida su motivación. (Ver Fig. 1)

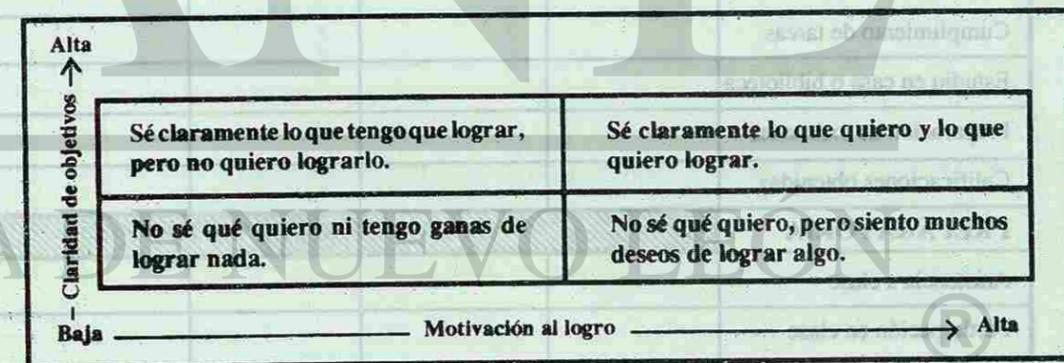


Fig. 1. Objetivos claros y motivación al logro.

* Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1982, pp 90, 91, 124 y 125.

EJERCICIO 4

Historia académica

INSTRUCCIONES:

1.- Realiza una autoobservación de tu actividad escolar desarrollada en los diferentes niveles educativos que has cursado. Hazlo en forma sincera, crítica y objetiva.

NIVEL EDUCATIVO	ESCALA ESTIMATIVA			
	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
PRIMARIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				
SECUNDARIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				
PREPARATORIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				

2. Con base en la observación que realizaste en la tabla anterior, elabora una evaluación global de tu desempeño escolar.

Autoevaluación global:
¿Cómo considero que ha sido mi desempeño como estudiante?

NIVEL EDUCATIVO	ESCALA ESTIMATIVA			
	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
PRIMARIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				
SECUNDARIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				
PREPARATORIA				
Asistencia a clase				
Participación en clase				
Cumplimiento de tareas				
Estudio en casa o biblioteca				
Preparación de exámenes				
Calificaciones obtenidas				

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

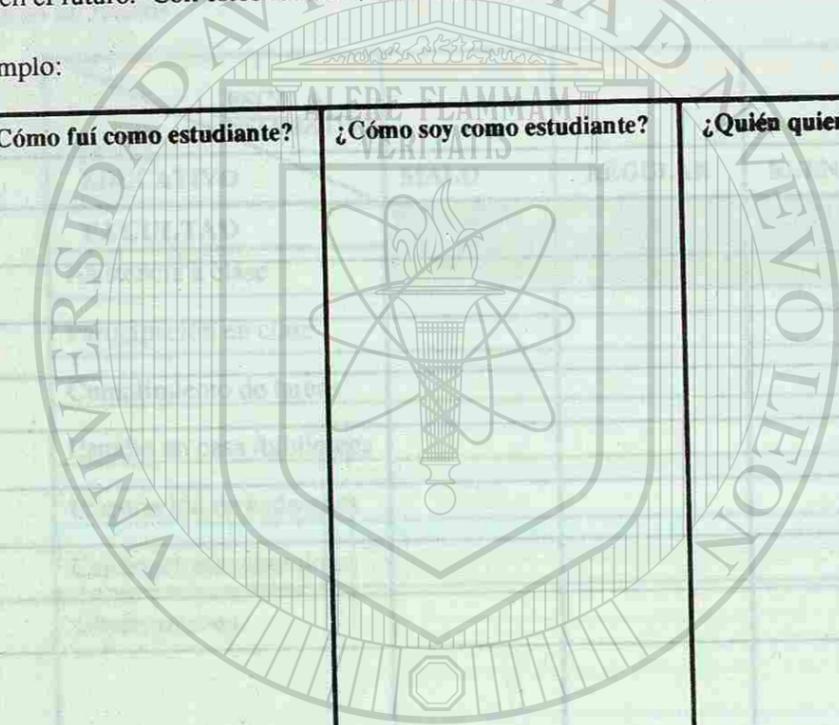
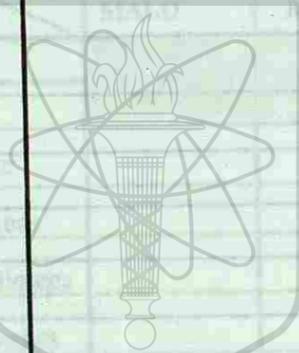
EJERCICIO 7

**Visualización de tu vida académica
(Collage)**

INSTRUCCIONES:

1.- Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellos que representen tu vida escolar, en el pasado, en el presente y en el futuro. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

Ejemplo:

¿Cómo fui como estudiante?	¿Cómo soy como estudiante?	¿Quién quiero ser como estudiante?
		

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4a. SESIÓN

B. Estrategias o planes para lograr los objetivos académicos

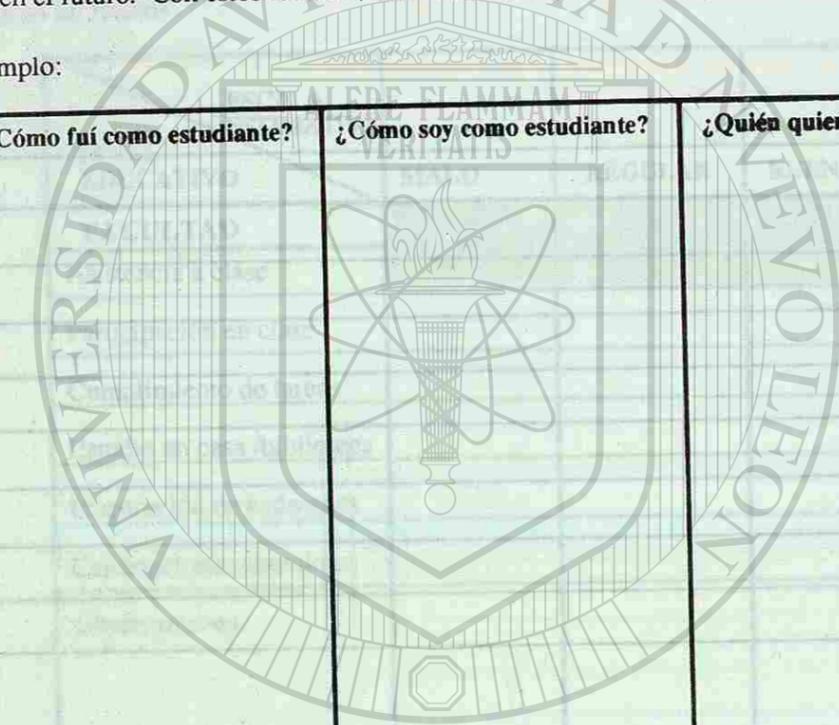
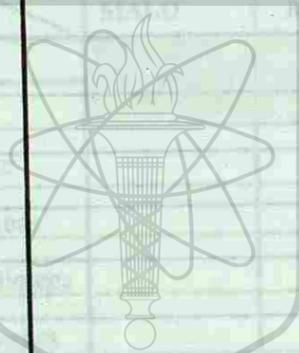
EJERCICIO 7

**Visualización de tu vida académica
(Collage)**

INSTRUCCIONES:

1.- Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellos que representen tu vida escolar, en el pasado, en el presente y en el futuro. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

Ejemplo:

¿Cómo fui como estudiante?	¿Cómo soy como estudiante?	¿Quién quiero ser como estudiante?
		

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4a. SESIÓN

B. Estrategias o planes para lograr los objetivos académicos

Planeación estratégica

María Elisa Acosta González *

Los ejercicios que realizarás más adelante forman parte de un proceso llamado *planeación estratégica*. Este proceso requiere en especial de tu creatividad para imaginar lo que no es obvio. Sin embargo, el esfuerzo que realices puede ser de mucha utilidad para planear tu vida.

Necesitamos ser creativos para construir el futuro en nuestra imaginación; para pronosticarlo, necesitamos dedicar parte de nuestro tiempo hoy en la visión del mañana. Y una vez que hemos anticipado el futuro, hay que hacerlo realidad.

Los pasos a seguir son, pues:

. Inventar y construir el futuro en nuestra imaginación

. Hacerlo realidad

- fijando metas
- detectando fuerzas
- precisando debilidades
- encontrando oportunidades
- determinando amenazas
- siguiendo planes de acción

A continuación encontrarás un ejercicio que puedes realizar mentalmente, analizando los siguientes aspectos:

1. Todas las fuerzas con que cuentas:

- Actuales (las que tienes).
- Potenciales (en lo que se pueden convertir tus fuerzas actuales. Estas fuerzas pueden ser: tus capacidades, habilidades, buenos hábitos, etc.).

2. Todas las debilidades que te estorban como: limitaciones, incapacidades, malos hábitos, etc.

- Actuales (las que tienes).
- Potenciales (en las que se pueden convertir tus debilidades actuales).

3. Oportunidades. Todo lo que es una oportunidad para desarrollarte y lograr tus metas más importantes.

- Actuales (las oportunidades que ves en este momento).
- Potenciales (las que pueden presentarse en el futuro).

4. Amenazas. Todo lo que es un peligro para tu desarrollo y el logro de tus objetivos más importantes.

- Actuales (las amenazas que ves en este momento).
- Potenciales (las que pueden presentarse en el futuro).

Plan de acción

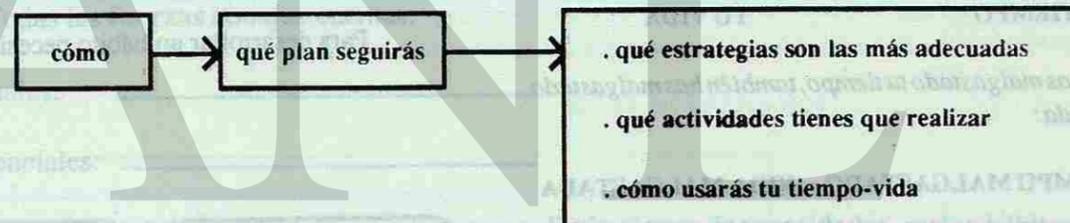
María Elisa Acosta González *

Es interesante soñar y fantasear acerca de lo que podría ser, pero nada sucederá si no tomamos decisiones específicas para actuar ahora y en el futuro inmediato.

Cuando tomamos una decisión, lo mejor que podemos hacer es esforzarnos para realizarla. Esto aumenta la probabilidad de que nuestra decisión sea correcta.

Hasta ahora has trabajado para definir qué quieres; has realizado una serie de ejercicios de reflexión y análisis para aclarar y decidir lo que deseas lograr: **tus objetivos**.

Ahora vamos a trabajar en el proceso de aclarar:



Después que decidas tu plan de acción, revisaremos algunos conceptos.

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, p.p. 48 y 49.

* Tomado de: Acosta González María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, pp. 52 a 58.

A. Uso de tu tiempo-vida

En el segundo capítulo se habló de la relación tiempo-vida; planear nuestra vida es decidir el uso que le daremos a nuestro tiempo.

MI TIEMPO ES MI VIDA

Te proponemos, por tanto, que:

TIEMPO = VIDA

y para probar esto haremos algunas reflexiones.

Al analizar lo que hemos hecho con nuestra vida hasta hoy, analizamos lo que hicimos con nuestro tiempo:

LO QUE HICISTE CON TU VIDA = LO QUE HICISTE CON TU TIEMPO

Si quieres saber si has usado bien tu vida, tienes que ver cómo has usado tu tiempo las 24 horas de cada día de tu vida:

USASTE BIEN TU TIEMPO = USASTE BIEN TU VIDA

Si has malgastado tu tiempo, también has malgastado tu vida:

TIEMPO MALGASTADO = VIDA MALGASTADA

Cuando le das importancia a tu vida, es que le das importancia a tu tiempo, usándolo en lo que es importante para tu vida:

IMPORTANCIA DE TU VIDA = IMPORTANCIA DE TU TIEMPO

Si quieres usar bien tu vida y tu tiempo, tienes que planear tu vida diciendo el uso que le quieres dar a tu tiempo:

PLANEAR TU VIDA = PLANEAR TU TIEMPO

¿Estás de acuerdo con que **VIDA = TIEMPO**?

Si estás de acuerdo, analizaremos ahora el uso que damos a nuestro tiempo-vida.

B. Hábitos

Los seres humanos tendemos a usar nuestro tiempo-vida de acuerdo con nuestros hábitos. Un hábito es una actividad que realizamos una y otra vez hasta hacerla de manera automática. Los hábitos tienen una función valiosa para nosotros: son fuente de logro y satisfacción porque nos ayudan a desarrollar habilidades por la práctica acumulada. Claro que una habilidad no sólo depende de la práctica, sino también de la calidad con que desempeñamos nuestras actividades.

Para desarrollar habilidades necesitamos esforzarnos con el fin de lograr desempeños y resultados con excelencia. Cuando nos conformamos con una actividad realizada de cualquier manera, la habilidad que desarrollemos será tan limitada como la calidad de lo que hacemos.

Te invitamos a diagnosticar cuál es el mejor hábito que has desarrollado hasta hoy, es decir, cuál es el hábito que ha constituido una fuerza importante como ayuda para lograr resultados valiosos en tu vida hasta hoy.

Para desarrollar un hábito necesitamos:

Establecer una rutina, un plan de acción. → cómo

Seguir esa rutina sin excepciones. → constancia y disciplina

Encontrar satisfacción en el desarrollo del hábito → logro

EJERCICIO 8

Elementos para el desarrollo de estrategias

INSTRUCCIONES:

Consultando la página 53 contesta las preguntas de este ejercicio.

1. Señala los pasos más importantes para ti, en una planeación estratégica en función de tu elección profesional:

Pasos a seguir:

2. En función de los logros que deseas obtener respecto a tu elección profesional contesta lo siguiente:

a) Todas las **fuerzas** con que cuentas:

actuales: _____

potenciales: _____

b) Todas las **debilidades** que te estorban como: limitaciones, incapacidades, malos hábitos, etc.

actuales: _____

potenciales: _____

c) **Oportunidades**. Todo lo que es una oportunidad para desarrollarte y lograr tus metas más importantes.

actuales: _____

potenciales: _____

d) **Amenazas**. Todo lo que es un peligro para tu desarrollo y el logro de tus objetivos más importantes.

actuales: _____

potenciales: _____

EJERCICIO 9

Elaboración de estrategias para los estudios profesionales

INSTRUCCIONES:

1.- Para cada uno de los objetivos que te propusiste en el Ejercicio 6, planea la estrategia o pasos para poder lograrlos.

1er. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

2o. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

3o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

EJERCICIO 10

4o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

5o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



EJERCICIO 10

Visualización de las estrategias para el logro de objetivos académicos

INSTRUCCIONES:

1. Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellas que representen lo que has determinado hacer para lograr tus propósitos. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

¿Cómo voy a lograr ser el estudiante que me he propuesto?:



5a. Sesión

Foro

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

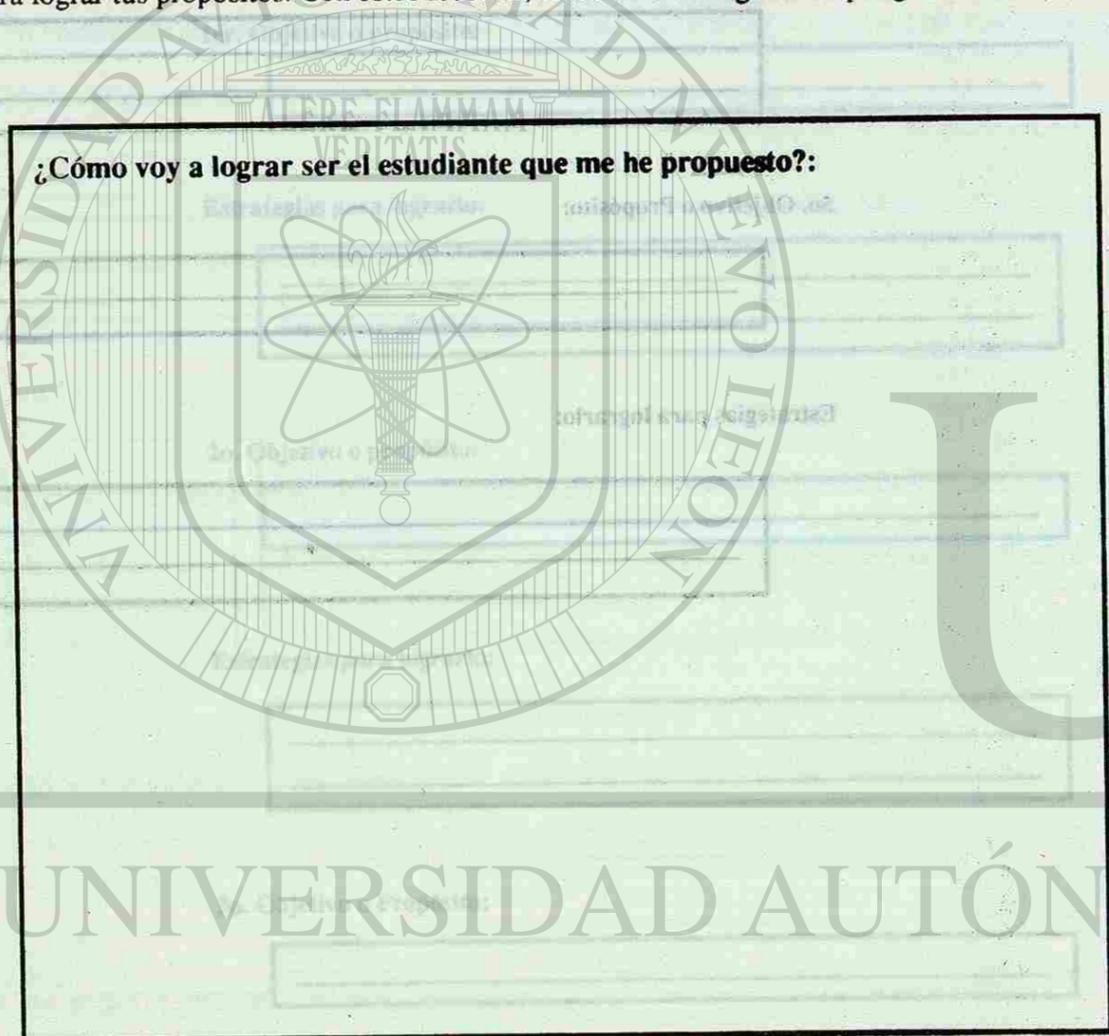
EJERCICIO 10

Visualización de las estrategias para el logro de objetivos académicos

INSTRUCCIONES:

1. Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellas que representen lo que has determinado hacer para lograr tus propósitos. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

¿Cómo voy a lograr ser el estudiante que me he propuesto?:



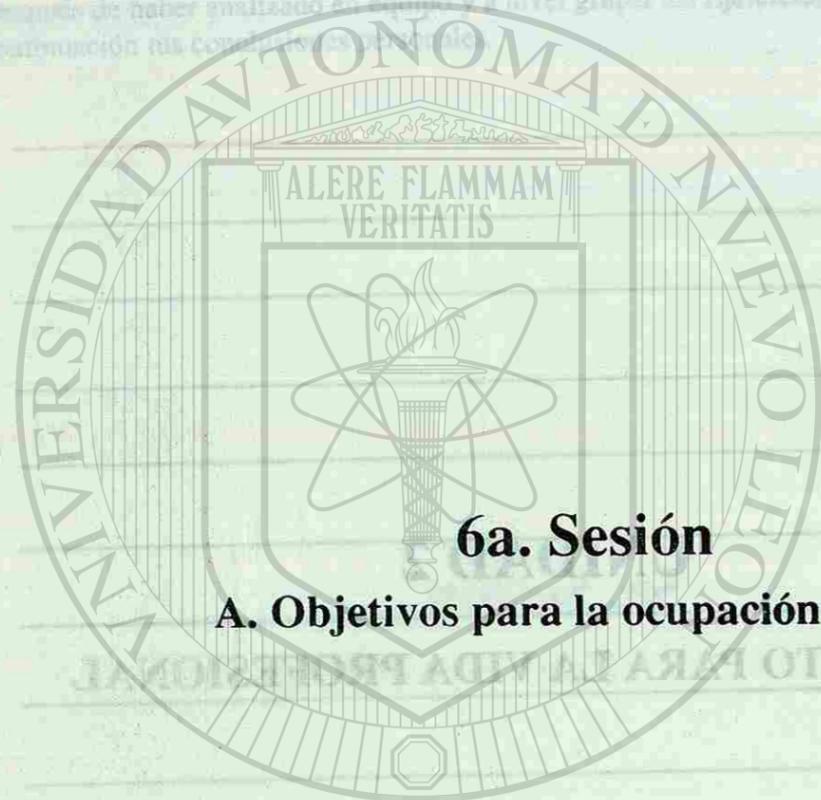
5a. Sesión

Foro

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



6a. Sesión

A. Objetivos para la ocupación futura

Tu ocupación

Reflexión sobre el futuro ocupacional

Maria Elisa Acosta González *

Los seres humanos necesitamos tener una ocupación como la forma socialmente aceptada para obtener los ingresos con los que podemos satisfacer nuestras necesidades básicas.

La meta final es autorrealizarnos desarrollando nuestras capacidades y usándolas para ser felices. Es esencialmente en el desempeño del propio trabajo, nuestra ocupación, donde los seres humanos podemos lograr esa autorrealización que nos estimula y fortalece nuestras aspiraciones.

La motivación para trabajar proviene de nuestro propio reconocimiento de los logros que hemos alcanzado y de la responsabilidad creciente que somos capaces de asumir. Además, producimos nuestra contribución social con el buen desempeño de nuestra ocupación y otros esfuerzos destinados a lograrlo.

Las ocupaciones que podemos encontrar en nuestra sociedad son:

* las que se forman a partir de lo que la propia sociedad define como sus necesidades,

* las que su estructura económica determina, y

* las que son ya tradicionales en su estructura educativa y ocupacional.

Las oportunidades de ocupación que buscamos pueden llevarnos a elecciones vocacionales adecuadas que nos permitan escoger una carrera u

ocupación congruente con nuestros gustos, intereses, capacidades, habilidades, valores, deseos, etc.

Algunas de las situaciones que estás enfrentando o a punto de enfrentar pueden ser:

* Entrar en el mundo adulto, con una identidad propia.

* Definir tu vocación.

* Definir tu ocupación.

* Obtener la educación y capacitación necesarios para desempeñar la ocupación elegida.

* Contar con los hábitos adecuados y las habilidades necesarias para lograr tu autorrealización y cumplir tus objetivos de vida.

A. Actividades para elegir una ocupación

Las actividades que puedes realizar para resolver las situaciones anteriores son:

1. Conocer y desarrollar tus gustos, preferencias, intereses, necesidades, habilidades, deseos, ambiciones, motivación de logro, sueños, valores, ideales.

2. Decidir quién quieres ser a partir de saber quién eres.

3. Investigar todas las ocupaciones posibles que existen en nuestro país.

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, p.p. 63 a 65.

EJERCICIO 12

Reflexión sobre el futuro ocupacional

INSTRUCCIONES:

1.- ¿En qué rama de actividad económica te gustaría trabajar?

RAMA DE ACTIVIDAD ECONÓMICA:	
- Agricultura y ganadería.	- Construcción
- Industria de transformación:	- Comercio
Industria Eléctrica	- Transporte
Industria Petroquímica	- Gobierno
Industria Automovilística	- Servicios educativos
Industria Textil	- Servicios médicos
Industria Minera	- Servicios sociales
Industria Metalúrgica	- Servicios legales
	- Turismo

2.- Actividades que te gustaría realizar:

3.- ¿Cómo describirías el espacio físico en que te gustaría trabajar?

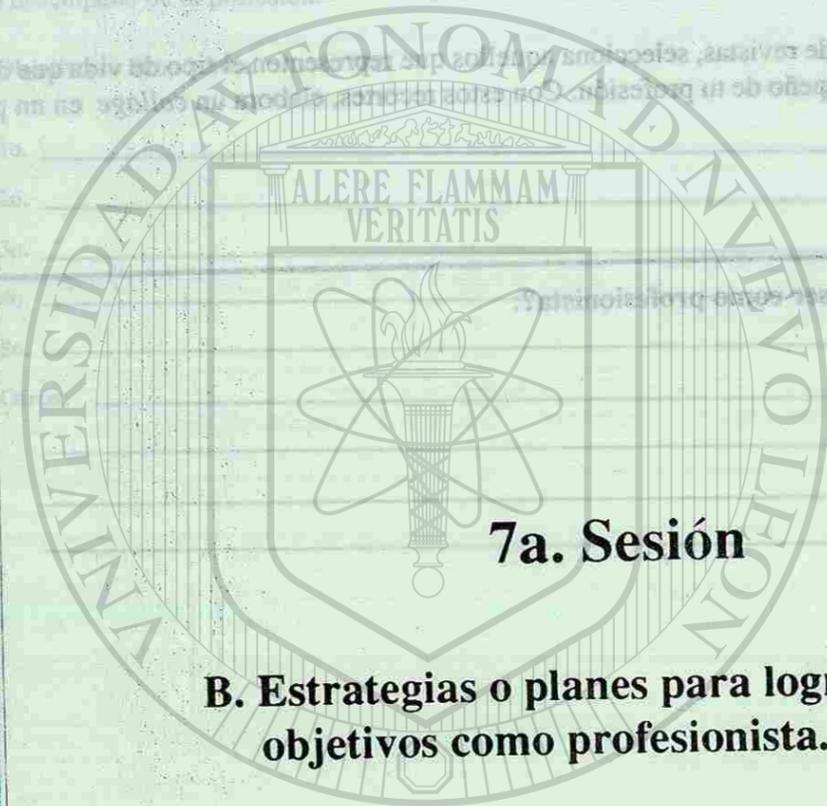
4.- ¿Cómo visualizas el tipo de indumentaria (ropa) que te gustaría emplear en tu trabajo?

5.- ¿Has pensado en alguna empresa o institución en que te gustaría trabajar como profesionista?

6.- ¿Cómo describirías el ambiente social en que te gustaría desempeñarte como profesionista? (jerarquía, trabajo individual o de equipo, ambiente emocional)

7.- ¿Qué salario profesional esperas obtener?

8.- ¿Qué nivel económico aspiras obtener con el desempeño de la profesión de tu agrado? (clase social, casa habitación, auto, etc.)



7a. Sesión

B. Estrategias o planes para lograr sus objetivos como profesionista.

Negociaciones de apoyo y ayuda

María Elisa Acosta González *

Te preguntará por qué se menciona aquí la negociación y qué relación tiene contigo y con la planeación de tu carrera y tu vida. Pues verás, los seres humanos tenemos necesidades que deben resolverse con la participación de los demás. No importa que seamos inteligentes, capaces, componentes, responsables y todo lo demás, nos es imposible ser autosuficientes para satisfacer nuestras necesidades. Necesitamos de la colaboración de otros seres humanos que también nos necesitan para resolver y satisfacer sus propias necesidades.

Tú estás eligiendo una ocupación y determinando tus objetivos de vida para desarrollarlos, y para ello necesitas obtener la colaboración y ayuda de algunas personas. La ayuda que necesitamos no se obtiene con sólo pedirla; generalmente la colaboración implica un compromiso propio para colaborar también con quien nos ayuda. Así pues, tenemos que negociar.

Entendemos por negociación el proceso por el que llegamos a acuerdos y compromisos que resuelven nuestras necesidades: las tuyas y las de quienes participan en la negociación.

¿No te parece que nos pasamos una buena parte de nuestra vida negociando, esto es, dando y obteniendo colaboración y apoyo para resolver nuestras necesidades? Saber negociar es saber influir en las personas de quienes necesitas ayuda y apoyo para que quieran dártelo y puedas solucionar tus problemas. Y es porque los seres humanos dependemos unos de otros para satisfacer nuestras necesidades.

A. Colaboración

Podemos entender la colaboración como una posición en la que tus necesidades son tan importantes como las mías, y nuestros esfuerzos, los tuyos y los míos, están dirigidos a resolver las necesidades de ambos.

MIS NECESIDADES ↔ TUS NECESIDADES

¿Crees que podemos influir en los demás para obtener su colaboración y apoyo si tenemos este enfoque?

B. Competencia

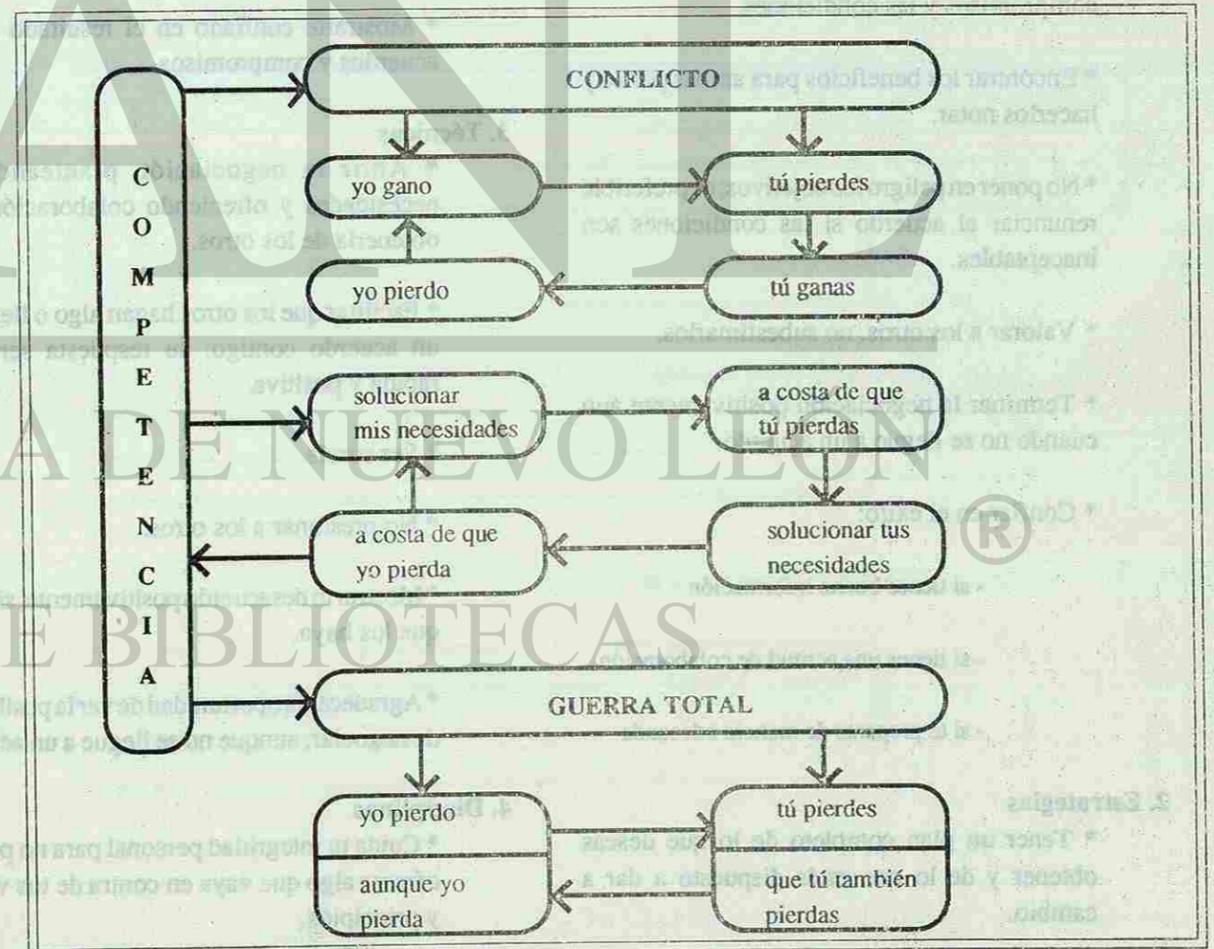
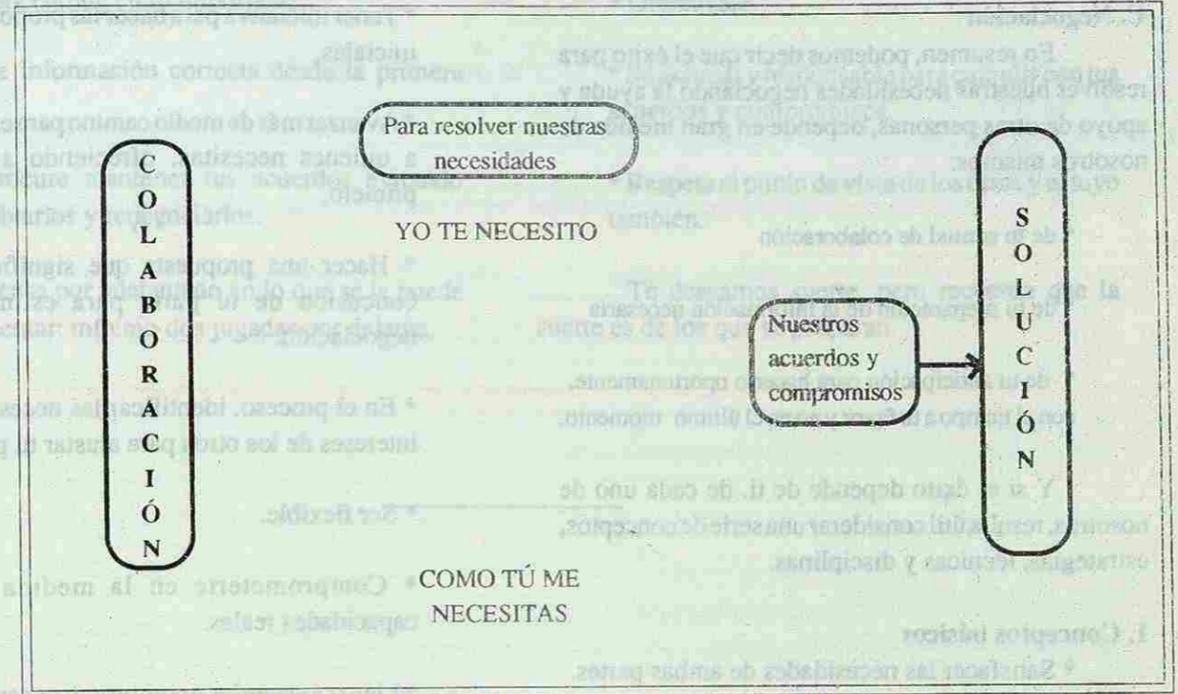
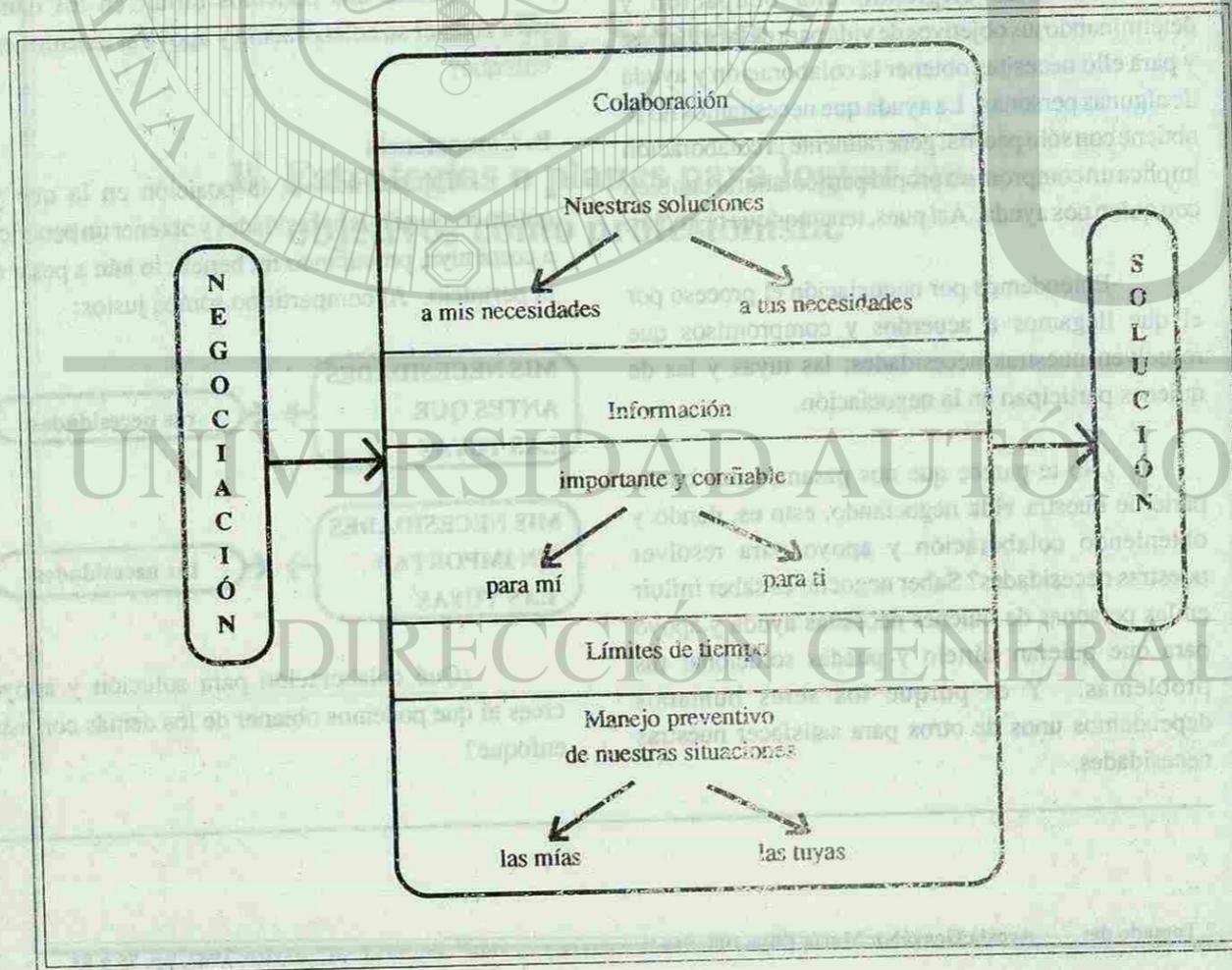
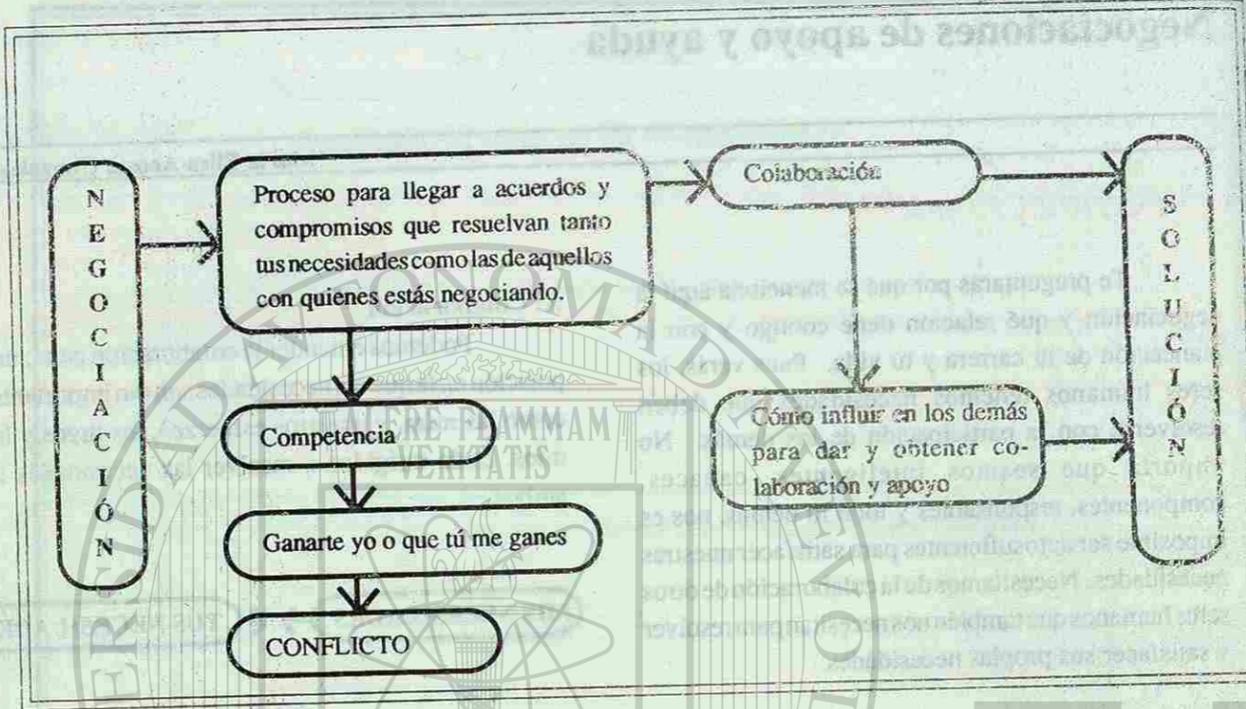
Competencia es la posición en la que yo quiero resolver mis necesidades y obtener un beneficio a costa tuya, procurando mi beneficio aún a pesar de tu perjuicio. Al compartir no somos justos.

MIS NECESIDADES
ANTES QUE
LAS TUYAS ↔ tus necesidades

MIS NECESIDADES
SIN IMPORTAR
LAS TUYAS ↔ tus necesidades

¿Qué colaboración para solución y apoyo crees tú que podemos obtener de los demás con este enfoque?

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. SITESA, México, 1987, pp. 75 a 83.



C. Negociación

En resumen, podemos decir que el éxito para resolver nuestras necesidades negociando la ayuda y apoyo de otras personas, depende en gran medida de nosotros mismos:

- * de tu actitud de colaboración
- * de tu preparación de la información necesaria
- * de tu anticipación para hacerlo oportunamente, con el tiempo a tu favor y no en el último momento.

Y si el éxito depende de ti, de cada uno de nosotros, resulta útil considerar una serie de conceptos, estrategias, técnicas y disciplinas.

1. Conceptos básicos

- * Satisfacer las necesidades de ambas partes.
- * Ser razonables para establecer los compromisos y las condiciones.
- * Encontrar los beneficios para ambas partes y hacerlos notar.
- * No poner en peligro los objetivos; es preferible renunciar al acuerdo si las condiciones son inaceptables.

- * Valorar a los otros, no subestimarlos.

- * Terminar la negociación positivamente aun cuando no se llegue a un acuerdo.

- * Confiar en el éxito:

- si tienes buena información
- si tienes una actitud de colaboración
- si te preparas de manera adecuada

2. Estrategias

- * Tener un plan completo de lo que deseas obtener y de lo que estás dispuesto a dar a cambio.

- * Tener iniciativa para hacer las proposiciones iniciales.

- * Avanzar más de medio camino para encontrar a quienes necesitas, ofreciendo ayuda tú primero.

- * Hacer una propuesta que signifique una concesión de tu parte para estimular la negociación.

- * En el proceso, identificar las necesidades e intereses de los otros para ajustar tu plan.

- * Ser flexible.

- * Comprometerte en la medida de tus capacidades reales.

- * Llegar a acuerdos y compromisos específicos para ambas partes, evitando generalizaciones.

- * Mostrarte confiado en el resultado de los acuerdos y compromisos.

3. Técnicas

- * Abrir la negociación planteando tus necesidades y ofreciendo colaboración para obtenerla de los otros.

- * Facilitar que los otros hagan algo o lleguen a un acuerdo contigo: su respuesta será más rápida y positiva.

- * Ser cortés.

- * No presionar a los otros.

- * Mostrar tu desacuerdo positivamente, siempre que los haya.

- * Agradecer la oportunidad de ver la posibilidad de negociar, aunque no se llegue a un acuerdo.

4. Disciplinas

- * Cuida tu integridad personal para no pedir ni ofrecer algo que vaya en contra de tus valores y principios.

- * Concéntrate en lo importante.

- * Organízate.

- * De información correcta desde la primera vez.

- * Sé puntual y responsable para cumplir con tus acuerdos y compromisos.

- * Procura mantener tus acuerdos evitando cambiarlos y renegociarlos.

- * Respeta el punto de vista de los otros y el tuyo también.

- * Piensa por adelantado en lo que se te puede presentar: mínimo dos jugadas por delante.

- Te deseamos suerte, pero recuerda que la suerte es de los que se preparan.

EJERCICIO 15

Elaboración de estrategias para la ocupación

INSTRUCCIONES:

1.- Para cada uno de los objetivos que te propusiste en el Ejercicio 9, planea tu estrategia o pasos para poder lograrlos.

1er. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

2o. Objetivo o propósito:

Estrategias para lograrlo:

3o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

2. Estrategias

* Tener un plan completo de lo que deseas obtener y de lo que estás dispuesto a dar a cambio.

4o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

5o. Objetivo o Propósito:

Estrategias para lograrlo:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

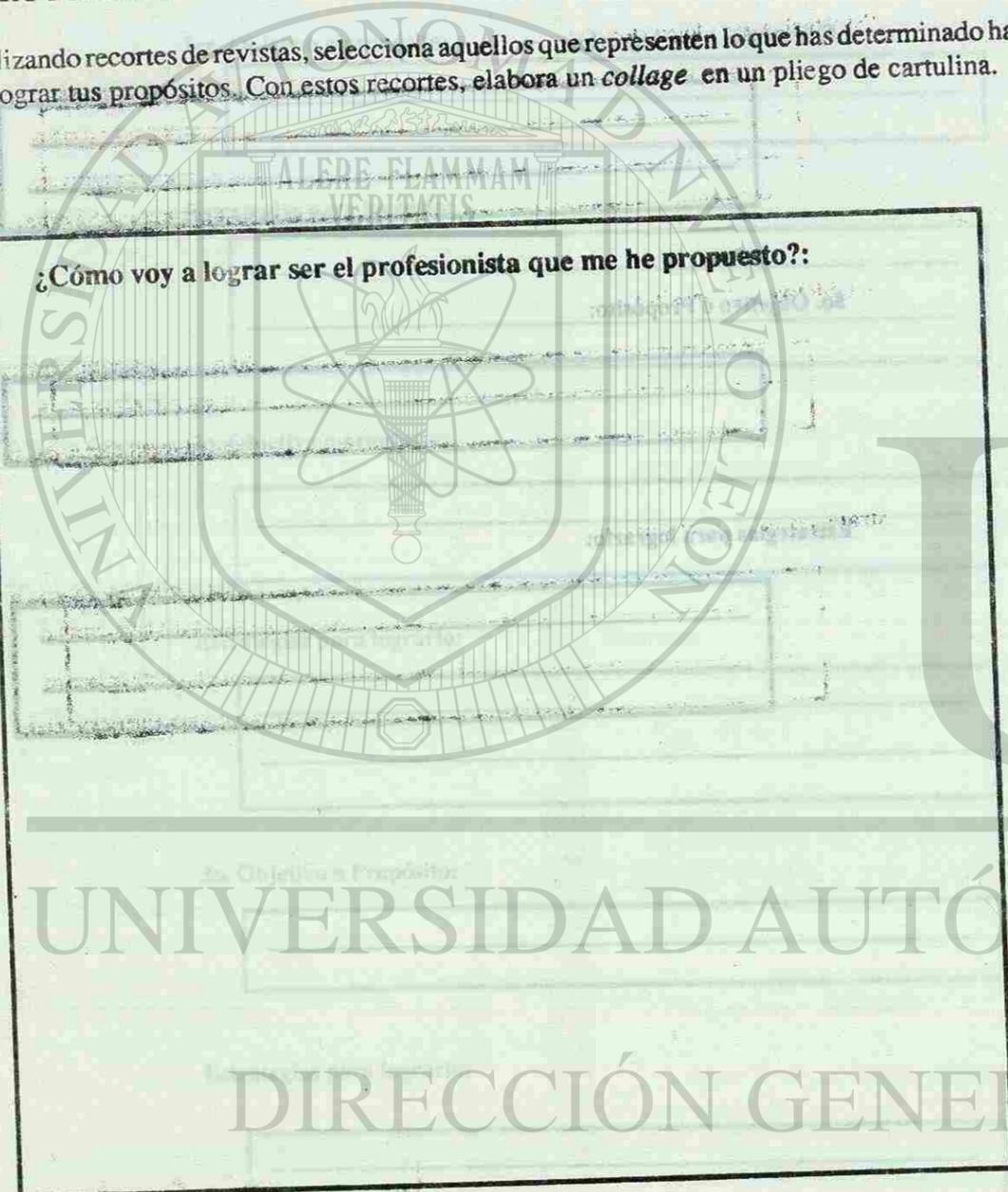
EJERCICIO 16

Visualización de las estrategias para el logro de objetivos profesionales

INSTRUCCIONES:

1. Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellos que representen lo que has determinado hacer para lograr tus propósitos. Con estos recortes, elabora un collage en un pliego de cartulina.

¿Cómo voy a lograr ser el profesionista que me he propuesto?:



INSTRUCCIONES:

1. Concluye pensando que la profesión que elegiste a través de tu trabajo de análisis en los Cursos V, VI y VII de Orientación es la adecuada para ti.

Explica tu respuesta:

8a Sesión

Foro

Explica tu respuesta:

2. ¿Lograste visualizar los caminos de carrera de los profesionistas que eligieron para el logro de sus objetivos en la vida profesional?

Si No En parte



Explica tu respuesta:

EJERCICIO 16

Visualización de las estrategias para el logro de objetivos profesionales

INSTRUCCIONES:

1. Utilizando recortes de revistas, selecciona aquellos que representen lo que has determinado hacer para lograr tus propósitos. Con estos recortes, elabora un *collage* en un pliego de cartulina.

¿Cómo voy a lograr ser el profesionista que me he propuesto?:

Objetivo y Propósito:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

INSTRUCCIONES:

1. Contina pensando que la profesión que elegiste a través de tu trabajo de análisis en los Cursos V, VI y VII de Orientación es la adecuada para ti.

Explica tu respuesta:

8a Sesión

Foro

Explica tu respuesta:

2. ¿Lograste visualizar los caminos, los recursos y espacios para el logro de tus objetivos en la vida profesional?

Sí

No

En parte



Explica tu respuesta:

4. ¿ Los programas y materiales de los Cursos V, VI, VII y VIII de Orientación, te ayudaron en tu proceso de elección de profesión?

Sí () No () En parte ()

Explica tu respuesta:

5. ¿Tus Orientadores Vocacionales te ayudaron en este proceso?

Sí () No () En parte ()

Explica tu respuesta:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

NOTAS:

* Si tus respuestas fueron "En parte":

Consulta con el Orientador tus dudas.

* Si tus respuestas fueron "No":

Busca asesoría individual de Orientación Vocacional.

* Si tus respuestas fueron "Sí":

¡Felicidades! Has llevado a cabo uno de los procesos de toma de decisiones más importantes de tu vida.

El siguiente paso es poner en práctica toda tu planificación de objetivos y estrategias.

¡QUE OBTENGAS TODAS TUS METAS!

COMITÉ DE ORIENTACIÓN



4.) Los programas y materiales de los Cursos V, VI, VII y VIII de Orientación, te ayudaron en el proceso de elección de profesión?

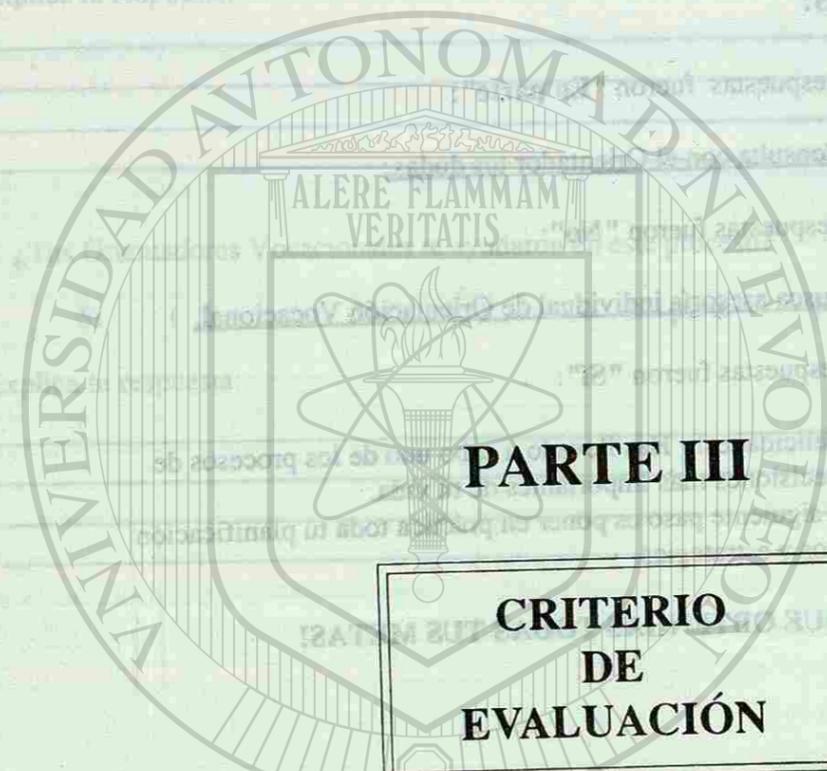
Si ()

No ()

En parte ()

Explica tu respuesta:

NOTAS:



PARTE III

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Criterio de evaluación

19. Para que tu desempeño en la clase de Orientación sea evaluado, es necesario que cumplas con el requisito de asistir al 80% o más de las frecuencias del Curso.

20. Cumplido el requisito de asistencia, tu maestro llevará a cabo un registro de:

- Ejecución de los ejercicios de esta guía.
- Elaboración de cada una de las metas.

Para que te sea aceptado cada ejercicio y meta hechos en clase o de tarea, es necesario que lo entregues bien presentado, con un contenido apegado a los propósitos del ejercicio para lograr el aprendizaje y en los tiempos indicados.

A continuación se te proporciona una copia del cuadro de registro de actividades, para que vayas autoevaluando tu proceso de aprendizaje y tengas plena conciencia de tus logros y posibles errores a corregir para aprender y acreditar el curso.

30. Curso no acreditado se tendrá que llevar íntegro en el período siguiente. ®

Concentración del seguimiento escolar

Metas: _____
 Ejercicios: _____
 Asistencia: _____

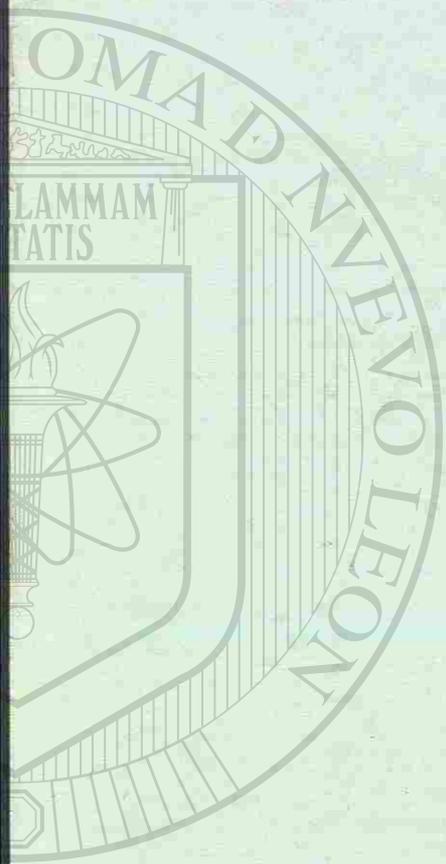
CURSO IV		METAS		EJERCICIOS			
		1	2	1	2	3	
Unidad 1 Tema: Proyecto para el éxito en la universidad.		3		4	5	6	
				7	8	9	10
		METAS		CALIFICACION			
Unidad 2 Tema: Proyecto para la vida profesional		1		11	12	13	14
		2		15	16	17	18
				CALIFICACION			

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Bibliografía

- Acosta González, María Elisa.
Planea tu carrera y tu vida
Ed. SITESA, México, 1987.
- Cásares Arrangoiz, David y Alonso Siliceo Aguilar
Planeación de vida y carrera
Ed. LIMUSA, México, 1982.
- Hurlock, Elizabeth B.
Psicología de la Adolescencia
Ed. Paidós, México, 1980.



U A N

SIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO
ECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA