



El portafolio electrónico personal en la construcción del proyecto de vida entre adolescentes en riesgo psicosocial

Alejandra Urbina Osorio

Facultad de Psicología, UNAM
alefacpsicología@gmail.com

Stephanie Mariana Valverde Mayo

Facultad de Psicología, UNAM
phaniepsyc@gmail.com

Cecilia Morales Garduño

Facultad de Psicología, UNAM
ceci_morgar@yahoo.com.mx

Marco Antonio Rigo Lemini

Facultad de Psicología UNAM
marcoantoniorigo@prodigy.net.mx

Temática general: Narrativas digitales personales e historias de vida sobre personas y grupos excluidos de la sociedad o en situación de discapacidad y vulnerabilidad educativa o social

Resumen

Los tiempos recientes nos ha enseñado que la tecnología es una herramienta muy útil para lograr cambios a gran escala, pero también en experiencias particulares; tal es el caso de este proyecto, donde participaron tres adolescentes de entre 15 y 16 años que vivían tiempo parcial en una casa hogar, utilizando el portafolio electrónico personal como medio orientador hacia la vida futura.



El portafolio pretendía principalmente consolidar un proyecto de vida entre estos jóvenes para con ello visualizar la realización de objetivos personales y específicos en distintas áreas y acordes a sus propios intereses, con el fin de fortalecer en el marco de la teoría de la resiliencia los rasgos protectores de altas expectativas, visión de su futuro y sana autoestima.

Se trabajaron 10 actividades de aprendizaje a través de las cuales se exploró cómo visualizaban sus experiencias de vida pasada, sus intereses, sueños y dificultades enfrentadas, entre otros elementos vivenciales que quedaron plasmados de propia mano en su portafolio electrónico personal. Los resultados mostraron que a pesar de enfrentar obstáculos para realizar un plan de vida, el desarrollo de su e-portafolio constituyó un importante coadyuvante para impulsar en ellos altas expectativas frente a su futuro de corto, mediano y largo plazo, así como para promover una sana autoestima.

Palabras clave: Afrontamiento resiliente, portafolio electrónico, proyecto de vida.

Introducción

La ponencia va enfocada a mostrar la tecnología como medio eficaz para contribuir en la promoción de afrontamiento resiliente en población adolescente que se encuentra en riesgo psicosocial. Se esperaba que los participantes en esta intervención fortalecieran los siguientes factores protectores: altas expectativas, una visión de futuro y sana autoestima, condiciones que se observaban poco presentes entre ellos y que se ven favorecidas con la elaboración de un



proyecto de vida, tarea en la que el portafolio electrónico personal desempeñó un papel protagónico por la motivación y la facilidad que tienen las nuevas generaciones para su manejo.

Ceballos (2000) señala que el humano es el único ser vivo capaz de decidir su destino, de elegir el tipo de vida que desea vivir y cómo vivirla. El único capaz de emprender acciones en el presente que le significarán en el futuro, buscando no sólo el cumplimiento de objetivos materiales sino persiguiendo un crecimiento personal, por lo que creemos que una guía tecnopedagógica puede ser de gran utilidad para que se logre lo anterior, aprovechando la condición de nativos digitales de la mayoría de nuestros adolescentes y con el fin de que utilicen herramientas electrónicas que detonen su creatividad.

Contenido

Tanto en la educación formal como en la informal y la no formal, existen factores que influyen en el desarrollo de la personalidad e identidad en la vida del adolescente. Sin duda, un componente importante es la construcción de un proyecto de vida, mismo que coadyuva de manera decisiva en la promoción de resiliencia, si entendemos a dicho proyecto como una herramienta reflexiva con una serie de pasos y estrategias planeadas que llevarán al cumplimiento de objetivos que dan sentido a la existencia de un individuo. En este proceso se conjugan aspectos como altas expectativas, planteamiento de metas y sentido de logro, todos ellos considerados factores protectores frente a las amenazas del entorno (Theis, 2003; Vanistendael y Lecomte, 2002).



Las prácticas educativas mediadas por tecnología nos abren un campo de posibilidades casi infinito que indudablemente nos ayudará a llevar a cabo nuestra labor como psicólogos de la educación, de una forma que sintoniza significativamente con los intereses de las nuevas generaciones y en particular con las poblaciones que enfrentan desventaja social.

Afrontamiento resiliente

El concepto de estilo de afrontamiento resiliente a la adversidad se ha definido como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes traducidas en conductas, pensamientos y acciones, que pueden ser aprendidas y desarrolladas por la persona en su proceso de adaptación a la adversidad, y que le permitirán enfrentar experiencias difíciles (traumas, tragedias, amenazas, problemas familiares o de relaciones interpersonales, enfermedades crónicas o situaciones estresantes) e incluso salir fortalecido de estas experiencias (Grotberg, 2004). Tales conocimientos, habilidades y actitudes se han denominado "factores protectores", y son precisamente algunos de los que la presente intervención se propuso fortalecer entre los tres adolescentes participantes, que iniciaban el bachillerato y residían en una asociación civil cuyo objeto central es el de beneficiar a niños en situación de riesgo social con un modelo de atención educativo promotor de resiliencia.

La American Psychological Association (APA, 2004) reconoce los siguientes factores como los más importantes en la afirmación de la resiliencia personal:

1. Relaciones de amor, cariño, apoyo, amor y confianza, dentro y fuera de la familia, que provean modelos a seguir y que ofrezcan estímulos y seguridad.
2. Capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.



3. Visión positiva de sí mismo y confianza en las propias fortalezas o habilidades.
4. Destreza en la comunicación y en la solución de problemas.
5. Capacidad para manejar sentimientos e impulsos intensos o poderosos.

Como puede advertirse, estos factores se relacionan directamente con la autopercepción de un individuo y el desarrollo de su proyecto de vida, dimensiones que han sido atendidas de modo protagónico en el trabajo que aquí se describe.

Proyecto de vida y carrera

Para Causullo (1996) la construcción de un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual y como tal supone “aprender a crecer”, a la vez que debe estar basado en el conocimiento e información:

- Sobre el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos.
- Sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia.
- Sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

El proyecto o plan de vida representa, entonces, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser y lo que él va a hacer en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo” (D’Angelo, 1986). Entendemos esto como una serie de conductas y decisiones que el individuo va valorar, con el fin de determinar su situación actual y fijar la que a futuro quiere alcanzar, siendo entonces el proyecto de vida una función de integración direccional partiendo de la unidad de sentido general de un individuo.



Para la estructuración de un proyecto de vida es menester tener en cuenta pautas que nos llevaran a la realización de esas metas y, aunque los autores difieren en la exactitud de los periodos, los simplifican describiéndolos como "metas a corto, mediano y largo plazo".

Es necesario que el proyecto de vida parta desde la actualidad del individuo entendiéndose por esto la profunda consideración sobre quién soy, qué actividades realizo, con quien me relaciono, qué lugares frecuento, cómo me desenvuelvo en el núcleo familiar, en la escuela, en la sociedad y en el trabajo. Todo lo anterior para que así se planteen de forma progresiva las metas a alcanzar, a través de preguntas como las siguientes: ¿Qué quiero hacer?, ¿qué puedo hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, ¿en cuánto tiempo lo haré?, etc.

En este orden de ideas cabe señalar que se identificó entre los adolescentes participantes en el presente estudio, quienes iniciaban su bachillerato, una preocupante desorientación hacia el futuro así como desmotivación para responder a las exigencias escolares que enfrentaban. Ante ello surge la alternativa de darles a conocer el relevante valor que tiene la concienciación de su proyecto de vida y se aprovecha el uso de la tecnología conformando una propuesta de actividad individual que fue al mismo tiempo innovadora y motivante.

Portafolios electrónicos

Díaz Barriga, Rigo y Hernández (2012) plantean que un portafolio electrónico o e-portafolio puede capturar y desplegar información referida a una diversidad de dimensiones relativas al trabajo realizado, las producciones y competencias que poseen docentes, profesionistas o estudiantes. En este sitio digital se incluyen espacios que contienen evidencias del trabajo y del pensamiento, al



igual que reflexiones personales con un sentido narrativo o autoevaluativo y con un enfoque que puede ser tanto retrospectivo como prospectivo.

Método: Sujetos, espacios y materiales

Los participantes fueron tres adolescentes masculinos: el primero de 15 años de edad, que cursaba el primer semestre de la carrera técnica en Gricultura en el Centro de Estudios Tecnológicos, Industriales y de Servicios # 10; el segundo, con 16 años de edad y que se encontraba cursando el primer año de bachillerato en la Escuela Nacional Preparatoria número 8; y el tercero, hermano del anterior, que cursaba el primer semestre en el Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos # 2. Los tres sujetos de extracción humilde vivían casi toda la semana en una casa-hogar, asociación civil que les consideraba en situación marginada y de vulnerabilidad social.

Los espacios utilizados para la mayoría de las actividades instrumentadas en este programa de intervención se situaron dentro de la propia casa-hogar, en el lugar de trabajo destinado para los jóvenes de bachillerato así como en áreas comunes tales como el patio, el comedor y la ludoteca. Un escenario adicional fue la exposición de orientación vocacional “Al encuentro del mañana”, evento realizado por la UNAM dentro de su campus en Ciudad Universitaria.

Los materiales utilizados fueron tres computadoras con conexión a internet, así como diversas herramientas digitales: Wix (editor de sitios WEB), Prezzi (software para la presentación de contenidos), Youtube (red social para la compartición de videos) y buscadores online. Se utilizaron además dispositivos móviles para las fotografías y videos que los participantes anexaron



a su portafolio y se recuperaron algunos trabajos que habían realizado con anterioridad sobre plan de vida.

Método: Procedimiento

Se diseñaron 10 actividades de aprendizaje que fueron realizadas los días jueves de 10:30 am a 12:30 pm. Una primera actividad consistió en la asistencia al evento “Al encuentro del mañana”, donde los adolescentes visitaron los stands de las carreras y campus que les llamaron la atención, con el fin de que se introdujeran en el tema de la continuación de sus estudios para una proyección laboral. Esta actividad inicial tuvo también como componente fundamental que los estudiantes conocieran el recurso electrónico WIX.

Una vez que los estudiantes cumplieron con los objetivos de familiarización, reconocimiento y elección, la siguiente sesión tuvo el propósito de que comprendieran el concepto, implicaciones e impacto de la construcción de un proyecto de vida personal. Para ello se llevó a cabo una investigación documental con el apoyo de las facilitadoras, para dar paso a una exposición en la que se establecieron algunas características del proyecto y moviendo a los participantes a preguntarse asuntos como: ¿Quién soy?, ¿Hacia dónde voy?, ¿Cómo me veo en el futuro?, ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?, etcétera. Se realizaron igualmente tareas dirigidas a la activación del autoconocimiento en torno a sus fortalezas y debilidades, sus metas a corto, mediano y largo plazo así como la reflexión sobre sí mismos, el mundo y su contexto.

En la tercera sesión la actividad de aprendizaje fue inductiva para alcanzar el paso siguiente consistente en entender su propia historia. Los participantes realizaron una autobiografía para



ubicar su pasado y enfrentar el presente, también se aprovechó para enfatizarles que su proyecto debería ser realista, valioso, específico y objetivable.

Durante la cuarta sesión efectuamos labores que llevaron a los estudiantes a reflexionar profundamente sobre su vida, sus intereses, sus oportunidades y gustos. Compartieron sus respuestas con el grupo a fin de reflexionar sobre lo que piensan y sienten los demás compañeros.

En la quinta actividad de aprendizaje redactaron su autobiografía, hablaron de los acontecimientos importantes en ella y las enseñanzas que han obtenido hasta la actualidad, respetando lo que ellos querían expresar acerca de sí mismos y de su proyecto vital, es decir, lo que los visitantes de sus portafolios estarían en condiciones de conocer. Se acordó que las entradas en el portafolio electrónico serían las siguientes:

- a. "Quién soy yo": Los alumnos se presentan y describen lo que realizan actualmente.
- b. "De dónde vengo y en dónde estoy": hablan de su vida, de su lugar de nacimiento y de su familia.
- c. "Visión del proyecto de vida": cómo se visualizan a futuro, qué les gustaría hacer más adelante.
- d. "Mis intereses": los participantes comparten sus gustos y hobbies habituales.
- e. "Contactos": se agregan sus canales de música, de Youtube y su contacto en redes sociales, con el fin de que los visitantes puedan dejar comentarios o sugerencias que ayuden a los alumnos a mejorar su portafolio o comunicarles algún mensaje personal.



El contenido de las entradas expuestas se manejó de forma amplia y relativamente libre, propiciando la reflexión y la oportunidad de elección, ya que cada uno de los chicos escogió el orden de presentación en el portafolio, el título de la entrada que representara esa idea así como su contenido específico.

Durante las tres sesiones siguientes, los adolescentes diseñaron el contenido de cada una de sus entradas y las editaron desde el punto de vista gráfico y comunicativo, tomando decisiones según su propio sentido estético y empleando un estilo de redacción personal que fue respetado casi totalmente.

Concluidos los portafolios electrónicos personales, se efectuó una revisión individualizada durante la novena sesión para asegurarnos que estuvieran completos, practicar los ajustes ortográficos y tipográficos finales a la par de comentar lo que la experiencia del portafolio les representaba. Adicionalmente, se grabaron los videos de presentación para los portafolios donde cada uno de ellos, fiel a su estilo personal, invitaba a eventuales visitantes virtuales.

Durante la sesión final los jóvenes manifestaron su compromiso para seguir enriqueciendo sus portafolios permanentemente y se dio por cerrada esta actividad formativa con el apoyo de las nuevas tecnologías.

Resultados

Los tres portafolios electrónicos personales se concluyeron satisfactoriamente, consiguiendo que en ellos se depositaran contenidos esencialmente vivenciales y prospectivos de enorme riqueza, que contribuyeron a la toma de conciencia y la reconfiguración del proyecto de vida de los



adolescentes participantes. Estos manifestaron sentirse convencidos de que lo que piensan, sienten y hacen es importante y que pueden comunicarlo haciendo uso de las herramientas que emplean a diario, como internet o las redes sociales.

A lo largo del trabajo se cumplieron los objetivos de aprendizaje planteados para cada sesión, los alumnos visualizaron la enorme oferta educativa que enfrentarían al término del bachillerato y la importancia de planear su proyecto de vida; con ello reconocieron su entorno social y educativo, identificaron sus necesidades para ingresar al nivel superior al tiempo que valoraron las oportunidades que se les brindaban.

Resultaron de gran importancia las dinámicas a las que estuvieron expuestos ya que a través de ellas constataron la capacidad real que tenían para lograr sus metas a corto y largo plazo, por medio del conocimiento y aceptación de su historia de vida así como el desarrollo de una mayor autoestima merced al círculo de apoyo provisto por la asociación

La experiencia rebasó nuestras expectativas iniciales, lo que refuerza la idea sobre la resiliencia como una competencia posible de adquirir por todo ser humano, y que se pone de manifiesto cuando las personas enfrentan situaciones adversas donde los factores de protección juegan un papel definitorio empoderando al individuo resiliente (Rutter, 1985; Wagnild y Young, 1993).

Nuestros educandos fueron capaces de desarrollar y potenciar sus habilidades digitales al emplear una herramienta que les proporcionó funcionalidades para la planeación de su futuro. Observamos satisfactoriamente y de primera mano, cómo las nuevas tecnologías pueden ayudarnos



a lograr objetivos de trabajo pedagógico muy desafiantes, prestando apoyo a una población en situación de vulnerabilidad social y acercándonos a las nuevas generaciones, intentando establecer con ellas un contacto personal y emotivo, significativo y motivante, productivo y proactivo.

Conclusiones

Los factores protectores para la resiliencia son características observables que además de favorecer el desarrollo humano ayudan a mantener la salud y a minimizar el efecto pernicioso de los factores o las conductas de riesgo. En nuestro caso, es posible afirmar que la conformación de sendos portafolios electrónicos personales entre adolescentes en condición vulnerable, contribuyó al fortalecimiento de los factores protectores vinculados con la autoestima, la toma de decisiones, la visión al futuro y las altas expectativas, dimensiones que expresamente fueron trabajadas en cada uno de los portafolios.

Para finalizar, conviene reconocer que este trabajo resultó beneficioso también en el proceso formativo de las alumnas de Psicología Educativa que apoyaron a los adolescentes, ya que tuvieron la oportunidad de consolidar relevantes competencias de corte interpersonal, tecnológico e instruccional, en un contexto institucional realista y desafiante en que asistieron a una población marginada con necesidades muy apremiantes, pocas veces atendidas de modo tan profundo y personalizado con el valor agregado de un apoyo tecnopedagógico.

Referencias

American Psychological Association (APA). (2004). *El camino hacia la resiliencia*. Recuperado de:



[http://www.behaviormanagementsystems.org/docs/Road%20to%20Resilience%20\(Spanish\)%20\(BMS\).pdf](http://www.behaviormanagementsystems.org/docs/Road%20to%20Resilience%20(Spanish)%20(BMS).pdf)

Causullo, M. (1996). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Ciudad de México: Paidós.

Ceballos, G. (2000). *Cautivos en la adolescencia*. Ciudad de México: Alfaomega.

D'Angelo, O. (1986). La formación de los Proyectos de Vida del individuo. *Revista Cubana de Psicología*. 3(2). Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&script=sci_arttext.

Díaz Barriga, F., Rigo, M. A. y Hernández G. (2012). *Portafolios electrónicos: diseño tecnopedagógico y experiencias educativas*. Ciudad de México: Facultad de Psicología, UNAM.

Grotberg, E. (2004). Nuevas Tendencias en Resiliencia. En A. Melillo y E. N. Suárez (comps). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Theis, A. (2003). La resiliencia en la literatura científica. En M. Manciaux, (Edit.). *La resiliencia: resistir y rehacerse*, pp. 45-59. Barcelona: Gedisa.

Vanistendael, S y Lecomte, J. (2002). *La Felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.

Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

