

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA PSICOLOGÍA



TESIS

*“El poder de una visión de futuro en los estudiantes
de secundaria del colegio La Inmaculada, León
2002”*

Autores:

*Mynor Alberto Gutiérrez Vilchez
Carlos Ernesto Santamaría Jirón
Mario Benito Gutiérrez Morán*

Tutora:

Lic. Judith Sandino

Asesores:

*Dr. René Pérez Montiel
Lic. Daniel Onde*

León, 26 de Marzo del 2003

“A La Libertad Por La Universidad”

AGRADECIMIENTO

Es para nosotros un motivo especial y mucho honor el siguiente trabajo de tesis, que con mucho sacrificio e interés hemos logrado culminar y que esperamos sea de su agrado.

Agradecemos infinitamente a DIOS nuestro creador quien espiritualmente en todo momento nos a iluminado los senderos de la sabiduría para la realización de nuestro trabajo.

A nuestras familias, quienes con su apoyo incondicional lograron llevarnos a culminar nuestra meta.

A la dirección del colegio La Inmaculada por brindarnos su apoyo en la realización de este trabajo.

A nuestra tutora **Lic. Judith Sandino** y todas las personas que colaboraron con nosotros en la realización de nuestro trabajo, por su atención y conocimientos brindados.

A todos, nuestros más sinceros agradecimientos.

Los Autores.

DEDICATORIA

A Dios:

Por darnos el privilegio de vivir, quien nos da la vida y el deseo de seguir adelante.

Por ser luz que guía nuestros pasos y permitir de esta manera la culminación de nuestros estudios universitarios.

A nuestros queridos padres:

Que con mucho amor y sacrificio, nos apoyaron incondicionalmente logrando coronar nuestra carrera profesional.

A nuestra Tutora, Asesores y demás colaboradores:

Ya que con su ayuda se hizo posible la realización de este excelente trabajo investigativo.

Los Autores

OPINIÓN DEL TUTOR

Estimado lector:

El documento que usted tiene en sus manos, es producto del esfuerzo realizado por un equipo de estudiantes de Psicología de la facultad de Ciencias Médicas, UNAN – León, quienes investigaron los diferentes tópicos relacionados al efecto de **“EL PODER DE UNA VISIÓN DE FUTURO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO LA INMACULADA, LEÓN 2002”**. El problema que se plantea nos involucra como jóvenes y por ende a la familia, eje principal de la sociedad y somos nosotros los llamados a responder al mismo

El texto te presenta las diferentes causas que provocan estas divergencias y las consecuencias que estas conllevan.

Con todo consideramos que este estudio tiene una excelente calidad como tesis y es resultado de un esfuerzo de equipo que desea poner en sus manos este valioso aporte que hará recapacitar a todo aquel que lo lea con el único afán de implementar una “Visión de futuro en los estudiantes”, como uno de los pasos más importantes para tener éxito en la vida.

LOS AUTORES Y TUTORA

RESUMEN

La visión de futuro es simplemente una planificación clara y detallada de nuestro futuro, que consiste en tener 4 partes fundamentales: el porqué, cómo, cuándo y dónde. Para este estudio nos propusimos determinar la influencia que tiene el tener una visión de futuro en el rendimiento académico, el síndrome depresivo y la autoestima. Se trabajó con el colegio La Inmaculada, ya que este no cuenta con ningún tipo de ayuda psicológica u orientación vocacional. Se hizo un estudio mixto que se divide en tres etapas (descriptivo, cuasi-experimental, cualitativo), la muestra para la primera etapa contó de 35 estudiantes del 3ro, 4to y 5to año y se determinó que aquellos que no tenían visión de futuro tenían bajo rendimiento académico y viceversa y que existía una correlación significativa entre estas dos variables. En la segunda etapa de la investigación (muestra de 10 personas las cuales se dividieron en 5 para un grupo control y 5 para un grupo experimento), se planteó crearles una visión de futuro aquellos estudiantes que no la tenían, se obtuvo que en un 100% la intervención fue eficaz, ya que aquellos alumnos que no tenían visión futuro ahora si la tenían. Y en una tercera etapa (grupo experimento) se encontró que estaban motivados e interesados en su proyecto de vida.

INDICE

	Página.
1-	
Introducción.....	1
1.1 Planteamiento del Problema.....	4
2- Objetivos.....	5
3- Marco Teórico.....	6
4- Hipótesis.....	32
5- Diseño Metodológico.....	33
6- Resultados.....	41
7- Discusión.....	52
8- Conclusiones.....	58
9- Recomendaciones.....	60
10- Referencias Bibliográficas.....	61
11- Anexos.....	63

1. INTRODUCCIÓN

La Visión de Futuro o planificación estratégica personal es un tema del cual todos hemos oído hablar en algún momento, pero no se le ha dado la importancia que merece si prestamos atención a la trascendencia en la vida de quienes la poseen cambiando su dinámica psíquica, al actuar en ellos como una guía para delinear el futuro de sus vidas, como una fuerza motivadora en momentos difíciles y también como un importante factor de protección ante factores de riesgo que inevitablemente nos vemos expuestos a lo largo de nuestras vidas.

La planificación de nuestro futuro es el primer paso hacia el éxito, la persona que formula planes sabe quién es, hacia dónde va y por qué. Una persona con Visión de Futuro se pregunta a sí misma sobre su futuro, determina sus acciones y utiliza sus potenciales físicos, mentales, sociales y espirituales a fin de llegar a ser lo que quiere, debe y puede ser. La planificación estratégica personal es el camino abierto hacia el éxito integral. Si no sabemos dónde ir, ¿Cómo espera poder llegar?. (Medina S. C., 2002) (11)

Cada día es más evidente la necesidad de cambio de actitud y mentalidad sino queremos estar a la saga en este mundo globalizado y altamente competitivo, y en el que además se ve influido por una alta tasa de desempleo y pobreza en este país del tercer mundo en el que vivimos (Nicaragua).

No cabe duda, vivimos una gran problemática que persiste y persistirá, mientras no nos ubiquemos en nuestro propio camino, que consiste en precisar “dónde estoy”, “a dónde quiero ir” y “qué debo hacer”. Todas las personas quieren ser algo en la vida, llegar a ser alguien importante, son bonitas palabras pero no es una visión de futuro. La mayoría de las personas cometen el error de dejar sus metas solo en sueños y nada más, de dejarlo en manos del destino, estas personas tienen una perspectivas de su futuro de esperar que lo que viene sea

bueno, cometen el error de no actuar, de no tomar acciones y no hacer uso de sus habilidades y destrezas para conseguir sus metas. (Barker, 1997) (1)

No cabe duda, el hombre es el único ser viviente que tiene esperanza. Los animales y las plantas viven sujetos al instinto y a las leyes de la naturaleza. Para ellos todos los días son iguales. Nada esperan de nada porque carecen de alma, a diferencia del hombre que sí la tiene, además de conciencia, sentidos y profundos anhelos. (Int.) (5)

El escritor Holandés Frederick Polack, en una de sus investigaciones dijo algo de particular interés, es el hecho de que muchas naciones al iniciar su ascenso al éxito no contaban con los recursos necesarios o la población necesaria o una ventaja estratégica evidente, en realidad triunfaron a pesar de los obstáculos, lo que si tenían era una visión profunda de su futuro y ese es el ingrediente clave, no el único, pero el primero y el más importante.

Benjamín Singer, opina que lo que Polack dice de las naciones era también cierto sobre los niños. A los niños les afecta profundamente las imágenes de su propio futuro. A partir de su experiencia llegó a la conclusión de que existe un patrón, los mejores alumnos tienen objetivos claros, sabían lo que querían hasta con sus vidas.

Un estudio hecho por Singer, establecía que los malos alumnos en general no tenían objetivos claros, carecían de perspectivas futuras y creían que su futuro estaba en manos del destino, no tenían control de sus propias vidas. El estudio también revelaba que los buenos alumnos tenían una mayor sensación de control sobre su futuro y podían hacer planes de 5 a 10 años.

Es importante un hecho en particular del estudio, el nivel de inteligencia y el contexto familiar. No eran los indicadores claves del éxito en sus estudios, alguno

de los mejores estudiantes provenían de situaciones familiares y sociales difíciles y no habían tenido buenos resultados en los test de inteligencia. Algunos de los peores estudiantes habían tenido excelentes resultados en los test de inteligencia y provenían de mejores familias. Entonces ¿cuál era la diferencia clave?, esa visión, lo que todos los buenos estudiantes tenían era una visión positiva y clara de su futuro.

Cuando se habla de jóvenes siempre estamos pensando en el futuro, que vamos a triunfar, que el futuro va a ser el nuestro; decía William Shakespeare, **“yo siempre tenía la sensación que algún día iba a hacer algo extraordinario, hasta que me di cuenta que o lo empezaba a hacer, o nunca lo iba a hacer”**; entonces no podemos esperar a triunfar en el futuro, ¿cuándo se debe triunfar?, ¡ahora es el momento de triunfar!. (Barker, 1997) (1)

En la actualidad no vivimos ya como en los tiempos de Freud, en una época de frustración sexual. En nuestros tiempos se vive una “frustración existencial”. Y lo está padeciendo sobre todo el joven cuyo “deseo de sentido” se ve frustrado. La gente de hoy sufre de un vacío existencial y este se manifiesta sobre todo a través del aburrimiento. (Víctor E. Frankl, 1986) (15)

En una entrevista exploratoria dirigida al director y a los docentes del colegio La Inmaculada, se encontró que ellos opinaban que en general los alumnos no tenían propósitos en sus vidas y que podría deberse a la falta de orientación psicológica, y debido a esto la mayoría de los alumnos obtienen bajas calificaciones.

Hoy por hoy la mayoría de los estudiantes al salir de la secundaria no saben que es lo que quieren ser en un futuro (Psicólogos, Abogados, Médicos, Bioanálitas, etc.) e incluso los mismos estudiantes muchas veces abandonan la carrera porque se dan cuenta que es la carrera que no les gusta y que prefieren

otra, otros por el simple hecho de complacer a sus padres estudian la carrera que sus padres quieren que el estudie y otros estudian una carrera solo porque sus amigos del colegio van a estudiar lo mismo. Esto se debe a que los adolescentes no tienen una visión clara de futuro, no tienen objetivos en la vida, no planifican el futuro.

Para disminuir esto nosotros nos proponemos ayudar a los alumnos que deberán algún día seleccionar una carrera universitaria, creándoles una visión de futuro (visión es el resultado de los sueños en acción), nos centramos en este lugar porque pensamos que es de suma importancia ayudarles a superar con mayor interés su propósito de vida y a partir de este punto que la visión de futuro sea un motivo de superación en la vida. El mensaje de Frankl (1894) es claro **“es esencial para todos el tener algo importante por realizar, el tener una visión positiva de nuestro futuro”**, porque eso es lo que le da sentido a la vida. Frankl escribió, es una peculiaridad del hombre que solo pueda vivir proyectándose hacia el futuro y es esta su salvación aún en los momentos más difíciles de su existencia. (Barker, 1997)(1)

1.1 Planteamiento del problema.

Para esto nos planteamos el siguiente problema: ¿Qué influencia ejerce el tener una visión de futuro positiva en las actividades escolares que desempeñan los adolescentes y por ende en su rendimiento académico, autoestima y síndrome depresivo?.

2. OBJETIVOS

2.1. *Objetivos Generales.*

- ◆ Valorar la influencia que ejerce el tener una visión de futuro, en el Rendimiento Académico, Síndrome Depresivo y Autoestima, en estudiantes de secundaria del Colegio La Inmaculada, León 2002.

2.2. *Objetivos Específicos.*

- ◆ Describir la percepción que las autoridades tienen sobre la Visión de Futuro de los alumnos.
- ◆ Identificar la relación existente entre el rendimiento académico y las variables Visión de Futuro, Cociente Intelectual, Nivel socioeconómico, Síndrome Depresión y Autoestima.
- ◆ Mediante una intervención, evaluar la influencia de la Visión de Futuro positiva.
- ◆ Interpretar el significado interno hacia la Visión de Futuro Positiva.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. VISIÓN DE FUTURO

El escritor Holandés llamado Frederick Polak quien escribió un libro titulado "The Imagen of The Future", el estaba muy interesado en la relación entre las naciones y la imagen que ellas tenían de su futuro, quién existió primero el huevo o la gallina, la imagen positiva que tiene una nación de su futuro es la razón del éxito de dicha nación o es el éxito de nación una consecuencia de su imagen positiva de su futuro. Para encontrar la respuesta a esta pregunta leyó la literatura de varios países, Antigua y Moderna, para ver cuan positiva era la actitud de estos frente al futuro y si lograron alcanzar sus propios objetivos, el Partenón en Atenas simboliza perfectamente lo que descubrió.

El Partenón al principio era solo una visión en la mente del arquitecto, fue así también como los Griegos imaginaron el futuro de su civilización. ¿Cómo sucedió todo esto?, pues bien los Griegos comenzaron soñando, pero luego transformaron esos sueños en algo más poderoso, en una visión, visión es el resultado de los sueños en acción, lo que Polak descubrió en sus investigaciones es que en gran medida una visión de futuro precede al éxito, caso tras caso pudo observar el mismo patrón, primero una imagen convincente positiva del futuro, era sugerida por líderes luego la comunidad hacia suya esa visión y así en forma conjunta convirtieron ese sueño en realidad.

Fue así también Roma, España, Venecia, Inglaterra y Francia, en Estados Unidos ocurrió lo mismo y aún hoy vemos como el poder de una idea cruza con fuerza arrolladora desde Europa del Este hasta los países del Pacífico Oriental.

Lo que es de particular interés en el estudio de Polak es el hecho de que muchas de estas naciones al iniciar el ascenso al éxito no contaban con los

recursos adecuados o la población necesaria o una ventaja estratégica evidente, en realidad triunfaron a pesar de los obstáculos, lo que sí tenían era una visión profunda de su futuro y ese es el ingrediente clave no el único, pero el primero y el más importante. Las naciones con visión de futuro cuentan con una gran ventaja, las naciones sin visión de futuro corren peligro.

En P. S. 121 en el corazón de Harlem, NY. se verificó las observaciones de Singer, fue aquí en 1981 que Hollín Lang llegó a dar un discurso de graduación, Lang que se había graduado de P.S. 121 era ahora un acaudalado hombre de negocios, a Lang le preocupaba seriamente los problemas que estos niños pasaban, y deseaba infundirles alguna esperanza, pero sentado en el escenario y observando las caras de los niños de 6^{to} grado, de sus familias y amigos se dio cuenta que las palabras por sí solas tendrían poco sentido, y en el acto cambió su discurso y también su destino, comenzó con establecer un vínculo con los niños al contarles que había estado en Washington cuando Martín Luterking dio su famoso discurso “Albergo un sueño”, luego les dijo a los niños: **“todos debemos tener un sueño, vuestros sueños son importantes, puede ser vuestro futuro y la educación es la llave de ese futuro”**, les habló sobre su trayectoria en la secundaria y luego de la universidad, pero al decir universidad, notó que la universidad resultaba un sueño inalcanzable para ellos y entonces les dijo que no pensarán que no pueden ir a la universidad porque sí pueden, y luego prometió dar una beca universitaria a cada uno de los niños que terminaran la secundaria, allí estaban, todos los niños que pensaban que no llegarían a la universidad, y luego esta proeza..., pero el señor Lang sabía que el dinero solo, no sería suficiente así que también creó una estructura de apoyo entre maestros, padres y comunidad para que este bello sueño fuera realidad.

A partir de la historia de esa escuela se hubiese podido predecir que de esos niños solo el 25% terminaría la escuela secundaria y que prácticamente ninguno continuaría estudios universitarios, pero gracias al señor Lang y a la

comunidad 48 de los 52 estudiantes terminaron la escuela secundaria y de esos 48, 40 siguieron sus estudios en la universidad. Aquí vemos perfectamente ilustrado lo que escribió Benjamín Singer: **“los sueños de un niño que con la ayuda de la comunidad logra superar obstáculos económicos y familiares puede motivar a un niño a alcanzar metas extraordinarias”**.

Por eso cuando preguntamos a nuestros niños que quieren ser cuando grandes les estamos ayudando a pensar en algo sumamente importante, nunca consideré sus respuestas como triviales aún si cambian de opinión todas las semanas, hay que escuchar la con atención para darles a entender que sus sueños son importantes y nuestro interés les da la confianza y capacidad necesaria para que puedan perfilar su propio futuro. Tanto para las naciones como para los niños observamos el mismo patrón, el mismo poder, **el poder de una visión de futuro**. (Barker, 1997) (1)

3.1.2. Visión de futuro es el determinante de nuestras vidas.

Durante la Segunda Guerra Mundial millones de personas en su mayoría Indios, pero también Polacos, Rusos y Gitanos fueron ejecutados en campos de concentración, en uno de estos campos el escritor Víctor Frankl Psiquiatra de Viena analizó la importancia de una visión de futuro bajo las peores condiciones posibles. En su libro *“Man’s Sreach For Maning”*, el tubo como propósito tres objetivos: sobrevivir, usar sus conocimientos médicos y ayudar, y por último tratar de aprender algo y lograr todas sus metas. El escribe que la mayoría de los prisioneros fueron ejecutados al llegar, y otros como él, fueron forzados a trabajar bajo las condiciones más espantosas. Millones murieron, sin embargo entre aquellos que sobrevivieron, Frankl, encontró un elemento en común, una característica esencial para la sobre vivencia, todos aquellos que lograron sobrevivir tenían aún algo de gran importancia por realizar en el futuro y aquí

vemos el mismo patrón nuevamente **el poder de una visión de futuro** para superar obstáculos aparentemente infranqueables.

El escribió que dos hombres iban a suicidarse lo cual sucedía con frecuencia en esos campos de concentración, sus amigos le salvaron la vida literalmente, al recordarles el futuro, para uno de ellos era su hijo al que amaba y que lo esperaba en otro país, para el otro era una cosa. Este era un científico y había escrito una serie de libros que debía finalizar era su obra, y al señalarse su responsabilidad con su futuro lo aceptaron y encontraron la fuerza necesaria para continuar y sobrevivir. Para Frankl también dio resultado escribió: “casi llorando de dolor pensaba en la infinidad de pequeños problemas de nuestras vidas miserables ¿Qué habrá para comer esta noche...?, Si me dieran una ración extra de chorizo ¿Lo cambiaría por un pedazo de pan?¿Cambiaría mi último cigarrillo que conseguí unos días atrás por un plato de sopa?¿Cómo puedo conseguir un pedazo de alambre para sustituir uno de los cordones de mis zapatos?¿Quién podría ayudarme a conseguir trabajo en vez de tener que soportar esta horrible e interminable marcha?. Me llegaron a repugnar las circunstancias que día tras día y horas tras horas me llevaban a pensar en estas trivialidades, intentaba pensar en otras cosas, de pronto me veía en un escenario iluminado cálido y agradable de un salón de conferencias, frente a mí en cómodos sillones la audiencia escuchaba atentamente, daba una conferencia sobre la Psicología del campo de concentración, así lograba trascender la situación más haya del sufrimiento del momento y lo observaba como si ahora todo perteneciera al pasado.

El mensaje de Frankl es claro **“es esencial para todos el tener algo importante por realizar, el tener una visión positiva de nuestro futuro”**, porque eso es lo que le da sentido a la vida. Frankl escribió, *es una peculiaridad del hombre que solo pueda vivir proyectándose hacia el futuro y es esta su salvación aún en los momentos más difíciles de su existencia.* (Barker, 1997) (1)

3.1.3 Características de una visión de futuro.

Una visión no puede expresarse en cifras, éstas son las consecuencias de lograr los objetivos propuestos, los ingredientes claves son:

1. La visión de futuro es formulada por líderes no por las masas: es la responsabilidad de los líderes el incorporar diversos elementos y elaborar una visión de futuro **coherente y convincente**.
2. La visión de futuro **debe ser compartida** con su equipo y este debe estar de acuerdo en darle apoyo; si usted logra ese apoyo habrá logrado una comunidad con una visión de futuro. Para las organizaciones el compartir una visión de futuro genera un sentido de dirección y una vez que existe acuerdo sobre la dirección a tomar, el proceso de toma de decisiones mejora de forma significativa ya que toda decisión será evaluada a partir de dicho objetivo. Una comunidad con visión de futuro deberá actuar en forma conjunta para que esta se convierta en una realidad.
3. Para que una visión de futuro sea exitosa debe ser **Amplia y Detallada**, las generalidades no bastan. Queremos ser los mejores, queremos tener nivel internacional, queremos estar a la vanguardia, son lindas palabras, pero no una visión de futuro, para esto debemos saber qué, cómo, cuándo y por qué de manera precisa, como para que cada miembro de la comunidad encuentre su lugar trascendental en esa visión de futuro cada uno debe saber como podrá contribuir y participar.
4. La visión de futuro debe ser **positiva y alentadora**; una visión de futuro debe tener alcance, debe desafiar a todos a superarnos más allá de nosotros mismos, una visión de futuro debe **justificar el esfuerzo**. Cuando creamos una visión es mejor pecar de grandioso que quedarse demasiado corto.

Alguien dijo que en los momentos difíciles como los de ahora ¡serán tus valores los que te sacarán adelante!. Hay otra manera de ver las cosas, los valores determinan la rectitud de tus objetivos, sin valores podemos generar una visión inmoral y poca ética; los valores nos protegen de caer en esos errores y aunque son esenciales para lograr objetivos los valores no señalan el camino, solo una visión de futuro puede hacerlo; una visión de futuro debe determinar tu destino.

Liderazgo, Apoyo en comunidad, amplitud y detalle, positivo y alentador. Cuando combinamos estos 4 elementos obtenemos una comunidad con visión de futuro y una vez establecida una comunidad con visión de futuro el *poder esta en tus manos*.

“Una visión de futuro sin acción es solo un sueño, una acción sin visión de futuro carece de sentido, una visión de futuro puesta en práctica puede cambiar el mundo”. Joel Arturd Barclay. (Barker, 1997) (1).

3.2 Planificación estratégica personal.

Indudablemente que uno de los principales problemas surge cuando la mayoría de la gente va por el mundo, sin brújula, sin un propósito, buscando imitar a los demás en vez de ser ella misma, pretendiendo tener unos más que otros por el purito deseos del “yo tengo”, más que “yo soy”, utilizando el contenido ególatra que tanto nos gusta manejar.

No cabe duda, vivimos una gran problemática que persiste persistirá, mientras no nos ubiquemos en nuestro propio camino, que consiste en precisar ***dónde estoy, adónde quiero ir y qué debo hacer.***

El éxito personal no se determina comparándonos con otros, sino comparando nuestros logros, con nuestras capacidades. Una persona es "número uno" cuando hace lo mejor posible con aquello de que dispone diariamente.

Numerosos casos han demostrado que las personas más efectivas son las que se han habituado a pensar (planear) antes de actuar; que han definido claramente sus propósitos y hacia ellos canalizan en forma dirigida sus esfuerzos y, sobre todo saben responder a las oportunidades inesperadas, capitalizándola para su beneficio. Dicho en otras palabras, son personas que han aplicado los principios de la planificación estratégica a su vida personal. Y tiene que ser así porque el actual mundo de cambio acelerado, con eventos sorpresas y altamente turbulento, exige personas efectivas, orientadas a dar resultados en un escenario que demanda desempeñarse con estrategias, como alguien afirmó: "la derrota del enemigo en la guerra, el éxito en un negocio, la conquista de una mujer, victoria de un equipo de fútbol, el logro de una alta posición o ganar unas elecciones, se basa en estrategias". Manejarse con estrategias significa ser efectivo, más que eficiente.

Es indiscutible (guardando las debidas proporciones) que los beneficios reales que alcanza una planeación formal en las organizaciones, también las propiciará en nosotros; pues en última instancia, un plan personal es una actitud para pensar en el futuro, es una guía del ahora para llegar mañana. (Medina S. C., 2002) (11)

3.2.1 ¿Qué es la planeación estratégica personal?

La planeación estratégica personal (P.E.P.) trae los conceptos de la planeación estratégica empresarial, para ser aplicada como una fórmula que visualiza el futuro, defina nuestros objetivos y establezca cursos flexibles de acción. La planeación estratégica no nos encasilla, sino que nos amplía la Visión

para identificar y aprovechar oportunidades que presenta el mundo actual de cambio y de eventos sorpresas.

La P.E.P. viene a ser el camino que une a estas dos oposiciones: La A, que representa lo que somos o donde estamos: y la B, que ese lugar adonde queremos llegar o a lo que deseamos en el futuro. Asimismo, la PEP nos provee de una serie de elementos para desarrollar nuestros potenciales, además de cuidar la calidad y orientación de nuestras realizaciones.

La planificación estratégica personal no es más que una película que le muestra dónde está, adonde va, como se dirige y por qué. Es un instrumento que le muestra las decisiones personales futuras que va a tomar, sino el futuro de las decisiones que tomen en el presente mediante la formulación de su planeación estratégica personal.

3.3. VISIÓN Y MISIÓN.

La formulación de los *planes estratégicos personales* es importante (PEP), como hemos podido constatar, sin embargo, es sólo una parte del recorrido para alcanzar nuestro pleno desarrollo. En efecto, llevar a cabo las diferentes acciones contenidas en nuestro PEP representa la parte más importante de todo el proceso estratégico personal. De nada sirve una buena plantación estratégica y haber precisado en todos sus detalles cada área personal, si sólo queda en planes e intentos. ¡Esto es tiempo perdido!.

Desarrollar y mantener en nosotros la energía realizadora, significa vivir los ingredientes personales de la Planificación Estratégica Personal – Actitud Mental Positiva, Entusiasmo, Perseverancia, Imaginación y Manejo del Tiempo – puesto que ellos impulsan las acciones que se han de traducir en resultados. No obstante, para lograr esos resultados son necesarios dos elementos más que representan

verdaderos detonadores de la Planeación Estratégica Personal. Nos referimos a la *Visión y Misión*.

La misión y visión representan los nombres y verbos e el lenguaje estratégico. La visión contiene las cosas, mientras que los flujos son las acciones.

3.3.1. VISIÓN.

La visión es la capacidad de ver más allá – en tiempo y espacio –, lo que significa visualizar – mirar con los ojos de la imaginación – en términos de lo que se pretende alcanzar o llegar a ser. La visión debe crear una imagen viva – como si ya se hubiera logrado el estado futuro que está representando aquella –, por lo que mientras más claridad, detalle y vida tenga una visión, mejor podrá cristalizarse en una realidad.

El proceso de formular una visión es similar al que lleva a cabo un pintor que primero ve con los ojos de la imaginación lo que habrá de plasmar en su lienzo, o en el genio musical en su pentagrama. Una visión clara es vital para derivar y canalizar las acciones apropiadas que traduzcan el contenido de aquellas en fructíferas realidades. Así que definamos nuestra visión y hagamos de ello un hábito:

Visualicemos nuestros objetivos a largo plazo, como si ya los hubiéramos alcanzado.

3.3.2. MISIÓN.

Por lo que se refiere a la Misión o sea el verbo del proceso estratégico, significa la razón de ser de quien la vive. Es un enunciado que se formula en términos de lo que hacemos hacia los demás, y que básicamente se deriva de nuestra actividad central o modo de vida. Por ejemplo, decir que somos ejecutivos de una empresa es simplemente mencionar un nombre, pero no acciones concretas que nos hagan vibrar por nuestra razón de ser en el contexto en que nos desempeñamos. Mas que ser ejecutivo, es ser un creador de riqueza, sea económica, humana o social, porque en realidad esa es la razón de ser de un ejecutivo. Advierta el lector el impacto emocional entre definirse por un nombre o con un sentido de misión:

Soy contador.	—————>	Contribuyo al crecimiento de la empresa.
Soy medico.	—————>	Prevengo la salud de los demás.
Soy escritor.	—————>	Comunico estados emocionales.

Es evidente que si pensamos y actuamos con un sentido de misión, estaremos generando una tremenda energía realizadora. Así que, estimado lector, defina su visión y viva con un sentido de misión que signifique dar valor y beneficio en su trabajo, en su familia y e general con demás. Después ¡todo vendrá por añadidura!. (Medina, S. C., 2002) (11)

3.4. FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y DETERMINACIÓN DE PRIORIDADES.

3.4.1. El por qué de los objetivos.

Examinando la vida de los hombres de éxito de los grandes realizadores, tenemos entre ellos un común denominador todos tienen propósitos claramente definidos; son personas que una vez que han precisado sus objetivos concentran su energía, imaginación de recursos para dirigirse con paso firme, superando

circunstancias difíciles y desfavorables, hasta llegar al lugar que se han fijado. Esos grandes realizadores desde luego que están atentos a las oportunidades que se les presentan.

Al marcar los objetivos se marca un rumbo a seguir, que da pauta para mantener un monitoreo de nuestras acciones, por que al ir comprobando que nuestras acciones se van realizando de acuerdo a lo previsto o planeado nos motiva y entusiasma, en fin de llegar a nuestro interés y propósito nuestra vida.

La fijación de objetivos es un proceso de desarrollo personal, la conocernos mejor cuando respondemos muchas preguntas fundamentales ¿qué quiero?, ¿Adónde deseo llegar?, ¿Cómo puedo hacerlo? Y ¿por qué? Con este juego de preguntas y respuestas, diferenciamos un simple capricho de lo que es un deseo vehemente planeado y justificado para nuestra vida personal llena de realizaciones y que puede ser el encuentro que marque un cambio de rumbo o lleve a una redefinición de objetivos. En último instancias definir nuestros objetivos siempre será un ejercicio para conocernos mejor. (Medina S. C., 2002) (11)

3.5. DETERMINACIÓN DE PRIORIDADES

Establecer prioridades es, en realidad, el paso definitivo para el reconocimiento y comprensión de uno mismo, de nuestros deseos y expectativas futuras. Entre mayor número de objetivos generales tengamos, mayor necesidad de establecer prioridades e inclusive, modificar objetivos, puesto que todo cuanto nos rodea cambia: demasiados objetivos pueden confundir en determinado momento, más aún si existe algún conflicto entre ellos.

Revise sus objetivos generales tal como los plasmó y pregúntese: ¿Porqué quiero lograr ese objetivo?

¿Qué haría dentro de lograrlo?, ¿Es un objetivo pasado?, ¿Quién estrecha relación con lo que realmente quiero ser?, ¿Es parte importante de lo que quiero?, ¿Está en conflicto con otros objetivos?, ¿Qué pasaría si no lo logró?

Al responder a esas preguntas ya estará estableciendo es decir reflexionado sobre el porqué de su logro. El siguiente paso requiere aplicar la fórmula simple del ABC.

1. A cada objetivo general asignarle un valor mediante las letras ABC según sea el caso:

A: Máximo valor para lo que quiero (alta prioridad).

B: Valor en relación a mis objetivos generales.

C: Mínimo valor en relación a mis objetivos generales.

En la hoja de objetivos generales calificar cada uno de una letra (A, B o C) luego de esto repetir la operación con los objetivos marcados con letra A, a manera de priorizar más aún los objetivos.

Con eso, usted ha dado el segundo gran paso, ya que a estas alturas en su planificación estratégica personal ha plasmado donde está y hasta donde quiere ir.

Los objetivos requieren prioridades; los objetivos prioritarios necesitan planes, los buenos planes ayudan a cristalizar resultados; resultados nos llevan al éxito integral, el éxito nota una vida con propósito para fijar nuevos y más altos objetivos. (Medina S. C., 2002) (11)

3.6. PERSEVERANCIA.

Es firmeza y constancia en alcanzar propósitos definidos, es también una expresión de fe para llegar a donde se quiere, es una actitud positiva que se traduce en acción dinámica para avanzar con propósitos.

Vemos que la historia de la humanidad esta llena de grandes realizadores que lograron su propósito por que no sabían darse por vencidos, esa es la clase de gente que hace de la perseverancia una forma de vida.

Vista de otra manera la perseverancia es el haber dinámico que impulsa al hombre a seguir hacia sus metas, a no darse por vencido, a pesar de las circunstancia adversas y pase lo que pase.

Si hay adversidades y aún fracaso, hay que adoptar la convicción de que son pruebas intermedias. Estas pueden ser pruebas en las que algunas personas se hunden, si no tienen sentido de perseverancia, mientras que otras toman estas adversidades para superarse y salir victoriosos, lo más importante es no sentirse derrotado y tratar de sacar energía y pensar positivamente en grande, para lograr de las desventajas ventajas, de los tropiezos oportunidades y de la derrota la victoria final.

Para ser perseverante hay que desarrollar los siguientes pasos:

1. Tenga un plan de su definido vida.
2. Genere en usted mismo un deseo, de donde quiere llegar y visualizar sus resultados.
3. No piense negativamente de los obstáculos que pueden surgir, considérelos como escalones de oportunidades para seguir adelante.
4. Cultive amigos entusiastas y positivo que emocionalmente le ayuden a mantenerse firme hacia sus objetivos. (Medina S. C., 2002) (11)

3.7. ENTUSIASMOS

Es una fuerza interna ilimitada, es energía emocional del corazón y de la razón; emocional porque nos hace vibrar y actuar con decisión, es del corazón porque nos da gozo interno. Es de la razón porque nos hace actuar hacia adonde queremos, hacia lo objetivos que no hemos fijado.

Es el pequeño secreto reconocido para alcanzar el éxito; la diferencia entre capacidad, habilidad e inteligencia entre aquellos que tienen éxito y aquellos que fracasan es mínima, pero si dos personas están en igual condiciones, el hombre que tiene entusiasmo tiene la balanza a su favor.

El entusiasmo es el mejor fertilizante para crecer más allá de lo común, porque es contagioso y arrasa con lo que encuentra a su paso.

Recuerde que la fuente real del entusiasmo está en usted mismo y se revitaliza por la actitud mental positiva, la perseverancia y los logros que se van alcanzando en el camino para llegar al destino que usted ha determinado. Pero, cuidado esto germina en una mente saturada de egoísmo, odio, pesimismo o ideas destructivas. Hay que modificar esta condición: empiece por reconocer todo lo que tiene a su favor y no se queje por lo que en este momento carece o envidia.

Para ser entusiasta siga los siguientes pasos:

1. Actúe con entusiasmo y vigorícelo diariamente.
2. Conviva con gente entusiasta, escúchela y apóyela.
3. Evite pensamientos negativos que le anulen el entusiasmo y mejor obtenga pensamientos positivos.
4. Recuerde diariamente sus objetivos, piense en ellos y actúe como si ya los hubiera alcanzado.

5. Empiece el día con entusiasmo y lleno de fe. (Medina S. C., 2002) (11)

3.8. IMAGINACIÓN CREATIVA

La historia de la civilización es la suma de las ideas en grandes cantidades producidas hasta nuestros días. Ejemplo: el escritorio de trabajo no existía en el árbol que proporcionó la madera, sino en la imaginación creativa de quien lo diseñó.

El éxito de los hombres de negocios, gerentes, profesionales y otros, no es el resultados de acumular gran cantidad de conocimientos, sino en el enfoque creativo para tratar un problema o alcanzar sus objetivos.

Hoy más que nunca, el hombre debe tener la capacidad para enfrentarse a su medio con imaginación creativa, ya que estamos en una época difícil en la que se lucha con ideas para superar limitaciones de recursos o condiciones de crisis.

Es muy importante y significativo apartar tiempo para reflexionar, meditar y visualizar sobre sus objetivos o problemas específicos, así ustedes deben de apartar tiempo para pensar ya que este será su taller mental para llegar a la esencia misma de la imaginación creativa. Recuerde que todo cuanto pueda concebir en su imaginación creativa, siempre será posible realizarlo, cultive y entrene su mente así como lo hace con su cuerpo.

Para esto siga los siguientes pasos:

1. Sea receptivo de las ideas de los demás y aproveche los aspectos positivos.
2. Dedique tiempo para pensar, reflexionar y visualizar sus objetivos o problemas específicos.
3. Aplique técnicas de creatividad a sus planes, trabajos, proyectos y objetivos.

4. Diversifique sus lecturas y obtenga nueva información con su actitud creativa.
(Medina S. C., 2002) (11)

3.9. UTILIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

El tiempo es un recurso limitado por igual para todos, 24 horas al día, 60 minutos por horas, ni uno más, ni uno menos. Es el tiempo que para uno transcurre lentamente y muy rápido para otros, a igual que unos lo aprovechan y otros los desperdician.

Se dice que el tiempo es diferente para cada persona, pero en realidad eso esta en la idea y el comportamiento que cada uno de nosotros tiene y aplica ante sus recursos.

El uso de una agenda cubrirá la finalidad de cómo organizarse con el tiempo y por medio de esta nos daremos cuenta que la planeación del tiempo es esencial para alcanzar el éxito en cualquier área de nuestra vida y así podemos observar que no necesitamos más tiempo, sino una apropiada planeación de este.

Un primer paso para utilizar mejor el tiempo es conocer como lo consumimos, esto implica la forma en como nos desempeñamos en el trabajo, el colegio, en nuestros intereses y por general en la vida cotidiana.

Para planear mejor su tiempo siga los siguiente pasos:

1. Siempre tenga presente sus objetivos y planes.
2. Determine sus prioridades en sus tareas y actividades.
3. Programe anticipadamente sus actividades que piensa realizar en el día, semana, mes, una agenda le puede ayudar para esto.
4. Fije una fecha para determinar o concluir cada tarea.
5. Haga una sola cosa a la vez.

6. Tome en cuenta el valor del tiempo. (Medina S. C., 2002) (11)

3.10. SENTIDO DE PROPÓSITO Y DE FUTURO.

Dentro de esta categoría entra varias cualidades repetidamente identificadas en lo publicado sobre la materia como factores protectores: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor y sentido de la anticipación y de la coherencia.

De estas cualidades, las que se han asociados con más fuerza a la presencia de adultos resilientes (capacidad de enfrentarse a un problema y aprender de él) han sido las aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor. Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadido para subordinar una gratificación inmediata a una posterior más integral. (OPS, 1998)(12).

3.11. VISUALIZACIÓN.

La visualización es una poderosa técnica probada para refinar su auto imagen y realizar importantes cambios en su vida. Supone relajar el cuerpo, despejar todas las distracciones de su mente e imaginar escenas positivas.

No importa que crea o no en la eficacia de la visualización. La confianza en la técnica puede ayudarle a conseguir resultados mas rápidos que los del “no creyente”, pero la fe no es esencial en el proceso. Su mente esta estructurada de tal forma que la visualización independientemente de lo que usted crea al respecto. El escepticismo puede impedirle probar la visualización, pero no impedirá que la técnica opere en usted tan pronto como lo intente. (McKay Matthew, 1991) (10)

3.11.1. ¿Por qué funciona la Visualización?

La gente experimenta indirectamente la realidad, como si estuviera contemplando una pantalla de televisión en su mente. No experimenta el mundo como es realmente: sólo puede ver lo que hay en su pantalla. Y lo que hay en su pantalla está determinado en gran medida por el poder de la imaginación. Esto significa que su mente y cuerpo reaccionan de forma muy similar a experiencias imaginarias que a experiencias reales. En particular su subconsciente no parece hacer distinción entre los datos sensoriales “reales” y las impresiones sensoriales vivas que usted obtiene mediante un ejercicio de visualización.

Por ejemplo, si usted imagina relacionándose libremente en una fiesta puede usted obtener un aumento de confianza casi igual al que obtiene yendo efectivamente a la fiesta y relacionándose sin problemas. Y la imaginación es más fácil, pues usted tiene todo el control de la situación y experimenta menos ansiedad.

El desarrollar facultades de visualización es solo cuestión de aprender a hacer conscientemente lo que hace inconscientemente. Usted ya crea, edita e interpreta lo que ve en su pantalla. Si tiene usted baja autoestima probablemente crea escenas en las que está usted desvalido, elimina todas sus virtudes e interpreta gran parte de lo que ve como prueba de su insuficiencia.

Puede usted sustituir toda esta propaganda negativa inconsciente por escenas visualizadas en las que es usted el héroe, recibe merecidos cumplidos y rinde competentemente. Es el proceso de aprender a formar imágenes mentales vivas, también agudizará su capacidad de percibir precisamente la realidad y a observarse a sí mismo con más distanciamiento y objetividad. (Matthew, 1991) (10).

3.12. DEPRESIÓN.

Cuando alguien dice que está deprimido quiere indicar que se encuentra bajo de ánimo y tal vez de energía. Existen muchas razones realistas para este tipo de depresión, que suele ser de corta duración. También existe la depresión aguda, que puede venir después de una desgracia o accidente. Sin embargo la depresión puede ser también una enfermedad que necesite tratamiento médico.

Muchos de nosotros hemos llegado a considerar como un signo de debilidad mostrar que nos sentimos deprimidos. En consecuencia, tendemos siempre a combatir esa sensación. Nuestras actitudes hacia la depresión suelen proceder de un acondicionamiento desde la infancia. Sin que importe lo que nos está molestando, se espera que sigamos sonriendo y de buen humor, y nos sentimos obligados a seguir estos patrones nada realistas. Esto hace todo más difícil cuando nos vemos envueltos en una situación traumática, una situación en la que probablemente nos retiraríamos a un mundo de fantasía, si no sintiésemos un cierto grado de depresión. (Int.) (7)

Algunas sociedades reconocen que la enfermedad y la tristeza son una parte de la vida, en la misma medida que la felicidad y la buena fortuna. Nuestra sociedad parece que no quiere saber nada de eso. La tragedia se esconde bajo la alfombra, sin reconocerla como una experiencia humana vital y corriente. (Int.) (8).

La depresión puede ser un síntoma de cualquier enfermedad, o constituir por sí misma una condición clínica.

El que este estado de aflicción no continúe para siempre es un testimonio de la *infinita adaptabilidad y elasticidad del espíritu humano*. El cambio de actitud se produce tan gradualmente que uno ni se da cuenta, pero en cierto punto

comienzas a comprender que un trastorno en un área de tu vida no afecta necesariamente a todas las áreas. (Int.) (9).

Un estado de depresión más corriente, compartido por los no impedidos, ataca durante ciertos períodos en lo que todo va mal. La pérdida del empleo, problemas familiares, una crisis sentimental o cualquier tensión puede dispararla. A muchas personas, la combinación de una desgracia externa y una limitación crónica les va mermando la voluntad. Pero es importante distinguir si los problemas son consecuencia de la incapacidad o habrían surgido de todas formas. Es demasiado tentador adoptar la salida fácil y echarle la culpa a la incapacidad, pero esto hace más confuso el caso, en un momento en que todas las facultades deberían concentrarse en resolver, no en complicar, el verdadero problema.

Ciertas incapacidades traen aparejado un dolor constante. La incomodidad la pérdida de fuerza y la lucha por seguir adelante son factores depresivos que no se pueden hacer desaparecer. Sin embargo, se les puede reconocer como lo que son. ***“La fortaleza, llevada a sus extremos, hace más mal que bien, así que no hay que ser demasiado duro con uno mismo”***. Y no hay que ocultar los sentimientos. Podría incluso ser una revelación y una enseñanza el que tus familiares y amigos sean testigos de tu justificada angustia. Hablando en general, *es más saludable quejarse en voz alta que sufrir y resentirse en silencio*. (Int.) (6)

En ocasiones, se puede combatir la depresión con acción; convertir la depresión en agresión útil y combatir las fuerzas que nos puede controlar o afectar: las barreras hechas por el hombre, por ejemplo, que hacen tan difícil la vida diaria; o las actitudes sociales nacidas del prejuicio, la falta de imaginación o la falta de experiencia. (Int.) (10)

3.12.1. Depresión con manifestaciones de ansiedad.

El cuadro depresivo suele acompañarse de manifestaciones de ansiedad. Se considera que alrededor del 10% de la población adulta puede padecerla. A esta forma de presentación también se la ha llamado depresión ansiosa. La sintomatología que se presenta es falta de decisión, dificultades para dormir o exceso de sueños, irritabilidad, falta o exceso de apetito, baja autoestima, fluctuaciones en el estado de ánimo, sentimiento de desesperanza, falta de concentración y dificultad para disfrutar actividades habituales o las cosas que antes causaban alegría.

Cuando la depresión se presenta junto con cuadro de ansiedad aparecen síntomas como preocupación exagerada o irrealidad sobre el futuro y lo adecuado sobre las decisiones pasadas, inquietud y exigencias excesivas sobre el desempeño personal en las actividades cotidianas, somatización (como dolores de cabeza o estomacales sin una base orgánicas), necesidad de reafirmarse ante ciertas situaciones, baja o ninguna capacidad para relajarse, evasión de situaciones cotidianas (fobias), tensión muscular continua que se presenta en forma de dolores o contracturas musculares, temblor corporal ante una amenaza real o figurada, palpitaciones, diarrea sin ninguna patología demostrable en el tracto gastrointestinal y deseos frecuentes de orinar. (Calsz, 2000) (2)

Cuando la ansiedad llega a ser incapacitantes se requiere medicamentos antidepressivos que también tenga efecto sobre la ansiedad. (Int.) (6)

3.12.2. Depresión leve a moderada con falta de energía y con cansancio permanente; depresión mayor; distimia.

En la depresión los pacientes muestran falta de reactividad ante estímulos de ambiente que solían resultar agradables; el pasado se vuelve amenazante y

hay llanto frecuente cuando se recuerdan eventos pasados que, en este estado de ánimo, se piensan muy desafortunados, al grado que impiden continuar la vida cotidiana. Se estima que a lo largo de su vida, cerca del 20% de la población padece uno más episodios depresivos. Durante este estado desaparece la motivación, y con ella los proyectos, la alegría y el placer por la realización de algo concreto, lo que genera culpabilidad y remordimiento. (Gaspert, 1997) (3)

También se acompaña de pérdida del apetito y disminución considerable del peso corporal. La indecisión tan marcada muchas veces impide hasta levantarse de la cama por no saber que ropa ponerse o si desayuna antes de bañarse, y conduce al abandono de más actividades durante el día y a dificultades para conciliar el sueño durante la noche.

Cuando se pierde por completo el interés por el trabajo, el estudio y la recreación, se llega aun cuadro de inmovilidad física y afectiva del cual solo es posible salir con ayuda médica. En ocasiones esas crisis de baja autoestima dan a lugar a estados de desapego total por la vida que genera deseos de morir, de que se acabe el mundo e incluso de atentar contra la vida. (Gaspert, 1997) (4)

En la mayoría de las ocasiones los familiares no pueden ayudar porque las personas deprimida desarrolla sensaciones de lejanía hacia ellos y sus amigos, y siente que puede o no debe contar con ello. En estos casos es recomendable el uso de un medicamento antidepresivo que revierta el cuadro a la brevedad posible; su médico podrá orientarlo sobre cual es el más adecuado para usted. (Calz, 2001) (11).

3.13. ANSIEDAD.

La ansiedad es un estado emocional desagradable que se manifiesta con sensaciones de amenaza y preocupación patológica por el futuro, tensión o

aprensión y, en casos extremos, crisis o ataques de pánico. Alrededor del 5% de la población puede presentar ansiedad ya sea de forma aguda o crónica, y en las mujeres se presenta en proporción de 2 a 1. la ansiedad se acompaña de incremento en ritmo de la respiración, resequedad de boca, palidez, aumento de la sudoración, temblor y sensación de debilidad. Si se presenta una crisis de pánico hay ansiedad extrema y desorganización del funcionamiento de la personalidad, así como temor a morir. (Calz, 2000) (3)

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por irritabilidad e hipersensibilidad que provocan sobre reacción a los estímulos, incluso mínimos. Además, hay palpitaciones, dificultad respiratoria, vértigo, náuseas, sobre alimentación compulsiva, resequedad de boca, diarrea, visión borrosa y fatiga generalizada. Muchas veces se presentan cuadros de histeria conversiva como resultado de un intento por disminuir la ansiedad.

Las investigaciones recientes evidencian que los trastornos por ansiedad, junto con la fobia simple, son los que afectan con mayor frecuencia a la población general, aunque el primero es el que más consultas genera. En este tipo de trastornos el individuo desarrolla grados variables de nerviosismo en el intervalo de crisis, y el trastorno se vuelve a generar por miedo a una recaída. En estos casos es recomendable un tratamiento a corto plazo con algún medicamento. Su médico podrá hablarle al detalle sobre sus medicamentos conocidos como benzodiazepinas y su uso en casos de ansiedad. En numerosas ocasiones estos estados de ansiedad coexisten con trastornos depresivos. (Gaspert, 1997) (2)

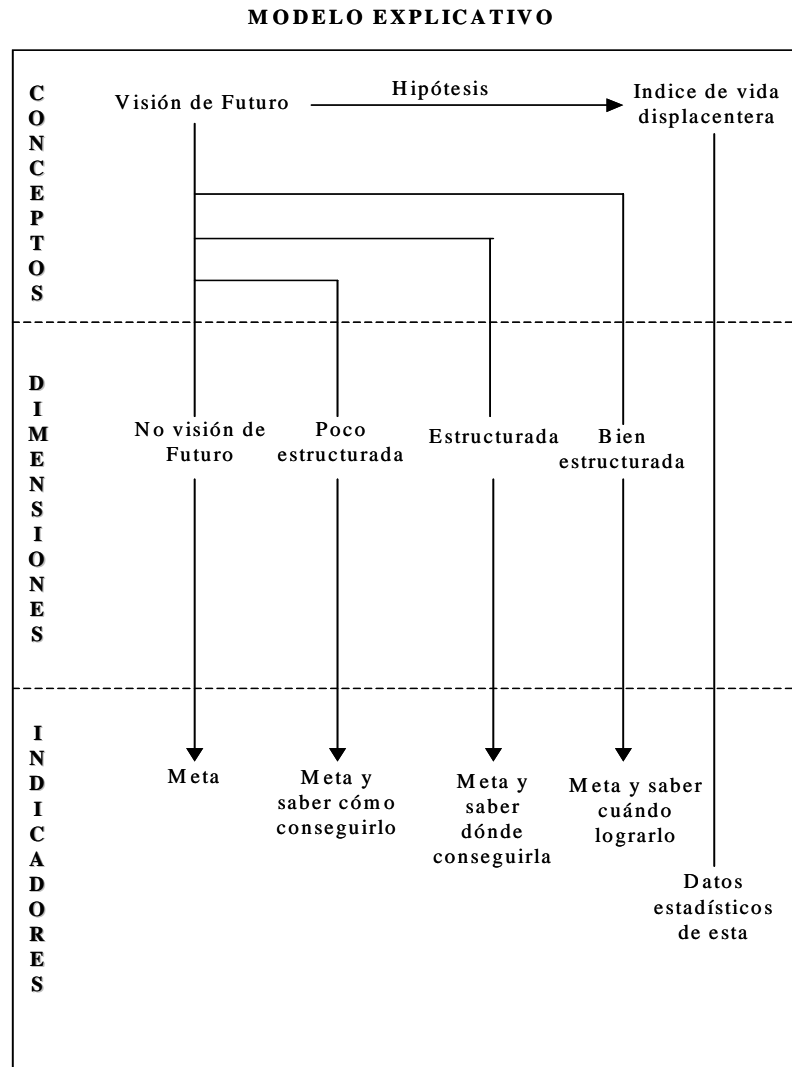
3.14. AUTOESTIMA.

Es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocional que concreta la actitud hacia uno mismo, la forma en que toda persona se juzga. La autoestima positiva constituye una posición básica para la estabilidad emocional, equilibrio

personal y, en última instancia, la salud mental del ser humano. Una autoestima negativa es siempre fuente de dolor e infelicidad, siendo una característica sistemáticamente asociada a una gran parte de la psicopatología, en especial a los trastornos de Ansiedad y Depresión.

El psicólogo Rotter (1966), conceptualizó un rasgo de personalidad “*el locus de control*”, quienes orientan su vida sobre la base de un control interno son más independientes y viven a su manera, mientras que aquellos que reaccionan dependiendo de los demás son más dependientes y pasivos. Los individuos con predominio de control interno tienen más capacidad para afrontar las crisis personales, viven con más satisfacción y presentan un grado de autoestima mayor. (10)

3.15. MODELO EXPLICATIVO.



3.15.1. Hipótesis:

A mayor estructurada una Visión de Futuro más placentera la vida de los adolescentes.

3.15.2. Determinación de visión de futuro

Las características esenciales de la visión de futuro son:

- Meta (M): Tener algo importante por realizar en el futuro.

- Saber cómo conseguirlo.
- Saber donde conseguirla es importante.
- Saber cuándo lo logrará u obtendrá.

La meta descrita anteriormente se relaciona con cada uno de los siguientes puntos. Por tanto se tomará como indicador del nivel de estructuración de Visión de Futuro las siguientes combinaciones:

3.15.3. Categorías

- ♣ Tener M + 1 pto = Poco estructurada una Visión de Futuro.
- ♣ Tener M + 2 ptos = Estructurada una Visión de Futuro.
- ♣ Tener M + 3 ptos = Visión de Futuro bien estructurada.

4. HIPÓTESIS

A mayor estructurada la Visión de Futuro Positiva mejor rendimiento académico, estado depresivo y la autoestima en los adolescentes.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Tipo de estudio: Se hizo un estudio con un diseño mixto: (en el que se presentan un estudio Descriptivo, Cuasi-Experimental y Cualitativo).

Momento descriptivo: Se realizó una descripción de la relación que tiene el rendimiento académico con la visión de Futuro, Nivel de inteligencia, Nivel socioeconómico, nivel de autoestima y el Síndrome Depresivo. Para lo cual se realizó un contraste de alumnos con buen rendimiento académico y con mal rendimiento académico.

Momento Cuasi-experimental: Se realizaron dos grupos el Cuasi-experimental y el control, ambos con rendimiento académico bajo y sin visión de futuro para manipular la variable de visión de futuro en el grupo cuasi-experimento y ver la relación causal (influencia) que tiene esta en el Rendimiento Académico, Nivel de Autoestima y el Síndrome Depresivo.

Momento Cualitativo: Este momento constituye un estudio a los estudiantes del grupo cuasi-experimento al que se le creó su Visión de Futuro. En este sentido su representatividad es de carácter cualitativo y no estadístico.

A través del análisis de estos alumnos se buscó caracterizar el impacto y significado interno de sobre la Visión de Futuro. Siempre que resulta posible, en la presentación de los resultados se utiliza la transcripción textual de las respuestas de los entrevistado.

5.2. Área de estudio: Colegio La Inmaculada, ubicado en la parte posterior de la iglesia San Felipe de la Ciudad de León.

5.3. Universo. Estudiantes de secundaria del colegio La Inmaculada.

5.4. Población: Fase descriptiva. Estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de secundaria en el colegio La Inmaculada, septiembre a octubre, 2002.

Fase cuasi-experimental. Estudiantes con deficiente rendimiento académico de 3^{ro} año del Colegio La Inmaculada, septiembre a noviembre 2002.

Fase Cualitativa. Estudiantes del grupo experimental. Dos semanas después de la intervención.

5.5. Muestra: en el:

Descriptivo. Se seleccionaron a 35 alumnos en total, de 3^{er}, 4^{to} y 5^{to} año de secundaria. De estos, 20 estudiantes tenían un rendimiento académico superior al 85% y 15 estudiantes tenían un rendimiento académico inferior al 65%.

Cuasi-Experimental. Contó con 10 estudiantes del tercer año con bajo rendimiento académico.

Cualitativo. 5 estudiantes del grupo experimento.

5.6. Tipo de Muestreo: Intencional crítico (por conveniencia).

5.7. Criterios de Inclusión:

Descriptivo	Cuasi-experimental	Cualitativo
<ul style="list-style-type: none"> Tener un promedio académico de 85% a más, o inferior o igual a 65%. 	<ul style="list-style-type: none"> Promedio académico igual o inferior a 65%. Estar de acuerdo en participar en el grupo. No debe de tener Visión de Futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> Aquellos que no deserten del grupo experimental.

5.7. Criterios de Exclusión:

Descriptivo	Cuasi-experimental	Cualitativo
<ul style="list-style-type: none"> • Aquellos que tengan un promedio académico entre 85 y 65%. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquellos que se desmotiven a seguir en el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquellos que deserten del grupo experimental. • Que se haya retirado del colegio.

5.9. Variables Independientes: Visión de Futuro positiva.

5.10. Variable Dependiente:

Variables Cuantitativas	Variables Cualitativas
<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome Depresión. • Autoestima. • Rendimiento académico. • Nivel de inteligencia. • Nivel socioeconómico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción. • Valoración. • Compromiso con su visión de futuro (interés).

5.11. Instrumentos:**5.11.1. Fase Descriptiva.**

- ◆ Se utilizó una entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas dirigida a las autoridades para valorar la percepción de la Visión de Futuro en el alumnado.
- ◆ Entrevista semi estructurada para determinar el grado de estructuración de la Visión de Futuro en los alumnos y su nivel socioeconómico familiar.
- ◆ Test de Cuestionario Clínico para la valoración del síndrome depresión.
- ◆ Test de Autoestima "Coopersmith".
- ◆ Test de Inteligencia.

5.11.2. Fase cuasi-experimental.

- ◆ Entrevista semi-estructurada para determinar el grado de estructuración de la Visión de Futuro en los alumnos y su nivel socioeconómico familiar.
- ◆ Test de Cuestionario Clínico para la valoración del síndrome depresión.
- ◆ Test de Autoestima "Coopersmith".

5.11.3. Fase Cualitativa.

- ◆ Se utilizó una entrevista semi-estructurada para la interpretación del sentimiento interno (Satisfacción, valoración e interés o compromiso) hacia la visión de futuro por parte del grupo experimento.

5.12. Plan de análisis: Para las variables cuantitativas se hizo por medio de distribución porcentual y correlación de Spearman, y para las variables cualitativas se empleará el método descriptivo e interpretativo.

5.13. Plan de Tabulación: Las variables cuantitativas se trabajaron por medio de una base de datos hecha en el programa estadístico "SPSS versión 10".

5.14. Intervención: se conformaron 2 grupos de 5 personas cada uno, el grupo experimental y el control, agrupados con igual cantidad de varones y mujeres en ambos grupos para controlar sesgos provenientes de la diferencia de géneros, de igual forma se trató de agrupar similarmente el nivel de inteligencia de los integrantes así como su nivel socioeconómico evitando influencias de estas variables.

Se realizó una prueba diagnóstica inicial (pre-prueba) tanto al grupo cuasi-experimental como al grupo control para valorar si tenían o no Visión de Futuro y conocimientos acerca de esta, también para valorar el síndrome depresivo y autoestima.

Se llevó a cabo la intervención sólo con el grupo cuasi-experimental con el objetivo de crearles una visión de futuro. La intervención estuvo conformada por 8 sesiones de 1 a 2 horas cada una, con 3 visitas a la semana, en un periodo de un mes. Se conforma por 3 etapas:

- ◆ Fase cognitiva: conocimientos sobre visión de futuro.
- ◆ Fase de estructuración de visión de futuro: establecimiento de metas (cómo, cuándo, dónde y por qué).
- ◆ Fase de relajación y visualización de su visión de futuro: visualización de la estructuración.

Una vez terminada la intervención se esperó un tiempo de una semana para luego hacer una valoración diagnóstica de su rendimiento académico, síndrome depresivo y de autoestima. Es decir, se realizó una post-prueba a manera de apreciar algún posible cambio debido a la intervención, luego de esto, se realizó una tercera medición una semana después para valorar el significado interno del grupo experimental.

5.15. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES
Visión de Futuro	Visualización de nuestras metas en un futuro, viendo el ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué?.	<ul style="list-style-type: none"> • Poco estructurado. • Estructurado. • Bien estructurado. • Sin visión de futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metas. • Metas Más 1. • Metas Más 2. • Metas Más 3.
Atención general	Todas y cada una de las prestaciones o servicios brindados a los alumnos.	<ul style="list-style-type: none"> • Atención psicológica. • Abordaje a la planificación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapias psicológicas u orientación vocacional. • Planificación. • Temas curriculares sobre planificación..
Depresión	Es un estado que se caracteriza por bajos ánimos y falta de energía. A veces se produce por inseguridad o temor del futuro, es decir un futuro incierto.	<ul style="list-style-type: none"> • Normal. • Reacción de ansiedad. • Depresión. • Depresión mayor. 	<ul style="list-style-type: none"> • No. • Poco. • Regular • Mucho.
Autoestima	Capacidad de tener respeto y confianza y respeto por uno mismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Alta • Media. • Baja. 	<ul style="list-style-type: none"> • No verdadero. • Algo verdadero. • Bastante V. • Principalmente V. • Todo verdadero.
Rendimiento académico	Productividad del alumno en el colegio cuantificado por evaluaciones periódicas de sus conocimientos.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Excelente. ◆ Muy buen. ◆ Bueno. ◆ Regular. ◆ Deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 91 – 100 pts. ◆ 81 – 90 pts. ◆ 71 – 80 pts. ◆ 61 – 70 pts. ◆ 60 a menos.

5.15.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES (continuación)

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES
Nivel socioeconómico	Encasillamiento en determinado grupo social y económico a la luz de la sociedad en que se encuentra una familia determinada.	<ul style="list-style-type: none"> • Alta • Medio. • Bajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Casa propia y cómoda • Varias propiedades. • Casa grande. • Ingreso superior a C\$ 10.000.00. • Familia pequeña. • Casa propia y cómoda • Ingreso superior a C\$ 5.000.00. • Familia pequeña. • Casa propia, alquila o no tiene casa propia. • Ingreso inferior a C\$ 5.000.00. • Familia numerosa.
Inteligencia.	Habilidad global producto de las capacidades cognitivas del individuo que dan como resultado determinada adaptación o respuesta a problema o situaciones nuevas para el individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Superior. • Superior termino medio. • Termino medio. • Inferior termino medio. • Deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • 55 – 60 pts. • 45 – 54 pts. • 38 – 44 pts. • 24 – 37 pts. • 00 – 23 pts.

MATRIZ DE DATOS
(Variables Cualitativas)

Variables	Categoría	Subcategoría	Definición conceptual	Frecuencia	Total
Satisfacción: estar contento, placer, testimonio de satisfacción.	Satisfecho: contento, darse por satisfecho.	Conforme.	Estar de acuerdo, sentirse bien, que conviene con algo.		
		Contento.	Alegría, satisfacción o placer.		
		Complacido.	Contento, satisfecho.		
	Insatisfecho: no satisfecho.	Inconforme.	No conforme.		
		Descontento.	Disgusto, sin sabor o desagradable.		
		Siento displacer.	Desaliento en la realidad de un trabajo, desagrado, indiferente.		
Valoración: explotación, utilización, aprovechamiento de una cosa.	Valioso: que vale mucho, tiene gran importancia.	Útil.	Que puede servir, da provecho.		
		Eficaz.	Activo, que produce el efecto esperado		
		Importante.	Considerable, calidad, trascendencia, tener importancia.		
		Beneficioso.	Provecho, útil, que hace bien, que da frutos.		
	Insatisfecho: no satisfecho.	Inútil.	Que no sirve para nada, improductivo.		
		Ineficaz.	Falta de eficacia, sin efecto.		
		Sin importancia o insignificante.	No trascendente, no apreciable.		
		Desfavorable.	Que no favorece, que hace mal.		
Interés: lo que a uno le conviene, fuerza guiadora o impulsora de acción.	Interesado: movido hacia, tener interés.	Inclinado a usarlo.	Disposición o tendencia, predilección, propensión, vocación.		
		Lo ve atractivo.	Interesante, que atrae la voluntad.		
	Desinteresado: no tener atracción hacia algo.	No esta inclinado a usarlo.	No conforme.		
		No lo ve atractivo.	Que no lo ve interesante o conveniente.		

6. RESULTADOS

6.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS.

El total de la muestra de la muestra fue de 35 alumnos que cursan entre el 3^{ero}, 4^{to} y 5^{to} año de secundaria. De estos 35 alumnos, 20 tienen un rendimiento académico global igual o mayor de 85% a más y 15 tenían un rendimiento académico igual o inferior a 65%.

En cuanto a la visión de futuro, encontramos que en el grupo de alumnos con rendimiento académico superior a 85%, el 45% (9) tienen una visión de futuro Bien Estructurada (BE), el 25% (5) tienen una visión de futuro Estructurada (E), el 30% (6) tienen una visión de futuro Poco Estructurada (PE) y ninguno de ellos se encontraba Sin Visión de Futuro (SVF). Mientras que los alumnos que conformaban el grupo con rendimiento académico inferior a 65% se encontró que el 86.7% (13) se encontraban Sin Visión de Futuro, el 6.7% (1) tenía una visión de futuro Poca Estructurada y el otro 6.7% (1) tenía una visión de futuro Estructurada, y ninguno de ellos tenía una visión de futuro Bien Estructurada. (ver anexo # 5 y anexo 10 gráfico # 1)

El nivel de inteligencia encontrado en los alumnos con rendimiento académico de 85% a más las calificaciones fueron: el 20% (4) puntuaron Deficiente (D), el 30% (6) Inferior Termino Medio (ITM), el 35% (7) obtuvieron Termino Medio (TM) y un 15% (3) puntuó Superior Termino Medio (STM), lo que significa que ninguno de ellos obtuvo puntuaciones Superiores (S). Mientras que en los alumnos de rendimiento académico de 65% a menos se encontraron las siguientes puntuaciones: el 40% (6) de ellos calificaron en Deficiente, el 26.7% (4) en Inferior Termino Medio, el 20% (3) Termino Medio, el 13.3% (2) en Superior Termino Medio y ninguno obtuvo calificaciones Superiores. (ver anexo 10 gráfico 2)

El nivel socioeconómico de los alumnos con rendimiento académico de 85% a más, es de un 85% (17) con un nivel socioeconómico bajo, el 15% (3) con un nivel socioeconómico medio, pero no se encontró ninguno con un nivel socioeconómico alto. En los alumnos de rendimiento académico de 65% a menos, el 93.3% (14) tienen un nivel socioeconómico bajo, el 6.7% (1) tienen un nivel económico medio y ninguno de ellos tiene un nivel económico alto. (ver anexo 10 gráfico 3)

En la evaluación del síndrome depresivo en los alumnos con rendimiento académico igual o superior a 85% se encontró que: el 60% (12) de ellos estaba normal (N), el 10% (2) presenta Reacción de Ansiedad (R. de A.), el 30% (6) una Depresión con Ansiedad (D. con A.) y ninguno de ellos con una Depresión grave (D). En los alumnos con bajo rendimiento académico, de 65% a menos se encontró que el 33.3% (5) de ellos se encontraba normal, un 6.7% (1) se encontraba con Reacción de Ansiedad, un 60% (9) se encontraba en Depresión con Ansiedad y ninguno de ellos tenía una depresión severa. (ver anexo 10 gráfico 4)

El nivel de autoestima en el grupo de alto rendimiento académico, se encontró un 5% (1) con una autoestima baja (B), otro 5% (1) con una autoestima media baja (MB), un 30% (6) con autoestima media (M), el 25% (5) con autoestima media alta (MA), y el otro 35% (7) con autoestima alto (A). En el grupo de bajo rendimiento se encontró que: el 40% (6) tiene una autoestima baja, el 26.7% (4) tiene una autoestima media baja, el 13.3% (2) con una autoestima media, el 13.3% (2) con una autoestima media alta y el restante 6.7% (1) tenía una autoestima alta. (ver anexo 10 gráfico 5)

Siguiendo con nuestros objetivos hemos tratado de relacionar el nivel académico con el resto de variables, para ello se ha utilizado la correlación de

Spearman. Este coeficiente de correlación es el que mejor se ajusta a nuestros datos ya que las variables están medidas a un nivel ordinal. De estos datos se observó que existe un coeficiente de correlación significativa entre Visión de Futuro y Rendimiento Académico con una puntuación de 0.826 (Sig. 0.000), y una correlación significativa entre visión de futuro y autoestima con una puntuación de 0.431 (Sig. 0.010). También se encontró una correlación significativa entre el rendimiento académico y el grado de autoestima con una puntuación de 0.546 (Sig. 0.001), y un coeficiente de correlación negativa significativa entre la depresión y autoestima con una puntuación de -0.475 (Sig. 0.004). (Ver anexo #9)

6.2. RESULTADOS EXPERIMENTALES.

6.2.1. PRE-PRUEBA.

El grupo estuvo conformado por 10 estudiantes seleccionados de acuerdo a nuestros criterios de inclusión, de los cuales 5 pertenecían al grupo experimento y 5 al grupo control, Para controlar la variable de género se encontraban 2 de sexo femenino y 3 de sexo masculino en cada grupo y todos ellos estaban entre las edades comprendidas entre 14 y 16 años. Ambos grupos presentaban un rendimiento académico de 57 el grupo experimento y de 61 el grupo control. Al realizar los resultados de la prueba inicial del momento experimental encontramos que:

En el grupo experimento el 100% no tenían definida una visión de futuro, al igual que en el grupo control con un 100% sin visión de futuro. (ver anexo 8 y anexo 10 gráfico 6)

Se detectó que en el grupo experimento el 60% presenta una depresión con ansiedad, el 20% reacción de ansiedad y un 20% se mostraron normal, igual que en el grupo control con un 60% de depresión con ansiedad, pero con un 40% con estado de ánimo normal. (ver anexo 8 y anexo 10 gráfico 7)

Al realizarles un test de autoestima (Coopersmith) se encontró que en el grupo experimento el 60% la tiene baja, un 20% media baja y el otro 20% alta. Mientras que en el grupo control el 60% tiene una autoestima baja, el 20% tiene una autoestima media baja, y el otro 20% tiene una autoestima media alta. (ver Anexo No. 8 y anexo 10 gráfico 8)

6.2.2. INFORME DE INTERVENCIÓN.

Se fue al colegio La Inmaculada, ubicado al costado Este de la Iglesia San Felipe. Se le pidió autorización al director del colegio, Mons. Silvio Selva, para seleccionar una muestra entre los estudiantes, se hizo una reunión previa a las actividades establecidas, explicándoles la importancia del tema y el proceso que se llevaría a cabo, para quedar de acuerdo con ellos a la hora que podían recibirla, y así no interferir con sus otras actividades, luego se estableció el primer día de actividad.

La intervención se llevó a cabo con el objetivo de “crearles a estos estudiantes una visión de futuro”. Esta actividad se llevó a cabo en tres semanas: la primera semana, fue para realizar la etapa Cognitiva, con una duración de 1 a 2 horas cada día, iniciando a las 4:40 pm y terminando a las 6:30 pm aproximadamente. La segunda semana fue para la etapa de Planificación de Objetivos y Metas, y la tercera semana se realizó la etapa de relajación y Visualización. (ver anexo No. 7)

Luego una semana después se les aplicó la prueba final para medir la eficacia de la intervención.

6.2.3. POST-PRUEBA.

Al obtener la información de la prueba final pudimos encontrar que en el grupo experimento el 100% tiene una visión de futuro bien estructurada, mientras que los controles continúan teniendo un 100% sin visión de futuro.

En lo que respecta al síndrome depresivo, en el grupo experimental se obtuvo que el 60% estaban bajo los parámetros normales, un 20% tenían Depresión con Ansiedad y un 20% con Reacción de Ansiedad, mientras que el grupo control el 60% de depresión con ansiedad, pero con un 40% con estado de ánimo normal. (ver Anexo No. 8)

Respecto a la Autoestima se encontró que el 60% de los experimentos tienen autoestima Media Baja, un 20% autoestima Media Alta y un 20% autoestima Alta. Mientras que en el grupo control un 60% tiene una autoestima baja, el 20% tiene una autoestima media baja, y el otro 20% tiene una autoestima media alta. (ver Anexo No. 8)

Las notas promedio obtenida por los alumnos en el III y IV parcial, siendo las del III parcial con las que partieron, es decir, sin ser intervenidos, y las del IV parcial obtenidas luego de la intervención son las siguientes.

A nivel individual en el grupo control el primer alumno paso de tener 64.8% a 68.3% luego de la intervención, el segundo alumno de 56.6% a 63.8%, el tercero de 42.5 a 43.3%, el cuarto de 63 a 64.8% y la quinta alumna paso de tener 54.5 para luego retirarse completamente de las clases (para sacar el promedio a nivel grupal se le puntuó con la misma nota del III parcial).

En el grupo cuasi-experimental el primer alumno obtuvo en el III parcial 64.5% y en el IV parcial 73.8%, el segundo alumno pasa de 52.8 a 65.75%, el

tercer alumno de 54.6 a un 71.16%, el cuarto alumno de 59% a 71% y el quinto alumno de 55.5 a 74%.

Los resultados en el ámbito grupal fueron de que el grupo control pasa de tener en el tercer parcial una media global de todos los estudiantes de 56.28 a tener en el IV parcial una 60.5, en conducta obtuvieron un promedio de 64 en el III parcial y de 70 en el IV parcial. En el grupo cuasi-experimental fue de 57.28 en el III parcial a 70.99 en el IV parcial, en cuanto a la conducta obtuvieron un promedio 64 en el III parcial y 91 en el IV parcial. (Ver Anexo No. 6).

6.2.4. Resumen Final.

Al realizar la comparación del grupo experimento en la prueba inicial y la final, se observó una gran mejoría en lo que respecta a la visión de futuro por lo que el 100% del grupo presenta una visión de futuro Bien Estructurada, mientras que el grupo control se presentó en un 100% Sin Visión de Futuro.

Con respecto al síndrome depresivo se mejoró en el grupo experimento, de 60% de depresión con ansiedad que tenían al inicio disminuyó hasta el 20% al final, en el estado normal se mejoró de 20% al inicio hasta el 60% al final de la intervención. Mientras que el control se mantuvo igual en la evaluación inicial y la final.

De acuerdo a la autoestima se mejoró en los siguientes niveles, del 60% que tenían autoestima baja al inicio, en la prueba final no se encontró autoestima baja, ya que subieron a un nivel de autoestima media baja, El 20% que tenía autoestima media baja en la prueba final pasaron a tener un nivel de autoestima media alta. Y el otro 20% se mantuvo en el mismo nivel de autoestima alta. (ver Anexo No.8)

6.3. RESULTADOS CUALITATIVOS.

6.3.1 CUADRO DE CODIFICACIÓN

CATEGORÍA	CÓDIGO
1. Valoración. <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué opinión tiene ahora sobre la visión de futuro o de que forma la valora?. Cree que es importante crearse una visión de futuro en su vida ¿Por qué? 	OSVF-V CICVFV
2. Satisfacción. <ul style="list-style-type: none"> Una vez que usted a pasado por el proceso de crearse una visión de futuro ¿Expresa cómo se siente? ¿Explique?. ¿Siente que el crearse una visión de futuro le ha servido de algo? ¿Explique cómo?. Haciendo una comparación, recuerde, ¿Cómo se sentía antes de empezar las sesiones de visión de futuro y compare como se siente ahora? ¿Se siente igual o qué diferencia cree que hay?. Enumere. Pasar por el proceso de crearse una visión de futuro ¿Se lo recomendaría a algún amigo, pariente o familiar? ¿Por qué? ¿Se lo recomendaría a otras personas? ¿Cómo quienes? ¿Por qué?. 	DCVFCS SCVFSA CSAYCSA DPVF-ROP
3. Interés. <ul style="list-style-type: none"> ¿Considera que puede llevar a cabo su visión de futuro y algún día obtener lo que se ha propuesto?. ¿Se ha comprometido con usted mismo lo suficiente como para cumplir sus objetivos?. 	CPCP CCO

6.3.2 MATRIZ DE DATOS (Resultados)

Categorías	Entrevistados				
	1 ^{ro}	2 ^{do}	3 ^{ro}	4 ^{to}	5 ^{to}
OSVF-V	...forma práctica y teórica de planear el futuro y que sirve de mucho.	...técnica interesante y muy instructiva.	...muy bonito, importante y necesaria para nuestro futuro.	Es una acción muy valorable ya que se puede opinar que es lo que uno va a querer.	...importante porque nos ayuda a planear nuestro futuro.
CICVFV	Sí, porque así tenemos una dirección exacta hacia donde dirigimos.	Sí, porque es importante saber que queremos.	Sí, porque por la visión de Futuro lograremos nuestras metas.	Sí, ...se crea un punto de apoyo para saber quien soy.	Sí, ...nos dice que hacer para conseguir nuestras metas.
DCVFCS	...mejor porque tuvo un porco mas de sentido hacer esfuerzo.	...siento que soy otra persona que sale adelante y me gusta prosperar.	...con más ánimo y mas capacidad para lograr lo que quiero.	...me siento más tranquilo y libero más tensión.	...siento que mi vida tiene rumbo y se para donde voy.
SCVFSA	Sí, me a servido como una guía para mi vida.	Sí, ...me ayuda en lo físico y mental porque he desarrollado mi mente mejor.	Sí, ...me siento capacitada para lo que yo quiero llegar a ser en mi futuro.	Sí, ...me da una idea de qué hacer, cómo lo haré y cuándo lo realizaré.	Sí, ...ahora me siento con más ánimo de salir adelante y saber adonde ir.
CSAYCSA	...me siento muy bien tuve la oportunidad de conocer esta estrategia y la diferencia es que se como debo de actuar.	...me sentía una persona acabada, desanimada y sin ganas de salir adelante...ahora me siento con rumbo.	...me sentía algo aburrida, no ponía atención... no sentía ánimos de estudiar, ahora tengo ánimos por mis estudios.	...siento que hay mucha diferencia por que siento que estoy cambiando.	...la diferencia es que antes no quería nada y ahora quiero ser un excelente profesional.
DPVF-ROP	Sí, porque pienso que a mí me sirvió y se lo recomendaría a mis amistades.	Sí, porque me ayudo mucho a mí y sé que a él también le va ayudar...	Sí, porque también me gustaría que se sintiera capaz de lograr sus metas...	Sí, ...porque es un tema muy importante e interesante.	Sí, a mis amigos porque me gustaría que se sintieran bien estudiando.
CPCP	...si me esfuerzo claro que lo lograría.	Sí, porque me siento con ganas de prosperar y con ese proceso cumpliré mis objetivos..	Claro que si, dando lo mejor de mí.	Sí, claro que lo voy a hacer, cuando me lo propongo lo cumplo...	Claro que puedo, yo confío en mis propias capacidades.
CCO	Sí, porque es algo muy importante en mi vida, que tengo que tener una razón que me obligue a seguirla.	Sí, me he comprometido y voy a cumplirlos.	Sí, me he comprometido suficiente.	Me falta, pero lo lograré.	Sí, y sé que algún día los lograré.

6.3.3 INTERPRETACIÓN

Se realizó la entrevista a 5 estudiantes, que conformaban el grupo experimento, todos ellos estudiantes de secundaria del Colegio La Inmaculada de los cuales 3 eran varones y 2 eran mujeres, todos se encontraban entre las edades de 15 y 16 años. Se hizo una entrevista a profundidad de lo cual se obtuvieron los siguientes datos:

En la opinión que ellos tenían actualmente sobre visión de futuro y de que forma la valoran se observaron respuestas similares ya que todos decían que es una técnica necesaria y muy importante que les permite pensar en su futuro. Por ejemplo, algunos de ellos dijeron: *“...forma practica y teórica de planear el futuro y que sirve de mucho”*, *“...bonito, importante y necesario para nuestro futuro”*, *“importante por que nos ayuda a planear nuestro futuro”*.

Con respecto a que si ellos creían que es importante crearse una visión de futuro en su vida, todos ellos coincidieron en sus respuestas, sí es importante crearse una visión de futuro, porque sabremos a donde nos dirigimos y así conseguiremos nuestras metas, por ejemplo algunos de ellos contestaron: *“Sí, porque así tenemos una dirección exacta hacia donde dirigirnos”*, *“Sí, porque me dice que hacer para conseguir nuestras metas”* y otro dijo *“Sí, porque por la visión de futuro lograremos nuestras metas”*.

Referente a la pregunta de cómo se siente una vez que a pasado por el proceso de crearse una visión futuro, todos contestaron que se sentían mejor y con más ánimo que antes y que siente que la vida tiene más sentido ya que alguno de ellos expresaron: *“...mejor porque tiene un poco más de sentido hacer esfuerzos”*, *“...con más ánimo y más capacidad para lograra lo que quiero”* y otro expresó, *“...siento que mi vida tiene rumbo y se para donde voy”*.

Cuando se les hizo la pregunta de que si sienten que el crearse una visión de futuro les ha servido de algo, todos estuvieron de acuerdo en que si les ha servido de mucho, que les ha servido como una guía para el futuro y que les a dado una idea de que hacer en un futuro, ya que alguno de ellos expresaron: *“Sí, me ha servido como una guía para mi vida”*, *“Sí, porque me da una idea de que hacer, cuando lo haré y como lo realizaré”* y otro expresó: *“Sí,... me siento capacitado para lo que yo quiero llegar a ser en mi futuro”*.

El sentir del grupo en su conjunto es de que han obtenido un cambio a partir de formarse una visión de futuro, este cambio lo perciben como positivos, pues antes tenía una mala opinión de sí mismos y ahora se ven con una opinión más optimista al decir ellos textualmente: *“...me sentía una persona acabada, desanimada y sin ganas de salir adelante... ¡ahora me siento con rumbo!”*, *“...me sentía algo aburrida, no ponía atención a nada, no sentía ánimos de estudiar, ahora tengo ánimos por mis estudios”*, *“La diferencia es que antes no quería nada y ahora quiero ser un excelente profesional”*.

Todos los alumnos tienen la opinión de que se lo recomendarían a amistades el formarse una visión de futuro, movidos por el sentimiento de haberles servido de ayuda y que es algo importante para las personas, así lo expresan ellos mismos: *“Sí, porque pienso que a mí me sirvió y se lo recomendaría a mis amistades”*, *“Sí porque me ayudó mucho y sé que a alguien le va a ayudar”*, y otro dijo, *“Sí, porque es un tema muy importante e interesante”*.

En general los estudiantes se encuentran claros y convencidos de que van a lograr y cumplir su visión de futuro, teniendo en cuenta que deberán esforzarse y tener determinación para conseguirlo al expresar: *“Claro que sí... si me esfuerzo claro que lo lograré”*, *“claro que lo pienso llevar a cabo... porque me siento con ganas de superar y con ese proceso conseguir mis objetivos”*, *“Sí, porque quiero lograrlo y tengo que lograrlo dando lo mejor de mí”*.

Al indagar sobre el compromiso que sienten hacia el cumplimiento de su visión de futuro opinan estar completamente comprometidos por cumplirlas afirmando lo siguiente: “Sí, es algo muy importante en mi vida y tengo una razón que me obliga a seguirlo”, “Sí, me he comprometido y voy a cumplirlo” y otro expresó: “Sí, me he comprometido lo suficiente”.

7. DISCUSIÓN

7.1. FASE DESCRIPTIVA.

El realizar una agrupación de alumnos con alto rendimiento académico y de bajo rendimiento académico nos permitió conocer cuales son los factores en común que tienen estos encontrando lo siguiente:

Lo que se puede observar es que en los alumnos del grupo de alto rendimiento académico existe un claro patrón, y es que los malos alumnos en general no tienen objetivos claros, carecen de perspectivas futuras y creen que su futuro esta en manos del destino, no tenían control de sus propias vidas, ellos tienen poca o nula Visión de Futuro. El estudio también revela que los buenos alumnos tienen una mayor sensación de control sobre su futuro, poseen una mayor estructuración de su visión de Futuro. Con esto obtuvimos una correlación positiva entre visión de futuro y rendimiento académico bastante significativa determinándose que a mayor estructurada tengan los estudiantes su visión de futuro obtendrán mejores calificaciones en sus estudios, lo cual viene a comprobar nuestra hipótesis de que la visión de futuro influye positivamente en el rendimiento académico debido a que el alumno al tener metas claras acerca de su futuro esta más motivado y comprometido con sus estudios para la consecución de sus metas, esto concuerda con las observaciones del psicólogo Víctor Frankl, al decir que *“es una cualidad del hombre el vivir proyectándose en el futuro y es esta su salvación, aún en los momentos más difíciles de su existencia”*, es decir, que la persona que tiene una visión de futuro posee mayor motivación para superarse e incluso resolver cada problema que se presente.

Respecto al nivel de inteligencia sé a encontrado que no existe diferencias significativas en la distribución con respecto a los grupos de alumnos con alto rendimiento académico y de bajo rendimiento académico, puesto que se

encuentran tantos alumnos con nivel de inteligencia superior termino medio, medio y deficiente en el grupo de rendimiento alto como en el de rendimiento bajo, por consiguiente no se encontró una correlación o determinación de un buen rendimiento académico debido a un alto nivel de inteligencia, ya que alumnos con buenas calificaciones en el test de inteligencia se encuentran rendimiento bajo y otros con malas calificaciones en el test de inteligencia tienen promedios académicos altos.

En cuanto a la distribución de los niveles de autoestima se encuentra una notable diferencia, pues la tendencia es a encontrarse una mayor cantidad de alumnos con alta autoestima en el grupo de alto rendimiento y niveles de autoestima en el grupo de alumnos con rendimiento académico bajo, encontrándose una correlación lineal positiva entre estas variables identificándose que a mayor autoestima mayor rendimiento académico de los alumnos.

Existe también una correlación positiva entre la visión de futuro y autoestima y por tanto a mayor visión de futuro mayor autoestima de los alumnos lo cual confirma nuestra hipótesis de que la Fisión de Futuro influye hacia una elevación de la autoestima de la persona y se puede contrastar con la teoría del locus de control del psicólogo Rotter (1966) (14), conceptualizó un rasgo de personalidad el "*locus de control*", quienes orientan su vida sobre la base de un control interno son más independientes y viven a su manera, mientras que aquellos que reaccionan dependiendo de los demás son más dependientes y pasivos. Los individuos con predominio de control interno tienen más capacidad para afrontar las crisis personales, viven con más satisfacción y presentan un grado de autoestima mayor.

Por otra parte también se encontró una correlación lineal negativa entre las variables de autoestima y depresión, obteniendo que a mayor nivel de autoestima, menores niveles de depresión en los alumnos. Esta es una relación ya conocida

en psicología y que viene a fortalecer nuestros diagnósticos o evaluaciones de la autoestima y el síndrome depresivo en los alumnos.

En cuanto al nivel socioeconómico se puede identificar que este no tiene influencia con el rendimiento académico puesto que, tanto los alumnos de rendimiento académico alto como los de rendimiento académico bajo son de nivel socioeconómico bajo, sin embargo esto no nos es posible generalizar definitivamente ya que en nuestra muestra no se encuentran alumnos de nivel socioeconómico alto.

7.2 FASE EXPERIMENTAL.

Todos los alumnos que conformaban el grupo experimental luego de la intervención presentan una visión de futuro positiva lográndose el objetivo de la intervención realizada.

A partir de esta intervención se observa una mejoría hacia un nivel superior en cuanto al autoestima en donde los alumnos con baja autoestima, escalan hacia el nivel de media baja, los que se encontraban en media baja aumentaron al nivel de media alta.

En cuanto al síndrome depresivo se observa el mismo fenómeno (cambio) de mejoría al ver que luego de la intervención y al ahora tener una visión de futuro bien estructurada, hubo en los alumnos un decremento en el nivel de depresión hacia un nivel inferior e incluso en el caso de una alumna que disminuyó dos niveles y paso de tener depresión con ansiedad a normal.

Estas mejorías en el nivel de autoestima y el síndrome depresivo luego de la intervención y estructuración de la visión de futuro en los alumnos, nos vienen además a comprobar nuestras hipótesis de que la visión de futuro tiene una

influencia positiva en el nivel de autoestima y depresivo, también están en concordancia y corroboran los resultados anteriores del estudio en la fase descriptiva con la diferencia de que ahora si se puede establecer una relación causal en donde es la variable de visión de futuro la que influye de manera positiva o de mejora de la autoestima y el síndrome depresivo.

Con todo esto vuelve a verse el mismo patrón, el poder de una visión de futuro mejorando la calidad de vida de las personas lo cual es compatible nuevamente con la teoría de *Locus de Control* del psicólogo Rotter (1966) (14) en donde las personas que tienen un locus (sitio) de control interno viven con mayor satisfacción (menos depresión) y un mayor grado de autoestima en comparación con los que tienen un locus de control externo, ya que el estructurar una Visión de Futuro la persona cambia hacia una actitud más responsable acerca de su vida.

En el ámbito del rendimiento académico, a nivel individual podemos notar que hubo mejoría tanto en el grupo Control como en el cuasi-experimental, sin embargo vemos mayor grado de mejoría en el grupo cuasi-experimento en donde la menor mejoría fue de 9% en el promedio académico y la mayor mejoría fue de 18% en el grupo Control la mínima fue de 1% y la máxima mejora fue de 7% en donde incluso la máxima mejoría del grupo control es inferior a la menor mejoría del grupo cuasi-experimento.

A nivel grupal es notable la mejoría de ambos grupos pero obviamente la mejoría del grupo cuasi-experimento que fue de 13.71% es superior a la mejoría en 4% que obtuvo el grupo control.

En la evaluación de la conducta también se puede notar el mismo patrón de cambio, ambos mejoraron, es más notorio en el caso del grupo cuasi-experimental los cuales aumentaron en 27% y el control en 6%.

Es algo interesante el que ambos grupos hayan obtenido una mejora, sin embargo es algo que se esperaba a la vez que destaca la importancia de la existencia de un grupo control pues en la mejoría de este grupo se proyecta la influencia de Variables no controladas (de aquí que sea un estudio cuasi-experimental) que tuvieron un aporte en el rendimiento académico de los alumnos. De estas variables que escapan a nuestro control, solamente podemos hablar en plano hipotético acerca de cuales fueron, algunas de ellas pueden ser el que por ser el último parcial los alumnos en general se preocupan por estudiar más pues sienten que están por dejar el año, otra variable puede ser que el IV parcial en cuanto a contenido de las clases hubiese sido más Fácil para los alumnos en general o que por el hecho de que en la prueba diagnostica, se les haya hecho pregunta acerca de la Visión de Futuro a los alumnos del grupo control se les influyó un poco en la actitud o posición ante la vida y esto es algo que ya Víctor Frankl mencionaba en su libro "Psicoterapia al alcance de todos". (15)

Tenemos entonces que a partir de los resultados de ambos grupos se puede hacer el siguiente análisis. Es de gran importancia el margen de diferencia existente entre ambos grupos y tomando en cuenta la influencia de variables extrañas a nuestro estudio podemos deducir que al haber una mejoría de 4% en el rendimiento académico en el grupo control (producto de variables no controladas) de la mejoría de 13% en el grupo cuasi-experimento, 9% de estos realmente si corresponden a la influencia que tiene el haber estructurado un Visión de Futuro positiva.

Estos resultados vienen a corroborar nuestra hipótesis de que la Visión de Futuro influye positivamente en el nivel académico de los estudiantes, observaciones similares había hecho ya Benjamín Singer en su experiencia laboral. (1)

Los hallazgos obtenidos en la relación de la Visión de Futuro con el rendimiento académico están respaldados teóricamente pues al haber influido en la actitud de los alumnos mediante una Visión de Futuro haciéndolos conscientes de la responsabilidad que tienen con su futuro y así cambiarlos un poco a tener un *locus de control interno* según la teoría del Psicólogo Rotter (1966) (14), haciendo que tengan una actitud más positiva y responsable en sus vidas.

Por otro lado es muy sabido y a como señala Morris, la motivación es básica en el proceso de aprendizaje, sino el factor más importante. Nosotros al hacer que los jóvenes asumieran una Visión de Futuro Positiva y como parte de esta los logros a corto plazo se encuentran los estudios, esta de por medio una fuente de motivación por el aprendizaje. Esto se cumple si tomamos en cuenta o atendemos a las características que Joel Arthur Barkley hace acerca de la Visión de Futuro, esta debe ser positiva y alentadora, de esta manera todo esfuerzo estará justificado y la motivación inherente a esta Visión de Futuro. (Morris, 1992) (3)

8. CONCLUSIONES.

8.1 FASE DESCRIPTIVA.

- La variable en común que presentan los alumnos con alto rendimiento académico es una estructuración clara de su Visión de Futuro, en cambio los alumnos con bajo rendimiento académico presentan una pobre o nula estructuración de su Visión de Futuro.
- Los alumnos que tienen una mayor estructuración de la Visión de Futuro son los que obtienen mejores resultados en su rendimiento.
- El nivel de inteligencia y el nivel socioeconómico. No son los indicadores claves del éxito en los estudios, algunos de los mejores estudiantes provenían de situaciones familiares y sociales difíciles y no habían tenido buenos resultados en el test de inteligencia. Algunos de los peores estudiantes habían tenido excelentes resultados en el test de inteligencia. Entonces ¿Cuál es la diferencia clave?, es la Visión, lo que todos los buenos estudiantes tienen es una visión positiva y clara de su futuro.
- Existe una correlación lineal positiva del Rendimiento Académico, Visión de Futuro y autoestima y estas tienen a su vez una correlación lineal negativa en cuanto al nivel de depresión.

8.2 FASE EXPERIMENTAL.

- Se puede notar a la perfección que existe un cambio significativo (positivo) en la intervención ya que todos los estudiantes del grupo experimento obtuvieron una visión bien estructurada de su futuro que antes no tenían.

- A partir de la intervención se observaron cambios positivos y progresivos en las variables de autoestima ya que cada uno de los integrantes del grupo experimento subieron de uno a dos niveles en la escalas de autoestima.
- El crear una visión de futuro en los alumnos ejerce una influencia positiva y de mejora en el nivel del síndrome depresivo.
- Por medio de los resultados obtenidos de la intervención se pudo demostrar que la visión de futuro es una fuerza impulsora que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas y por ende encaminarlos a la superación personal, logrando que los integrantes del grupo cuasi-experimento mejoraran en un 9.71% en sus calificaciones debido a la influencia de una visión de futuro.

8.3 FASE CUALITATIVA.

- Se observó que todos los estudiantes que estuvieron en la terapia (intervención) le daban una gran *valoración* a su visión de futuro, ya que todos lograron obtener una visión de futuro bien estructurada y comprendieron la importancia y veracidad que tiene el que cada uno de ellos tenga algo importante por realizar en el futuro.
- También se encontraban satisfechos consigo mismos ya que perciben un gran cambio, y que ahora se sienten con rumbo, con algo por realizar en el futuro, es decir que tienen una dirección clara y detallada de sus vidas.
- Por último se encontró que todos ellos se habían comprometido consigo mismos en conseguir sus metas y objetivos.

9. RECOMENDACIONES

- A nivel investigativo, realizar un estudio similar tomando en cuenta una muestra más amplia y en donde se incluya alumnos con nivel socioeconómico alto para ver el impacto de esta variable en relación con el de la visión de futuro. Puesto que las limitaciones tanto de tiempo como económicas hicieron que no fuera posible apreciarla en este estudio, hipotéticamente consideramos que esta variable tampoco es un indicador clave para los buenos resultados académicos de los alumnos.
- A nivel educativo, consideramos de gran importancia que en los centros de estudio forme parte de la enseñanza de los estudiantes el tema de la Visión de Futuro, retomando los pasos realizados en nuestra intervención para la estructuración de esta, puesto que la combinación de la relajación y visualización en el proceso fueron factores de gran ayuda y en sí el tener una visión de futuro es un cambio muy positivo para los alumnos no solo momentáneamente sino a largo plazo.
- A nivel social, realizar campaña de propagación de la visión de futuro dirigidas a los padres de familia para que la fomenten en sus hijos, así como hacia la sociedad en general para contribuir a disminuir el vacío existencial de esta y cambiarla por una sociedad movida por la fuerza de su visión de futuro.
- En el campo laboral consideramos que la Visión de Futuro es muy importante y recomendamos su utilización en grupos de riesgo tales como pacientes discapacitados, pacientes con intentos o ideación suicida, depresión entre otros.

10. BIBLIOGRAFÍA.

1. Barker, Joel Arthur. Video "Visión de Futuro". Institución Infinited Limited, Inc. EEUU, 1997.
2. Calz, Roosevelt. Trifoliat Una Guía para Pacientes con Ansiedad y Depresión. Editorial Tikal Futura. Guatemala, 2000.
3. Charles G. Morris. Psicología "Un Nuevo enfoque". 7ª. Edición. México; Prentice – Hall Hispanoamérica, 1992.
4. Gaspert, Carlos. Enciclopedia de la Psicología. Vol. II. Grupo editorial Océano. Barcelona España, 1997. pp. 301 - 306.
5. Gaspert, Carlos. Enciclopedia de la Psicología. Vol. III. Grupo editorial Océano. Barcelona España, 1997. pp. 615 – 620.
6. <http://mx.geocities.com/anairam3417us/dep.htm/-11k>
7. <http://usuarios/ycos.es/mundofelrus/does/adolescentes-24K>
8. <http://www.cernera.vchile.cl/v12adelescentes.doc>
9. <http://www.moreloswed.com/connos3/ec.htm-11k>
10. <http://www.ourweb.galeon.com/pagina-n3.htm>
11. McKay Matthew y Fanning Patrick. Autoestima Evaluación y Mejora. Ediciones Martines Roca, S.A., Abril 1991. Pp. 156-158.

12. Medina Sandino Claudia. Planificación Estratégica Personal. León 2002, Pp. 11 – 112.
13. OPS. Manual de identificación y desarrollo de la resiliencia en niños y jóvenes. 1ra. Ed. Washington, DC., Enero 1998. pp. 15 – 16.
14. Pernado Fernando. Teoría y Práctica de la Geriatria. 1^{ra} Edición. Editorial Ediciones Días de Santo. S.A. Madrid España. 1995.
15. Frankl, Víktor E. La Psicoterapia al Alcance de Todos: conferencias radiofónicas sobre Terapéuticas Psíquicas. 1^{ra} Edición. Editorial Herder. Barcelona, 1986. 193 p.

ANEXOS

Anexo #1**ENTREVISTA A ESTUDIANTES**

Somos estudiantes de 5^{to} año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN – León). Andamos haciendo unas preguntas con el motivo de realizar nuestra tesis o trabajo de investigación de fin de año. Nuestra tema es **“El poder de la visión de futuro”**. Las siguientes preguntas están basadas en conocimiento, tipo e importancia de una visión de futuro. Le pedimos por favor conteste sin preocupación alguna, todo se hará con la debida confidencialidad y responsabilidad.

De antemano. ¡Gracias por su colaboración!

Cuestionario Guía.**1. DATOS GENERALES.**

- 1.1. Nombres y Apellidos:_____.
- 1.2. Edad:_____. 1.3. Sexo:_____. 1.4. Estado Civil:_____.
- 1.5. Ocupación:_____.
- 1.6. Cuántas personas viven en su casa:_____.
- 1.7. Tiene hijos: Sí_____ No_____. ¿Cuántos?_____.
- 1.8. ¿En qué trabajan tus padres? ¿Cuánto gana cada uno?
- 1.9. ¿La casa en que vives actualmente es de tus padres, alquilada, tíos, etc. ?

2. CONTESTE TODO LO REFERENTE A VISIÓN DE FUTURO.

- 2.1. ¿Qué cosas o cosas importantes para usted tiene por realizar en su futuro?
¿Explíquelas (Cómo las va a lograr, cuándo, Dónde y Por qué)?.
- 2.2. ¿Qué es establecer metas?.
- 2.3. Sabe usted ¿Qué es visión de futuro?. Explique con sus propias palabras.
- 2.4. ¿Cuáles son las características de una visión de futuro?.
- 2.5. ¿Cree que es importante para su vida? ¿Por qué?.
- 2.6. ¿Qué beneficios da a una persona el tener una visión de futuro?.
- 2.7. Explique con sus propias palabras ¿Qué diferencia hay entre visión de futuro y establecimiento de metas?.

Anexo #2.

TEST DE DEPRESIÓN

Cuestionario Clínico para detección y valoración del síndrome Depresivo

Nombre: _____ . Sexo _____. Edad: _____ .
 Estado civil: _____. Fecha: _____ .

Ocasiones en que ha respondido este cuestionario 1___ 2___ 3___

Cuestionario.	NO	POCO	REGULAR	MUCHO
1. ¿Se siente triste o afligido?.				
2. ¿Llora o sientes ganas de llorar?				
3. ¿Duerme mal de noche?				
4. ¿En la mañana se siente peor?				
5. ¿Le cuesta trabajo concentrarse?				
6. ¿Le ha disminuido el apetito?				
7. ¿Se siente obsesivo o repetitivo?				
8. ¿Ha disminuido su interés sexual?				
9. ¿Considera que su rendimiento en el trabajo es menor?				
10. ¿Siente palpitaciones o presión en el pecho?				
11. ¿Se siente nervioso, angustiado o ansioso? (Precisar cual es la molestia).				
12. ¿Se siente cansado o decaído?				
13. ¿Se siente pesimista o piensa que las cosas le van saliendo mal?				
14. ¿Con frecuencia le duele la cabeza o la nuca?				
15. ¿Esta más irritable o enojón que antes?				
16. ¿Se siente inseguro, con falta de confianza en usted mismo?				
17. ¿Se siente que le es menos útil a su familia?				
18. ¿Siente miedo de algunas cosas?				
19. ¿Ha sentido deseos de morirse?				

Anexo #3

TEST DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

De las frases que van a continuación, algunas describen probablemente situaciones o estados que a usted le ocurren con frecuencia, otras por el contrario situaciones que nada tienen que ver con usted. Señale a continuación cuales de ellas "le describen a usted". Conteste a todas las preguntas, y por favor, hágalo con cierta rapidez.

FRASES	Me describe aproximadamente	Me describe muy poco	Nada tiene que ver conmigo
1. Más de una vez he deseado ser otra persona.			
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.			
3. Hay muchas cosas en mi misma(o) que cambiaría si pudiera.			
4. Tomar decisiones es algo que me cuesta.			
5. Conmigo se divierten mucho.			
6. En casa me enfado a menudo.			
7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.			
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.			
9. Mi familia espera demasiado de mí.			
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.			
11. Suelo ceder con bastante facilidad.			
12. No es nada fácil ser yo.			
13. En mi vida todo está muy embarullado.			
14. La gente suele secundar, mis ideas.			
15. No tengo muy buena opinión de mi mismo(a).			
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.			
17. A menudo me siento harta(o) del trabajo que realizo.			
18. Soy más fea(o) que el común de los mortales.			
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.			
20. Mi familia me comprende.			
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.			
22. Me siento presionado por mi familia.			
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.			
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.			
25. No soy una persona muy de fiar.			

Anexo #4

ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

(Estudio Cualitativo)

Somos estudiantes de 5^{to} año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN – León). Andamos haciendo unas preguntas con el motivo de realizar nuestra tesis o trabajo de investigación de fin de año. Nuestra tema es **“El poder de la visión de futuro”**. Las siguientes preguntas están basadas con el propósito de conocer el **significado interno** que cada uno de los integrantes del grupo experimento tiene respecto a su visión de futuro. Le pedimos por favor conteste sin preocupación alguna, todo se hará con la debida confidencialidad y responsabilidad.

De ante mano. ¡Gracias por su colaboración!.

Cuestionario Guía.

1. DATOS GENERALES.

1.1. Nombres y Apellidos:_____.

1.2. Edad:_____. 1.3. Sexo:_____. 1.4. Estado Civil:_____.

1.5. Ocupación:_____.

1.6. Cuantas personas viven en su casa:_____.

1.7. Tiene hijos: Sí_____ No_____. ¿Cuántos?_____.

2. CONTESTE CON LA MAYOR SINCERIDAD POSIBLE DE LAS PREGUNTAS ACERCA DE VALOR, SATISFACCIÓN E INTERÉS DE SU VISIÓN DE FUTURO.

2.1. VALOR.

2.1.1. ¿Qué opinión tiene ahora sobre la visión de futuro o de que forma la valora?.

2.1.2. Cree que es importante crearse una visión de futuro en su vida ¿Por qué?

2.2. SATISFACCIÓN.

2.2.1. Una vez que usted a pasado por el proceso de crearse una visión de futuro ¿Expresa como se siente? ¿Explique?.

2.2.2. ¿Siente que el crearse una visión de futuro le ha servido de algo? ¿Explique cómo?.

2.2.3. Haciendo una comparación, recuerde, ¿Cómo se sentía antes de empezar las sesiones de visión de futuro y compare como se siente ahora? ¿Se siente igual o qué diferencia cree que hay?. Enumere.

2.2.4. Pasar por el proceso de crearse una visión de futuro ¿Se lo recomendaría a algún amigo, pariente o familiar? ¿Por qué? ¿Se lo recomendaría a otras personas? ¿Cómo quienes? ¿Por qué?.

3.3. INTERÉS.

3.3.1. ¿Considera que puede llevar a cabo su visión de futuro y algún día obtener lo que se ha propuesto?.

3.3.2. ¿Se ha comprometido con usted mismo lo suficiente como para cumplir sus objetivos?.

Anexo #5

Porcentaje según el nivel académico de los alumnos del 3^{ro}, 4^{to} y 5^{to} año de secundaria del Colegio La Inmaculada

Variables	Categoría	Nivel Académico				Total	
		Alto		Bajo		f.	%
		f.	%	f.	%	f.	%
Visión de Futuro	Sin Visión de Futuro	0	0	13	86.7	13	37
	Poca estructurada	6	30	1	6.7	7	20
	Estructurada	5	25	1	6.7	6	17
	Bien estructurada	9	45	0	0	9	26
	T	20	100	15	100	35	100
Nivel de Inteligencia	Deficiente	4	20	6	40	10	29
	Inferior termino medio	6	30	4	26.6	10	29
	Termino medio	7	35	3	20	10	29
	Superior termino medio	3	17	2	13.3	5	14
	Superior	0	0	0	0	0	0
	T	20	100	15	100	35	100
Nivel socioeconómico	Bajo	17	85	14	93.3	31	89
	Medio	3	15	1	6.7	4	11
	Alto	0	0	0	0	0	0
	T	20	100	15	100	35	100
Síndrome depresivo	Normal	12	60	5	33.3	17	49
	Reacción de ansiedad	2	10	1	6.7	3	9
	Depresión con ansiedad	6	30	9	60	15	43
	Depresión	0	0	0	0	0	0
	T	20	100	15	100	35	100
Autoestima	Baja	1	5	6	40	7	20
	Media baja	1	5	4	26.7	5	14
	Media	6	30	2	13.3	8	23
	Media alta	5	25	2	13.3	7	20
	Alta	7	35	1	6.7	8	23
	T	20	100	15	100	35	100

Anexo #6

**Promedios Académicos de los Estudiantes Seleccionados Para el Grupo
Control y Grupo Experimento**

	ALUMNOS	III - Parcial		IV - Parcial	
		Promedio	Conducta	Promedio	Conducta
Grupo Experimento	Experimento No. 1	64.5	80	73.8	100
	Experimento No. 2	52.8	60	65	75
	Experimento No. 3	54.6	50	71.16	90
	Experimento No. 4	59	70	71	90
	Experimento No. 5	55.5	60	74	100
Grupo Control	Control No. 1	64.8	70	68.3	95
	Control No. 2	56.6	60	63.8	60
	Control No. 3	42.5	50	43.3	50
	Control No. 4	63	70	64.8	100
	Control No. 5	54.5	70	Retirada	Retirada



Anexo #7

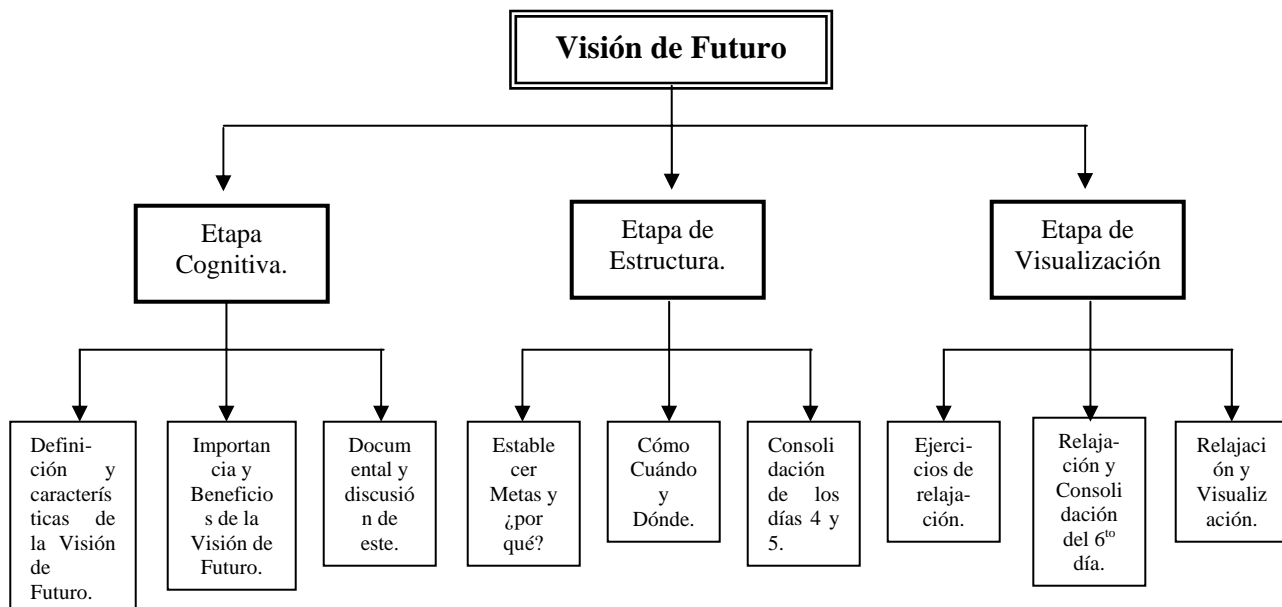
INTERVENCIÓN.

Propósito: Crear una Visión de Futuro Positiva en los estudiantes del grupo experimento.

Objetivo General: Lograr que los estudiantes estructuren y se comprometan con su visión de futuro positiva.

Objetivos Específicos:

- a. Apropiar a los estudiantes de los conocimientos sobre qué es y la importancia de la Visión de Futuro Positiva.
- b. Conseguir que los estudiantes estructuren su propia Visión de Futuro.
- c. Conseguir que los estudiantes Visualicen todo el proceso de su Visión de Futuro.

ESTRUCTURA.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES.

Nombre: _____

Edad: _____

Tiempo de estar ingresado: _____

Fecha: _____

Primera Sesión.Fecha: Hora de inicio:

Tema: La Visión de Futuro Positiva.

El objetivo de la actividad es que los estudiantes tenga una base acerca de que es la Visión de Futuro y sus Características.

Puntuación de la actividad: Hora de Finalización: **Segunda Sesión.**Fecha: Hora de inicio:

Tema: Importancia y beneficios de la Visión de Futuro.

El objetivo es lograr la comprensión del por qué es importante y los beneficios que proporciona una Visión de Futuro.

Puntuación de la actividad: Hora de Finalización: **Tercera Sesión.**Fecha: Hora de inicio:

Tema: Documental sobre Visión de Futuro.

El objetivo es conseguir que los estudiantes dentro del grupo analicen y discutan el contenido del video.

Puntuación de la actividad: Hora de Finalización: **Cuarta Sesión.**Fecha: Hora de inicio:

Tema: Establecer Metas y ¿por qué?

Objetivo: conseguir que el estudiante establezca una meta que desee lograr y piense el ¿por qué la quiere?

Puntuación de la actividad: Hora de Finalización:

Quinta Sesión.

Fecha:

Hora de inicio:

Tema: Cómo, Cuándo y Dónde.

Objetivo: establecer claramente cómo, cuándo y dónde desea llevar a cabo su Visión de Futuro.

Puntuación de la actividad:

Hora de Finalización:

Sexta Sesión.

Fecha:

Hora de inicio:

Tema: Consolidación de la estructuración de la Visión de Futuro.

Objetivo: realizar junto al estudiante un repaso de las partes en que esta compuesto el proceso de su Visión de Futuro.

Puntuación de la actividad:

Hora de Finalización:

Séptima Sesión.

Fecha:

Hora de inicio:

Tema: Ejercicios de Relajación.

Objetivo: lograr una práctica y relajación del estudiante por medio de la técnica de relajación progresiva.

Puntuación de la actividad:

Hora de Finalización:

Octava Sesión.

Fecha:

Hora de inicio:

Tema: Relajación y Visualización.

Objetivo: Lograr una combinación de ambas técnicas al relajar al estudiante para que luego Visualice sus metas, cómo, cuándo y dónde quiere conseguirlas así como verse lográndo sus beneficios positivos para él.

Puntuación de la actividad:

Hora de Finalización:

Actividades de Intervención.

Actividad # 1

Tema: La Visión de Futuro Positiva.

Objetivo General: Que la persona tenga una base acerca de que es la Visión de Futuro Positiva y sus características.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
➤ Adquiridos los conocimientos acerca de las características de la Visión de Futuro.	1. Dar a conocer el concepto general acerca de Visión de Futuro y la forma en que se precisa ser aplicable a cada individuo.	1.1 Introducir el tema mediante cuestionario que permita un diagnóstico inicial sobre conocimientos de Visión de Futuro en la persona (ver anexos de cuestionario).	20min
		1.2 Brindar la información específica acerca de visión de Futuro y sus características mediante técnicas participativas.	20min. 10min.
	2. Generar expectativas en la persona o incentivarlo para iniciar el proceso de planificación del Futuro.	2.1 Indagar sobre la opinión que tienen acerca de tener una Visión de Futuro.	15min.
		2.1 Solicitar que integren conocimientos mediante ejemplos específicos.	10min.
3. Evaluar la Actividad.	3.1 Contestación al cuestionario anexo a la actividad.		

Actividad # 2

Tema: Importancia y beneficios de la Visión de Futuro.

Objetivo General: Lograr la Comprensión del por qué es importante y los beneficios que propicia una Visión de Futuro.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ Deseos de tener una Visión de Futuro debido a sus beneficios e importancia que tendrían en su vida.</p>	1. Dar a conocer los beneficios que proporciona el tener una Visión de Futuro.	1.1 Hacer un repaso de la actividad para aclarar la definición de Visión de Futuro.	15min
		1.2 Dar a conocer los beneficios de la Visión de futuro mediante una clase práctica de opiniones abiertas.	25min.
	2. Dar a conocer la importancia de tener una Visión de Futuro.	2.1 Brindarles información sobre la importancia de tener una Visión de Futuro.	15min.
	3. Despertar inquietudes de que si ellos pueden tener una Visión de Futuro y que tan importante sería para ellos.	3.1 Pedir opiniones de que tan importante sería para ellos tener una Visión de Futuro.	15min.
		3.2 Hacer preguntas sobre, si ellos son capaces de tener una Visión de Futuro.	10min.
	4. Evaluar la Actividad.	4.1 Contestar el cuestionario anexo a la actividad.	10min.

Actividad # 3

Tema: Documental de Visión de Futuro.

Objetivo General: Conseguir que las estuantes analicen y discutan el contenido del Documental.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ Los estudiantes han obtenido un conocimiento más completo acerca de la Visión de Futuro.</p>	1. Aclarar el concepto de Visión de Futuro.	1.1 Pedir opiniones sobre el concepto de Visión de Futuro.	15min
		1.2 Hacer una consolidación de Visión de Futuro.	15min.
	2. Ampliar la información mediante ejemplos proporcionados por el video.	2.1 Discutir con los estudiantes los ejemplos que aparecen en el video.	15min.
	3. Aclarar las inquietudes que se presenten.	3.1 Preguntar sobre el contenido del video y aclarar las dudas e inquietudes que tengan.	15min.
	4. Evaluar la Actividad.	4.1 Contestar un cuestionario para medir la asimilación de la información	10min.

Actividad # 4

Tema: Establecer Metas y ¿por qué?

Objetivo General: Conseguir que el estudiante establezca una meta que desee lograr y piense él por que la quiere.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ Se han planificado meta(s) a realizar y el por qué las quieren realizar.</p>	1. Establecer diferencia ente metas y una Visión de Futuro.	1.1 Dar información sobre establecimiento de metas y aclarar dudas.	15min
		1.2 Pedir opiniones de cual es la diferencia entre Visión de futuro y metas.	15min.
		1.3 Consolidar las diferentes opiniones.	15min.
	2. Establecer metas a corto y largo plazo.	2.1 Hacer una lista de sus metas a corto y largo plazo.	20min.
	3. Reconocer el por que quieren realizar estas metas u objetivos.	3.1 Hacer una presentación personal de sus metas y al mismo momento decir el por que quieren llegarla a cumplir.	10min.
	4. Evaluar la Actividad.	4.1 Responder un cuestionario para evaluar la actividad.	10

Actividad # 5

Tema:, Cómo, Cuándo y Dónde.

Objetivo General: Establecer claramente cómo, cuándo y dónde desean llevar a cabo sus objetivos.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ Cada estudiante ha estructurado su Visión de Futuro sobre la base de los parámetros cómo, cuándo y dónde.</p>	1. Hacer un repaso de las metas planteadas.	1.1 Exposición por parte de las personas discapacitadas cual es su meta u objetivo a seguir y el por que eligió estos.	15min
	2. Definir cómo el quiere conseguir su(s) meta(s) planteadas.	2.1 Cada persona establecerá en una hoja que medidas, que pasos o que técnicas tomara para conseguir esas metas.	20min.
		2.1 Cada uno expondrá al frente sus ideas planteadas en el papel	10min.
	3. Establecer cuándo él estudiante desea llevar a cabo sus metas.	3.1 Cada persona establecerá en una hoja en que momento de su vida y que duración tendrá la realización de sus metas.	20min.
		3.1 Cada uno expondrá al frente sus ideas planteadas en el papel.	10min.
4. Aclarar dónde el estudiante va a realizar sus metas.	4.1 Cada persona escribirá el lugar ó lugares que estarán implicados en su Visión de Futuro.	20min.	
	4.2 Cada uno expondrá al frente sus ideas planteadas en el papel	10min.	
5. Evaluar la actividad.	5.1 Contestar el cuestionario de evaluación de la actividades.	10min.	

Actividad # 6

Tema: Consolidación de la Visión de Futuro y ejercicios de relajación.

Objetivo General: Realizar una consolidación de la Visión de Futuro y práctica de los ejercicios de relajación.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ El estudiante tiene más claro y presente en su memoria las fases de su Visión de Futuro.</p> <p>➤ Se practicó con el estudiante los ejercicios de relajación progresiva.</p>	<p>1. Conseguir que el estudiante repase cual es el objetivo o meta que se había planteado, así como el proceso por el cual lo va a lograr.</p> <p>2. Enseñar haciendo al estudiante los ejercicios de relajación.</p> <p>3. Evaluar la actividad.</p>	1.1 Exposición de las metas planteadas y el por qué.	10min
		1.2 Explicar su Visión de futuro por medio de las partes que debe tener.	15min.
		2.1 Realizar una explicación de que es la relajación y que se persigue con ella.	10min.
		2.2 Realizar los ejercicios de relajación con los estudiantes.	25min.
		3.1 Contestar un cuestionario sobre la asimilación de la información.	10min.

Actividad # 7

Tema: Consolidación de la Visión de Futuro y ejercicios de relajación.

Objetivo General: Realizar una consolidación de la Visión de Futuro y práctica de los ejercicios de relajación.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ El estudiante tiene más claro y presente en su memoria las fases de su Visión de Futuro.</p> <p>➤ Se practicó con el estudiante los ejercicios de relajación progresiva.</p>	<p>1. Conseguir que el estudiante repase cual es el objetivo o meta que se había planteado, así como el proceso por el cual lo va a lograr.</p> <p>2. Enseñar haciendo al estudiante los ejercicios de relajación.</p> <p>3. Evaluar la actividad.</p>	1.1 Exposición de las metas planteadas y el ¿por que?	10min
		1.2 Explicar su Visión de futuro por medio de las partes que debe tener.	15min.
		2.1 Realizar una explicación de que es la relajación y que se persigue con ella.	10min.
		2.2 Realizar los ejercicios de relajación con los estudiantes.	25min.
		3.1 Contestar un cuestionario sobre la asimilación de la información.	10min.

Actividad # 8

Tema: Relajación y Visualización.

Objetivo General: Lograr una combinación de ambas técnicas al relajar al estuante para que Visualice sus objetivos a cumplir.

Resultados Esperados	Objetivos Específicos	Actividades	Tiempo
<p>➤ El estudiante en estado de relajación visualizó todo el proceso de su Visión de Futuro Positiva, trascendió el presente y se vio realizando sus objetivos paso a paso.</p>	1. Conseguir que el estudiante se relaje mediante los ejercicios de relación progresiva.	1.1 Recordar en que consiste y lo que se persigue con los ejercicios de relajación	10min
		1.2 Realizar los ejercicios de relajación con el paciente.	25min.
	2. Inducir al estudiante para que Visualice el proceso de realización de sus metas estando en estado de relajación.	2.1 Ayudar al estudiante a imaginarse los pasos de su Visión de Futuro.	15min.
	3. Evaluar hasta que punto el estudiante logro trascender el momento para visualizar el proceso de realización de sus objetivos.	3.1 Entrevistar al estudiante con preguntas acerca de sus emociones, sentimientos e imágenes Visualizadas.	15min.
	4. Evaluar la actividad.	4.1 Evaluar en base al tipo de Visualización que pudo tener el estudiante.	10min.

Anexo No. 8

TABLA RESUMEN.

Distribución porcentual de las variables que conforman las entrevistas de la Pre-prueba y la Post-prueba

Variables	Categoría	Pre-prueba						Post-prueba					
		G. E.		G. C.		Total		G. E.		G. C.		Total	
		f.	%	f.	%	f.	%	f.	%	f.	%	f.	%
Nivel Académico	Bajo	5	100	5	100	10	100	5	100	5	100	10	100
	Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	T	5	100	5	100	10	100	5	100	5	100	10	100
Visión de Futuro	Sin Visión de Futuro	5	100	5	100	10	100	0	0	5	100	5	50
	Poca estructurada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Estructurada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Bien estructurada	0	0	0	0	0	0	5	100	0	0	5	50
	T	5	100	5	100	10	100	5	100	5	100	10	100
Depresión	Normal	1	20	2	40	3	30	3	60	2	40	5	50
	Reacción de ansiedad	1	20	0	0	1	10	1	20	0	0	1	10
	Depresión con ans.	3	60	3	60	6	60	1	20	3	60	4	40
	Depresión	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	T	5	100	5	100	10	100	5	100	5	100	5	100
Autoestima	Baja	3	60	3	60	6	60	0	0	3	60	3	30
	Media baja	1	20	1	20	2	20	3	60	1	20	4	40
	Media	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Media alta	0	0	1	20	1	10	1	20	1	20	2	20
	alta	1	20	0	0	1	10	1	20	0	0	1	10
	T	5	100	5	100	10	100	5	100	5	100	5	100

TABLA DE CORRELACIONES ENTRE VARIABLES DESCRIPTIVAS

Correlations

		rendimiento académico	nivel socioeconómico	visión de futuro	nivel de inteligencia	depresión	AUTO
Spearman's rho	rendimiento académico	1.000	.130	.826**	.193	-.293	.546**
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.	.458	.000	.267	.088	.001
	N	35	35	35	35	35	35
nivel socioeconómico	rendimiento académico	.130	1.000	.121	.000	-.257	.159
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.458	.	.490	1.000	.136	.362
	N	35	35	35	35	35	35
visión de futuro	rendimiento académico	.826**	.121	1.000	.137	-.188	.431**
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.000	.490	.	.432	.279	.010
	N	35	35	35	35	35	35
nivel de inteligencia	rendimiento académico	.193	.000	.137	1.000	-.041	.199
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.267	1.000	.432	.	.814	.253
	N	35	35	35	35	35	35
depresión	rendimiento académico	-.293	-.257	-.188	-.041	1.000	-.475**
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.088	.136	.279	.814	.	.004
	N	35	35	35	35	35	35
AUTO	rendimiento académico	.546**	.159	.431**	.199	-.475**	1.000
	Correlation Coefficient						
	Sig. (2-tailed)	.001	.362	.010	.253	.004	.
	N	35	35	35	35	35	35

** . Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Anexo #10

GRÁFICO N°. 1

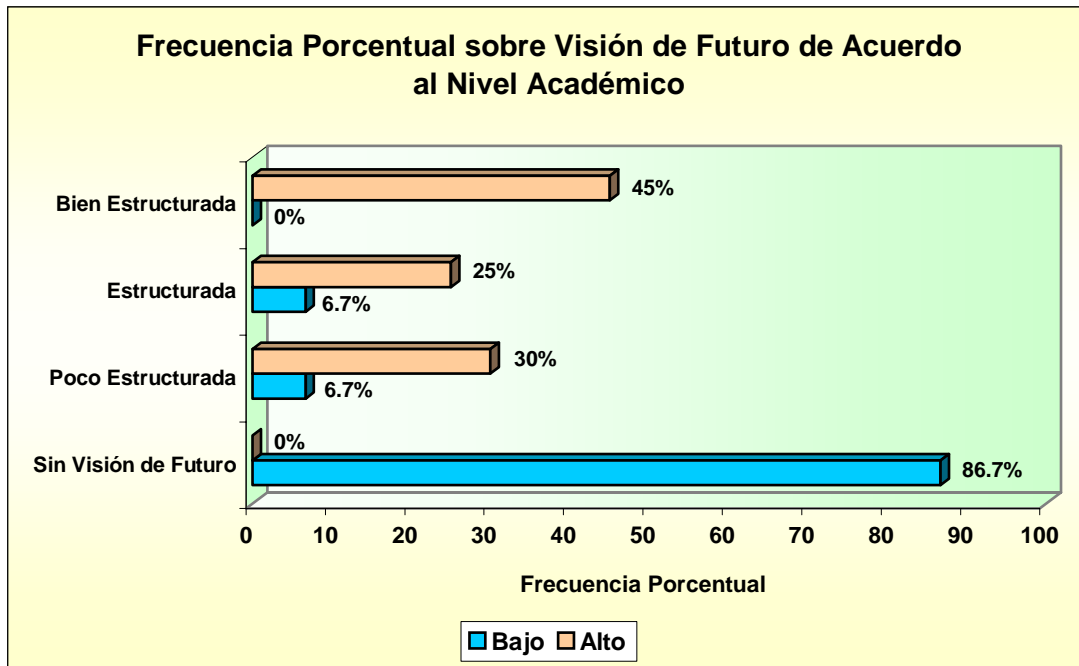


GRÁFICO N°. 2

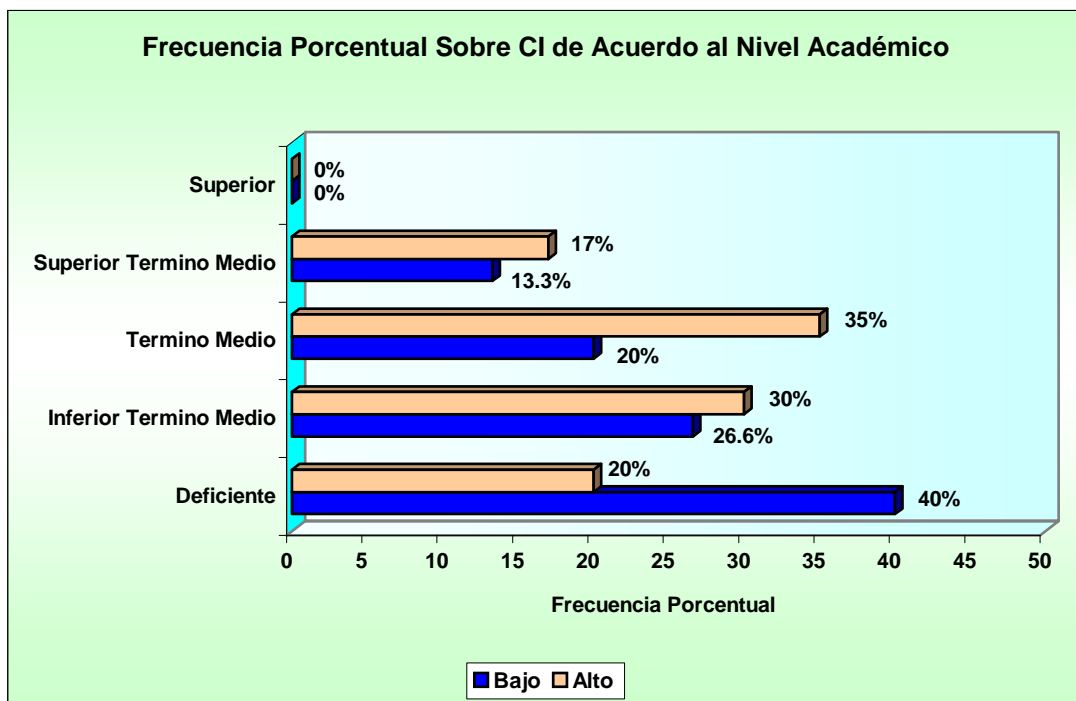


GRÁFICO N°. 3

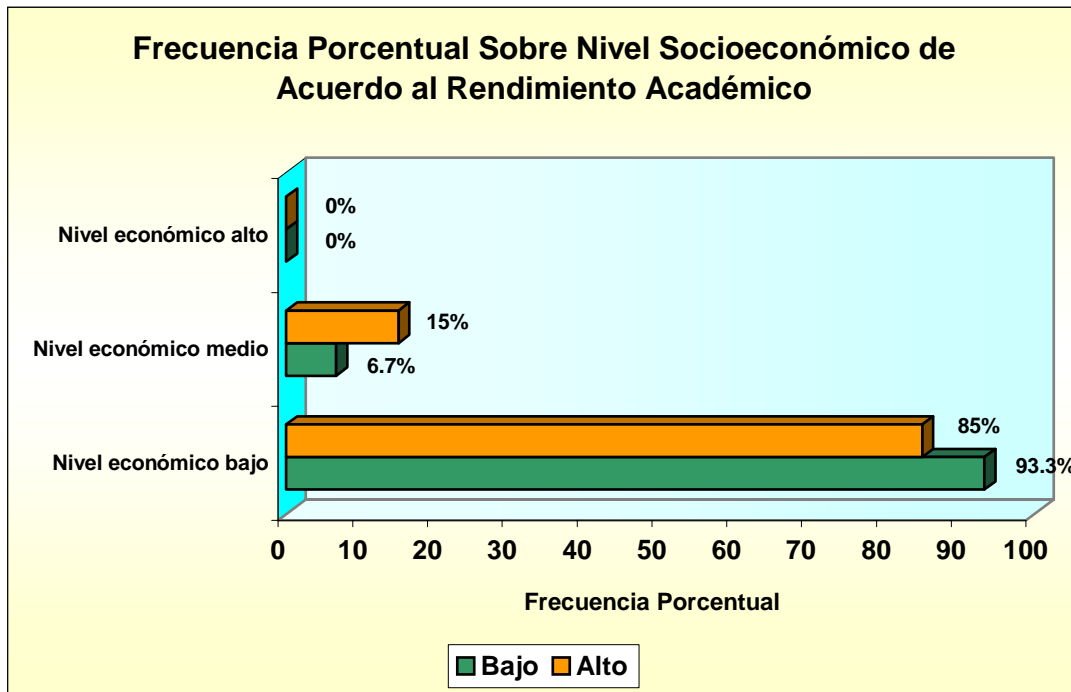


GRÁFICO N°. 4

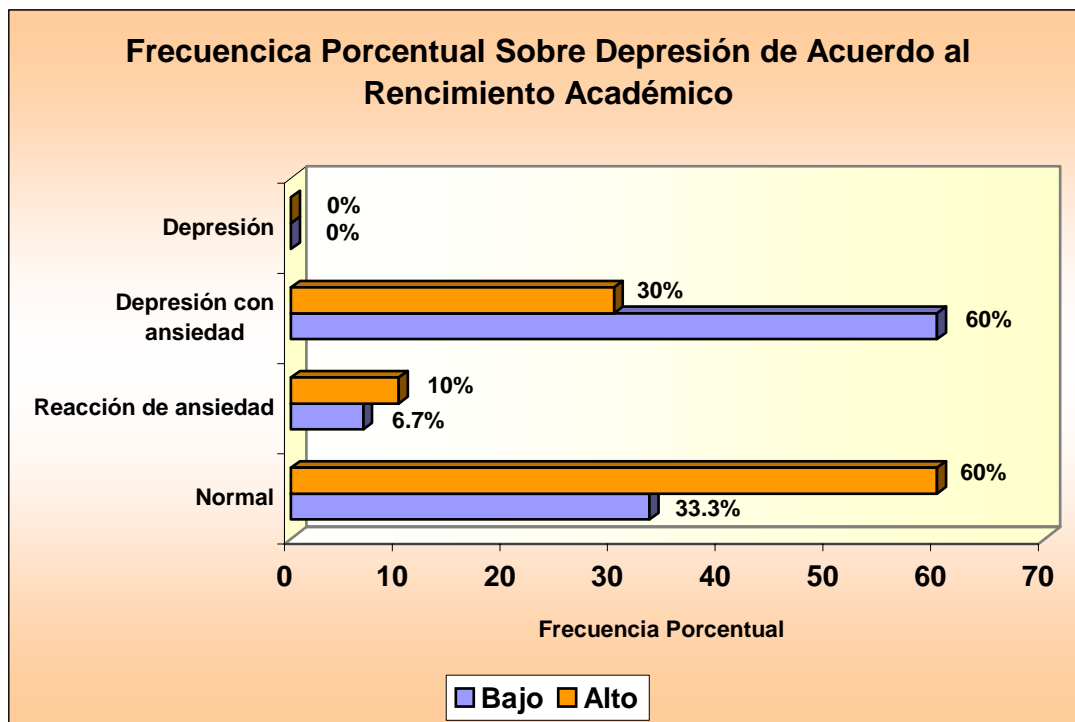


GRÁFICO N°. 5

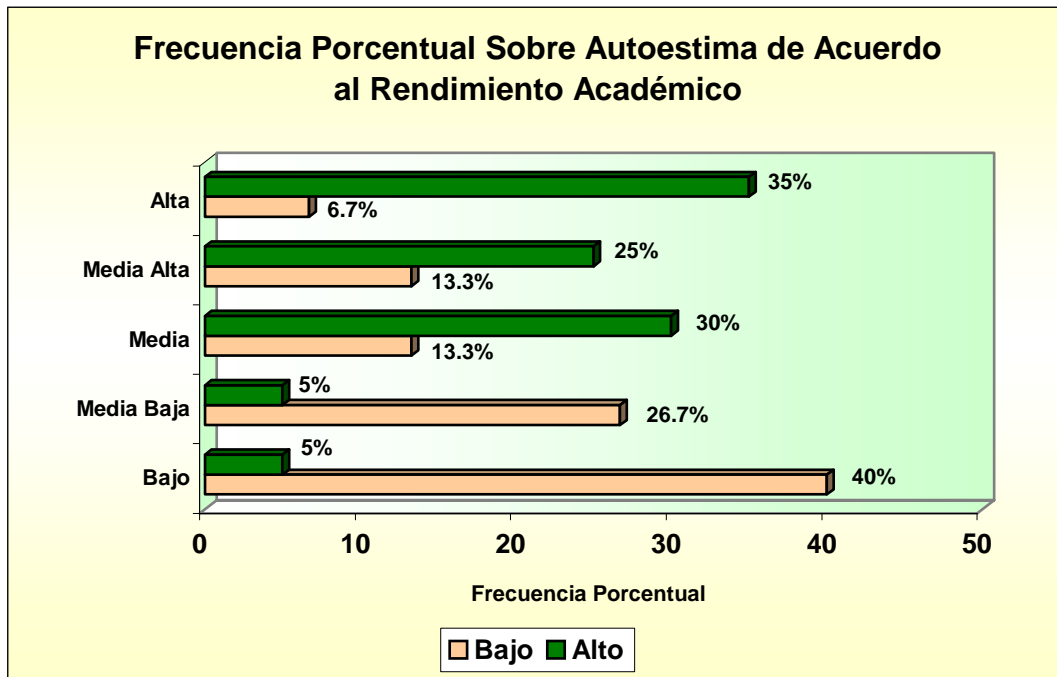


GRÁFICO N°. 6

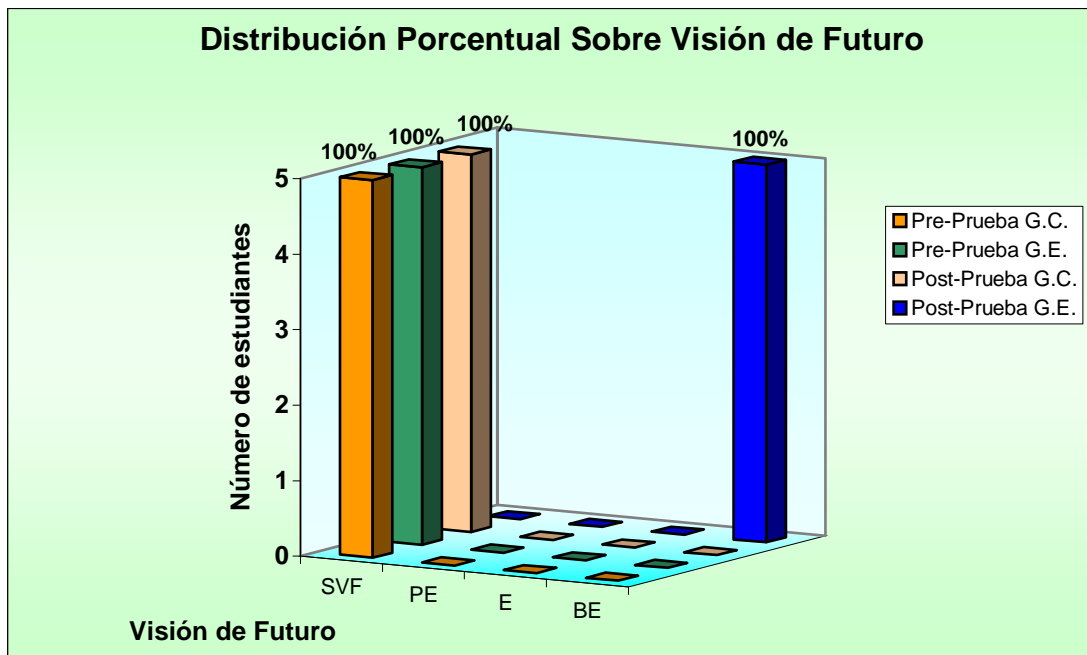


GRÁFICO N.º 7

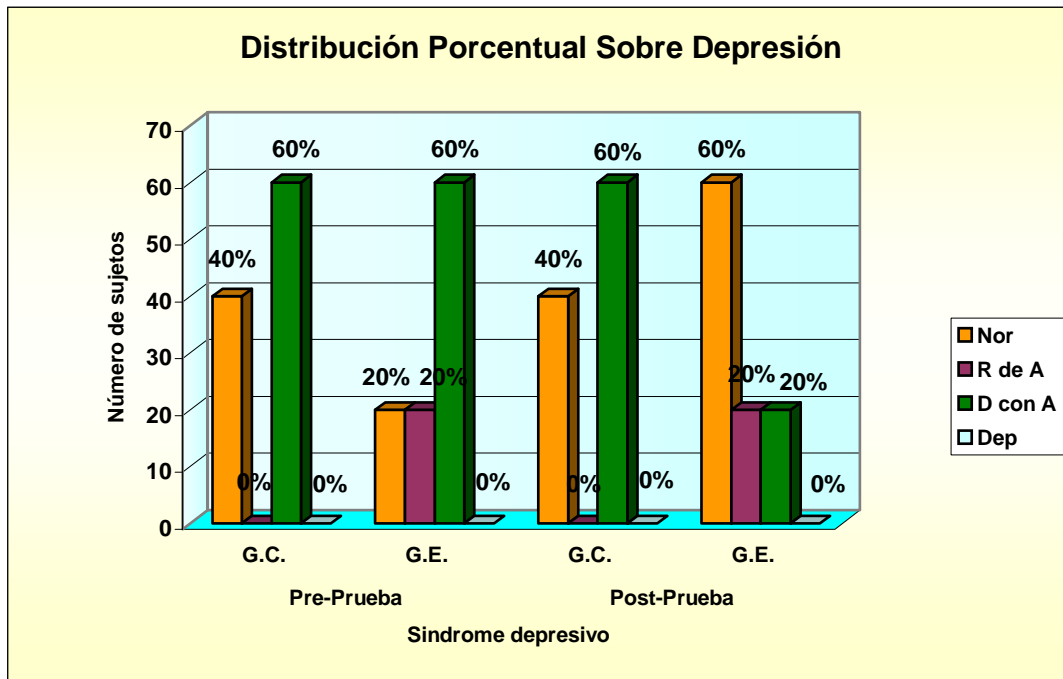


GRÁFICO No. 8

