

PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA REGIÓN SAN MARTÍN

PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA
REGIÓN SAN MARTÍN



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú



Proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de la región San Martín

© Alex Dilmer Barboza Mena
© Carlos Wilfredo Chumbiriza Gonzales
© Haydee Vanessa Flores Navarro

© Universidad Autónoma del Perú S. A.
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador.
Lima, Perú (01) 715 3335
www.autonoma.pe
fondo.editorial@autonoma.pe
Primera edición digital: diciembre de 2022

Edición general: Fondo Editorial de la Universidad Autónoma del Perú
Diseño de portada: Universidad Autónoma del Perú
Diagramación y cuidado de textos: Liz Kathy Antezana Izquierdo
Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa de la Universidad Autónoma del Perú S. A.

Proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de la región San Martín

Alex Dilmer Barboza Mena^[1]

ORCID: 0000-0002-1586-3664
abarbozam@autonoma.edu.pe

Carlos Wilfredo Chumbiriza Gonzales^[1]

ORCID: 0000-0002-1109-0668
cchumbiriza@autonoma.edu.pe

Haydee Vanessa Flores Navarro^[1]

ORCID: 0000-0002-4814-3305
hfloresna@autonoma.edu.pe

^[1]Universidad Autónoma del Perú

Situación problemática:

La coyuntura nacional del COVID-19, provocó grandes cambios en diferentes ámbitos: social, personal, familiar, laboral y educativo. Esta realidad afectó a diferentes partes del Perú, pero no es un limitante para lograr los objetivos planteados lo cual también abarca el ámbito personal, académico, familiar, laboral, etc. Los grupos más sensibles de nuestra población son aquellos de bajos recursos ya que en muchos distritos del país no se encontraban preparados para el cambio y adaptación del modo presencial a la virtual que la coyuntura exigía.

Debido a la coyuntura se presentaron problemas económicos, dificultad para obtener licencias de funcionamiento de locales que no se encontraban en primera necesidad de consumo y con ello una gran necesidad económica en muchos sectores de la población, lo cual fue uno de los factores para que muchos estudiantes con y/o sin consentimiento de sus padres, decidieron por la deserción académica y con ello un factor de riesgo para que muchos adolescentes ejerzan un estilo de vida con una fuerte carga de factores de riesgo como paternidad o maternidad irresponsable, amistades con consumo de alcohol y/o drogas, entre otros.

En Perú, se realizó análisis a través del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020) donde encontró que más de ocho millones de estudiantes pertenecientes a la categoría de educación básica, no asistieron a la escuela en el tercer trimestre del 2020. Asimismo, el número de jóvenes que accede a educación superior en el Perú es en promedio de 1.700.000, de los cuales aproximadamente 400.000 no han logrado matricularse durante el periodo del año 2020.

En un artículo analítico publicado por Marín (2020) en la República, presenta y analiza ¿Cuál es el perfil educativo del jefe de hogar menor de 25 años? La investigación revisada muestra que quienes se consideran “maridos” o parejas son mujeres. Este hecho refuerza que las tareas domésticas continúan asignándose a las mujeres. La información sobre el jefe de familia tiene una cierta participación.

Sin embargo, en ambos casos, la mayoría de los jóvenes responsables de familia no cursan estudios superiores. Esta situación afecta especialmente a las familias que sufren de bajos recursos quienes perciben las faltas de oportunidades y los salarios deficientes. La Oficina Nacional de Estadística estima que el 80 % de los jóvenes entre 18 y 24 años trabajan en el sector formal.

El Estado cuenta con un programa “Juntos”, que ayuda a familias en extrema pobreza. Los resultados del año 2017, muestran que “la reducción de la deserción escolar es positiva y significativa para varones de 15 a 16 años de edad, pero nulo para mujeres de la misma edad” (Monge, 2017). El embarazo precoz y la crianza irresponsable fueron los factores que explicaron la proporción de mujeres que dijeron estar casadas 31.81 % o jefas de hogar 12.65 % antes de finalizar la escuela primaria.

Por otra parte, para los menores de 25 años según último nivel superado muestra que el número de estudiantes no matriculados ha aumentado trimestre a trimestre. El número de alumnos matriculados superó 8.000.000 en el tercer trimestre, y más de 479.000 estudiantes no estaban matriculados. Más del 70% de los estudiantes no escolarizados alcanzaban el nivel de bachillerato técnico.

Según el INEI (2020) el medio más utilizado en la región para acceder a cursos a distancia desde la pandemia dependiendo el nivel educativo, en cada región del país, la mayoría de los estudiantes utilizan radios en las escuelas secundarias de las provincias de Puno, Cuzco, Apurímac, mientras en las provincias de Lima, Ica, Moquegua, Arequipa y Tacna muestran un incremento en el uso de las plataformas virtuales o acceder a las páginas web. Por consiguiente, al mismo nivel, en Cajamarca, Amazonas, San Martín, Huánuco, Ayacucho y Huancavelica la mayoría de los estudiantes aprenden por medios distintos a la web, la radio o la televisión. La categoría "Otro" se refiere al uso de las aplicaciones como correo electrónico, WhatsApp o llamadas telefónicas.

En este contexto consideramos de suma importancia realizar un programa de intervención para los estudiantes del colegio de Juanjuí del departamento de San Martín dado que existen varios factores de riesgo que estamos tratando de entender.

Beneficiarios:

El grupo objetivo de este programa son estudiantes entre 15 y 17 años de una institución educativa ubicada en el distrito de Juanjuí en la provincia de San Martín a quienes se espera dar las bases de la realización de proyectos de vida que consideren los factores protectores según la coyuntura.

I. Objetivos del programa

Objetivo general

Desarrollar la capacidad de conocerse a sí mismo para establecer un proyecto de vida concreto y flexible, para los estudiantes de 4° y 5° grados de la institución educativa Carlos Wiese.

Objetivos específicos

1. Promover y reconocer un nivel de autoestima saludable para los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E. Carlos Wiese.

2. Fomentar la comunicación asertiva en estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria de la I.E. Carlos Wiese.
3. Fortalecer las habilidades sociales mediante el uso de estrategias para los alumnos de cuarto y quinto grado de nivel secundario en la I.E. Carlos Wiese.
4. Elevar niveles de resiliencia y motivación para los estudiantes de cuarto y quinto nivel de secundaria de la I.E. Carlos Wiese.
5. Gestionar adecuadamente el manejo de emociones mediante el uso de estrategias para los estudiantes del grado de secundaria en los niveles de cuarto y quinto de Carlos Wiese.
6. Fomentar un proyecto de vida basado en intereses y habilidades para los estudiantes en los niveles de cuarto y quinto de secundaria de la I.E Carlos Wiese.
7. Promover el reconocimiento de las condiciones de estudiante de nivel cuarto y quinto de secundaria de la I.E Carlos Wiese.
8. Identificar los tipos de inteligencia para los estudiantes de nivel secundario de la I.E Carlos Wiese.
9. Aprender a elegir adecuadamente qué estudiar, desde la historia personal y los intereses particulares, integrándose con lo que la realidad les ofrece para los estudiantes de los dos últimos años de la I.E Carlos Wiese.
10. Enseñar a poner límites saludables a los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la escuela Carlos Wiese.
11. Identificar aspectos importantes referente a la amistad, enamoramiento y sexualidad para escolares de cuarto y quinto de secundaria de la I.E Carlos Wiese.
12. Fortalecer los elementos protectores del abuso del consumo de drogas ante las posibles circunstancias que se presentan en la vivencia diariamente por los escolares de los últimos años de secundaria de la I.E Carlos Wiese.

13. Fomentar la identificación de deberes y derechos en los alumnos pertenecientes a los dos últimos años de secundaria de la I.E Carlos Wiese.

14. Fomentar la organización de tiempo mediante estrategias dirigidas a los estudiantes de secundaria de nivel cuarto y quinto del centro educativo Carlos Wiese.

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes internacionales

Lema (2020) realizó un estudio donde diseñó principalmente una propuesta de programa de apoyo al impulso de carrera para desarrollar oportunidades en los escolares de instituciones formativas en Ecuador. En cuanto a la metodología se ha aplicado de acuerdo a la investigación, siendo el diseño una descripción activa, categoría no experimental, cuantitativa y horizontal. La población está representada por 32 estudiantes y el censo se aplica a la población a través de una encuesta que es un método de recopilación de datos mediante cuestionarios. Tiene una prueba de confiabilidad con un nivel aceptable de alfa de Cronbach. Concluyó que las características de los servicios profesionales reflejan que sus planes de vida no están totalmente alineados con las expectativas laborales, y necesitan más información de la institución sobre orientación profesional. En términos de preferencias personales, la mayoría de los estudiantes tienen que determinar su vocación y considerar el desarrollo profesional en dicha área de especialización. En cuanto a las características del entorno familiar, nos planteamos, si es posible alcanzar un trabajo depende de la situación financiera de la familia. La familia influye en la elección y decisión de la carrera. En cuanto a las particularidades del entorno social, no existen profesiones diferenciadas en las universidades locales, y no hay ocupaciones deseadas. Están considerando en qué universidad escribir y continuar sus estudios profesionales. Finalmente, recomendar la propuesta se define por tres ejes temáticos, la autoconciencia, información, y toma de decisiones tiene objetivos para evaluar e influir en el comportamiento, cada eje tiene dos operaciones. De manera similar, también se consideran las métricas y los plazos que se espera implementar después de la aceptación.

Católico et al. (2019) llevaron a cabo trabajos de investigación correspondientes a las líneas de desarrollo humano. El objetivo fue aportar

evidencia sobre una posible influencia al desarrollo profesional en la autoeficacia de elección de carrera en estudiantes de bachillerato de 15 a 20 años de la Institución educativa Técnico – Colombia. Se utilizó como herramienta la Escala de Autoeficacia de Elección Ocupacional (EAEC-L) y las herramientas SPSS (tablas y gráficos estadísticos). Además, se utilizaron las pruebas T de Student y U de Mann – Whitney para analizar si existía significación entre los resultados de grupos. El análisis de estos resultados no reveló diferencias en los niveles de autoeficacia para elegir una carrera y postularse a programa de apoyo al desarrollo profesional y de carrera, lo que podría estar relacionado con el alto nivel de confianza en los dos grupos de comparación. Antes de la intervención, presenta la necesidad de utilizar pruebas previas y posteriores.

Tenecota y Cote (2018) ejecutaron un proyecto de investigación en el cual se evalúa el programa funcional para los estudiantes del tercer año en el sistema de bachillerato general unificado de la I.E “Rosa Zarate – Ecuador”. Esta propuesta se hizo para abordar la falta de desarrollo de habilidades de toma de decisiones entre los estudiantes de secundaria al momento de elegir una carrera para estudios superiores. Los estudios exploratorios, descriptivos y de campo muestran que los estudiantes de secundaria tienen dificultades para elegir una carrera universitaria. Para ellos se han utilizado enfoques cualitativos – cuantitativos junto con la aplicación de métodos y herramientas teóricas y experimentales que permiten la catalogación de la información obtenida mediante tablas y gráficos, luego de ser analizada e interpretada, muestran claramente que los estudiantes no tienen las habilidades autoconocimiento para tomar decisiones profesionales. A la luz de estos resultados, se recomienda diseñar y desarrollar un programa de orientación profesional a la carrera para estudiantes del tercer año de Bachillerato Conjunto Unificado, el cual es muy apreciado por los expertos, para que los estudiantes desarrollen sus conocimientos y habilidades para la toma de decisiones. Finalmente, la principal conclusión menciona la factibilidad de las propuestas para dar solución a los problemas planteados en este estudio.

Mora (2017) realizó un programa de orientación diseñado para ser un programa orientado a la carrera, la formación profesional tiene como objetivo facilitar la toma de decisiones sobre la carrera deseada de los estudiantes de 11° grado en el colegio técnico Santo Tomas – Colombia. Utiliza el test para



comprobar carreras e intereses profesionales, creado por las psicólogas Malca de Goldemberg y Magali Merchán, el cual consta de 80 preguntas. Esta herramienta ha sido validada para su uso en Colombia y es un factor simple para identificar algunas de las habilidades y atributos de los estudiantes. Además, se utilizó el inventario de Madurez Ocupacional, que hace referencia a la capacidad de definir el rol que requiere desempeñar en la sociedad. Se aplicaron entrevistas a los alumnos de 5° grado de secundaria, entre 15 y 17 años. Se identificaron los intereses vocacionales y autoconocimiento en un 80% de los estudiantes.

Pérez (2016) ejecutó un proyecto de investigación titulado: “Diseño de un programa de orientación vocacional dirigido a jóvenes graduandos para la toma de decisiones en sus estudios universitarios” en Guatemala; donde trata de encontrar soluciones a los problemas que enfrentan los escolares, no solo al momento de ingresar a la universidad, sino especialmente al elegir un curso relevante para la industria que están estudiando en esta universidad. El diseño es descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 106 alumnos graduados del ciclo escolar 2016, con edades entre 15 y 17 años. Se identificó el impacto del apoyo al desarrollo de carrera como una estrategia para tomar decisiones adecuadas respecto a las carreras universitarias, entre los jóvenes y egresados, una muestra de la población, el 62% de los adultos jóvenes no participan en ningún proceso de admisión a la universidad, las influencias de orientación de carrera se identificaron como esenciales para reducir este porcentaje.

2.2. Antecedentes nacionales

Es evaluar y recomendar programas de apoyo al desarrollo profesional para estudiantes de último año de secundaria. Las búsquedas son descriptivas. El diseño del estudio es transversal y no experimental. La muestra estaba conformada por nueve estudiantes de quinto grado de la institución de Educación General de Chorrillos. Las herramientas utilizadas.

Baldeón et al. (2020) ejecutaron un estudio donde los resultados de la evaluación de los alumnos indicaron que la preferencia por intereses relacionados con la lingüística es del 33.3%, artes y ciencias sociales 22.2%.

De igual forma, en el apartado emocional, el 77.8 % se califica a sí mismo como promedio y el 44.4 % califica su capacidad de liderazgo como baja. Finalmente, en el apartado “Descubre mi inteligencia” se ha encontrado un



Un nivel alto en habilidades interpersonales con un 88.9 %, 77.8 % en introspección y 55.6 % en lingüística. Además, el 55.6 % tiene una inteligencia lógica – matemática alta. Al respecto, los resultados de la evaluación conducen a que las recomendaciones metodológicas para el desarrollo del programa de intervención de orientación vocacional para estudiantes del último grado de secundaria apoyan el proceso de selección de carrera.

Ascenso (2019) realizó un programa de carrera titulado “Yo decido mi futuro”, donde el objetivo se enfoca en el autoconocimiento, herramientas para buscar y analizar la información de carrera y un centro de aprendizaje en la escuela de Lima. La prueba de aptitud psiquiátrica de Ugarriza y Palma (1999) involucró aproximadamente a 840 estudiantes hasta el quinto año de secundaria. Por lo tanto, el 100 % de los alumnos pueden utilizar la prueba en el proyecto mencionado, logran elaborar un informe profesional y devolver los resultados a todos. Evaluar a los estudiantes en cada área relevante para su formación profesional permite un informe direccional, completo e informativo para los estudiantes.

La propuesta del programa de apoyo al desarrollo de carrera para determinación profesional de los escolares de secundaria de Tarapoto tiene como objetivo principal identificar el impacto del programa de apoyo al desarrollo de carrera mediante la realización de seminarios basados en principios psicológicos y de pedagogía. De la misma manera, el orden de aprendizaje se fundamenta en los objetivos y principios formulados en la propuesta. Es un estudio experimental, descriptivo, comparativo utilizando un diseño pre experimental de grupo único en la escuela secundaria de Tarapoto con una muestra de 30 estudiantes de quinto grado.

Darío (2016) utilizó el cuestionario como herramienta de investigación para comprobar el nivel de progreso profesional de los estudiantes. Los resultados confirmaron que la propuesta de un programa de apoyo al desarrollo profesional permitió a los estudiantes identificar sus carreras, ya que los encuestados mejoraron sus puntajes posteriores a la prueba, esto tiene como consecuencias significativas el desarrollo profesional de escolares de quinto grado de secundaria.

Rubén (2016) desempeñó un trabajo de investigación “Propuesta de programa de orientación vocacional para la determinación de carrera de los estudiantes de secundaria de Tarapoto, 2016”. Su objetivo es aplicar los efec-



tos creados por el programa a la carrera mediante la implementación de seminarios basados en los principios de psicológicos y pedagógicos, en los que se desarrollan secuencias didácticas de acuerdo a los objetivos y principios de la propuesta de serie de capacitación. El presente estudio es un diseño experimental, descriptivo, comparativo de genero utilizando un diseño pre experimental de un solo grupo en el que se consideró una muestra de 30 alumnos de quinto año de la institución educativa. El cuestionario de la encuesta se utiliza como una herramienta de investigación para medir y determinar el nivel de desarrollo profesional. Con base en los resultados alcanzados de la tabla 1 a la tabla 15 y los resultados de la prueba de estadística aplicada (estudiante T) en la tabla 5, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, lo que permitió confirmar la oferta de apoyo a la carrera. El programa permitió determinar la profesión del estudiante, ya que los sujetos incluidos en la muestra mejoraron sus resultados en el post- test y alcanzaron el cuarto nivel de desarrollo profesional de la tabla 8 a 15, superando los resultados del pre test de los cuales el 73% estaban en el primer nivel. De igual forma, con base en los resultados de la prueba estadística aplicada para el estudiante T, también se decidió rechazar la hipótesis nula y concluir que el programa vocacional propuesto tiene un impacto significativo en el desarrollo profesional de los estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la institución educativa de Tarapoto.

Pacori y Atencio (2015), desarrollaron un estudio que tuvo como objetivo determinar el impacto de la implementación de un programa de apoyo al desarrollo de carrera en la elección de la toma de decisiones vocacionales de los estudiantes de quinto grado de una escuela privada de secundaria de la ciudad de Juliaca en el ciclo escolar 2015. Las características experimentales del tipo de aplicación según su finalidad, su diseño fue cuasi experimental con sección longitudinal. Las estadísticas que respaldan este estudio fueron obtenidas mediante el procesamiento de los resultados del test psicológico de orientación profesional "CHASIDE" y del test de entrada y salida sobre la autorreflexión. Resultado: comparar hipótesis aplicando pruebas orientadas a la portadora en periodos de tiempo establecidos utilizando una muestra de prueba de correlación entre pruebas de entrada y salida en el grupo experimental, $p < 0.05$ respecto al interés significativo, el 79.8 % se muestran tranquilos ante el estímulo que les hace temerosos en la profesión elegida. Del mismo modo, el 72.3 % los hace no tener trabas que obstaculicen las elecciones y decisiones de carrera luego de aplicar a un programa de forma-

ción profesional. Conclusiones: El impacto de la aplicación de la prueba de orientación vocacional propuesta tiene un efecto positivo, permitiendo que los estudiantes de secundaria elijan y decidan una carrera en las instituciones de educación secundaria privada de Juliaca.

III. Bases teóricas y conceptuales por sesión

1° Sesión: Autoestima

Coopersmith (1967) dio una definición clásica de autoestima. Describió la autoestima como el reconocimiento que cada persona aporta a sí misma. En esta realización, los individuos toman en cuenta sus habilidades, logros, significado, importancia y evalúan si son dignos de todo lo que han logrado hasta ahora en la vida. Toma una posición de aprobación o desaprobación de ti mismo.

Sin embargo, según Well y Marwell (1976) señalan que la autoestima no es más que un solo elemento de la personalidad que todos poseemos. Según los autores, este componente del sistema autónomo está directamente relacionado con la autorregulación y la motivación.

Por su parte, Rosemberg (1996) describió la autoestima como la apreciación positiva o negativa de un individuo sobre su existencia. Este reconocimiento se desarrolla de manera continua y gradual desde el momento en que nace una persona, basado principalmente en la experiencia de seguridad, amor, compostura y aprecio en su entorno. También, para el autor, la persona llegó a esta estimación en base a la evaluación subjetiva de los sentimientos y percepciones.

2° Sesión: Asertividad

El asertividad es una forma de capacidad de hacer valer y defender los propios derechos sin ser manipulado o manipulado por otros (Castanyer, 1996).

En cuanto a los derechos, Castanyer (1996, citado en Donato & Clelia, 2018) enumera los principales derechos humanos básicos:

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho de una persona a expresar sus sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- El derecho a evaluar sus propias necesidades, concretar sus propias prioridades y tomar sus propias decisiones.
- El derecho a decir “no” sin sentirse culpable.
- El derecho a pedir lo que quiero, me doy cuenta que mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.
- El derecho a cambiar.
- El derecho a equivocarse.
- El derecho a solicitar información y facilitar información.
- El derecho a obtener lo que pagó.
- El derecho a decidir no es firme.
- El derecho a la independencia.
- El derecho a decidir qué hacer con mis bienes, cuerpo, tiempo, etc. Hasta que se violen los derechos de los demás.
- El derecho a triunfar.
- El derecho a disfrutar y a divertirse.
- El derecho al descanso, la soledad y la toma de decisiones.
- El derecho a la superioridad sobre uno mismo y los demás.

Davis et al. (2008, citado en Donato & Clelia, 2018) llegamos a la conclusión que el objetivo del entrenamiento en asertividad es aumentar el número y la diversidad de circunstancias en las que puede ocurrir un comportamiento asertivo al tiempo que se reduce la probabilidad de confrontación pasiva y desarrollo de hostilidad. Una persona se afirma a si misma cuando puede hacer valer sus derechos de una manera que otros no pueden violar. La asertividad incluye no solo hacer valer los propios derechos, sino también expresar voluntariamente los propios intereses y preferencias personales.

3° Sesión: Habilidades sociales

Goldstein (1998) definió las habilidades sociales como un conjunto de destrezas y habilidades competencias (diferentes y específicas) para la comunicación personal y la resolución de problemas de carácter personal y/o socioemocional. Goldstein et al. (1989) establecieron que las habilidades sociales cubren seis aspectos o dominios del comportamiento humano.

Estas habilidades y destrezas van desde las actividades básicas hasta las avanzadas e instrumentales, y en 1980 propuso clasificar los elementos del componente de las habilidades sociales de la siguiente manera:

Dimensiones de las habilidades sociales, según Goldstein

Grupo I: Primeras habilidades sociales

La primera habilidad social se refiere al comportamiento humano básico de comunicación social (Goldstein, 1980). Estos incluyen: la capacidad de escuchar, iniciar una conversación, hablar, saber seleccionar información relevante, hacer preguntas, agradecer, presentarse, saber presentar a otros, elogio o responsabilidad.

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades sociales de alto nivel son conductas que los individuos desenvuelven para formar relaciones satisfactorias con su entorno social. Se trata de liderazgo.

Goldstein (1980) afirma que las habilidades sociales evolucionadas son comportamientos humanos como pedir ayuda, participar en grupos de trabajo, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y persuadir a otros.

Las habilidades sociales desarrolladas por la investigación son competencias, habilidades y capacidades humanas que los estudiantes desarrollan en el entorno de aprendizaje de una institución educativa para inspirar e influir positivamente en función del liderazgo.

En términos de liderazgo, las habilidades sociales mejoradas son rangos psicofisiológicos que son inherentes a los estudiantes y al público en general. Les permite interactuar libremente para lograr sus objetivos declarados y en diversos contextos educativos y sociales.

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Las habilidades sociales emocionales son comportamientos humanos desarrolladas por expresar emociones y sentimientos. Hacen referencia a las emociones.

Las habilidades emocionales incluyen: reconocer las propias emociones, expresar sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, manejar la ira de los demás, expresar amor, reducir el miedo y recompensarse a unos mismo.

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión

Las habilidades sociales sustitutas agresivas son comportamientos humanos asociadas al desarrollo del autocontrol y la empatía en situaciones de ira. Estas habilidades están relacionadas con el autocontrol y la empatía.

Estos incluyen: pedir permiso, compartir, ayudar a los demás, negociar, autodisciplina, defender los derechos propios, responder bromas y evitar problemas con los demás y no pelear.

Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés

Las habilidades sociales para combatir el estrés son conductas humanas que se dan en momentos de crisis emocional.

Estos se llaman autocontrol emocional. Estos incluyen: presentar quejas, tratar quejas, ética deportiva posterior al juego, lidiar con la vergüenza, lidiar con el abandono, proteger a los amigos, lidiar con la persuasión, lidiar con el fracaso, lidiar sobre las declaraciones contradictorias, responder a acusaciones, preparar conversaciones para situaciones difíciles, lidiar con la presión de los compañeros.

Grupo VI: Habilidades de planificación

Las habilidades de planificación son comportamientos humanos al instaurar metas para tomar decisiones y solucionar otros problemas. Esta es la capacidad de una persona para predecir acciones futuras. Estos incluyen: tomar la iniciativa, ser consciente de las causas de los problemas, establecer metas, identificar la importancia, tomar decisiones y centrarse en una tarea.

Las habilidades sociales son un conjunto universalmente adquirido de las habilidades humanas, generalmente alcanzadas en el entorno social, que a través de la interacción permiten a las personas funcionar como seres sociales a lo largo de su vida a través de la interacción.

4° Sesión: Resiliencia

Definición

La resiliencia no es necesariamente un rasgo que todos puedan poseer o no. Debido a esto, carecen a través del aprendizaje conductual y mental. Asimismo, no es necesario evitar las dificultades, pues a lo largo de vida una persona enfrenta obstáculos que afectan su estado emocional y existen formas de enfrentarlo a través de la experiencia (Rodríguez, 2026).

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2016), las personas resilientes son capaces de hacer frente a cualquier situación y son más vulnerables en situaciones traumáticas, estresantes y restrictivas. Así, las personas superan con éxito todas las adversidades a través de una transformación saludable. La psicología define la resiliencia como la capacidad de superar períodos de dolor emocional. Cuando una persona o grupo de personas puede manejar cualquier situación. Por lo tanto, exhiben una elasticidad superior, lo conduce a una mayor resistencia (Gómez, 2010).

Motivación

- Motivación intrínseca: Estos son los comportamientos profundos de una persona que están relacionados con su satisfacción, que se caracteriza por una relación diferente con la satisfacción profesional que con la insatisfacción. (Herzberg, 1954).
- Motivación extrínseca: Es un entorno que hace que un individuo trabaje más duro, que puede ser recompensado o alentado. Es decir, motiva al individuo a cambio de esfuerzos para alcanzar las metas organizacionales (Herzberg, 1954).

5° Sesión: Gestión de emociones

Denzin (2009, citado en Bericat, 2012) describe las emociones como corrientes de conciencia vividas, honestas, locales, transitorias e impregnadas, percibidas en y a través del cuerpo y a lo largo de la experiencia definida como una experiencia física. Sumerge a las personas y a sus semejantes en una realidad nueva y alterada, un mundo hecho de experiencias emocionales.

Según Goleman (1995, citado en Reina, 2009) los trascendentales elementos de la inteligencia emocional son:

- a) Auto ciencia emocional: La auto ciencia es saber cómo te sientes.
- b) Autocontrol emocional: El autocontrol asegura que no nos involucremos en eventos temporales.
- c) Automotivación: Las emociones deben estar dirigidas a la meta para mantener la motivación y centrar nuestra atención en el objetivo y no en el obstáculo.
- d) Reconocer los sentimientos de los demás: Empatía.
- e) Relaciones interpersonales: habilidades sociales.

6° Sesión: Proyecto de vida

Es una herramienta que te permite guiar tu crecimiento personal. Identificar los objetivos que queremos alcanzar y las capacidades que tenemos. Temas como ocupaciones, patrones, dominio de actitudes, sentido de la vida, metas (corto, mediano y largo plazo) planes claros, buena motivación y participación del resto de la sociedad en todos los aspectos de la construcción. Como este proyecto existe desde que éramos niños, los niños y jóvenes necesitan de adultos que los cuiden, acompañen, guíen y den ejemplo. Los planificadores de vida utilizan ciertas opciones de acuerdo con su experiencia, habilidades y circunstancias y la forma en que se desarrolla la vida. Te hace sentir competente en cualquier proyecto (grande o pequeño) y te protege de la apatía, la depresión y la baja autoestima, la adicción, el crimen y muchos otros problemas. La incertidumbre futura conlleva una serie de metas y riesgos que podemos animarnos a ponderar en nuestros planes de vida y prepararnos. Hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras decisiones futuras se convierte en un ejercicio de previsión y autoevaluación que vale la pena realizar.

7° Sesión estilos de aprendizaje

Macalaria (2010) mencionó que el término de "aprendizaje" es difícil de definir. Hay muchas teorías y autores diferentes que lo interpretan y definen el aprendizaje desde diferentes perspectivas, lo que lleva a diferentes conjuntos de teorías. Colectivamente, casi todos los conceptos de aprendizaje como poder ver implícita y explícitamente incluyen los siguientes criterios definitorios: cambios en el comportamiento humano o capacidad de

hacer algo, modificada por la práctica o la experiencia, y el cambio es fenómeno continuo en el tiempo.

Los estilos de aprendizaje son características cognitivas, físicas y emocionales que indican cómo los estudiantes perciben, interactúan y responden a varios dominios de aprendizaje. Enseñar a los maestros a menudo puede ser un desafío, ya que cada estudiante tiene su propio estilo de aprendizaje para impedir el conocimiento profesional.

Ccapa (2018) afirma que los estudiantes durante el proceso de aprendizaje responden o utilizan la forma de aprendizaje a los estímulos de acuerdo a su contexto, es decir, quieren aprender a su manera y les resulta más fácil acceder a los temas de objeto de aprendizaje. Responder al nuevo aprendizaje.

Para Macalaria (2010) los estilos de aprendizaje se dan cuando queremos aprender algo, cuando utilizamos cada método o combinación de estrategias que es único para cada uno. Por otro lado, Sánchez y Andrade (2014) argumentan que los estilos de aprendizaje son la forma en que el cerebro percibe y procesa la información cuando recibe, aprende e interpreta el mundo, y que cada estilo se adapta mejor a cada sujeto para profundizar su comprensión.

8° Sesión: Tipos de inteligencia

Según Howard Gardner (1983), citado en Mercadé (s.f.)

- La inteligencia es una habilidad desarrollable, no simplemente “la habilidad de resolver problemas y/o fabricar productos valiosos en una o más culturas. La inteligencia no se limita a lo académico, es una combinación de todas las inteligencias. Desafortunadamente, la superdotación en los deportes o las relaciones significa que estas habilidades no se toman en serio en los programas de formación académica. En la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia se puede dividir en 8 tipos diferentes:
- Inteligencia lingüística: es considerada como una de las inteligencias más importantes. En general, este libro se distingue por el uso de ambos hemisferios del cerebro. El uso extensivo del lenguaje ha sido una parte importante del desarrollo de este tipo de inteligencia.

- Inteligencia musical, también conocida como “buen oído”, es un don de los grandes músicos, cantantes y bailarines. Este poder de sabiduría es innato y varía igualmente de persona a persona. Un aspecto clave de esta inteligencia es que no importa cuán poderosa sea, necesita estimulación para desarrollarse en completo, ya sea tocando un instrumento o escuchando una melodía con precisión.
- Inteligencia lógico matemática, son las personas pertenecientes a este grupo utilizan la parte lógica del cerebro y puede trabajar con ciencias exactas. De los numerosos tipos de inteligencia, este es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia. En las civilizaciones antiguas esta inteligencia se utilizó para crear calendarios, medir el tiempo y predecir con precisión cantidades y distancias.
- Inteligencia espacial, puede crear un mundo mental 3D del mundo y capturar partes de él. Esta inteligencia es mantenida por una variedad de profesiones, incluyendo ingeniería, cirugía, marina, edificación, diseño y decoración. Por ejemplo, algunos científicos usan diagramas y modelos para visualizar y descifrar los contornos de las moléculas de ADN.
- Inteligencia corporal: tiene que ver con los cenestésicos tiene una capacidad de usar sus cuerpos para resolver problemas o realizar acciones. Este tipo de inteligencia incluye atletas, cirujanos y bailarines. Este don intelectual suele manifestarse en los niños.
- Inteligencia anterior: esta clase de inteligencia permite establecer una imagen precisa de nosotros mismos. Puedes entender tus propias necesidades y características, tus propios caracteres y defectos. Se dice que las emociones guían la toma de decisiones, pero existen límites en la forma en que se pueden expresar las emociones. Este tipo de inteligencia funciona en todos los ámbitos de la vida.
- Inteligencia interpersonal: Esta clase de inteligencia reconoce comprender a los demás. Se basa en el contenido de las personas para tratar las relaciones, empatizar con los individuos y examinar sus motivos, razones y sentimientos. De la misma manera, es un complemento primordial de nuestra inteligencia anterior, y de nada sirve sacar las mejo-

res notas, sino que no estamos eligiendo correctamente a nuestros futuros amigos y parejas. La mayoría de las actividades que hacemos todos los días dependen de ello.

- **Inteligencia Natural:** Es un tipo de inteligencia se utiliza al observar o estudiar la naturaleza. Es más desarrollado por biólogos. Nuestra capacidad para estudiar el medio ambiente es una forma de estimular este tipo de inteligencia mientras mantenemos nuestra atención en los aspectos de la naturaleza en la que vivimos. Con respecto a esta inteligencia, Gardner también complementa las cualidades artísticas de un individuo a través de su relación con la capacidad de pintor/ escultor/ diseñados para observar, interpretar y reproducir lo que se ve.

9° Sesión: Orientación vocacional

Las ocupaciones se construyen a partir de la historia, los intereses, la situación de vida y la vida de cada persona, y se refuerzan con el trabajo y la experiencia. Como las profesiones se forman así por el ejército, solo nos convertimos en lo que queremos ser al practicarlas. En cualquier caso, eres tú quien debe ser “descubierto”, siguiendo un camino de investigación en el que debes participar activamente, interrogándote y observando la realidad de la que eres parte. Elegir tu propia perspectiva requiere que te detengas y pienses en quién eres y quien quieres. Esta tarea puede ser muy difícil de hacer solo y es posible que necesite buscar ayuda. Lo principal es poder reconstruir la propia historia personal, poder reconstruir lo vivido, es decir priorizar aficiones, actividades favoritas, aficiones, proyectos, fantasías, etc. Todo ello relacionado con la profesión parece reconstruir la historia de un individuo consiste en hacer conexiones con situaciones, anécdotas, experiencias de vida, personas y cosas importantes / significativas.

¿Qué factores intervienen en el proceso de orientación vocacional y profesional?

Se debe tener en cuenta la influencia de los factores (internos y externos) que intervienen en el proceso de desarrollo profesional de un alumno o estudiante individual y en el proceso de toma de decisiones sobre cuestiones profesionales. A continuación, se explica cuáles son estos factores y cómo considerarlos en el proceso de mentoría.

1. Factores internos

Los factores intrínsecos incluyen amplios aspectos intersubjetivos que se desarrollan y manifiestan en cada persona, definiendo muchas las características específicas que los hacen únicos.

Identidad. La identidad alcanza entenderse como el conjunto de características de una persona que lo distingue de los demás, desde referirse a sí mismo, permitiendo que una persona se perciba como “única” ante los demás. La identidad es algo que se forma desde el nacimiento ya través de diferentes períodos de la vida. En diferentes tiempos de su desarrollo, las niñas, niños o adolescentes tendrán que enfrentarse a los cambios y situaciones que se presenten a lo largo del tiempo y a partir de ahí buscarán respuestas a sus problemas y preguntas: ¿Quién soy?, ¿En quién me convertiré? debe entenderse desde la intersección de la fisiología, la psicología, la sociedad y la cultura en un proceso continuo de construcción, desmantelamiento e integración. En la determinación de la identidad de niñas y niños es importante tener en cuenta la influencia que sobre ellos ejercen sus allegados más cercanos (familia y docentes), su desarrollo a lo largo del entorno educativo, su paulatina incorporación al mundo social y cómo se comportan en sus estudios.

La identidad es un factor trascendental a considerar en el OVP, está ligada a la forma en que el estudiante descubre su forma de estar en el mundo, así como a su actitud hacia sí mismo y su rendimiento.

La identidad profesional es parte de la construcción de la identidad y preocupa la percepción que tiene el estudiante de sí mismo, la inspiración y cómo estos componentes se definen dependiendo de un determinado rol profesional que elija el estudiante.

Personalidad. La personalidad incluye los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y comportamientos de cada individuo que resultan en una interpretación particular de la realidad (persistente o estable).

La personalidad es una organización dinámica en la que los estudiantes tienen intercambios específicos con su entorno (familia, compañeros, profesores, etc.) exhibiendo tipo específicos de funcionamiento interpersonal. Es importante que se anime a los alumnos a comprender los



aspectos que configuran su propia personalidad. El mundo del trabajo, anticiparse y aprender. También es importante establecer procesos para analizar los rasgos de personalidad que pueden o no contribuir a un desempeño deficiente en las decisiones de carrera.

Cada profesión u ocupación cumple con un determinado perfil de habilidades y destrezas requeridas y se debe alentar a tener un espacio donde los estudiantes puedan analizar cómo reaccionaría ante estas situaciones. Al analizar la situación de cada estudiante, el profesional debe tener en cuenta cómo estas características como las aptitudes del estudiante, en el contexto de la elección de la carrera, promueven o impiden el desarrollo personal del estudiante.

Habilidades. Las habilidades se relacionan con la predisposición y la capacidad de una persona para realizar un trabajo o tarea en particular con base en un proceso de aprendizaje o experiencia. Todos tienen ciertas habilidades, destrezas y tendencias que les permiten completar fácilmente ciertas tareas sin mucho esfuerzo. Otras, en cambio, requieren de un mayor esfuerzo y compromiso para ejecutar con eficiencia o éxito. Existen competencias asociadas a diferentes dimensiones humanas. Algunos se relacionan con aspectos sensoriales o motores, otros son de naturaleza cognitiva o intelectual y otros se relacionan con aspectos sociales. Es importante que el proceso OVP funcione para que los estudiantes se desempeñen bien en todo momento y que cada estudiante reconozca sus propias habilidades a partir del análisis. Al igual que con cualquier habilidad que puede ser de interés para realizar pero que requiere más esfuerzo para desarrollarse adecuadamente, significa que usted es consciente de sus puntos fuertes para cumplir con las expectativas y demandas de su profesión. Reconocer las habilidades que posee una persona o un estudiante es un proceso que está íntimamente relacionado con la oportunidad. Se lo proporcionaron las instituciones educativas para que pudiera desarrollar diversas actividades, tareas y proyectos. Es importante que el proceso OVP brinde espacios complementarios que permitan a los estudiantes maximizar sus habilidades y destrezas. Ejemplos de esto son clubes, talleres, atletismo dentro de la institución y motivaciones para que los estudiantes participen en actividades externas como voluntarios, deportes y salas comunes.



Intereses. El interés es un concepto que mantiene una carga emocional significativa por la que algo nos atrae o nos emociona en contraposición a algo que nos desagrada o nos resulta indiferente. Encuentra que las actividades que realiza con éxito le aportan una satisfacción que lo motiva y hace que se interese por repetir las. Los intereses juegan un papel particularmente importante en el desarrollo de la carrera, ya que refuerzan si una persona hace este trabajo con placer, inclinación, conexión y amor. Es importante que las decisiones tomen en cuenta los intereses especiales que emocionan a los estudiantes, las actividades que desean realizar o sus intereses específicos en temas que les fascina. Permitir que los estudiantes identifiquen, investiguen, organicen y evalúen sus propios intereses profesionales de una manera que los distinga de los demás (familia, colegas y familia) es un desafío clave entre maestros y profesiones. Una persona o estudiante puede estar muy interesado en un área particular del conocimiento, pero en realidad puede no tener la capacidad o las habilidades para llevar a cabo las actividades involucradas. En tales casos, los expertos recomiendan realizar un trabajo encaminado a que los alumnos realicen esfuerzos para compensar las dificultades que se presenten, motivados por el mismo interés que les provocó aumentar.

Los valores se reflejan a lo largo de la vida y representan principios con los que los estudiantes se identifican y aplican en diferentes situaciones de la vida personal y social. Los valores se adquieren en la niñez y la adolescencia a través de interacciones en contextos familiares, escolares y sociales. La honestidad, la verdad, la libertad, hay cosas como el amor, la justicia y la solidaridad que guían nuestro actuar e incluso motivan las posiciones en las que luchamos en la vida, también están los valores. Los valores tienen un componente moral y ético, permitiendo a cada persona discernir lo que considera correcto e incorrecto, y en principio orientar su vida como debe o se comporta. A través de su experiencia educativa se ordenan, priorizan y dan mayor importancia a los valores que a otros. Esta jerarquía o priorización de valores no es rígida y puede cambiar con el tiempo. Para los estudiantes, el proceso de encontrar una carrera y tomar decisiones profesionales generalmente se basa en ciertos valores. Es importante que los profesionales piensen en cómo motivan o influyen en su toma de decisiones como punto de referencia para responder a situaciones futuras. Porque estos valores se relacionan con perspectivas éticas que cada estudiante aplica en el desarrollo de sus futuras actividades y actúa de acuerdo a principios. Los valores pueden verse como puntos de referencia, pautas o conceptos abstractos que guían la vida, los pensamientos y las acciones de cada individuo.



Intereses. El interés es un concepto que mantiene una carga emocional significativa por la que algo nos atrae o nos emociona en contraposición a algo que nos desagrada o nos resulta indiferente. Encuentra que las actividades que realiza con éxito le aportan una satisfacción que lo motiva y hace que se interese por repetirlos. Los intereses juegan un papel particularmente importante en el desarrollo de la carrera, ya que refuerzan si una persona hace este trabajo con placer, inclinación, conexión y amor. Es importante que las decisiones tomen en cuenta los intereses especiales que emocionan a los estudiantes, las actividades que desean realizar o sus intereses específicos en temas que les fascina. Permitir que los estudiantes identifiquen, investiguen, organicen y evalúen sus propios intereses profesionales de una manera que los distinga de los demás (familia, colegas y familia) es un desafío clave entre maestros y profesiones. Una persona o estudiante puede estar muy interesado en un área particular del conocimiento, pero en realidad puede no tener la capacidad o las habilidades para llevar a cabo las actividades involucradas. En tales casos, los expertos recomiendan realizar un trabajo encaminado a que los alumnos realicen esfuerzos para compensar las dificultades que se presenten, motivados por el mismo interés que les provocó aumentar.

Los valores se reflejan a lo largo de la vida y representan principios con los que los estudiantes se identifican y aplican en diferentes situaciones de la vida personal y social. Los valores se adquieren en la niñez y la adolescencia a través de interacciones en contextos familiares, escolares y sociales. La honestidad, la verdad, la libertad, hay cosas como el amor, la justicia y la solidaridad que guían nuestro actuar e incluso motivan las posiciones en las que luchamos en la vida, también están los valores. Los valores tienen un componente moral y ético, permitiendo a cada persona discernir lo que considera correcto e incorrecto, y en principio orientar su vida como debe o se comporta. A través de su experiencia educativa se ordenan, priorizan y dan mayor importancia a los valores que a otros. Esta jerarquía o priorización de valores no es rígida y puede cambiar con el tiempo. Para los estudiantes, el proceso de encontrar una carrera y tomar decisiones profesionales generalmente se basa en ciertos valores. Es importante que los profesionales piensen en cómo motivan o influyen en su toma de decisiones como punto de referencia para responder a situaciones futuras. Porque estos valores se relacionan con perspectivas éticas que cada estudiante aplica en el desarrollo de sus futuras actividades y actúa de acuerdo a principios. Los valores pueden verse como puntos de referencia, pautas o conceptos abstractos que guían la vida, los pensamientos y las acciones de cada individuo.



Experiencias significativas. Una experiencia significativa es una situación o experimentada por una persona cuyas asociaciones influyen y dan forma en que uno ve la vida. En la vida de todos hay situaciones donde la relevancia nos afecta y experiencias que dan forma a nuestras vidas y cambian la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cuando nos detenemos y pensamos, la vida está llena de momentos, personas y experiencias que recordamos e influyen de quienes somos y como estamos en el mundo. Las experiencias significativas pueden incluir experiencias que se consideran positivas o satisfactorias, pero también puede identificarse en función de experiencias negativas, angustiosas o traumáticas. Es importante brindar a los estudiantes el apoyo que necesitan para integrar activamente sus experiencias. De la misma manera, es fundamental que los profesionales entiendan la importancia de la experiencia de vida. Cada estudiante busca influir en su propio proceso de OVP, comunicarlo e integrarlo en sus propias historias personales y proyectos de vida. Los profesionales juegan un papel primordial en la realización de prácticas y actividades encaminadas a crear una experiencia significativa para los estudiantes en materias afines al OVP. Al incorporar estrategias participativas, inclusivas, innovadoras y creativas, el alumnado los involucra en formas que le dan un significado positivo al proceso de análisis sobre sus profesiones, carreras u opciones de carrera. De igual manera, las acciones que se desarrollan en la OVP tienen como objetivo acercar a los estudiantes al entorno social en el que se desenvuelven, adquirir una experiencia significativa en la interacción con la comunidad, y posibilitar una participación activa en el proceso de construcción de la misma una ciudadanía con responsabilidad social.

2. Factores externos

Los factores externos son situaciones que se originan en el entorno de un individuo y tiene efectos importantes en la mejora personal y social.

Familia. La familia incluye grupos sociales de personas relacionadas y/o con niñas, niños y jóvenes (madres, padres o tutores legales, hermanas, hermanos y personas cercanas a niñas, niños o jóvenes). Podría decirse que la familia es uno de los integrantes que más influye en las elecciones y decisiones que toman los individuos o los estudiantes en asuntos profesionales. Por este motivo, se les debe prestar especial atención. La influencia de la familia en las

decisiones profesionales de la hija/hijo es un aspecto que necesita ser analizado en detalles por un profesional junto con el estudiante. Pues es importante que acepten activamente estas influencias sin convertirlas en demandas o encargos que entren en conflicto con sus intereses profesionales o planes de vida personales, es importante fomentar desde el inicio la participación e inclusión familiar, compartir experiencias e identificar tendencias, preferencias, habilidades y otros aspectos. Caracterizar a una niña, niño o joven. En este sentido, OVP debe tener como objetivo ayudar a los estudiantes a guardar el valor la experiencia vivida proporcionada por los adultos y tener los recursos para reflexionar bajo presión y autonomía. Por ello, te animamos a crear un espacio para afrontar estos temas que fomente la escucha considerada, el diálogo y la negociación (en su caso) entre los alumnos y sus familias. Las expectativas que los adultos tienen de los niños y jóvenes suelen estar fundamentadas en las propias experiencias que han realizado en relación a sus propios proyectos de vida en materia profesional (nivel de estudios, situación laboral o profesional actual, aficiones y carrera futura). La presencia de problemas familiares por temas como la elección de carrera plantea grandes dificultades para conducir adecuadamente el proceso de orientación del estudiante, debemos intervenir respetando los derechos y reparando al estudiante. Los deseos de los demás.

Otras relaciones sociales.- Hay otras personas (colegas, profesores, amigos, etc.) que forman parte del círculo inmediato o diario del alumno y que pueden influir decisivamente en el alumno. Cada escolar está profundamente influenciado por compañeros que comparten costumbres, emociones, sensaciones y desconciertos como de su experiencia diaria. Los grupos de pares, sus compañeros y compañeras, brindan a los estudiantes redes de apoyo social y emocional ante las situaciones de la vida y en presencia de los demás (familia, adultos, etc.) ofrecen sugerencias de su identidad. Como parte del proceso de OVP, es fundamental considerar la importancia de la pertenencia de cada alumno a un determinado grupo social, la necesidad de aceptación y las tácticas de socialización en el entorno educativo. Es importante crear un espacio donde los estudiantes puedan distinguir sus preferencias, intereses y motivaciones de sus compañeros y amigos. Reconocer las presiones que los grupos pueden ejercer sobre los estudiantes es un aspecto que necesita ser analizado individualmente. La experiencia puede surgir del deseo de un estudiante de mantenerse al día con sus compañeros de clase, no necesariamente de sus verdaderas inclinaciones y deseos.

Oferta educativa y ámbito laboral. - El proceso OVP representa el eje central de la toma de decisiones que se apoya en la información disponible sobre el entorno social, la realidad nacional y local. Es imperativo que los profesionales del DECE trabajen con los estudiantes de manera permanente para recopilar y actualizar información tanto sobre la oferta educativa existente como sobre las condiciones de la demanda laboral existente en las regiones y países. Sea plenamente consciente de sus implicaciones, desafíos y consecuencias para que pueda tomar decisiones en OVP. Para obtener conocimientos precisos relevantes para una carrera u ocupación en particular, los estudiantes deben estar informados sobre la disponibilidad del mercado, el acceso a la educación superior, el esfuerzo financiero y de tiempo que representa su investigación, las ofertas académicas existentes, etc. Debe tener información. De igual forma, el OVP está íntimamente relacionado con la consideración de las tendencias socioeconómicas que se impulsan actualmente en nuestro país y debe estar claramente ligado a las elecciones que hacen los estudiantes en materia laboral y profesional, la matriz productiva cambia las necesidades de los sistemas económicos, los costos de las carreras, el trabajo u oportunidades de carrera disponibles en su área, y los profesores y otros líderes de las instituciones educativas se establecen como referencias apreciables para la vida de los estudiantes y las formas en que los encuentran, sirven como modelos a seguir o evitar. Los profesionales de las instituciones educativas se comunican con las pequeñas, los chicos y los jóvenes porque las experiencias importantes que los adultos pueden aportar a los estudiantes consiguen influir en la toma de decisiones de los estudiantes en cuestiones profesionales o de carrera. Es importante trabajar con todos los que tienen interés. Contribuye a ampliar el marco de referencia que tienen los adolescentes en la toma de decisiones y planificación de la vida.

Contexto sociocultural.- El entorno social y cultural tiene un tremendo impacto en el ser humano porque representa varios espacios en los que el ser humano se desarrolla, recibe una serie de estímulos desde los cuales regulan nuestra forma de ser y actuar, es importante para la OVP considerar no solo el ambiente social en que se construye la entidad, sino el contexto más amplio que encierra la situación específica de cada alumno.

Los contextos socioculturales constituyen una amplia gama de fuentes de estímulos simbólicos representan una amplia gama de fuentes de estímulos

simbólicos que niños y jóvenes absorben y procesan constantemente (barrios, televisión, cliente, etc.), proporcionando modelos y estándares de comportamiento y subjetividad. El entorno social que rodea las experiencias de vida de los estudiantes tiene ciertas características que los caracterizan y los distinguen de otros estudiantes. Vivir en la Sierra, la Costa, en el Amazonas o en las Islas Galápagos no es lo mismo. No es lo mismo vivir en el campo que vivir en la ciudad. De igual forma, están ambientes que se ven afectados por la presencia de determinadas etnias y culturas. Por tanto, cada entorno tiene unas realidades de vida, de formación y de trabajo específicas que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar la situación laboral y profesional de cada alumno a partir del Plan de Vida. Es transcendental facilitar el diálogo con los estudiantes para incitarlos a reflexionar y cuestionar si estos patrones socioculturales fomentan prejuicios y estereotipos (generalmente basados en mitos y desinformación) o restringir la libertad de elección del estudiante en materia profesional. En el ámbito originario o internacional, la retribución de determinadas actividades concretas, la rentabilidad y el posicionamiento de esta práctica en el sistema de trabajo, etc.

Se alienta a los profesionales a trabajar con los padres para fomentar desafíos y actividades que lleven a los estudiantes a un contacto participativo con su vecindario, comunidad y sociedad. Esto brinda a los estudiantes una experiencia real y de alta calidad que les permite: negocio. Cuando alguien o un estudiante piensa en un experto y una experta, lo hace en base a sus propias experiencias de socialización que determinan una particular cosmovisión. Por dar sólo algunos ejemplos de la situación de la sociedad ecuatoriana, del país y del mundo. Es importante examinar y analizar las relaciones que existen entre las elecciones de los estudiantes y las situaciones profesionales, vocacionales y sociales que pretenden ejercerlas. El contexto sociocultural también incluye la influencia de los medios en los que se difunden contenidos influyentes al público en general (incluidos niños y jóvenes). Es importante considerar cómo los medios de comunicación influyen en las decisiones profesionales y de carrera de los estudiantes.

10° Sesión: Límites emocionales.

Los límites emocionales se refieren a las entrañas de una persona. Los límites emocionales saludables incluyen limitaciones sobre cuánto flanquear en

revelación particular. Por ejemplo, flanquear gradualmente la revelación particular durante el crecimiento de una relación, en lugar de exponer a todos, estos límites emocionales son violados cuando cierta crítica menosprecia tus emociones.

Los límites emocionales son de manera personal, siendo reglas que se ponen dentro de las relaciones interpersonales, estas personas tienen desarrollada su asertividad y decir "no" cuando realmente lo siente. Los límites emocionales son límites protectores que utilizamos para definir cómo regulamos nuestra aceptación de cómo nos tratan los demás. Los límites impiden que seamos necesitados, demasiado empáticos, controladores, y complacientes. En ese sentido, nos protegen del desmán emocional y el apaño de otras personas.

Pero no significa que sean muros emocionales para mantener el dolor fuera o para herir, controlar, cambiar o manipular a los demás, permitiendo disfrutar de relaciones saludables. ¿Cómo saber cuándo hay que poner límites? Tienes que ser capaz de sentir las señales físicas y emocionales de que estás a punto de cruzar un límite. Cuando empieces a sentirte un poco inestable, es probable que un límite esté a unos pasos de distancia. Si te sientes enfadado, resentido o importante, es probable que se haya cruzado un límite.

Cómo suenan los límites: Es mi responsabilidad hacerme feliz y descubrir lo que me hace feliz. No es mi responsabilidad asegurarme de que todo el mundo sea feliz. No es mi trabajo rescatar a la gente. Está bien decir "no". Está bien pasar tiempo a solas sin tener que dar explicaciones.

11º Sesión: Amistad, enamoramiento y sexualidad amistad

Gómez (2013, citado en Araujo, 2019) indica que la amistad en la adolescencia, es una de los conocidos interpersonales más comunes que el universalismo de las personas tienen en la carrera. La amistad se da en distintas etapas de la carrera y en diferentes grados de gravedad y trascendencia. Es decir, nace cuando los individuos encuentran inquietudes similares. Hay relaciones que nacen a los pocos minutos de conocerse y otras tardan en hacerlo. Por lo tanto, la verdadera amistad dura toda la carrera profesional. La promesa de la amistad te permite adivinar cualidades aceptables, pueden seguir más y compartir tiempo juntos. Se usan las habilidades sociales, y desarrollamos emociones. La amistad es un apego particular desinteresado, convirtiéndose en una guía de conducta, orientación permanente, y vehemencia motora.

revelación particular. Por ejemplo, flanquear gradualmente la revelación particular durante el crecimiento de una relación, en lugar de exponer a todos, estos límites emocionales son violados cuando cierta crítica menosprecia tus emociones.

Los límites emocionales son de manera personal, siendo reglas que se ponen dentro de las relaciones interpersonales, éstas personas tienen desarrollada su asertividad y decir “no” cuando realmente lo siente. Los límites emocionales son límites protectores que utilizamos para definir cómo regulamos nuestra aceptación de cómo nos tratan los demás. Los límites impiden que seamos necesitados, demasiado empáticos, controladores, y complacientes. En ese sentido, nos protegen del desmán emocional y el apaño de otras personas.

Pero no significa que sean muros emocionales para mantener el dolor fuera o para herir, controlar, cambiar o manipular a los demás, permitiendo disfrutar de relaciones saludables. ¿Cómo saber cuándo hay que poner límites? Tienes que ser capaz de sentir las señales físicas y emocionales de que estás a punto de cruzar un límite. Cuando empieces a sentirte un poco inestable, es probable que un límite esté a unos pasos de distancia. Si te sientes enfadado, resentido o importante, es probable que se haya cruzado un límite.

Cómo suenan los límites: Es mi responsabilidad hacerme feliz y descubrir lo que me hace feliz. No es mi responsabilidad asegurarme de que todo el mundo sea feliz. No es mi trabajo rescatar a la gente. Está bien decir “no”. Está bien pasar tiempo a solas sin tener que dar explicaciones.

11º Sesión: Amistad, enamoramiento y sexualidad amistad

Gómez (2013, citado en Araujo, 2019) indica que la amistad en la adolescencia, es una de las conocidas interpersonales más comunes que el universalismo de las personas tienen en la carrera. La amistad se da en distintas etapas de la carrera y en diferentes grados de gravedad y trascendencia. Es decir, nace cuando los individuos encuentran inquietudes similares. Hay relaciones que nacen a los pocos minutos de conocerse y otras tardan en hacerlo. Por lo tanto, la verdadera amistad dura toda la carrera profesional. La promesa de la amistad te permite adivinar cualidades aceptables, pueden seguir más y compartir tiempo juntos. Se usan las habilidades sociales, y desarrollamos emociones. La amistad es un apego particular desinteresado, convirtiéndose en una guía de conducta, orientación permanente, y vehemencia motora.



Enamoramiento. Según Alberoni (1984, citado en Araujo, 2019) enamoramiento y amor es una circunstancia emocional estriada por la alegría y la comodidad de arrear en el núcleo que es avezado de discernir y guardar tantas cosas como trae consigo la vida. La menda enamorada puede avizorar sensaciones de frío, calor, temblar, enrojecerse con solo oír su nombre por parte de la otra persona. Las principales emociones que se pueden avizorar con intensidad e inseguridad (pueden reunirse a observar desde la alegría más absoluta, todavía la pesadumbre más profunda por el clima de la desaparición a ser amado). Aumenta nuestra autoestima y nos sentimos más seguros e importantes. Nos fijamos en cómo somos, porque sabemos que le agradamos a la persona que nos gusta.

Sexualidad. Según Calero et al. (2017) la sexualidad es un bocado total de la personalidad, este coetáneo durante todo el proceso y desarrollo del individuo desde el parto inclusive, se manifiesta de diferentes maneras para todas las personas, de esta manera su estado de aspecto varía según cada término de la vida. La sexualidad varía de persona a persona, pero la pubertad, es una etapa de ciclo de vida humana, se caracterizan por cambios biológicos, psicológicos y sociales. Se realizó una búsqueda bibliográfica para profundizar en la obsesión de los adolescentes por el sexo y las medidas educativas como sustituto de la educación sexual.

12° Sesión: Adicciones

La distinción entre uso y abuso depende en gran régimen de la naturaleza legal de la producción, adquisición y uso de diversas sustancias con fines adictivos. Con drogas ilícitas, es común considerar cualquier uso como abuso de sustancias. Las características del abuso incluyen: continuación de las sustancias psicoactivas a pesar de que el individuo es consciente de los problemas sociales, ocupacionales, psicológicos o físicos continuos o recurrentes inducidos o estimulados por las sustancias psicoactivas. Uso repetido de sustancias son realmente físicamente peligrosas.

La adicción es una dependencia física y/o psicológica de sustancias psicoactivas legales o ilegales resultante de su abuso y consumo de drogas, definida originalmente por la Organización Mundial de la Salud en 1964, como el resultado de intoxicaciones repetidas naturales o crónicas causando un estado de embriaguez periódicos o crónicos por el uso de sustancias sintéticas. Sus características son las siguientes:

Enamoramiento. Según Alberoni (1984, citado en Araujo, 2019) enamoramiento y amor es una circunstancia emocional estriada por la alegría y la comodidad de arrear en el núcleo que es avezado de discernir y guardar tantas cosas como trae consigo la vida. La menda enamorada puede avizorar sensaciones de frío, calor, temblar, enrojecerse con solo oír su nombre por parte de la otra persona. Las principales emociones que se pueden avizorar con intensidad e inseguridad (pueden reunirse a observar desde la alegría más absoluta, todavía la pesadumbre más profunda por el clima de la desaparición a ser amado). Aumenta nuestra autoestima y nos sentimos más seguros e importantes. Nos fijamos en cómo somos, porque sabemos que le agradamos a la persona que nos gusta.

Sexualidad. Según Calero et al. (2017) la sexualidad es un bocado total de la personalidad, este coetáneo durante todo el proceso y desarrollo del individuo desde el parto inclusive, se manifiesta de diferentes maneras para todas las personas, de esta manera su estado de aspecto varía según cada término de la vida. La sexualidad varía de persona a persona, pero la pubertad, es una etapa de ciclo de vida humana, se caracterizan por cambios biológicos, psicológicos y sociales. Se realizó una búsqueda bibliográfica para profundizar en la obsesión de los adolescentes por el sexo y las medidas educativas como sustituto de la educación sexual.

12° Sesión: Adicciones

La distinción entre uso y abuso depende en gran régimen de la naturaleza legal de la producción, adquisición y uso de diversas sustancias con fines adictivos. Con drogas ilícitas, es común considerar cualquier uso como abuso de sustancias. Las características del abuso incluyen: continuación de las sustancias psicoactivas a pesar de que el individuo es consciente de los problemas sociales, ocupacionales, psicológicos o físicos continuos o recurrentes inducidos o estimulados por las sustancias psicoactivas. Uso repetido de sustancias son realmente físicamente peligrosas.

La adicción es una dependencia física y/o psicológica de sustancias psicoactivas legales o ilegales resultante de su abuso y consumo de drogas, definida originalmente por la Organización Mundial de la Salud en 1964, como el resultado de intoxicaciones repetidas naturales o crónicas causando un estado de embriaguez periódicos o crónicos por el uso de sustancias sintéticas. Sus características son las siguientes:

- Un fuerte deseo de continuar tomando el medicamento y de obtenerlo.
- Tendencia a aumentar la dosis.
- Dependencia física y psicológica generalizada con síntomas de abstinencia al suspender la droga.
- Impacto negativo sobre los individuos y la sociedad. Posteriormente, en 1982, la OMS definió la adicción como un síndrome que connota un patrón de comportamiento en el que predominan uno o más usos. Algunas sustancias psicoactivas específicas que suelen considerar más importantes que otras conductas.

Fases del proceso adictivo. La dependencia de sustancias psicoactivas conduce a patrones de uso desadaptativos. Se manifiesta por un deterioro clínicamente significativo, manifestado por tres (o más) de los siguientes síntomas en cualquier momento durante un periodo de 12 meses consecutivos:

- Tolerancia: se requieren mayores dosis de fármaco para lograr el efecto deseado, la ingesta continua también reducirá la eficacia.
- Abstinencia: síndromes de sobriedad característicos de la sustancia (ansiedad, temblores, etc.) para reducir o prevenir los síntomas de abstinencia. Esta sustancia a menudo se administra en grandes dosis o durante un periodo prolongado de tiempo.

La administración de sustancias continua a pesar de la conciencia de dificultades mentales o físicos continuos. Restricción de actividades de sustancias. Un deseo perseverante o un esfuerzo infructuoso para controlar o contener el uso de sustancias (pasar mucho tiempo obteniendo, usando o recuperándose de los efectos de la sustancia).

Daños y riesgos asociados al consumo de drogas. En general, la mayoría de los efectos causados por la ingesta de sustancias psicoactivas (estimulan y/o deprimen el sistema nervioso central) van desde una leve euforia hasta mareos y por lo tanto no son notados por los consumidores, altera la capacidad física, mental y conductual independientemente del nivel de adicción. Sin embargo, el entorno y la trascendencia de su impacto son complejos. Dependen de las interacciones entre los individuos, las drogas y el entorno en el que se produce el consumo. El consumo frecuente puede tener consecuencias graves, como intoxicaciones y enfermedades hepáticas.

Incluso sin una borrachera evidente. El impacto social dependerá de las circunstancias. Es decir, varían en función de la cantidad ingerida, de cuando se consigue la intoxicación o de si el consumo es regular. El envenenamiento agudo también es un factor de riesgo importante ya que puede conducir a accidentes, violencia y problemas financieros, además de que los adictos usan sus ganancias para comprar drogas. Este último es causado por el desempleo y la disminución de la productividad.

- Fumar solo perjudica al usuario, es falso. Los fumadores afectan a las personas que viven con ellos, como cónyuges e hijos. Como mencioné anteriormente, los hijos de padres fumadores tienen más probabilidades de sufrir infecciones respiratorias y problema de odio, ataques de asma frecuentes, y grave situación de bronquitis y padecer neumonía. El síndrome de muerte súbita, por otro lado, es común en los recién nacidos. Los cónyuges tienen más probabilidades de contraer bronquitis crónica, enfisema, cáncer de pulmón, cáncer de cavidad oral, cáncer de vejiga, infarto de miocardio y enfermedad cerebrovascular. Del mismo modo, las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo de aborto espontáneo y bajo de peso al nacer y niños subdesarrollados.
- Fumar tiene un efecto relajante, es falso. La nicotina de los cigarrillos es un estimulante que aumenta la tensión y la angustia. La relajación que sientes cuando fumas no es causada por el cigarrillo si no por las circunstancias que lo rodean. Pregunta a los ex fumadores cómo se sienten y lo más probable es que te digan que se sienten más relajados, menos tensos y que duermen mejor.
- Los cigarrillos light hacen menos daño, es falso. Menos nicotina y la quitarán, pero el mismo daño para los fumadores. Fumar cinco cigarrillos al día no es fumar. Los efectos de la nicotina y otras sustancias del tabaco son acumulativos. Incluso un poco de tabaquismo continuo es tan dañino como el tabaquismo intenso esporádico.
- Hay personas a las que el tabaco no les hace daño, es falso. El tabaco es perjudicial para la salud de los fumadores y de quienes los rodean. Lo que pasa es que el grado de daño y el tiempo que tarda en aparecer varía de persona a persona.

- Beba café fuerte o tome un baño para calmar la enfermedad, es falso. El alcohol es una bebida estándar por hora (1 vaso de tequila, 1 botella de cerveza, trago mixto, 1 vaso de vino, 1 vaso de pulque o whisky, ron o vodka).
- Una copa de vino al día es saludable, parcialmente correcto. Algunos estudios han demostrado que beber una copa de vino al día reduce los niveles de colesterol sólo en adultos. Pero a menos que tenga hepatitis, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardiovascular, insuficiencia renal, gastritis o úlceras, definitivamente debe beber una taza al día.
- No tomen muchos refrescos, la llamada moderación (vino, cerveza), es falso. Los efectos del alcohol son los mismos que beber una bebida llamada moderación en lugar de una bebida fuerte. La intoxicación ocurre cuando excede la cantidad de alcohol que su hígado puede metabolizar en una hora.
- Si bebe, aunque sea un poco, puede reducir con seguridad, es falso. El alcohol, incluso en pequeñas dosis, provoca cambios en el sistema nervioso central a partir del segundo trago, afectando la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del espacio y el tiempo.
- La bebida estimula, es falso. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central en lugar de un estimulante, que actúa sobre los centros de control del cerebro. Lo que sucede es que la persona se descontrola y se atreve a actuar de otra manera.
- Es importante enseñar a los niños a beber desde una edad temprana, es falso. El consumo de alcohol de los niños es más perjudicial. Desarrollan tolerancia más rápido y son más susceptibles al deterioro físico a largo plazo que provoca (cirrosis, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes).
- No está de más beber los fines de semana, es falso. El daño causado por el alcohol depende especialmente de la cantidad y no del momento en que se toma. Esto se debe a que esta sustancia puede dañar el hígado y el cerebro, provocar accidentes en la carretera (caídas o atropellos), en el hogar y en el trabajo. También fomenta la violencia.

- El alcohol daña a hombres y mujeres por igual, es falso. Se ha demostrado que el alcohol hace más daños a las mujeres. Esto se debe a que las personas generalmente son más pequeñas en estatura y peso, y tienen menos agua en sus cuerpos, por lo que el alcohol circula en concentraciones más altas en la sangre, los efectos del alcohol duran más y aumenta el riesgo de daño hepático.
- Algunas personas saben beber y no se emborrachan, aunque beban mucho, es falso. El hecho de que no parezcas borracho después de beber mucho alcohol significa que has desarrollado la llamada tolerancia. Esta es una señal de advertencia ya que una adicción o un problema de adicción ya pueden estar presentes ya que el cuerpo necesita más. El alcohol de trabajo siente el mismo efecto.
- Consumir alcohol con una bebida energizante no te colocará, es falso. El único ingrediente activo de este tipo de bebida es la cafeína. La cafeína es un estimulante suave cuyas propiedades ponen en alerta al sujeto. Eso significa que la persona está igual borracha y sufre los mismos riesgos para la salud del abuso del alcohol, con la única diferencia de que se siente más despierta. Sobre otras drogas.
- Fumar marihuana no te vuelve adicto, es falso. La marihuana crea adicción. Esto significa que las personas que lo consumen con frecuencia necesitarán aumentar su dosis para sentir los mismos efectos y poder realizar ciertas actividades que ponen en peligro el sistema nervioso central.
- La marihuana no afecta al corazón, es falso. La marihuana puede hacer que tu corazón lata hasta un 50 % más rápido de lo normal (causando taquicardia), lo que puede causar dolor en personas con problemas cardiovasculares.
- La marihuana no daña los pulmones, es falso. El humo de la marihuana irrita los pulmones, aumentando el riesgo de enfermedades como la neumonía y la bronquitis crónica.

- La marihuana es natural e inofensiva. El tabaco es peor, es falso. Tanto la marihuana como el tabaco son plantas. El hecho de que la marihuana no sea procesada no significa que no tenga efectos nocivos en la salud física y mental de quienes la consumen. El humo de la marihuana puede causar más daño que el humo del cigarrillo, como los cambios permanentes en la memoria, disminución del aprendizaje, la concentración y reactividad.
- El cannabis tiene propiedades medicinales, es falso. Se ha demostrado que la marihuana tiene varios efectos que pueden usarse como medicina. Aumenta el apetito en pacientes con SIDA y reduce las náuseas y los vómitos en pacientes con cáncer terminal. Sin embargo, existen fármacos más efectivos para lograr los mismos e incluso mejores resultados en cada una de estos casos sin riesgo de inducir adicción.
- Solo los niños de la calle usan inhalantes, es falso. Todo el mundo está expuesto al consumo. Muchos niños usan solventes al tenerlos disponibles en casa. Los padres deben mantener este tipo de sustancias al alcance de los menores.
- No hay riesgo en consumir cocaína de vez en cuando, es falso. La cocaína es una droga altamente adictiva. La dependencia física puede ocurrir después del uso repetido. Se ha demostrado que el uso repetido desarrolla tolerancia muy rápidamente en cuestión de días. Esto se manifiesta en la necesidad de consumir dosis cada vez mayores para lograr el mismo efecto.
- El crack no es tan adictivo como la cocaína, es falso. El crack es cocaína en forma de piedra. Esto se debe a que la sustancia es altamente adictiva, más adictiva que la cocaína inhalada, y tiene un efecto más rápido y de menos duración.
- Las drogas de lujo (éxtasis, stallion, love pills) son menos peligrosas cuando se usan de forma recreativa, en discotecas o en clubes, es falso. Las drogas de diseño en píldoras y cápsulas que parecen inofensivas pueden ser muy peligrosas. Además, se fabrican en laboratorios secretos, donde se mezclan sustancias de distintos grupos de forma descontrolada. No hay forma de saber qué sustancias y concentraciones contienen estos medicamentos.

- Las drogas de diseño pueden ser fatales en el primer intento. Ha habido numerosos casos de muerte en jóvenes después de la primera dosis, principalmente debido a una fiebre alta (un aumento rápido de la temperatura corporal o deshidratación) o una reacción alérgica al compuesto.
- Evite hablar de drogas porque puede fomentar el consumo de drogas, es falso. Es importante estar preparado para hablar de ellos, estar informado y saber qué hacer. Y qué decir ante la presión mediática. Todos estamos involucrados con las drogas de alguna manera, ya sea por recomendación de drogas por parte de amigos o familiares. En este sentido, los padres, docentes y adultos en general pueden y deben ayudar a los niños, jóvenes y otros adultos a enfrentar los problemas y encontrar respuestas para tomar buenas decisiones.
- Algunas drogas mejoran el rendimiento sexual, es falso. El efecto real que provocan es una pérdida de inhibición y, en consecuencia, más accesibles para dedicarse a la actividad sexual. Algunos parecen tener relaciones sexuales que duran horas.

13° Sesión: Deberes y derechos

Los Deberes Humanos. Las obligaciones son las reglas, leyes y normas que determinan la convivencia en sociedad. Todos los miembros de la sociedad, niños, jóvenes, adultos, ancianos, hombres y mujeres, tienen obligaciones que cumplir y libertades.

Deberes que debemos cumplir:

- Respetamos a quienes nos cuidan.
- Respeto a mis semejantes.
- Respetar a otras niñas, niños y jóvenes.
- Seguir las tareas escolares.
- Ayuda en casa.
- Tenga en cuenta el medio ambiente.
- Cuida tu cuerpo.
- Respeto a los Derechos Humanos y Derechos Fundamentales.

Derechos Humanos y Derechos Fundamentales. El término de “derechos humanos” se utiliza a menudo como sinónimo del término “derechos fundamentales” y por razones prácticas no distinguimos entre ellos en el contexto nacional de este audio, aunque en la práctica existe una diferencia de doctrina y alcance entre los derechos humanos.

Pérez Luño (1988) nos explica con centelleo magistral, las diferencia entre éstos. Señala : se señala actividad empaque en la atracción doctrinal y norma a reservar el término “impuesto fundamentales” para nombrar los impuestos positivados a altura interno, en punto la fórmula “ impuesto humanos” sería la más familiar para llamar los impuestos naturales positivados en las declaraciones y convenciones internacionales, de esta manera como a aquellas exigencias básicas relacionadas con la dignidad, autodeterminación y consonancia que nunca han apurado una legislación sumarial positivo (p. 44). Es de esta manera que, mientras tanto los impuestos fundamentales, música facultades reconocidas a todas las personas en la ordenación sumarial de un estado (leyes interno) cuya vigencia, aval y ventura es asunción de este, por rondar politizado generalmente en su sentencia estereotipo jurídica, la Constitución; los impuestos humanos son facultades atribuidas a todas las personas cerca del mundo, por el romanza actividades de serlas (impuesto naturales), las cuales están positivizados en las declaraciones y convenios internacionales (gravedad descriptiva). A estos impuestos y libertades reconocido, se suman aquellas exigencias más radicalmente vinculadas al sistema de evacuación humanas que también tiene intención de positivación (gravedad prescriptiva deontológica), ya que concorde a la anticipación de DIDH, estos están siendo regulado, reconocidos y abordados en su afán en distintos enseres internacionales.

14° Sesión: Organización del tiempo

¿Qué es un horario?

Es todo aquello relativo a las horas así mismo es el tiempo durante el cual se desarrolla de manera habitual o regularmente una acción o se realiza una actividad.

Los horarios son necesarios para que podamos organizar nuestras actividades diarias, en todos los aspectos. Su finalidad es la de establecer periodos de tiempo para realizar actividades específicas y tratar de lograr el cumplimiento.

Un horario es muy importante para establecer una rutina y se crea en base a los queremos lograr durante un día. Algunos ejemplos de actividades son: desayunar, hora de relax, hora de la merienda o cena, hora de ir al gimnasio, hora de dormir, etc.

La importancia de los horarios y las rutinas. Las actividades familiares pueden brindar tranquilidad tanto a los adultos como a los niños durante los momentos más críticos e inciertos. Al igual que los adultos, los niños se sienten más seguros cuando sus actividades diarias son predecibles y familiares. Las rutinas detalladas y los horarios diarios coincidentes brindan a los niños un día predecible. Los horarios y rutina de cuidado de niños en grupo y en el hogar:

- Me siento en control de mi entorno.
- Seguro y cómodo.
- Sepa lo que está sucediendo ahora y lo que sucederá después.
- Saber cómo realizar una actividad o tarea.
- Trabaje con su familia para establecer horarios y rutinas.
- Manténgalo simple. Pregunte qué hace su familia todos los días. No es necesario hacer nada nuevo.
- Primero, ayude a su familia a crear un diario dividiendo una de sus tareas programadas en pasos.
- Informe a todos sobre su horario cada mañana y día para que estén preparados para lo que viene a continuación.
- Recuerde a los miembros de la familia que mantengan las rutinas y los horarios lo más similares posible.
- Comunicar que también se requiere flexibilidad. Puede decir cosas como “los planes cambian porque las cosas pasan”

IV. Metodología

Activo participativo. Es un proceso de enseñanza - aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo considera a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del pensamiento.

V. Diseños de sesión

Tabla 1

Sesión N° 01: "Reconociendo mis emociones"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezó saludando y presentando a los integrantes del grupo y se les mencionó a los estudiantes que se les aplicará un cuestionario que vendría a ser el pre- test y un post-test que se aplicará al final para saber el impacto que tuvo en ellos el taller que se les brindó luego se les dará la presentación del tema, se mencionara las reglas del taller y se mostrará un video del tema.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se explicará lo concerniente al tema de la sesión la cuál consta acerca de ¿qué son las emociones?, las técnicas que se pueden emplear para controlar las emociones y se les indicará en qué consisten cada una ellas que pueden ser muy útil cuando se presente un desborde emocional y se finalizará con una pequeña historia que se trata de una zona nublada y un lobo que aúlla en el bosque.	30 min		
	CIERRE	Se les realizó algunas preguntas a los estudiantes sobre la sesión desarrollada a modo de saber si comprendieron la explicación del tema y no les quedó duda, luego se procedió a tomar la lista para corroborar que estén presentes todos los estudiantes y finalmente de manera cordial nos despediremos de ellos mencionándoles que esperamos que nos puedan seguir acompañando en la próxima sesión.	20 min		

Tabla 2

Sesión n° 02: "Construyendo la empatía"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se procedió a saludar a los estudiantes a modo de darles la cordial bienvenida por estar en la sesión que será de un tema muy interesante e importante, además también se les recalcará que respondan el pres-test que se encuentra en el formulario virtual los que aún faltan.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se les explicará el tema de la sesión, que estará compuesto por una dinámica denominada la hoja de papel en donde se les pedirá a los estudiantes que le digan calificativos desagradables a la hoja mientras se va arrugando lentamente y en donde deberá regresar a su posición donde estaba con palabras que serán motivadoras luego se mencionará ¿Que es la empatía? ¿Porque es importante ser empático? ¿Cómo expresar la empatía? Beneficios de la empatía y se finalizará con una evaluación del taller.	30 min		
	CIERRE	Se les preguntará a los estudiantes por el taller brindado a modo de saber si tuvieron alguna duda o todo quedó claro, seguidamente se tomará asistencia a los estudiantes que están presentes en la sesión que se les brinda finalmente nos despediremos esperando que los estudiantes que estuvieron y los que no estuvieron puedan estar en la próxima charla.	20 min		

Tabla 3

Sesión n° 03: "Manejo del autocontrol"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando el saludo respectivo a los estudiantes luego se les agradecerá por estar en la sesión, que es muy interesante sobre todo en los momentos en los que como persona no encuentras la forma para poder mantener un equilibrio emocional.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se les explicará la sesión para lo cual se empezara por una dinámica denominada pautas activas que se trata de pararse un momento de las sillas y realizar lo que se muestra en la imagen y en dónde todos los participantes deben de colaborar para que se vea que son muy participativos, Luego se mencionara sobre en qué momentos se presenta el enojo? , Se narrará un cuento de una tortuga que trata de como ella se la paraba sola sin amigos a su alrededor, se hará hincapié de porque es importante controlar el enojo y finalmente se brindará una estrategia denominada la técnica del globo que consiste en inflar lentamente e ir soltando el aire poco a poco favoreciendo en el control de los impulsos.	40 min		
	CIERRE	Se les pedirá a los estudiantes que estén muy atentos a las preguntas que se les realizará para que podamos conocer si comprendieron lo del Taller, luego se procederá con la toma de asistencia para corroborar que todos hayan asistido al taller que se brindó y de manera cordial nos despediremos de los alumnos y recalando que esperamos que en el próximo taller ingresen los que estuvieron y no estuvieron en esta sesión.	10 min		

Tabla 4

Sesión n° 04: "Mejorando mi autoestima"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando una cordial bienvenida a los estudiantes a la sesión, se les agradecerá por estar en la sesión y por mostrar un compromiso en la sesión que se les dará ya que es muy importante que nos acompañen en todas las sesiones.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se les explicará el tema de la sesión así mismo seguirá por ¿reconociendo quién soy? que se trata sobre identificar como eres como persona y si te gusta ser de esa manera o prefieres cambiar , se les proyectará un vídeo llamado el valor de uno mismo que se trata de una oveja que no se acepta como es debido a que le cortan su lana pero que después de conversar con un sabio se acepta lo que le pasa y se deja cortar su lana sin problemas luego se realizará una dinámica llamada "mis cualidades" que consistirá en dibujar un triángulo con cualidades que identifican a una persona , también se les hablara sobre que es el autoestima , autoestima baja , autoestima alta y auto aceptación finalmente se les mostrará otro vídeo acerca de consejos que da la muñequita Efi relacionado al tema de la sesión.	40 min		
	CIERRE	Se les preguntara a los estudiantes sobre la sesión que se le ha explicado a modo de reconocer si comprendieron lo que se les brindó. luego se les tomará la asistencia respectiva finalmente se les agradecerá por ingresar a las sesiones y por el compromiso que demuestran en cada una de ellas así mismo nos despediremos muy amablemente con ellos esperando encontrarnos la siguiente sesión.	10 min		

Tabla 5

Sesión n° 05: "Estilos de comunicación"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando una cordial bienvenida a los estudiantes a la sesión, se les agradecerá por estar en la sesión y por mostrar un compromiso en la sesión que se les dará ya que es muy importante que nos acompañen en todas las sesiones.	10 min		
	DESARROLLO	Se les explicará el tema la sesión, las normas de convivencia que son muy importantes, realizará una dinámica llamada dos verdades y una mentira que permite participar a los estudiantes y en dónde deberán manifestar dos verdades y una mentira acerca de lo que más les gusta y los compañeros presentes deberán adivinar cuál es la mentira luego en la misma sesión de taller se les mencionara acerca de que es la comunicación , observarán un vídeo que trata de Nina y sus amigos y se les pedirá sus opiniones, se les recalcará cuáles son los tipos de comunicación o estilos tanto pasivo , agresivo y asertivo , también se les contará una historia del oso y león que entran en una pelea ambos por el cervatillo que habían cazado y que se lo termina llevando una zorra sin que se dieran cuenta, seguidamente se les realizará unas preguntas sobre el cuento, y finalmente se les proyectará un vídeo final sobre la comunicación asertiva. 40 min	40 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	CIERRE	Se les realizará a los estudiantes preguntas de la sesión que se les brindo a modo de corroborar sí estuvieron atentos y sobre comprendieron lo explicado, luego se tomara la asistencia a los estudiantes para verificar que todos hayan estado presentes, finalmente les agradeceremos por haber asistido al taller y nos despediremos muy amablemente esperando encontrarnos en una próxima sesión con ellos.	10 min		

Tabla 6

Sesión n° 06: "Practicando la asertividad"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando una cordial bienvenida a los estudiantes a la sesión, se les agradecerá por estar en la sesión y por mostrar un compromiso en la sesión que se les dará ya que es muy importante que nos acompañen en todas las sesiones.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se les explicará el tema la sesión , las reglas del taller que son muy importantes, realizará una dinámica llamada si fueras que consiste en preguntar a los estudiantes acerca de qué pasaría si ellos fueran un personaje o lo que más les gusta y porque lo serían fomentando la participación de ellos luego en la misma sesión de taller se les mencionara acerca de que es la asertividad , observarán un vídeo sobre el tema en dónde hablara una profesora y explicará a modo de refuerzo de una forma interactiva seguidamente se les pedirá sus opiniones, se les indicara cuáles son los tipos de asertividad, la importancia de la asertividad y observarán un vídeo interactivo relacionado a la exposición del día de hoy con dos situaciones que surgen en la vida diaria con un tema.	40 min		
	CIERRE	Se les realizará a los estudiantes una pregunta de la sesión que se les brindo a modo de corroborar sí estuvieron atentos y sobre todo si comprendieron lo explicado, luego se tomara la asistencia a los estudiantes para verificar que todos hayan estado presentes, finalmente les agradeceremos por haber asistido al taller y nos despediremos muy amablemente esperando encontrarnos en una próxima sesión con ellos.	10 min		

Tabla 7

Sesión n° 07: "Resiliencia"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando una cordial bienvenida a los estudiantes a la sesión, se les agradecerá por estar en la sesión y por mostrar un compromiso en la sesión que se les brindará ya que es de vital importancia que nos acompañen en todas las sesiones.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLLO	Se les explicará el tema la sesión, las normas de convivencia del taller que son muy importantes , se realizará una dinámica que permitirá la participación de los alumnos luego en la misma sesión de taller se les mencionara acerca de que es la resiliencia , observarán un vídeo sobre el tema en dónde será como refuerzo para que la sesión se les haga muy práctica y sobre todo entiendan de lo que se les explica, seguidamente se les pedirá sus opiniones del vídeo, se les indicara la importancia de la resiliencia, estrategias para tener una buena resiliencia, características de la resiliencia y finalmente observarán un vídeo interactivo relacionado a la exposición del día de hoy.	40 min		
	CIERRE	Se les realizará a los estudiantes, una pregunta de la sesión que viene a ser la metacognición a modo de saber si estuvieron atentos y sobre todo si comprendieron lo explicado luego se tomara la asistencia a los estudiantes para verificar que todos hayan estado presentes, finalmente les agradeceremos por haber asistido al taller y nos despediremos muy amablemente esperando encontrarnos en una próxima sesión con ellos.	10 min		

Tabla 8

Sesión n° 08: "Resolución de conflictos y toma de decisiones"

MODALIDAD	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO	MATERIALES	RESPONSABLE (S)
VIRTUAL	INICIO	Se empezará dando una cordial bienvenida a los estudiantes a la sesión, se les agradecerá por estar en la sesión y por mostrar un compromiso en la sesión que se les brindará ya que es de vital importancia que nos acompañen en todas las sesiones.	10 min	Ppts - Canva	<ul style="list-style-type: none"> • Corahua Marycielo • Huisa Ashley • Mejía Karla
	DESARROLL O	Se les explicará el tema la sesión, las reglas del taller que son muy importantes, se realizará una dinámica que permitirá la participación de los alumnos luego en la misma sesión de taller se les mencionará acerca de que trata la resolución de conflictos y toma de decisiones, observarán un vídeo sobre el tema en dónde será como refuerzo para que la sesión se les haga muy práctica y sobre todo entiendan de lo que se les explica , porque como personas ante cualquier situación siempre debemos de saber cómo resolver algún contratiempo que se nos presente en la vida con una decisión oportuna seguidamente se les pedirá sus opiniones del vídeo ,luego se les mencionara la importancia de tener una adecuada resolución de conflictos y toma de decisiones, estrategias para poder resolver un conflicto y tomar una decisión, finalmente observarán un vídeo interactivo relacionado a la exposición del día de hoy sobre el tema.	40 min		
	CIERRE	Se les realizará a los estudiantes, una pregunta de la sesión que viene a ser la metacognición a modo de saber si estuvieron atentos y sobre todo si comprendieron lo explicado luego se tomara la asistencia a los estudiantes para verificar que todos hayan estado presentes, finalmente les agradeceremos por haber asistido al taller y nos despediremos muy amablemente esperando encontrarnos en una próxima sesión con ellos.	10 min		

VI. Cronograma

N°	TEMAS (SESIÓN DE TALLER)	FECHA
1	Autoestima	22/04/2022
2	Asertividad	29/04/2022
3	Habilidades sociales	06/05/2022
4	Resiliencia y motivación	13/05/2022
5	Gestión de emociones	20/05/2022
6	Proyecto de vida	05/06/2022
7	Estilos de aprendizaje	03/06/2022
8	Tipos de aprendizaje	10/06/2022
9	Orientación vocacional	17/06/2022
10	Límites emocionales	24/06/2022
11	Amistad y enamoramiento y sexualidad	01/07/2022
12	Adicciones	08/07/2022
13	Deberes y derechos	15/07/2022
14	Organización del tiempo	22/07/2022

VI. Conclusiones

El COVID-19 afectó el aspecto social, personal, familiar, laboral y educativo en diferentes partes de nuestro país. Los grupos más sensibles de la población peruana son los que registran escasos recursos ya que en gran parte del Perú, las regiones no se estaban preparadas para esta contingencia y la adaptación del modo presencial al modo virtual fue crítica.

Debido a los problemas económicos, la deserción académica se convirtió en un factor de riesgo para los adolescentes. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020) realizó un estudio donde se evidenció que más de ocho millones de estudiantes de educación básica, no asistieron a la escuela entre julio y agosto de ese año. Asimismo, poco menos de la cuarta parte del total de estudiantes de educación superior (1.700.000) no lograron matricularse durante el periodo mencionado.

Según el INEI (2020) el medio más utilizado en la región para acceder a cursos a distancia desde la pandemia dependiendo el nivel educativo, en cada región del país, la mayoría de los estudiantes utilizaron radios en las escuelas secundarias de las provincias de Puno, Cuzco, Apurímac, mientras en las provincias de Lima, Ica, Moquegua, Arequipa y Tacna muestran un incremento en el uso de las plataformas virtuales o acceso a las páginas web. Por consiguiente, al mismo nivel, en Cajamarca, Amazonas, San Martín, Huánuco, Ayacucho y Huancavelica la mayoría de los estudiantes aprenden por medios distintos a la web, la radio o la televisión. La categoría "otro" se refiere al uso de las aplicaciones como correo electrónico, WhatsApp o llamadas telefónicas.

En este contexto consideramos de suma importancia realizar un programa de intervención para los estudiantes del colegio de Juanjuí del departamento de San Martín Dado que existen varios factores de riesgo que estamos tratando de entender. El grupo objetivo de esta intervención son estudiantes entre 15 y 17 años de una institución educativa a quienes se espera dar las bases de la realización de proyectos de vida que consideren los factores protectores según la coyuntura donde se desea desarrollar la capacidad de conocerse a sí mismo para establecer un proyecto de vida concreto y flexible en estudiantes de 4° y 5° grados de la I.E. Carlos Wiesse.

Con la intervención realizada se pudo promover y reconocer un nivel de autoestima saludable, fomentar la comunicación asertiva en estudiantes, fortalecer las habilidades sociales, elevar niveles de resiliencia y motivación, gestionar adecuadamente el manejo de emociones, fomentar un proyecto de vida basado en intereses y habilidades, promover el reconocimiento de las condiciones de estudiante, identificar los tipos de inteligencia, aprender a elegir adecuadamente qué estudiar, enseñar a poner límites saludables, identificar aspectos importantes referente a la amistad, enamoramiento y sexualidad; fortalecer los elementos protectores del abuso del consumo de drogas antes las posibles circunstancias que se presentan en la vivencia diariamente, fomentar la identificación de deberes y derechos, fomentar la organización de tiempo mediante estrategias dirigidas a los estudiantes.

Referencias

- Araujo, Y. (2019). *Amistad y enamoramiento* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio 1 Library. <https://1library.co/document/8ydw4e6q-amistad-y-enamoramiento.html>
- Ascenso, R. (2019). *Programa de orientación vocacional* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio ULima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8493/Ascenzo_Rouillon_Romina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Baldeón E., Barreto, M. & Mendoza, V. (2020). *Evaluación y propuesta metodológica de un programa de orientación vocacional en estudiantes de 5to año de secundaria* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Científica. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1225>
- Bericat, E. (2012). *Emotions*. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>
- Católico, D. M., Iglesias, V., & Olaya, T. (2019). *Análisis del posible impacto de un programa de orientación vocacional y profesional sobre la autoeficiencia para la elección de carrera en estudiantes de educación media* [Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca]. Repositorio UDEC. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2714>
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima* (43a ed.). Descleé de Brouwer. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433011411.pdf>
- Calero, E., Rodríguez, S. & Trumbull, A. (2017). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Humanidades médicas*, 17(3), 577–592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000300010
- Coopersmith, S. (1996). *The antecedents of self-esteem consulting*. Psychologist Press.
- Darío, R. (2016). *Propuesta de un Programa de orientación vocacional para determinar la vocación en los estudiantes de secundaria de Tarapoto, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12978/jesus_zr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Donato, P. & Clelia, C. (2018). *Asertividad y Agresividad en estudiantes de Psicología y Medicina Humana de una universidad particular en Lima aplicando el Inventario de Bakker adaptado* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio URP.
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1428/Tesis%20Asertividad%20y%20Agresividad%20-%20Paolo%20Olivari%20y%20Carmen%20Pezzia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*.
<https://docplayer.es/49345753-Resilencia-individual-y-familiar.html>
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Ediciones Martínez Roca.
- Herzberg, F., Mausner, B. & Snyderman, B. (1959). *The Motivation to Work*. Routledge Edition.
- Lema, J. (2020). *Orientación vocacional y propuesta de un programa vocacional para la elección profesional en los estudiantes de una Unidad Educativa, Ecuador 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49281/Lema_QJ%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mercadé, A. (s.f.). *Los 8 tipos de Inteligencia según Howard Gardner: La teoría de las inteligencias múltiples*. Materialestick.
<http://materialestick.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>
- Monge, A., Seinfeld, J. & Campana, Y. (2017). *Evaluación de Impacto del programa JUNTOS - Resultados finales*. JUNTOS.
[https://socialprotection.org/es/discover/publications/evaluaci%C3%B3n-de-impacto-del-programa-juntos-resultados-finales#:~:text=Los%20principales%20resultados%20obtenidos%20de,y%20iii\)%20no%20se%20muestran](https://socialprotection.org/es/discover/publications/evaluaci%C3%B3n-de-impacto-del-programa-juntos-resultados-finales#:~:text=Los%20principales%20resultados%20obtenidos%20de,y%20iii)%20no%20se%20muestran)

- Mora, C. (2017). *Programa de orientación vocacional dirigido a estudiantes del grado once del colegio Técnico Santo Tomás* [Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca]. Repositorio UDEC. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20>
- Korc, M., Hubbard, S., Suzuki, T., & Jimba, M. (2016). *Salud, resiliencia y seguridad humana: hacia la salud para todos*. JCIE. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/28305>
- Pacori, A., Pacori, E., & Atencio, B. (2016). Programa de orientación vocacional para la elección y toma de decisión de una carrera profesional en los estudiantes del quinto año de las instituciones secundarias privadas de Juliaca, 2015. *Revista Científica Investigación Andina*, 16(1), 54–64. <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/42>
- Pérez, A. (2016). *Diseño de un Programa de orientación vocacional dirigido a jóvenes graduandos para la toma de decisiones en sus estudios universitarios* [Tesis de maestría, Universidad del ISTMO]. Repositorio UNIS. <https://glifos.unis.edu.gt/digital/tesis/2016/51906.pdf>
- Plural Consultora. (2015). *Manual de orientación vocacional y profesional para Departamentos de Consejería Estudiantil*. Plural Consultora.
- Rubén, J. (2016). *Propuesta de un Programa de orientación vocacional para determinar la vocación en los estudiantes de educación secundaria de Tarapoto, 2016* [Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12978>
- Reina, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje- concepto y componentes. *Revista innovación y experiencias educativas*, (14), 1–12. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicisif/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf
- Rodríguez, P. (2016). *El estrés, la resiliencia y el engagement en el equipo emprendedor de nuevas iniciativas empresariales con menos de cuatro años de vida, Navarra* [Tesis de maestría, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio UPNA. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/22631>

Rosemberg, M. (1996). *Counseling the Self*. Basic Book.

Tenecota, W. & Coque, N. (2018). *Programa de orientación vocacional-profesional para los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado de la unidad educativa "Rosa Zárate"* [Tesis de maestría, Universidad Indoamericana] Repositorio UTI. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1092?locale=en>

Socidrogalcohol. (s.f). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.org. <https://socidrogalcohol.org/proyecto/manual-de-adicciones-para-psicologos->

Well, E. & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. APA. <https://psycnet.apa.org/record/1977-31776-001>

© Universidad Autónoma del Perú S. A.
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador. Lima, Perú
(01) 715 3335
www.autonoma.pe
fondo.editorial@autonoma.pe