

DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS DE LA EDUCACIÓN

TOMO 2

CAPÍTULO

4



DOI: <https://doi.org/10.53595/eip.008.2023.ch.4>

**Descubriendo caminos.
Un proyecto sobre las metas y logros en
adolescentes de bachillerato**

Heber Yair Díaz Muñoz



EIP EDITORIAL
IDICAP
PACÍFICO

**Descubriendo caminos.
Un proyecto sobre las metas y logros en
adolescentes de bachillerato**

Heber Yair Diaz Muñoz

Investigador independiente

<https://orcid.org/0000-0001-8624-3115>

heberdiazm@hotmail.com



Licenciado en Sociología. Especialista en Política. Maestro en Ciencias Sociales. Especialista en Procesos Políticos y Democracia. Docente de la Universidad del Golfo de México Bachilleres Orizaba Ote 3 en Orizaba, Veracruz, México. Mi carrera me ha permitido investigar otras áreas como la Sociología de la Educación para analizar las problemáticas de las instituciones educativas en mi país y cómo estas también han favorecido a la sociedad.

**Descubriendo caminos.
Un proyecto sobre las metas y logros en adolescentes
de bachillerato
Discovering ways.
A project on goals and achievements in high school
adolescents**

Heber Yair Diaz Muñoz

Resumen

El propósito de este artículo es exponer la aplicación de un proyecto de intervención con instrumentos orientados hacia la reflexión de las metas y logros. Esta investigación fue dirigida hacia alumnos adolescentes del último año de bachillerato con la finalidad de enseñarles un camino realizable y organizativo en sus vidas. El objetivo del artículo es estimular en el alumno la determinación y el interés por las metas. El método del proyecto se realizó en un salón de clases con treinta y tres alumnos donde se aplicaron herramientas para determinar la importancia de definir sus caminos en su vida cotidiana, se describen a continuación las estrategias implementadas para explorar sus emociones. En el proyecto se implementó el enfoque en sus siglas en inglés “S.M.A.R.T”, Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo, posteriormente la batería de preguntas del libro *Creating Your Best Life* (2009) y la realización del ejercicio “Cien cosas que hacer antes de morir” de su autora (Miller & Frisch, 2009) y la aplicación del Bitácora COL (Comprensión Ordenada del Lenguaje) para conocer la opinión de los alumnos sobre el proyecto. De los resultados más destacados se encuentra que los alumnos reflexionaron sobre las decisiones que están por elegir al salir del bachillerato. Asimismo, descubrieron que metas realizarán y se esforzarán por ello. Por otro lado, dentro de las conclusiones principales, los alumnos se percataron que varias metas no las pueden realizar individualmente, necesitan de un grupo de personas para cumplirlas.

Palabras clave: metas, logros, habilidades, emociones, competencias,

Abstract

The purpose of this article is to expose the application of an intervention project with instruments oriented towards the reflection of goals and achievements. This research was directed towards adolescent students in the last year of high school in order to teach them a feasible and organizational path in their lives. The objective of the article is to stimulate in the student the determination and interest in the goals. The project method was carried out in a classroom with thirty-three students where tools were applied to determine the importance of defining their paths in their daily lives. The strategies implemented to explore their emotions are described below. In the project, the approach was implemented in its acronym in English "S.M.A.R.T", Specific, Measurable, Achievable, Realistic and Time, later the battery of questions from the book *Creating Your Best Life* (2009) and the exercise "One hundred things to do before I die" by its

author (Miller & Frisch, 2009) and the application of the COL Log (Ordered Comprehension of Language) to find out the opinion of the students about the project. Of the most outstanding results, it is found that the students reflected on the decisions they are about to make when leaving high school. They also discovered what goals they will achieve and strive for. On the other hand, within the main conclusions, the students realized that several goals cannot be achieved individually, they need a group of people to achieve them.

Keywords: goals, achievements, skills, emotions, competence,

Introducción

Actualmente se vive en una era tecnológica, donde la información se puede obtener al instante, los dispositivos electrónicos facilitan la vida cotidiana. Los dispositivos dentro del aula se están empleando como instrumentos indispensables y algunas veces cuestionables.

Pero qué pasa con los alumnos en su cotidianidad dentro y fuera del aula, al preguntarles sobre sus metas, de modo que, desconocen y muestran desinterés por sus objetivos de su vida. Ante la tecnología, las distracciones y el ocio de cada día, pareciera que las nuevas generaciones no le dan la importancia en su propósito o metas para contribuir en ellos y a los que les rodean. El enseñar el tema de metas y retos dentro del aula por parte del profesor, el alumno reflexionará en las metas y objetivos en la vida por realizar, forjar otras y recuperar algunas, que fue dejando en su camino. Así como lo menciona el autor Castillo (2012). “La formación del ciudadano es, sin duda, una de las metas más importantes y prioritarias de las agendas político-educativas contemporáneas” (Castillo, 2012, pág. 89). Desde esta perspectiva, el profesor dentro del aula también tiene la responsabilidad en formar y motivar al alumno en organizar sus metas hacia su formación académica e intereses personales.

La problemática que se encuentra en el proyecto se centra en los alumnos que van hacia la universidad, los adolescentes de último grado en el bachillerato o preparatoria, muchos de ellos no han definido su metas ni objetivos que alcanzar. El autor Sánchez-Teruel, David (2013) menciona lo siguiente:

Orientar el esfuerzo del alumno (o de la clase) hacia la definición de metas y logros acordes con su nivel de habilidades y competencias.
Reflexionar sobre las actitudes necesarias para llevar a cabo dichas metas.
Identificar los obstáculos que impidan conseguir un alto rendimiento
(Sánchez-Teruel, 2013, pág. 179).

Los ejercicios aplicados: el enfoque “Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo” en sus siglas en inglés S.M.A.R.T”, este juego de palabras también significa “listo o inteligente”, la batería de preguntas del libro *Creating Your Best Life* (2009) el ejercicio “Cien cosas que hacer antes de morir” de su autora (Miller & Frisch, 2009) y la Bitácora (Compresión Ordenada del Lenguaje) COL, La Bitácora “es una estrategia didáctica que consiste en un apunte que recoge a manera de diario de campo cierta

información, la cual despierta, desarrolla y perfecciona habilidades y actitudes en quien lo hace” (Campirán Salazar, 2000, pág. 35).

Fueron con el propósito de descubrir sus metas en corto, mediano y largo plazo, inclusive aquellas metas que pudieran ser soñadoras e irrealizables, se encontró que estos elementos sirvieron para orientar y comprender sus habilidades. Tener una metodología de trabajo les permitió alcanzar una visión clara del problema, así como las diversas opciones que podrían constituir cursos de acción para potenciar la creatividad, la autonomía y la toma de decisiones conscientes para el logro de las metas preestablecidas (Sánchez-Teruel, 2013, pág. 182).

Otro aspecto por rescatar, la reflexión de sus actitudes y emociones de los alumnos interpretaron que pueden alcanzar sus logros y, sobre todo, identificaron los obstáculos para llegar a ellos.

También se encuentra en el proyecto, los criterios para alcanzar sus metas. En la lectura de (Sánchez-Teruel, 2013, pág. 182) se encontraron tres perspectivas que los alumnos identificaron durante la realización del proyecto.

La primera consiste en potencializar la creatividad, en cada ejercicio que realizaron los alumnos, encontraron diversas metas realizables. La segunda, en el concepto de la autonomía, si cada uno de ellos pueden alcanzar metas individualmente, con los ejercicios mencionados, reflexionaron en la necesidad de tener un soporte para alcanzar cada una de las metas.

La tercera es la toma de decisiones, a través de los ejercicios implementados, el alumno percibió decisiones muy importantes que establecen la travesía en la vida, y descubrieron otras decisiones, estas decisiones a pesar de no tener un peso muy específico en sus vidas, estarían felices si los concretan.

Por otra parte, se encuentra en el proyecto, lo que motiva al alumno para realizar sus metas. Vicuña Peri (2004) menciona, “el impulso es lograr algo de importancia”.

Relacionados con los deseos de estimación o competencia está en el deseo más general de lograr algo de importancia. Este tipo de impulso está referido al grado de satisfacción que deriva de lo que la gente realiza. “Algunos parecen esforzarse mucho por obtener la sensación de haber alcanzado una meta difícil; otros en cambio, parecen necesitar constante estimulación en la forma de recompensas tangibles” (Vicuña Peri, Hernández Valz, & Rios Diaz, 2004, pág. 139).

A través de la anterior proposición, se observa la existencia de una satisfacción de alcanzar una meta, pero se encuentran dos formas de aplicarlas, hay quienes se proponen metas muy difíciles para alcanzar satisfacción y las metas fáciles tienen mucho sentido en los logros como estímulo.

Se debe agregar también, que se realiza un análisis de los distintos enfoques desde la Sociología de la Educación de su autor (Castillo, 2012). Dicho lo anterior, Marx expone a la escuela como aquel que beneficia a la clase privilegiada. Durkheim, ve a la educación

que transforma al individuo y Talcott Parsons habla de la educación como un sistema que define funciones al alumno.

Materiales y métodos

El objetivo de la investigación es estimular en los alumnos su confianza para que logren sus metas.

Se exponen cinco objetivos de acuerdo con el libro “Metas” de Tracy (2013), son las siguientes: “Libere su potencial, aclare sus valores, defina sus verdaderas metas, mida sus progresos y empiece por el principio”, son objetivos que los alumnos trabajaron en el aula para identificar sus metas.

Después, la siguiente actividad consistió en la implementación de herramientas que consisten en el enfoque “Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo” en sus siglas en inglés S.M.A.R.T, (Tarragona, s.f.) la batería de preguntas del libro *Creating Your Best Life* (Miller & Frisch, 2009) y la realización del ejercicio “Cien cosas que hacer antes de morir” de (Miller & Frisch, 2009). Después de implementar las herramientas con el fin de que cada alumno reflexionara sobre sus metas y retos, se implementó la Bitácora (Compresión Ordenada del Lenguaje) COL, para aterrizar su reflexión de las actividades. En resumen, se emplearon cinco herramientas en los alumnos.

Por el otro lado, al realizar el proyecto “Descubriendo Caminos”, la actividad contribuye en el bienestar de los participantes, descubrieron lo que son capaces de hacer, explorar e implementar nuevas metas que tal vez no lo tenían contempladas y cumplir sus propósitos y esforzarse por ellos. Además, los logros o metas alcanzadas contribuyen al bienestar.

A las personas les gusta tener logros, llegar a metas, ganar y controlar lo que hacen cuando lo realizan por su propio interés y motivación. Tener un logro se persigue por sí mismo, es auto motivante aun cuando no esté asociado a emociones positivas o a significados o relaciones positivas (Seligman, 2011, pág.32).

Descripción del proyecto

El tipo de intervención fue un Curso-Taller que se realizó con alumnos adolescentes del último año de Prepa Tecmilenio campus Veracruz, México en el año dos mil diecinueve. A continuación, se exponen las actividades realizadas por los alumnos del proyecto denominado “Descubriendo Caminos”, establecidos en el tema “Metas y Logros”. Las actividades se dividieron en dos sesiones.

Primera sesión

1. Enlistar 5 metas realizables.
2. Elegir una meta prioritaria. Estos dos primeros pasos se trabajaron con los objetivos de acuerdo con el libro “Metas” de Tracy (2013), son las siguientes:

“Libere su potencial, aclare sus valores, defina sus verdaderas metas, mida sus progresos y empiece por el principio”.

3. La meta prioritaria, analizarla desde el enfoque “Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo” en sus siglas en inglés S.M.A.R.T. (Tarragona, s.f.).
4. Nuevamente, la meta prioritaria, estudiarla desde la batería de preguntas del libro *Creating Your Best Life* (Miller & Frisch, 2009).

Segunda sesión

1. Realizar la actividad “Cien cosas que hacer antes de morir” de (Miller & Frisch, 2009).
2. Parte fundamental de la actividad fue la implementación de la Bitácora (Compresión Ordenada del Lenguaje) COL.

Tabla 1
Actividades de intervención

Tipo de Actividad	Instrumento	Población	Objetivo	Resultados esperados	Tareas	Metas	Indicadores
Enlistar cinco metas realizables. Elegir una meta prioritaria.	Los objetivos de acuerdo con el libro “Metas” de Tracy (2013), “Libere su potencial, aclare sus valores, defina sus verdaderas metas, mida sus progresos y empiece por el principio”.	Adolescentes de bachillerato.	Jerarquizar las metas realizables y prioritarias.	Identificar la meta prioritaria.	Los alumnos escribirán una lista de metas de su vida.	Elaboración de la meta prioritaria.	1 lista de metas
Escribir la meta prioritaria.	Enfoque “Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo” en sus siglas en inglés S.M.A.R.T. (Tarragona, s.f.).	Adolescentes de bachillerato.	Cuantificar la meta prioritaria.	Hacer alcanzable y realista la meta prioritaria.	Los alumnos evaluarán el avance de la meta prioritaria.	Realización de los pasos a seguir para alcanzar la meta prioritaria.	1 esquema S.M.A.R.T.
Anotar la meta prioritaria.	Batería de preguntas del libro <i>Creating Your Best Life</i> (Miller & Frisch, 2009).	Adolescentes de bachillerato.	Identificar los obstáculos para alcanzar la meta prioritaria.	Identificar las decisiones que deberán realizar para obtener su meta prioritaria.	Los alumnos diseñarán estrategias para alcanzar su meta prioritaria	Expresar qué personas apoyarán su meta prioritaria.	1 cuestionario
Redactar los deseos, ambiciones, metas profesionales y financieras,	Diez preguntas del libro “Cien cosas que hacer antes de morir” de	Adolescentes de bachillerato	Presentar las metas realizables y no realizables.	Desarrollar reflexiones de la importancia de las metas y	Los alumnos expresarán la importancia de su tiempo para	Ordenar las metas realizables y no realizables	1 cuestionario

sueños inalcanzables.	(Miller & Frisch, 2009)			logros en su vida.	realizar sus metas		
Registrar la importancia del taller “Descubriendo Caminos”.	Estrategia didáctica Bitácora COL	Adolescentes de bachillerato.	Reflexionar sobre los ejercicios realizados durante las sesiones.	Demostrar sus metas realizables.	Los alumnos escribirán su experiencia de cómo organizar sus metas.	Escribir lo que sintió, aprendió y lo que pasó en el taller.	1 diario de campo

Instrucciones generales a detalle de lo que tiene que hacer cada participante

En la primera sesión, se indicó a los alumnos escribir cinco metas realizables y alcanzables. En segundo lugar, los alumnos deberían escoger una meta prioritaria y analizarla desde los objetivos de acuerdo con el libro “Metas” de Tracy (2013), “Libere su potencial, aclare sus valores, defina sus verdaderas metas, mida sus progresos y empiece por el principio”. El propósito de elegir la meta prioritaria fue sistematizarla desde el enfoque S.M.A.R.T, Específica, Medible, Alcanzable, Realista y Tiempo (Tarragona, s.f.). Después, se le indicó al alumno, con la misma meta prioritaria, se estudiaría desde la batería de preguntas del libro *Creating Your Best Life* (Miller & Frisch, 2009). ¿Es específica y medible? ¿Constituye un reto? ¿Se relaciona con un valor importante para mí? ¿Qué pasos son necesarios para lograr esta meta? ¿A qué obstáculos me puedo enfrentar y cómo los superaré? ¿Cómo puedo aumentar mi compromiso y mi motivación? ¿Cuáles son los logros intermedios para saber cuánto he progresado? ¿A quién le voy a “rendir cuentas” ?, ¿quiénes son parte de mi equipo para lograr esta meta?

En la segunda sesión, se indicó a los alumnos, estar atentos en la pantalla, porque se mostraron las diez preguntas del ejercicio “Cien cosas que hacer antes de morir” de (Miller & Frisch, 2009) ¿Qué es lo que más deseas para ti? ¿Cuál es tu siguiente grupo de ambiciones? ¿Cuáles eran tus deseos más preciados de niño? Experiencias que puedan parecer de un cuento de hadas, ¿Cuáles son tus metas profesionales y financieras? Poner en la lista a todas las personas que te gustaría conocer, ¿Qué es lo que quieres en secreto pero que les podría parecer una tontería a otras personas? ¿Cuáles son tus valores más profundos y tus creencias espirituales? Si te dijeran que solo te quedaban seis meses de vida, ¿qué te asegurarías de hacer en ese tiempo? Si te murieras esta noche, ¿qué es lo que más querrías haber experimentado, dicho, visto o logrado, que nadie sabe todavía? Por cuestiones de tiempo, trabajamos tres metas por preguntas, es decir, los alumnos escribieron 30 metas en el ejercicio.

Finalmente, se les invitó a los alumnos a reflexionar sobre los ejercicios realizados en las dos sesiones por medio de la Bitácora COL.

Los elementos que conforman la Bitácora COL son las siguientes: ¿Qué paso? ¿Qué sentí? ¿Qué aprendí? A través de esta herramienta, los alumnos reflexionaron sobre las metas y logros a través del proyecto “Descubriendo Caminos”.

A través de la herramienta Bitácora COL, se recogieron sus experiencias y pensamientos acerca de ellos y la exploración de metas. Además, exploramos sus

emociones y detectamos si el alumno no tiene algún propósito definido y el profesor, tutor o líder, tengan la oportunidad de abordarlo para ayudarlo en su crecimiento.

El mejoramiento se concibe, en el seguimiento de los alumnos que no tengan definido su propósito de vida. Este ejercicio podría ser fundamental como elemento adicional en el último año de preparatoria, es decir, en quinto y sexto semestre para definir prioridades y reforzar sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Número de participantes: 33 alumnos.

Tiempo de aplicación: Dos sesiones de una hora y treinta minutos cada una. En total, tres horas para su aplicación.

Lugar en donde se realizó: Prepa Tecmilenio campus Veracruz, México.

Descripción detallada de la aplicación

En las dos sesiones, se les explicó a los alumnos la temática de la actividad, se requería de su atención en las indicaciones. En cada instrucción, el alumno debía escribir y contestar en su hoja de libreta cada una de las actividades a realizar.

Estas actividades debían ser en conjunto y al mismo tiempo, es decir, no se podía pasar a otra acción si la mayoría del grupo no había terminado. En cada actividad se le invitaba al alumno en reflexionar y pensar en las instrucciones que se mostraban. Finalmente, en la conclusión del ejercicio de las cien preguntas y la Bitácora COL, el alumno inició su reflexión en lo que pasó, sintió y aprendió.

Resultados de la aplicación en la Bitácora COL.

Los resultados del proyecto “Descubriendo Caminos”. Se expone la muestra de 5 alumnos de la reflexión en la Bitácora COL. El cual se muestra el pensamiento de los alumnos que realizaron el proyecto.

Alumno 1

¿Qué pasó?

El lunes hablamos sobre los valores y sobre cómo nos veríamos en un futuro, ya con nuestro sueño planificado. Desarrollamos y pensé mejor lo que quería en un futuro.

¿Qué sentí?

Con estas actividades me sentí mucho mejor, además de que ya sé que quiero hacer con mi vida y que es lo mejor para mi futuro

¿Qué aprendí?

Puedo hacer cualquier cosa que me proponga si sueño en grande y me esfuerzo por ello. Aprendí a ser mejor persona.

Alumno 2

¿Qué pasó?

Reflexiones sobre las decisiones que he tomado o tomaré. Me di cuenta de que aún tengo muchos deseos por cumplir y que quiero intentar cumplirlas todas. Porque la vida es sobre ser feliz y no sólo existir.

¿Qué sentí?

Miedo, nostalgia, nervios y emoción. El darte cuenta de que puede hacer tantas cosas y por opiniones ajenas, miedo o conformidad no las haces. Es triste y no debería pasar.

¿Qué aprendí?

Que hay que decir las cosas cuando las sentimos. Hay que perseguir tus sueños. Hay que dejar de pensar, que es a todo lo que se puede aspirar, el trabajar y ser infelices.

Alumno 3

¿Qué pasó?

Elaboramos un listado de 10 preguntas y 30 respuestas acerca de las metas, sueños y cosas que hemos deseado desde pequeños hasta la fecha.

¿Qué sentí?

Sentí muy bonito el volver a recordar lo que he querido desde pequeña y como hasta la fecha quiero las mismas cosas.

¿Qué aprendí?

Que nunca me había puesto a pensar sobre tantas cosas que quiero hacer a lo largo de mi vida.

Alumno 4

¿Qué pasó?

Descubrí cuales eran mis verdaderas metas, las más importantes y las menos importantes. Hice un recuerdo de lo que anhelaba cuando estaba niña y me di cuenta de cómo cambié.

¿Qué sentí?

Me sentí muy feliz y emocionada al imaginarme con mis metas ya cumplidas. Pero también nostálgica, al recordar que no todas las podré cumplir de la manera que quiero.

¿Qué aprendí?

Que no siempre se van a cumplir tus sueños y que se debe luchar por lo que queremos, no darme por vencida y dar todo lo que pueda, que si te esfuerzas lo puedes lograr.

Alumno 5

¿Qué pasó?

Vimos las metas que se deben lograr y realizar en nuestras vidas y los pasos que se deben seguir para lograrlo con seguridad.

¿Qué sentí?

Confusión, el tenerme que ponerme a pensar y buscar metas y retos que quiero realizar pero que no se si en verdad lograré, es estresante.

¿Qué aprendí?

Para lograr llegar a una meta o un logro, debes pensar si realmente lo puede realizar y debes seguir una serie de pasos para conseguirlo.

Resultados y discusión

Sociología de la educación

Desde nuestro marco teórico, en el libro “Educación y sociología” de (Fauconnet, 2003), menciona que Kant definía a la educación de la siguiente manera: “El fin de la educación es el de desarrollar todas las facultades humanas” (Fauconnet, 2003, pág. 52). Según el autor, hay un objetivo en la sociedad, más allá de que la educación es la obtención del conocimiento, también la educación se rige en el desarrollo como seres humanos.

Asimismo, en esta lectura, se muestra la definición de Durkheim de educación: Es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquellas que no han alcanzado un grado de madurez, en esta perspectiva, hace énfasis en que, el nacido solo ofrece una individualidad, menciona al sujeto como un ser egoísta y asocial, y que, por medio de la educación, el sujeto tendrá una vida moral y social. (Fauconnet, 2003, pág. 63).

Lo que se distingue en la proposición anterior, Durkheim analiza dos aspectos, la primera, el ser humano por naturaleza es un ser sin interacción, que no conoce que es lo social, y el puente para alcanzar un conocimiento moral y el significado de la interacción que como resultado es una vida social, es por medio de la educación.

Problemática de la educación

Una problemática indicada en el texto “Educación y sociología” de (Fauconnet, 2003, pág. 64) desde el enfoque de Durkheim, la existencia de dos seres en el sujeto, el individual y el grupal, el primero se avoca a la vida particular, y el segundo, habla sobre un sistema de ideas, sentimientos y costumbres, estos representan a un grupo, de esta manera se conforma el ser social. El autor menciona que la educación, para él, es un hecho social, es decir, una estructura que influye al sujeto.

Por otra parte, partiendo de la historia, hace referencia en cuanto en Atenas, se enseña a tener una mentalidad hacia el arte y las letras, una mentalidad sutil y admiración hacia la naturaleza, en Roma, se enseña una mentalidad de hombres de acciones, la gloria militar, en la edad media hace énfasis en la educación cristiana, el renacimiento se encauza hacia la literatura y lo hace separada de la religión, en cierto modo es laico, en estos días, la ciencia ha tenido un gran avance sobre el arte.

Ante estos argumentos históricos se plantea la siguiente pregunta. ¿Cuál es la educación ideal?, lo que significa, que la educación tiene varias vertientes, evidentemente no se puede abarcar todas a la vez, pero sí, el autor invita a reflexionar qué es lo mejor para el sujeto. Otra problemática también mencionada, son los sistemas educativos, no son, ni deberían ser iguales en las sociedades. Recordemos, que algunos países han tratado de replicar sistemas educativos de otros países, sistemas educativos de países desarrollados hacia países en vías de desarrollo, por obvias razones, estos sistemas no pueden concretarse.

Por otro lado, se habla de un sistema educacional que se impone a los individuos prácticamente a la fuerza. La educación varía según las clases sociales. Lo que dice la lectura de (Fauconnet, 2003), por forzar un sistema de educación, estamos forzando a la sociedad, además, la educación si se define por clases sociales, es imperativo que los gobiernos puedan atender estas diferencias económicas, sociales y culturales porque implícitamente no todos reciben la misma educación, a veces no equitativa, sin igualdad, sin derechos fundamentales.

Desde la perspectiva de (Fauconnet, 2003, pág. 58), se debe contemplar los sistemas educativos que existen y han existido, de esta manera relacionarlos, hacer una comparación, los unos con los otros, y demostrar los caracteres que tienen en común. El conjunto de características constituirá la definición o el significado de educación, se debe estudiar la acción ejercida por la presencia de una generación de adultos y una generación de jóvenes.

En la lectura de (Castillo, 2012, pág. 40) en el capítulo dos que lleva por nombre “Enfoques teóricos de la Sociología de la Educación” se distinguen diferentes apreciaciones sobre la educación. Por consiguiente, en la teoría de Durkheim, hace implícito el concepto de funcionalismo en la sociedad. La sociedad se regula por medio de normas, conductas. Para Durkheim, la educación lo considera como un hecho social. “La educación es, pues, un hecho social susceptible de ser estudiado de forma objetiva o científica” (Castillo, 2012, pág. 43). Reflexiona que la sociedad forja un determinado ideal hacia el hombre, presenta como ejemplo, aquel niño que nace, lo representa como un ser egoísta y asocial, en cambio, la educación es aquella norma que transforma a este niño, a tener un ser con vida moral y social.

En la teoría de la resistencia del autor H. Giroux en la lectura de (Castillo, 2012), menciona que la educación tiene un papel reproductor de ideologías dominantes. “sostienen que la educación prioriza su papel reproductor de las ideologías dominantes” (Castillo, 2012, pág. 60). Esta teoría se basa en las instituciones educativas, roles entre docentes y alumnos para promocionar el éxito o el fracaso escolar.

Esta teoría se asemeja con la del Materialismo Histórico, su representante, Marx, hace mención sobre la ideología de la dominación. “así como la necesidad de vincular la educación con la reproducción social del sistema, generando ésta la mano de obra calificada y las ideas dominantes que se requieren en el proceso de producción de mercancías, en la organización, administración y proyección del “orden social” industrial, moderno” (Castillo, 2012, pág. 6). Señala a la escuela, aquella que favorece a las clases privilegiadas, reproduce jerarquías sociales. La escuela como parte del sistema capitalista

y se vincula con la producción. Para Marx, menciona a la educación como regulador a la sociedad, para el marxismo, la escuela genera desigualdad, proletariado y burguesía.

En la teoría de la reproducción de Bourdieu, habla sobre el capital cultural, en este espacio social se genera una transición cultural. “La escuela, por lo tanto, tiene la misión de inculcar, transmitir y conservar la cultura dominante, reproducir la estructura social y sus relaciones de poder” (Castillo, 2012, pág. 57). Esta teoría de la reproducción, las estructuras en la sociedad son creadas a partir de un sistema existente. Da origen al ascenso de la clase social, como la familia. De igual forma, se menciona la educación como una dominación de clases que reproduce desigualdades, con una manipulación ideológica.

En la teoría de la reproducción y resistencia de Bowles y Gintis, se determinada sobre la lógica de “reproducción capitalista, enfocados a la obediencia, puntualidad, no cuestionar a la autoridad, y la disciplina” (Castillo, 2012, pág. 65). Esta teoría tiene una similitud con la teoría de Bourdieu de la reproducción cultural, donde las sociedades son divididas por clases, menciona una supuesta autonomía del sistema educativo, con un disfraz de independencia.

Talcott Parsons define a la educación como un proceso funcional y selectivo a través del individuo, habla también de un sistema social, donde a cada individuo se les asigna roles, la escuela los socializa por medio de los reconocimientos de logros. “Las sociedades disponen así de mecanismos propios capaces de regular los conflictos, las irregularidades o problemáticas sociales, de tal forma que las normas que determinan el código de conducta de los individuos” (Castillo, 2012, pág. 41).

De manera personal, la educación, tiene diferentes aspectos sociológicos. La aportación de cada autor enriquece de manera cognitiva. A la educación, la enfocamos de manera normativa del individuo, sin dejar a un lado, la construcción de dominación capitalista solo favorece algunos individuos. También desde una perspectiva parsoniana, la educación es una estructura que todo individuo debe estar insertado para el funcionamiento de sus roles.

¿Cuáles son los temas y problemas actuales de la teoría sociológica de la educación?

Tenti (2010) visualiza a la escuela como una institución, la escuela, su entramado se define por las normas y estatutos. Las normas se ejercen de manera diferente por la existencia de un organigrama, partiendo de los directivos, maestros y alumnos. “La escuela es una institución social, es decir, es una realidad que está más allá de los sujetos que le dan vida. Los hombres pasan, las instituciones quedan” (Tenti Fanfani, 2010, pág. 12). Es una institución social, porque se ejerce una interacción social. Esta interacción es el intercambio de partes, una sobre otras. “En cada interacción, los individuos desempeñan roles sociales y ocupan estatus sociales” (Méndez, 1997, pág. 86). Los roles son ejercidos por los individuos, por ejemplo, su comportamiento, actitudes y obligaciones se definen según el estatus donde se encuentren. El estatus es la posición en la estructura donde el individuo se encuentra. Si se realiza un análisis en estos aspectos con respecto a la educación, se observa que el sociólogo puede encontrar temas de interés y problemas actuales en la educación tan solo partiendo que la escuela es una institución social.

Tenti (2010) menciona sobre los recursos de poder y la relación entre el alumno y profesor. En esta relación, el profesor ejerce una interacción, se presta como un conductor de conocimientos, sin embargo, un problema actual, es el recurso de poder que se efectúa entre el alumno y profesor. Primero se analiza el poder del alumno. Hoy en día, los alumnos son más liberales, los padres, en muchas veces muy permisibles, no se ejerce un control de autoridad sobre ellos. Por otra parte, el poder del profesor se puede ejercer de varias maneras, primero, es aquel que brinda apoyo y confianza, en otro, infunde temor, y en ocasiones, hostigamiento y violencia. Este es uno, de varios problemas, donde el profesor puede invertir su tiempo, para analizar, probar y ejercer conocimientos ante problemas actuales.

¿Cómo se puede explicar la relación entre escuela y sociedad?

La interdependencia que existe entre la escuela y la sociedad se basa en los factores de afuera, Tenti Fanfani (2010) menciona que, para entender el sistema educativo, no hay que mirar hacia adentro. “Que para entender lo que sucede dentro del sistema educativo estamos obligados a mirar lo que sucede afuera” (Tenti Fanfani, 2010, pág. 40). Por lo que se mencionan diversos factores que intervienen en la subjetividad del individuo. Por ejemplo, el desempleo, la relación entre la escuela y la sociedad en este ámbito, se basaría, en un caso concreto, el alumno no podría asistir a la escuela, por el hecho de que su padre o madre pierdan sus fuentes de trabajo. Entonces, el niño o joven se ve obligado en dejar la escuela, teniendo la obligación en contribuir económicamente para el hogar.

Además, se menciona en este ejercicio interdependiente, la sociedad tiene el poder de influir. ¿Cómo influye la sociedad sobre la escuela? En este aspecto de mirar hacia afuera, como profesores se debe observar, por ejemplo, la violencia, puede ser en sus diferentes ámbitos, violencia intrafamiliar, violencia en las calles, con esto, se presiona a la escuela en cambiar ciertas actitudes y aptitudes para mejorar la vida interna del sistema. Como profesores en los espacios educativos se debe intervenir para adecuar las mejoras pertinentes en esta dependencia de la sociedad y la escuela.

¿Por qué es necesaria una aproximación sociológica a la problemática educativa?

Retomando las palabras de Tenti (2010), la aproximación de la sociología a los problemas educativos tiene diferentes enfoques. Se habla de una relación de sujeto a objeto. Los autores consideran que, a los problemas educativos se les da un seguimiento, se dan contribuciones desde una perspectiva científica social.

“En lo que aquí nos interesa, sucede que la relación entre el sociólogo y los fenómenos sociales tiende a ser una relación de “sujeto” a “objeto”. En otras palabras, el sociólogo mira la realidad social como si estuviera allí para ser observada, estudiada, analizada” (Tenti Fanfani, 2010, pág. 12).

Desde este análisis, se deben elaborar los instrumentos necesarios para medir de manera cualitativa y cuantitativa los eventos donde el sujeto (alumno) esta insertado, y definiendo como objeto, la educación. La realidad social es observada de manera diferente de un sociólogo a un profesor. Un profesor llega a su centro de trabajo, en el cual, se avoca primero, a firmar su entrada, entrar a su salón, procura dar clases, y llegando a su fin, firma su salida y se retira. Pero no hay una percepción en cuanto a la

construcción sociológica en él sujeto y el objeto. Relacionando este tema, Tenti (210) habla lo siguiente. “En cambio para el profesor, el maestro, o el director de escuela, ésta no es básicamente un objeto de estudio, sino otra cosa. Es “un lugar de trabajo” para el profesor y/o el director” (Tenti Fanfani, 2010, pág. 12).

Por otra parte, el sociólogo, su aporte se rige por el conocimiento adquirido por los fenómenos sociales anteriores. Vale la pena recordar que el trabajo del sociólogo primero debe revisar la historia para adquirir un conocimiento previo, después, se analiza la situación actual, por lo consiguiente se ejerce una comparación con el pasado y la actualidad. Tenti (2010) menciona que el sociólogo “tiene la responsabilidad de enriquecer el capital del conocimiento heredado hacer de estos fenómenos. Esa es su tarea y por eso la educación se convierte en su objeto de análisis” (Tenti Fanfani, 2010, pág. 12). El sociólogo, por su parte, define sus objetos de análisis para generar un planteamiento, se busca el problema, se generan preguntas esenciales. Se construye y se genera un conocimiento cognitivo del objeto, el cual será analizado dentro de sus estructuras y de esta manera se propone y se invita al profesor estudiar la problemática educativa desde la perspectiva sociológica.

Psicología Positiva en la educación

Al mismo tiempo, siguiendo con el orden de ideas, “Las metas altas o difíciles son motivadoras porque requieren que uno alcance más para estar satisfecho que las metas bajas o fáciles” (Locke & Latham, 2006). Con ello, se encuentra la satisfacción cuando logramos aquellas metas que parecían inalcanzables.

Cuando hay personas que necesitan de incentivos y recompensas para lograr una satisfacción en las metas. Se puede describir lo siguiente: “Tener metas para las cosas que queremos hacer y trabajar para lograrlas es una parte importante del ser humano” (Action for happiness, s.f.) si lo que se hace nos apasiona para alcanzar las metas, no se necesitan de incentivos, se necesitan de elementos positivos, planeación y retroalimentación para avanzar en la meta. Habría que decir también, para lograr las metas, se deben realizar estrategias y alcanzar objetivos indispensables dentro de ellas.

El autor lo determina de la siguiente manera, “El establecimiento de objetivos es un proceso que le brinda una visión a largo plazo para trabajar y proporciona la dirección y la motivación a corto plazo para tomar medidas para alcanzar sus objetivos” (Pettit, 2016). Las metas proporcionan visión, dirección y motivación, estas características carecen en los adolescentes que no tienen definido su propio panorama.

Sin embargo, no generar metas implica la inexistencia del propósito, es decir, “Hasta que sepas tu propósito; hasta que pueda articularlo en una oración fácil, no es útil para ayudarlo a enfocar sus esfuerzos y dirección. Tu propósito de vida te define. Te ayuda a saber quién eres realmente” (Crofts, 2008). La ausencia de las metas y logros implica en que el adolescente se encuentre desorientado en lo que quiere obtener, como profesores hay que encausarlos a reflexionar y clarificar sus objetivos en la vida. Para cumplir con estos propósitos se debe tener un compromiso, sin compromiso no hay motivación, si estás plenamente comprometido con tus metas, puedes mantener tu motivación centrándote en la información de lo que le falta por llevar a cabo. Pero si tu

compromiso es dudoso, puedesaumentar tu automotivación centrándote en la información de lo que ya has logrado. Grenville-Cleave, B. (2012).

Lo que se lee en esta proposición, que, por medio de la automotivación, la persona se compromete con las metas. Al mismo tiempo, para tener un fin en la vida, la persona debe cumplir sus logros, hay un término denominado eudaimónico que se trata de alcanzar un bienestar, desde la antigua Grecia “Aristóteles elaboró con la rigurosidad y el cuidado que pide cualquier estudio filosófico, una teoría sobre la eudaimonía, es decir, sobre la vida buena, al margen de la ambigüedad y el relativismo.” (Romero, 2015, pág. 15).

El sentirnos bien con nosotros mismos en la búsqueda de la realización. “El enfoque eudaimónico define el bienestar como vivir una vida humana completa a través de la búsqueda de la realización de los potenciales humanos valiosos” (Miquelon & Vallerand, 2008, pág. 242).

En otras palabras “el propósito en la vida, el dominio del medio ambiente, las relaciones positivas, la autoaceptación, el crecimiento personal y la autonomía” (Flores-Kanter, Muñoz-Navarro, & Medrano, 2018, pág. 116) son elementos esenciales para el bienestar al superar los desafíos. También este concepto se entiende por felicidad, esto es, el lograr alguna meta es sinónimo de plenitud y felicidad “Eudaimonía o plenitud de ser es una palabra griega clásica traducida comúnmente como “felicidad”. Según Aristóteles, el fin o bien último que persigue el hombre es la eudaimonía o sea, la felicidad, entendida como plenitud de ser” (Zubieta et al., 2011, pág. 364). Esto hace reflexionar que el ser humano para ser feliz debe lograr sus objetivos en la vida.

Además, presentamos cuatro aspectos esenciales de las metas, que el autor Locke (2002) lo precisa de manera interesante. El autor hace mención que la meta debe presentar un reto, “Dado que las personas están comprometidas con una meta, se esfuerzan en proporción a lo que requiere la meta. Así, una meta fácil estimula un esfuerzo bajo, una meta media, un esfuerzo moderado y una meta difícil, un esfuerzo alto” (Locke. 2002, pág. 305). En pocas palabras, se pueden hacer metas difíciles, siempre y cuando tengamos la información, la disciplina y el esfuerzo alto para llevarlos a acabo. La meta debe ser importante y específica, “la creencia de que la meta es importante y la creencia de que uno puede lograrla o progresar hacia ella.” (Locke. 2002, pág. 305).

No se pueden abarcar todas las metas, lo que se puede hacer es ser específicos hacia dónde queremos llegar. La meta debe ser retroalimentada. “Para realizar un seguimiento del progreso de la meta, las personas necesitan retroalimentación sobre el desempeño (es decir, conocimiento de los resultados)”. (Locke. 2002, pág. 305). Se puede añadir, siempre es bueno poner una pausa en el camino para evaluar los resultados.

De igual manera, la meta debe tener un compromiso “El compromiso es fundamental para lograr nuestras metas y sólo nos comprometemos de verdad si el objetivo es algo importante para nosotros (no sólo para otras personas) y si creemos que lo podemos lograr, si lo vemos como algo alcanzable” (Locke. 2002, pág. 305). Es decir, se puede tener un listado de metas y logros, pero no todos van a tener la misma dificultad, pero sí las metas no tienen un grado de compromiso y no creemos en nosotros mismos, se dificultará aún más alcanzarlos.

Otro rasgo que comentar, hay un término que se llama autorregulación o autocontrol, este concepto se une con el concepto de metas, ya que, nosotros mismos tenemos la capacidad de cambiar las cosas, cuando no salen bien. “De manera similar, cuando te regulas a ti mismo, te observas y te cambias para alinear tus respuestas con algunas ideas sobre cómo deberían ser” (Baumeister, 2023). La autorregulación sucede cuando se necesitan cambiar aspectos de nuestros trayectos para lograr los objetivos. Este concepto se lleva a cabo cuando por circunstancias de la vida se desvían los propósitos. “La autorregulación se refiere al proceso a través del cual los individuos alteran sus percepciones, sentimientos y acciones en la búsqueda de una meta” (Fishbach & Touré-Tillery, 2023). Por ejemplo, cuando la meta o propósito es bajar de peso, el individuo se compromete en hacer ejercicios, sin embargo, la meta se desvía cuando no guarda la dieta, se desvela, come lo que quiere, entonces, hay una serie de percepciones, sentimientos y acciones que se deben cambiar.

De igual manera, identificamos tres necesidades en el documento con el nombre de “La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar” de (M Ryan & L Deci, 2000) son las siguientes:

1. La necesidad de ser competente significa que concierne el sentido de autoeficacia respecto a las propias capacidades y las facilidades que proporciona el ambiente para ponerlas en práctica.
2. La necesidad de relacionarse implica un sentido de pertenencia y conexión con otros.
3. La necesidad de autonomía se refiere a la sensación de control y voluntad sobre el propio comportamiento.

Estas necesidades, como lo menciona el documento, permiten obtener preferencias hacia el crecimiento y la integración. Es decir, estas necesidades ayudarán en el bienestar personal y facilitarán un desarrollo social constructivo en la comunidad o donde se desenvuelva y estos son factores precisos para alcanzar las metas.

En primer lugar, después de mencionar sus características, se debe decir que estas tres necesidades se desarrollaron a través del TAD (teoría de la autodeterminación). Esta teoría permite observar las tres necesidades expuestas bajo tendencias que son fundamentales para su estudio.

Por ejemplo, la automotivación, integración de la personalidad y las condiciones en que se dan estos procesos. Después, con el TAD, vemos dos conceptos, la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Del cual se definen como:

El término motivación extrínseca se refiere al desempeño de una actividad a fin de obtener algún resultado separable y, por lo tanto, contrasta con el de motivación intrínseca que se refiere al hacer una actividad por la satisfacción inherente que ocasiona la actividad por sí misma. (M Ryan & L Deci, 2000).

En segundo lugar, es necesario comentar lo anterior, porque, por ejemplo, al analizar la necesidad de ser competente y las facilidades que proporciona el ambiente. Se observa que la cuestión del ambiente se define como la motivación extrínseca. Es decir, el contexto o el exterior incide en las capacidades y en el sentido de la autoeficacia del individuo.

En último lugar, al relacionarlas a un caso real, me remito al ejemplo del alumno de bachillerato en clase. El alumno debe ser competente, es decir, lograr resultados positivos en su área de trabajo y se expone a prueba por el ambiente y la interacción con los otros individuos. Con esto formalizará sus capacidades para resolver problemas.

También, como sugerencia, el alumno deberá aplicar el concepto de autonomía, ya que por medio de ella tendrá el control de las situaciones y el control de su comportamiento, sobre todo, en que la adolescencia a veces les es difícil cumplir.

Y, por último, el relacionarse con sus compañeros construirá redes importantes de compañerismos y de amistad. Además, se agrupa para realizar acciones en equipo. El alumno se verá identificado con otros que tengan las mismas condiciones, inclusive, las sociales. Si el alumno no se logra integrar, es muy difícil que pueda ser aceptado por la comunidad y se sentirá apartado. Estas valoraciones indican los elementos con que el profesor debe de estudiar para apoyar a los alumnos en orientarlos en sus decisiones.

Examinaremos brevemente ahora, al mismo tiempo de exponer el concepto de autocontrol o autorregulación que permite hablar de cambios, en este momento también exponemos el tema la resiliencia. La resiliencia la definimos cuando el ser humano se enfrenta de manera positiva eventos de adversidad que le dotan al individuo un significado (Keyes Corey & Haidt, 2003). Asimismo, la resiliencia es más frecuente en la vida, por consiguiente, se debe de entenderla (Masten, 2011). Desde la perspectiva de (Yates & Masten, 2004), hay características que suscitan la resiliencia, por ejemplo: autoconfianza, autoestima y esperanza en el futuro. Hay eventos en nuestra vida, donde las metas se van alejando de los propósitos, hay eventos tan adversos, donde ponemos en balance las decisiones que se deben de tomar, es por lo que “la resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas” (Tarragona, 2012). En la vida se debe tener el ejercicio de adaptación, si no sabemos adaptarnos, será difícil replantear las metas para lograrlo “La resiliencia es su capacidad para adaptarse bien y recuperarse rápidamente después del estrés, la adversidad, el trauma o la tragedia” (Mayo Clinic Staff, 2014). Significa que la persona se debe recuperar ante los problemas de la vida,

Estas experiencias pueden marcar a una persona a lo largo de su vida, es por ello que ha sido materia de estudio determinar qué hace que algunas personas sean capaces de resistir y superar las adversidades y que otras, en cambio, se vean afectadas profundamente (Calderón, 2016). Citado en (Bernaloa Ugarte et al, 2022).

Esta proposición indica que a pesar de superar las adversidades y problemas que puedan presentarse en la vida, y que de alguna manera puedan cambiar las metas, si pueden llegar a cambiar situaciones de la vida, donde se deben ajustar los planes. De acuerdo con (Palomar Lever & Gómez Valdez, 2010, pág. 9), la resiliencia se manifiesta cuando la persona tiene un sentido a la vida. En definitiva, para lograr las metas en la vida, la resiliencia es “necesaria para todas las personas y que es una de las claves para el éxito y la satisfacción en la vida” (Reivich & Shatté, 2003).

CONCLUSIONES

Para concluir, la situación en los alumnos de no atender y restar importancia en sus metas expone un panorama alarmante, las preocupaciones de la vida cotidiana y acelerada conlleva a los alumnos a elegir decisiones espontáneas, esto permite que sus planes a largo plazo no tengan la importancia requerida. A través de este proyecto de intervención se deja en evidencia la importancia del acercamiento por parte de las instituciones educativas, familias y profesores en fortalecer esta área de oportunidad que, sin lugar a dudas, será de gran beneficio a los adolescentes. A continuación, se presentan los resultados y hallazgos de la intervención:

Los alumnos al escribir sus metas identificaron cuales no podrán realizar, pero no las descartan. Asimismo, identificaron los valores que necesitan para realizar y alcanzar sus metas, además, precisaron metas prioritarias. También, a través de los ejercicios, se percataron que varias metas no las pueden realizar individualmente, manifestaron que para alcanzar una meta deben contar con un grupo de personas para contribuir en todos los ámbitos, y el grupo que identificaron, es la familia.

El alumno identificó que, para alcanzar las metas, se debe realizar el primer paso, organizar y plantear lo que se podrá realizar, segundo paso, alcanzar las metas y al final, disfrutar los logros.

El aprendizaje obtenido por medio del proyecto fue identificar aspectos en la vida de los estudiantes adolescentes que han pasado por alto y tenga la oportunidad de recuperarlos. Dar a conocer la importancia de sus decisiones en su adolescencia. Definir nuevamente sus fortalezas, encontrar su propósito de vida, enseñarles a ser resilientes y tener metas en la vida.

Con el presente ejercicio se desafió al alumno cada aspecto de sus vidas y fueron retados para alcanzar sus sueños. Con esta experiencia los alumnos tienen la oportunidad de mejorar su vida personal, ser mejores con las personas que los rodean, y sobre todo valorar más a su familia.

Se visualiza el tema de recursos de poder entre el alumno y el profesor, donde en esa lucha, se pierden los objetivos dentro del aula. La educación tiene un enfoque normativo, se propone abordarla desde diferentes perspectivas multidisciplinarias. Se plantea el tema de la construcción sociológica en él sujeto y el objeto, es decir, el análisis de los problemas del alumno se deberá explorar en los problemas extrínsecos, así como problemas intrínsecos para entender su entorno y contexto actual.

Referencias

- Action for happiness. (s.f.). Set your goals and make them happen. Obtenido de <http://bit.ly/3JntG7D>
- Baumeister, R. F. (2023). Self-Regulation and Conscientiousness. En R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. IL: DEF publishers. Obtenido de <http://bit.ly/3wIiaw2>
- Bernaloa Ugarte et al. (2022). Validez y confiabilidad de la Escala Breve de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (Vol. 16). Lima Metropolitana: Ciencias Psicológicas. doi:doi.org/10.22235/cp.v16i1.2545
- Campirán Salazar, A. F. (2000). Estrategias Didácticas. En Campirán, Guevara, & Sánchez, Habilidades y Pensamiento Crítico y Creativo (págs. 29-44). Universidad Veracruzana.
- Castillo, R. (2012). Sociología de la Educación. México: Red Tercer Milenio S.C.
- Crofts, N. (2008). Life Purpose. Obtenido de <https://bit.ly/3jkVoaA>
- Fauconnet, P. (2003). Educación y sociología .
- Fishbach, A., & Touré-Tillery, M. (2023). Motives and Goals. En R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. DEF. Obtenido de <http://bit.ly/3kOhbY1>

- Flores-Kanter, P., Muñoz-Navarro, R., & Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo. En *Liberabit* (Vol. 24, págs. 115-130). doi:10.24265/liberabit.2018.v24n1.08
- Grenville-Cleave, B. (2012). El compromiso con las metas. Obtenido de <http://bit.ly/3XTdpMe>
- Keyes Corey , L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC, US: American Psychological Association. Obtenido de <https://bit.ly/3HkM3rh>
- Locke, E. A. (2002). Setting Goals for Life and Happiness. En C. En Snyder, & S. Lopez, *Handbook of Positive*. New York, NY, EUA: Oxford University Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*. Obtenido de <https://bit.ly/3XOS4DD>
- M Ryan, R., & L Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Masten, A. S. (2011). Ordinary Magic. *Resilience Processes in Development*. En *American Psychologist* (págs. 227-238).
- Mayo Clinic Staff. (2014). Resilience Training. Obtenido de <http://bit.ly/3Hj0AUc>
- Méndez, J. (1997). *Sociología de las organizaciones*. México D.F.: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria.
- Miller, C., & Frisch, M. (2009). *Creating your best life: the ultimate life list guide*. New York NY, EUA: Sterling.
- Miquelon, P., & Vallerand , R. J. (2008). Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: An Integrative Model. En *Canadian Psychology* (Vol. 49, págs. 241-249). citado en (Ryan & Deci, 2001). Obtenido de <https://bit.ly/3jlm6jd>
- Palomar Lever, J., & Gómez Valdez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. En *RESI- M Interdisciplinaria* (Vol. 27, págs. 7-22). Buenos Aires, Argentina: Centro de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines.
- Pettit, M. (2016). *Goal Setting: How to Set And Achieve Your Goals*. Obtenido de <https://bit.ly/3RkeZnB>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. EE. UU : Broadway Books.
- Sánchez-Teruel, D. (2013). El coaching pedagógico dentro del sistema educativo: innovando procesos. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 171-191.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Romero, A. (2015). La concepción aristotélica de la eudaimonía en Ética a Nicómaco. Relación entre vida activa y vida teórica. *Revista de Investigación*, 15
- Tarragona, M. (2012). La Resiliencia: El Resorte del Bienestar. En J. Palomar, Lever, y J. Gaxiola Romero (Coord.). *Estudios de resiliencia en América Latina*. (Vol. 1). México: Universidad de Sonora.
- Tarragona, M. (s.f.). *Alcanzar Nuestras Metas*. Obtenido de <https://bit.ly/3HJ9hc0>
- Tenti Fanfani, E. (2010). *Sociología de la educación*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Tracy, B. (2013). *Metas*. Red Summa.
- Vicuña Peri, L., Hernández Valz, H., & Rios Diaz, J. (2004). La motivación de logros y el auto concepto en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, 136-149.
- Yates, J., & Masten, A. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. En I. P. Joseph, *Positive psychology in practice* (págs. 521-539). Hoboken, NJ, EE. UU: John Wiley & Sons.
- Zubieta, et al. (2011). El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes. En III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR (págs. 364-368). Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.