

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TRABAJO DIRIGIDO

**“PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE QUINTO
DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA
ADVENTISTA VIACHA DE LA ASOCIACIÓN
EDUCATIVA DEL OCCIDENTE BOLIVIANO”**

POR: LARISA MARISOL CÁRDENAS RÍOS

TUTOR: LIC. ERNESTO JULIAN YUCRA SILES

LA PAZ – BOLIVIA
2023

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas las personas cálidas que me acompañan hasta hoy.

A mis padres Ramiro y Marisol quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía.

A mi hermana Camila Maral por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

A mi tutor que confió en mí desde un principio y estuvo para corregirme y alentarme a continuar Lic. Ernesto Yucra

Finalmente quiero dedicar este trabajo a mis amigos por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias por los años de amistad, siempre las llevo en mi corazón.

AGRADECIMIENTOS

Agradecida infinitamente con Dios nuestro Señor que me permite vivir cada día, para poder continuar.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la carrera de Psicología, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Mayor de San Andrés, a toda la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Lic. Ernesto Julián Yucra Siles, principal colaborador durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN ASEA- MBO.....	1
1.1. Ubicación	1
1.2. Objetivos de la institución	2
1.3. Valores y principios de la institución	2
1.4. Sistema de Enseñanza	5
1.4.1. El Plan Maestro de Desarrollo Espiritual.....	5
1.5. Servicios	6
1.6. Educación Secundaria	6
1.7. Recursos humanos:.....	7
1.8. Infraestructura.....	7
1.9. Análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.....	8
1.10. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO	10
1.11. Tipos de necesidades	11
1.11.1. Necesidades cognitivas.....	11
1.11.2. Necesidades emocionales.....	11
1.11.3. Necesidades conductuales.....	11
1.12. Necesidades encontradas.....	12
CAPÍTULO II.....	16
2. FUNDAMENTACIÓN	16
2.1. DESARROLLO HUMANO.....	16
2.1.1. Etapas del ciclo vital.....	16
2.2. ADOLESCENCIA.....	17

2.2.1. Búsqueda de la identidad	18
2.3. PROYECTOS DE VIDA	19
2.3.1. Los proyectos de vida y la resiliencia	20
2.3.2. El proyecto de vida y el arte de crecer.....	20
2.3.3. Componentes de los proyectos de vida.....	22
2.3.4. El proyecto de vida en la estructura de la personalidad.....	23
2.4. LA SIGNIFICACIÓN DE LOS PROYECTOS DE VIDA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.....	25
2.4.1. La esfera motivacional y la estructuración de los objetivos.....	26
2.4.2. Significación de os valores morales y la formación del sentido personal en los proyectos de vida	27
2.4.3. Procesos de autoconciencia como reguladores de los proyectos de vida	29
2.5. OBJETIVOS.....	32
2.5.1. Objetivo General	32
2.5.2. Objetivos específicos.....	32
2.6. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO	32
2.6.1. Indicadores Para La Unidad Educativa “Adventista Viacha”	32
2.7. ESTRATEGIA DE ACCIÓN – ACTIVIDADES Y TÉCNICAS.....	33
2.8. CONTENIDOS Y TAREAS	34
2.9. BENEFICIARIOS	36
2.10. RECURSOS	37
2.10.1. Recursos humanos	37
2.10.2. Recursos materiales.....	37
2.11. INSTRUMENTO	37

2.11.1. CUESTIONARIO PRE TEST Y POS TEST	38
2.12. Proceso	38
2.13. Plan de trabajo.....	39
CAPÍTULO III.....	48
3. SECUENCIA DE ACTIVIDADES	48
3.1. DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO	48
3.2. PUESTA EN MARCHA DEL PLAN DE TRABAJO	48
3.3. LOGROS	63
3.4. EXPERIENCIA.....	65
CAPÍTULO IV	67
4. RESULTADOS.....	67
4.1. ANÁLISIS DE RESULTADO, DATOS GENERALES DE LA POBLACIÓN	67
4.1.1. Análisis descriptivo en relación al género.....	67
4.1.2. Análisis Descriptivo en relación a la edad.....	68
4.1.3. Análisis Descriptivo en Relación a la Asistencia.....	68
4.2. ANÁLISIS DE PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES POR SESIÓN	70
4.3. RESULTADOS PRE TEST Y POS TEST	80
4.4. RESULTADOS DE LOS INDICADORES DE CUMPLIENTO	86
4.4.1. Resultados del primer indicador	87
4.4.2. Resultados segundo indicador	88
4.4.3. Resultado del tercer indicador	89
4.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	89
CAPÍTULO V	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	94
5.1. CONCLUSIONES	94

5.2. RECOMENDACIONES.....	95
BIBLIOGRAFÍA.....	97

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Ubicación de la Unidad Educativa Adventista Viacha</i>	1
Figura 2 <i>Gráfico 1</i>	69
Figura 3 <i>Gráfico 2</i>	70
Figura 4 <i>Gráfico 3</i>	71
Figura 5 <i>Gráfico 4</i>	72
Figura 6 <i>Gráfico 5</i>	73
Figura 7 <i>Gráfico 6</i>	74
Figura 8 <i>Gráfico 7</i>	75
Figura 9 <i>Gráfico 8</i>	76
Figura 10 <i>Gráfico 9</i>	77
Figura 11 <i>Gráfico 10</i>	78
Figura 12 <i>Gráfico 11</i>	79
Figura 13 <i>Gráfico 12</i>	80
Figura 14 <i>Gráfico 13</i>	81
Figura 15 <i>Gráfico 14</i>	82
Figura 16 <i>Gráfico 15</i>	83
Figura 17 <i>Gráfico 16</i>	84
Figura 18 <i>Gráfico 17</i>	85
Figura 19 <i>Gráfico 18</i>	87
Figura 20 <i>Gráfico 19</i>	88
Figura 21 <i>Gráfico 20</i>	89

INDICE TABLAS

Tabla 1	<i>Análisis De Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas</i>	9
Tabla 2	<i>Primer Momento de Obtención de Información</i>	13
Tabla 3	<i>Segundo Momento de Obtención de Información</i>	14
Tabla 4	<i>Indicadores de la elaboración del Plan de Vida</i>	33
Tabla 5	<i>Plan de Trabajo</i>	39
Tabla 6	<i>Sesión 1: Autoconocimiento</i>	49
Tabla 7	<i>Conociendo Mi Realidad: Aceptar es el primer paso del cambio</i>	52
Tabla 8	<i>Sesión 4: Tolerancia a la Frustración y Resiliencia</i>	54
Tabla 9	<i>Sesión 5: Toma de Decisiones y Solución de Problemas</i>	55
Tabla 10	<i>Sesión 6: Metas y Objetivos</i>	57
Tabla 11	<i>Sesión 7: Metas y Objetivos, Cómo Lograrlo</i>	58
Tabla 12	<i>Sesión 8: Plan Maestro de Desarrollo Espiritual</i>	60
Tabla 13	<i>Sesión 9: Modificaciones del Proyecto de Vida</i>	61
Tabla 14	<i>Sesión 10: Presentación de Proyecto de Vida</i>	62
Tabla 15	<i>Cuadro 1</i>	67
Tabla 16	<i>Cuadro 2</i>	68
Tabla 17	<i>Cuadro 3</i>	68
Tabla 18	<i>Indicadores</i>	86

RESUMEN

La implementación del presente trabajo dirigido tiene como objetivo principal la construcción de un proyecto de vida en estudiantes de quinto de secundaria de la Unidad Educativa Viacha, considerando los constructos teóricos emergentes del desarrollo humano, sujetas a características cognitivas, emocionales y conductuales pertenecientes a la etapa de la adolescencia y enfatizando en la directriz de proyecciones y toma de decisiones futuras.

La importancia de la intervención oportuna se basa en la orientación a estudiantes y a través de la misma puedan visualizar un proyecto de vida, profundizando en el autoconocimiento, desarrollo de habilidades y sobre todo la toma de decisiones estableciendo en ellos metas y objetivos a futuro, conduciendo a la adaptabilidad en diferentes áreas tanto a nivel personal y social.

El enfoque está dirigido a la estimulación de diversas habilidades interpersonales e intrapersonales mediante diferentes sesiones y exposiciones explicativas necesarias para el desarrollo de capacidades en los estudiantes, con el empleo de dinámicas individuales y grupales dentro y fuera del aula donde se efectuaron las sesiones.

Finalmente, los resultados obtenidos post aplicación del programa y sesiones realizadas demuestran la posición en criterios respecto a las temáticas abordadas en las mencionadas sesiones en comparativa entre las primeras sesiones donde el conocimiento en las respuestas de los estudiantes estuvo en un nivel básico, sin embargo, al finalizar se constató el nivel del conocimiento obtenido en los estudiantes fueron, en termino genérico, favorables. En este sentido, los estudiantes elaboraron su propio cuadernillo de proyecto de vida siendo el mismo, el resultado de la intervención efectuada.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo dirigido, partirá de la conceptualización del Desarrollo Humano, desde una perspectiva de formación integral de la persona, no sólo es un tema actual de suma importancia, sino que se halla abierto a nuevas elaboraciones, consideraciones e integraciones, una de cuyas líneas posibles se propone en el presente trabajo: la proyección futura (proyecto de vida) es considerada por la mayoría de los estudiosos, como importante componente de la motivación, esto es, como formación psicológica que expresa la perspectiva temporal de la motivación del sujeto orientada al futuro.

El análisis sistémico de la personalidad individual, en este sentido, no estaría completamente enfocado en su realidad si no se considerara, no sólo sus raíces contextuales sociales sino, además, la inserción cotidiana en las interacciones sociales como cuestión intrínseca. Vale decir, con la consideración del individuo total como persona en un entorno social concreto del que procede y al que contribuye. La proyección futura de la personalidad ha sido abordada, a partir de distintas conceptualizaciones, por diferentes enfoques y escuelas psicológicas que hacen que dichas conceptualizaciones se destaquen, fundamentalmente, en las categorías de objetivos, metas, proyectos e ideales de vida.

Este trabajo asume el hecho que la persona individual, se reconfigura dinámicamente en los planos de las posibilidades autorregulativas y de la articulación de los mecanismos psicológicos de la realidad (subjetividad y praxis) en sus dimensiones temporal y social, en su historicidad y contextualización cultural; configurando la conceptualización del Proyecto de Vida como una de las perspectivas de análisis integrativo de construcción de la experiencia y la praxis personal-social, con la intención de contribuir a la comprensión y formación de las dimensiones del desarrollo humano integral.

Los Proyectos de vida autorrealizadores, ubican al individuo en el contexto de sus relaciones sociales cotidianas como entes transformadores y, por tanto, críticos, reflexivos, problematizadores y proactivos, capaces de dar nueva forma

y encontrar nuevo sentido a las situaciones interactivas de su entorno, actividad profesional y vida personal. Las implicaciones del enfoque de estas dimensiones de los proyectos de vida, para la práctica pedagógica, se resumen en la consideración cotidiana en el aula de clases de los siguientes aspectos

- Educación integral para el desarrollo en la diversidad y la complejidad social, basada en la creatividad, la solidaridad y la dignidad humanas. La persona como sujeto crítico en su contexto grupal, escolar, comunitario y social en la Unidad Educativa Adventista Viacha.
- La autodirección creadora de la persona y la problematización de la vida cotidiana. Sus implicaciones para el aprendizaje social y la acción moral. - Mecanismos atribucionales, tensiones, conflictos, frustraciones y defensas en la construcción de niveles de armonía personal-colectiva en el trabajo grupal educativo de la Unidad Educativa Adventista Viacha
- La formación de competencias de proyección de los escenarios futuros de la vida individual y social. El papel de la dirección de futuro como síntesis actualizadora de la persona en las condiciones de complejidad e incertidumbre de la sociedad actual.
- Praxis social y proyectos de vida. Los Proyectos de Vida como organizadores y reguladores de las acciones individuales y colectivas.- La autodeterminación personal y su dimensión moral.-. La escuela y la comunidad de la Unidad Educativa Adventista Viacha como espacios de investigación, construcción y ensayo de proyectos vitales para la autorrealización personal y colectiva.
- La formación de los proyectos de vida para el desarrollo integral y profesional de la persona y del grupo Transformación del currículo y procedimientos para la construcción reflexiva-creativa sistemática de los proyectos de vida desde el contexto escolar-comunitario en la Unidad Educativa Adventista Viacha .

CAPÍTULO I

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA

1. DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN ASEA- MBO

La educación adventista ofrece preparación académica, humana y espiritual conforme a los principios bíblicos y cristianos. Educación Adventista, es la Asociación Educativa Adventista del Occidente Boliviano (ASEA-MBO), con el lema "Mas que enseñanza", lleva una educación cristiana y de calidad, mediante sus 13 Unidades Educativas distribuidas en La Paz, El Alto, Caranavi, Patacamaya, Viacha y Cobija

Hace más de 120 años, la Educación Adventista fundamenta su filosofía en sólidos principios y valores, que se aplican diariamente en las actividades estudiantiles, a través de un sistema de enseñanza propio, con profesores calificados y consultoría pedagógica especializada. Ofrece servicios y contenidos digitales que complementan la enseñanza en diferentes plataformas. Una pedagogía consistente, que va más allá de la enseñanza.

1.1. UBICACIÓN

Nombre del Colegio: Unidad Educativa Adventista Viacha

Contacto: viacha.mbo@educacionadventista.edu.bo. Direccion Av. Ismael Montes Mendoza 58 Viacha - La Paz - Bolivia

Figura 1

Ubicación de la Unidad Educativa Adventista Viacha



Fuente 1 Google maps

1.2. OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

1. Promover los principios de la educación cristiana emanados de las Sagradas Escrituras.
2. Incentivar el desarrollo armonioso de la personalidad de los alumnos y alumnas propendiendo a su formación integral, que abarca los aspectos intelectual, espiritual, físico y social, logrando de esta manera personas de bien y ciudadanos útiles al servicio de la familia, de la iglesia, de la patria y de la sociedad.
3. Integrar la enseñanza de las Sagradas Escrituras en el plan de estudios.
4. Promover en la comunidad escolar la adopción de principios y normas de salud, temperancia y cuidado del medio ambiente.
5. Incentivar en los alumnos y alumnas el concepto de la dignidad del trabajo, sea éste de naturaleza intelectual o manual.
6. Orientar a los educandos en el proceso de descubrimiento de sus aptitudes, habilidades e intereses de manera tal que una vez identificados les permitan tomar decisiones vocacionales consecuentes con ellos.
7. Promover en la comunidad escolar un clima de convivencia basado en la responsabilidad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad.
8. Optimizar el proceso de enseñanza - aprendizaje aplicando criterios de coherencia y flexibilidad.
9. Integrar a los diversos componentes de la comunidad escolar (personal docente y administrativo, padres y apoderados, alumnado) en el logro de los objetivos valóricos y académicos de ella.

1.3. VALORES Y PRINCIPIOS DE LA INSTITUCIÓN

La Red de Educación Adventista basa su pedagogía en principios bíblicos-cristianos. Estos valores son aplicados en todas las vivencias académicas del estudiante. Para reforzar esa experiencia, la Red desarrolla el Plan Maestro de

Desarrollo Espiritual (PMDE), que enfatiza, a cada bimestre, las virtudes que deben formar parte de la vida en sociedad, tales como: humildad; la igualdad; generosidad e integridad. Una formación completa, que considera al ser humano como manifestación del amor, cuidado y creación de Dios.

El concepto de principio está vinculado a los postulados esenciales que permiten el desarrollo de un área o disciplina, y a las reglas más sustanciales que determinan el modo de pensar y de actuar. Los principios del Sistema Educativo Adventista son:

- *Principio del Amor:* Este es el principio fundamental de una educación concebida como redentora. Implica el establecimiento de relaciones interpersonales que sean gratificantes y placenteras, y la creación de un clima organizacional y un ambiente escolar marcados por la empatía, la aceptación y la confianza. Las relaciones personales son esenciales en la creación de un entorno propicio para el aprendizaje saludable del estudiante.
- *Principio de la Centralidad en las Sagradas Escrituras:* Dios y su revelación escrita, la Biblia, son el centro de la verdadera educación. Esto significa que la visión bíblica del mundo y de la realidad constituyen la base del proceso de enseñanza aprendizaje y la pauta orientadora del trabajo docente. Significa, también, que cada una de las materias de estudio, como las letras, las artes, las ciencias, la historia, etc., son enfocadas desde la perspectiva bíblica. Y, además, que el objetivo más importante es el conocer a Dios y a Cristo como redentor personal de cada uno de los componentes de la comunidad educativa
- *Principio de la semejanza a Cristo:* Uno de los grandes fines de la educación adventista es desarrollar la semejanza del individuo al carácter de Cristo. En consecuencia, el proceso formador otorga la mayor importancia al desarrollo de un carácter semejante al de Cristo, a través

del enfoque de cada asignatura, lo que hace que el modelamiento y el ejemplo de vida de los docentes cobre vital importancia.

- *Principio del Desarrollo Armonioso:* Se concibe la verdadera educación como un proceso de desarrollo armonioso y equilibrado del ser humano en sus aspectos físico, intelectual y espiritual. Esto implica que en el proceso educativo se deben privilegiar todos los aspectos por igual.
- *Principio de la Racionalidad:* La educación adventista aspira a desarrollar las altas y nobles facultades de la mente; entre ellas, la capacidad de pensar y razonar. De esto se desprende que debe llevarse a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje de alta calidad, en donde se estimulen la excelencia, el pensamiento reflexivo e independiente, y la persecución de metas acordes con las capacidades personales de los estudiantes.
- *Principio de la Individualidad:* En el proceso formador adventista se considera al estudiante como dotado de libre albedrío, capaz de tomar sus propias decisiones y de responsabilizarse por sus consecuencias. Por ello, se fortalece el concepto de trabajo individual, no propiciando el espíritu de competencia, sino privilegiándose el sentido de interdependencia y cooperación.
- *Principio de la Salud:* La educación adventista favorece el desarrollo de un cuerpo sano por medio de actividades que fomentan el desarrollo físico, el conocimiento del cuerpo humano, las leyes de la salud y la prevención de las enfermedades; mediante hábitos correctos de alimentación, horarios de trabajo, momentos de reflexión espiritual y descanso apropiados
- *Principio del Servicio Abnegado:* La educación adventista promueve el servicio mediante el ejercicio activo de todas sus facultades en favor de sus semejantes. Se concede importancia a los deberes prácticos de la vida, y se incentiva la búsqueda de oportunidades para servir.

- *Principio de la Cooperación:* En el proceso formador adventista los padres, profesores y estudiantes deben cooperar recíprocamente. La cooperación es el esquema básico de trabajo, por sobre los criterios de competición.
- *Principio de la Continuidad:* La filosofía de la educación adventista considera que el proceso educativo se inicia en el momento del nacimiento y continúa de manera permanente a lo largo de todo el período de vida accesible al hombre.

1.4. SISTEMA DE ENSEÑANZA

El Sistema Interactivo de Enseñanza (SIE) fue desarrollado para la Red de Educación Adventista por la Asociación “Casa Editora Sudamericana”. El SIE atiende las demandas educativas y presenta valores inspirados en la ética cristiana, contribuyendo para el perfeccionamiento del carácter y el desarrollo de virtudes y habilidades sociales. Los materiales son producidos por profesionales especialistas y maestros preocupados por un aprendizaje significativo y una excelencia académica. El SIE atiende los niveles de la Educación Básica - de la Educación Infantil a la Enseñanza Media - por medio de una propuesta pedagógica consistente, que posibilita el desarrollo pleno de las potencialidades y la transformación de las informaciones en aprendizaje, además de favorecer la multidisciplinariedad.

1.4.1. El Plan Maestro de Desarrollo Espiritual

El Plan Maestro de Desarrollo Espiritual es un proyecto que propone el Departamento de Educación de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica para implementar durante el año escolar en todas sus instituciones educativas.

Para 2021 la propuesta es trabajar el tema de la salud. La salud es una temática amplia que abre innumerables posibilidades de abordaje para el universo estudiantil de la red de Educación Adventista de la DSA.

La Red de Educación Adventista ofrece servicios exclusivos para los alumnos, padres y profesores, que facilitan el acceso a la información y al conocimiento, tales como: App - permite el acompañamiento académico del alumno; Sitio de la escuela - información actualizada sobre las actividades de la escuela; Portal Educación ACES - plataforma online con contenidos complementarios, juegos interactivos, videos, multimedia, consejos de estudio y otros recursos para dinamizar y complementar la enseñanza.

1.5. SERVICIOS

La Red de Educación Adventista ofrece servicios exclusivos para los alumnos, padres y profesores, que facilitan el acceso a la información y al conocimiento, tales como: App - permite el acompañamiento académico del alumno; Sitio de la escuela - información actualizada sobre las actividades de la escuela; Portal Educación ACES - plataforma online con contenidos complementarios, juegos interactivos, videos, multimedia, consejos de estudio y otros recursos para dinamizar y complementar la enseñanza.

1.6. EDUCACIÓN SECUNDARIA

Los enfoques pasan a ser ampliados y más segmentados, con profesores especializados en cada disciplina. La Red Educativa Adventista ofrece soporte de laboratorios, intercambios y didácticas diferenciadas.

La estructuración de los contenidos es flexible, para que cada docente pueda organizarlos de acuerdo con su realidad y situación, de manera de respetar la organización curricular de la institución educativa. Los libros de texto y otros materiales incluyen el desarrollo de las competencias y habilidades previstas por las políticas educativas de cada país, mientras que animan a los estudiantes a desarrollar el pensamiento creativo, la madurez y la sensibilidad cristiana para tomar las decisiones correctas para su futuro, ya sea que prosigan al nivel superior de enseñanza universitaria o se sumerjan en el mercado de trabajo.

Uno de los objetivos fundamentales de este nivel y de los materiales editados por ACES Educación es preparar a los alumnos para el pleno ejercicio de su ciudadanía, capacitándolos para incorporar la investigación y el análisis como herramienta metodológica por excelencia. Cada contenido se presenta en estrecha relación con los hechos de la realidad de los alumnos.

1.7. RECURSOS HUMANOS

La Unidad educativa presenta comisión administrativa, comisión escolar, consejo de profesores, comisión de desarrollo y evaluación.

Director de la institución: Lic. Iván Nelson Mamani Tarqui

Director de la Unidad Educativa: Lic. Charles Salas Aguilar

Responsable área de psicología: Lic. Marisol Chura Pocoaca

Servicios en el área educativa: La unidad educativa presenta los siguientes servicios

- Coordinador pedagógico
- Psicopedagogo / psicólogo
- Pastor (quien guía en la clase de formación cristiana)

1.8. INFRAESTRUCTURA

Actualmente La Unidad educativa Adventista Viacha está conformado por dos bloques completos y un bloque en proceso de construcción.

El colegio cuenta con los siguientes ambientes

- Patio – cancha deportiva
- Patio para nivel inicial
- 1 aula para pre kínder
- 1 aula para kínder

- 10 aulas para los niveles de primaria y secundaria
- 1 laboratorio
- 1 ambiente administrativo (coordinación pedagógica, psicopedagogo, tesorería, capellán)
- 1 ambiente para portería
- 1 ambiente de Dirección
- 1 ambiente para deposito
- Baños

Dentro del mismo ambiente educativo se encuentra la iglesia adventista que tiene una administración separada al de la unidad educativa, sin embargo, se utiliza los espacios para algún evento de la unidad educativa

1.9. ANÁLISIS DE FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS

El análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y fortalezas (F. O. D. A), se realizó en base a los resultados de las actividades realizadas en el tiempo de prácticas pre profesionales, en primera instancia con la psicopedagoga a cargo de la Unidad Educativa Adventista Viacha, considerando la información a nivel institucional de la Educación Adventista del Occidente Boliviano y de igual forma la realidad de los administrativos, profesores y estudiantes. La información estuvo referida a las oportunidades y servicios que ofrece ASEA – MBO en todas sus unidades educativas en el área de psicología y psicopedagogía, tanto en el nivel inicial, primario y secundario, especificando a más detalle este último nivel, en el área de orientación vocacional y las actividades propuestas para los estudiantes de quinto de secundaria, la actividad principal para esta población es la implementación de un encuentro profesiográfico a nivel institucional, es decir, para todos los estudiantes de quinto de secundaria que pertenecen a los distintos colegios de la Educación Adventista del Occidente Boliviano.

Posteriormente se realizó el análisis F. O. D. A. con los asesores del curso, donde, mediante las entrevistas, se pudo obtener una percepción más cercana a la población estudiantil referente al colegio y sus servicios

Finalizando se realizó el análisis F. O. D. A. con toda la administración, exponiendo los datos ya recabados de psicopedagogía y de los profesores, para poder tener una percepción más amplia de la unidad educativa

De esta manera se pudo realizar el análisis y la estructuración del análisis de F. O. D. A. de la Unidad Educativa Adventista Viacha, en acompañamiento y guía de la psicóloga a cargo del departamento de Psicología y Psicopedagogía de ASEA – MBO. De esta manera este análisis se realiza con el fin de conocer las debilidades y fortalezas de la unidad educativa y las amenazas y oportunidades que pueden existir alrededor de la unidad educativa para la implementación del trabajo dirigido

Tabla 1

Análisis De Fortalezas, Oportunidades, Debilidades Y Amenazas

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - La unidad educativa cuenta con personal capacitado e interesado por el bienestar de los estudiantes y su desarrollo integral como personas - Interés de los padres de familia por apoyar actividades que beneficien a los estudiantes y su futuro - Cantidad reducida de alumnos en aula 	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo de la ASEA – MBO a distintas actividades que permitan fortalecer el desarrollo integral de sus estudiantes - Encuentro Profesiográfico que se realiza solo con los estudiantes de quinto de secundaria, estimulando la proyección profesional y laboral de los estudiantes - Presencia de voluntarios para el área pedagógica y

<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de material para realizar diversas actividades con los estudiantes - Interés de parte de los estudiantes por las actividades que beneficien su desarrollo. 	<p>psicopedagógica con ganas de aprender</p>
<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tiempo de las diversas actividades curriculares, pedagógicas, y actividades extracurriculares, relacionado con la fé de la unidad educativa, siendo complicado la organización de tiempo de los estudiantes y el avance de las actividades del trabajo dirigido - Poca intervención en el área psicológica a estimular a los estudiantes de quinto y sexto de secundaria 	<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inasistencia de algunos estudiantes por razones personales, existiendo la amenaza de abandono de la actividad - Larga distancia geográfica a recorrer entre la casa y el establecimiento educativo de los estudiantes con bajos recursos, concluyendo en la desmotivación y resignación a no participar de las actividades.

Fuente 2 *Elaboración Propia*

1.10. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO

Las necesidades presentadas en este apartado se identificaron durante las prácticas pre profesionales en la gestión 2021. Se debe tener presente que durante los primeros meses las clases fueron de modalidad a distancia de manera virtual. Posteriormente, a mitad del primer semestre de la gestión, se realizó una metodología híbrida, es decir, modalidad a distancia y modalidad

presencial. La transición de una modalidad a otra tuvo como resultados varios cambios y descubrimientos intrapersonales e interpersonales de los estudiantes.

1.11. TIPOS DE NECESIDADES PSICOLÓGICAS

1.11.1. Necesidades cognitivas

Tanto en la modalidad a distancia como en la presencial se vieron las siguientes necesidades cognitivas a ser atendidas: a) Atención ya que los estudiantes se distraían con facilidad con estímulos externos o internos; b) La creatividad, en especial en los estudiantes de género masculino, fue escasa en diferentes actividades realizadas en aula; c) Habilidad de resolución de problemas en el área académica, social y personal fue limitada; d) Dificultades en la memoria a largo plazo, así como olvidar las tareas que debían presentar, actividades ya programadas en aula.

1.11.2. Necesidades emocionales

Es necesario tener en cuenta que el covid – 19 ha tenido un impacto significativo en las personas, aumentando el nivel de emociones desagradables en los individuos y apreciando las emociones agradables. En los estudiantes se identificaron emociones desagradables como, tristeza, confusión, soledad, desesperanza, miedo, desesperación, incertidumbre y por otro lado, aquellas emociones agradables como sentido de libertad, gratitud, optimismo; en este entendido se vio la necesidad de guiar en la comprensión y conocimiento de ciertas emociones señaladas anteriormente.

1.11.3. Necesidades conductuales

En el área conductual se observaron tanto en aula presencial como en aula virtual; conductas agresivas verbales con plantel docente, agresividad física entre compañeros; conductas ansiosas y comportamiento aislado específicamente en estudiantes nuevos y, por otro lado, también se observaron conductas bastante extrovertidas en algunos estudiantes antiguos en su grupo de pares. Por lo cual,

se vio la necesidad de guiar y regular las conductas negativas observadas detectadas en algunos estudiantes.

1.12. NECESIDADES ENCONTRADAS

Una vez realizado el análisis F. O. D. A. de la institución, se observó que existieron debilidades en cuanto a la intervención y estimulación respecto a la proyección futura en esta población, debido a la incertidumbre en la participación del encuentro profesiográfico, ya que algunos estudiantes no se encontraron convencidos de la elección de una determinada carrera profesional, todo ello corroborado por supuesto en una previa evaluación en la que se manifestaron los niveles de incertidumbre y desconocimiento en vida futura de los estudiantes.

Durante las prácticas pre profesionales se pudo lograr brindar un acercamiento con los estudiantes de quinto de secundaria, donde los mismos expresaban ciertas dudas y curiosidades respecto a convertirse en adultos, manifestaban no saber elegir una determinada carrera profesional, existió también incertidumbre en algunos estudiantes respecto a la culminación de la etapa colegial, a diferencia de otros estudiantes que manifestaban mayor preocupación por la formación de su propia familia.

Durante el acompañamiento en las intervenciones de diferentes casos, se evidenció que algunos estudiantes manifestaron interés respecto a la superación personal, sin embargo, desconocían el cómo iniciar este proceso.

A pesar del personal capacitado dentro de la institución, se observó que existían necesidades que no se lograban cubrir, tales como talleres de proyecto de vida, actividad necesaria desde el punto de vista psicológico para el desarrollo integral de los estudiantes dentro de la educación adventista planteada.

Existió un marcado desconocimiento respecto a metas y proyecciones de vida futura claramente planteadas sobre los diversos aspectos a nivel personal integral, también se observó la manifestación de ciertas conductas como falta de motivación, dificultades en la atención, poco esfuerzo, poca dedicación en la

elaboración de tareas, falta de estimulación en la creación de vínculos familiares y sociales. El hecho de no tener un proyecto de vida establecido repercute en diversas áreas en el individuo, como la toma de decisiones, motivación, metas, autorrealización, por lo tanto, también repercute en áreas personales como aspectos, educativos, familiares, y posteriormente laborales.

En este panorama se presenta a continuación dos momentos de observación que se realizaron durante las prácticas pre profesionales, vale decir, momentos donde se identificó la problemática del presente trabajo para posteriormente ejecutar la intervención programada específicamente con estudiantes de quinto de secundaria.

- **Primer Momento: Obtención de información diagnóstica**

Se realizó durante las prácticas pre profesionales en la unidad educativa, en el periodo de inscripciones para la actividad de encuentro profesiográfico.

En la siguiente tabla se observa por ejemplo de los 30 estudiantes del curso, se inscribieron 7 estudiantes en diferentes carreras profesionales de su interés.

Tabla 2

Primer Momento: Obtención de Información

NÚMERO DE INSCRITOS	CARRERAS ELEGIDAS
Jhoselin	Música Enfermería Psicología Veterinaria Comunicación Social
Ambelin	Ingeniería En Telecomunicaciones Odontología
Nirvando	Artes Plásticas Bioquímica
Gabriel	Arquitectura Música Medicina Ingeniería Petrolera

Maribel	Militar Derecho Ing. Sistemas Mecatrónica Ing. Petrolera
Angheli	Gastronomía Derecho Bioquímica Enfermería Medicina
Luciana	Administración De Empresas Militar Ing Sistemas Mecatrónica

Fuente 3 *Elaboración Propia*

- **Segundo Momento: Obtención de información en base a preguntas**

En este momento se realizaron 4 preguntas cerradas de manera oral en base a un cuestionario referente a orientación vocacional, relacionadas con metas y propósitos que tenían los estudiantes respecto a su futuro, en sus respuestas se observaron los siguientes resultados descritos en la tabla

Tabla 3

Segundo Momento Obtención de Información en base a preguntas

PREGUNTA	SI	NO	A VECES
¿Tienes asegurada la carrera en la que te quieres especializar?	5	25	0
¿En tu decisión crees que influyen bastante tus padres y/o familia	23	2	5

¿En tu decisión crees que influyen tus amigos/as?	20	7	3
¿Tienes una idea clara sobre tu futuro?	2	2	26

Fuente 4 *Elaboración Propia*

En base a las respuestas manifestadas y la observación directa de los estudiantes, se concluyó que se requería intervenir mediante la elaboración de proyecto de vida con todos los estudiantes, por lo que la idea fue establecida, elaborada por la universitaria que presenta el presente trabajo dirigido, con el apoyo de la psicóloga a cargo, posteriormente se socializó con profesores y plantel administrativo

CAPÍTULO II

PROPUESTA DE TRABAJO

2. FUNDAMENTACIÓN

2.1. DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano es un camino largo, desde el momento de la concepción las personas atraviesan diferentes etapas pasando por un proceso de crecimiento, maduración y cambio físico, cognitivo, emocional y social.

Papalia (2010) indica que el desarrollo humano es el estudio científico de estos esquemas de cambio y estabilidad. El desarrollo humano es sistemático: coherente y organizado. Es adaptativo: su fin es enfrentar las condiciones internas y externas de la vida. El desarrollo sigue diversos caminos y puede o no tener una meta definitiva.

El enfoque psicológico del desarrollo humano considera tanto los aspectos internos, como los procesos mentales y emocionales; como los aspectos externos, como el entorno social y cultural en el que se desenvuelve el individuo. Esta perspectiva reconoce la influencia recíproca entre los factores biológico, psicológicos y sociales en el desarrollo humano.

Según Papalia (2010) se considera que existen procesos universales por las que pasan todos los seres humanos, pero también se debe considerar las diferencias individuales de cada persona.

Cada individuo varía según sus rasgos físicos y personales como el peso, estatura, sexo, personalidad y relaciones sociales. El desarrollo humano engloba diferentes contextos: la familia, posición socioeconómica, cultura, raza, etnia e historia de cada persona y su sociedad.

2.1.1. Etapas del ciclo vital

Papalia (2010) “La división de la existencia en etapas es un constructo social: un concepto o practica que parecería natural y obvio para quienes lo aprueban, pero

en realidad es una invención de la cultura o sociedad particular. No hay un momento objetivo definitivo en que un niño se haga adulto ni en que un joven se convierta en viejo”

El desarrollo humano está en constante movimiento y cambios en resultado al nuevo contexto que se marca cada día, con nuevos descubrimientos, nuevas experiencias y aprendizajes, nuevos retos inclusive a la naturaleza humana y al medio ambiente. Todos estos cambios que pasan en nuestro planeta son estimuladores para los cambios físicos, cognitivos y emocionales de cada individuo. Es así que las etapas en este proceso de desarrollo, vistas como un constructo social, son moldeables y no definitivas.

2.2. ADOLESCENCIA

El concepto como etapa del desarrollo en las sociedades industriales es bastante reciente. Hasta comienzo del siglo XX, los jóvenes de América del norte eran considerados niños en tanto que no salían de la escuela, se casaban o conseguían un trabajo para poder entrar de esta manera al mundo de los adultos. Así como se citó con anterioridad el concepto de adolescencia es de igual manera un constructo social.

Papalia (2010) (...) adolescencia una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales y que adopta diversas formas en distintos escenarios sociales, culturales y económicos.

La adolescencia al ser un periodo de transición se puede distinguir diversas oportunidades para crecer en las características personales y sociales del individuo. A nivel cerebral los adolescentes experimentan cambios significativos en su estructura y función a medida de su desarrollo.

Se consideraba que el cerebro del adolescente alcanzaba la madurez plena, como la de un adulto, sin embargo, con las investigaciones modernas se ha descartado esta afirmación. La inmadurez cerebral cambió la perspectiva de poder entender al adolescente, puesto que está ligado a la toma de riesgos en

sus decisiones. El joven adolescente no se encuentra en la culminación de su madurez, más bien, sigue el viaje del desarrollo cognitivo. Los adolescentes entran en lo que Piaget denominó las operaciones formales.

Papalia menciona que los adolescentes van adoptando la habilidad de pensar en términos no solo de lo que es, sino de lo que podría ser, formando opciones, probabilidades e hipótesis. Considerando, también, que esta manera de pensar tiene influencia emocional. (2010)

2.2.1. *Búsqueda de la identidad*

Durante los años de la adolescencia aparece la búsqueda de la identidad, individualidad e independencia. De acuerdo con Erickson la identidad se construye a medida que los jóvenes resuelven tres problemas importantes: la elección de la ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual (1968)

Cuando los adolescentes presentan dificultades para poder afrontar las problemáticas citadas o son presionados a decidir, existe la presencia de emociones desagradables, pensamientos confusos y conductas arriesgadas comprometiendo su proyección a futuro.

Krauskopf menciona (1999) Tradicionalmente el comienzo de la pubertad marca la aparición del discurso en que los mayores enfatizan los riesgos y las perspectivas morales, la autonomía en la toma de decisiones no es fomentada. Culturalmente, la emergencia de indicios de desarrollo sexual tiende a ser enfrentada por los adultos de modo opuesto para cada sexo: control y vigilancia para las muchachas, estímulo y libertad para los varones.

La toma de decisiones en los adolescentes es un proceso crucial en su desarrollo. Durante esta etapa, los jóvenes comienzan a enfrentar situaciones más complejas y se les presentan opciones que pueden tener un impacto significativo en sus vidas. La influencia de pares, emociones, riesgo y recompensa, falta de experiencia y el desarrollo cognitivo son factores que pueden influir en algunos

adolescentes y es fundamental brindarles orientación y apoyo para ayudarles a desarrollar habilidades de toma de decisiones saludables. Los adultos significativos, como padres, educadores y mentores, pueden desempeñar un papel importante al proporcionar información, fomentar el pensamiento crítico y promover la reflexión sobre las consecuencias de las decisiones

Siguiendo con Krauskopof (1999) En la adolescencia se procura explorar las fuentes posibles de reconocimiento sensorial, emocional, social. Los sistemas de ideas congruentes, aunque parciales, van procurando zonas de seguridad. La posibilidad de ponerlas en práctica y acompañarlas de reflexión y asesoría permite enriquecer sus conceptualizaciones.

Los adolescentes pasan más tiempo con su grupo de pares que con sus padres o familia. Sin embargo, los valores, costumbres, al menos la mayoría de ellos, pertenece a sus padres. Como menciona Papalia incluso cuando los jóvenes adolescentes prefieren pasar más tiempo con sus amigos, siguen buscando a sus padres para buscar una seguridad en su nueva exploración del mundo (2010)

No obstante, la etapa de la adolescencia puede ser una etapa difícil para algunos jóvenes y padres de familia. Lidiando con conflicto familiar, depresión y conductas de riesgo. En la última fase de la adolescencia se comienza a evolucionar de un proyecto de vida complementando con el proyecto familiar a una forma de enfrentamiento personal y social. No se trata tanto de la elaboración de un proyecto planificado de principio a fin, como podía esperarse tradicionalmente, sino del compromiso con pasos y experiencias dadas en su presente, que constituyan vías flexibles hacia los roles y metas de acuerdo con la incertidumbre de los tiempos.

2.3. PROYECTOS DE VIDA

Los proyectos de vida son el conjunto de planes abordados cognitivamente, emocionalmente, y ubicados en un contexto social determinado, cuyos

contenidos esencialmente incluyen acciones conducentes a metas, que son manifiestas a través de las comunicaciones verbales y no verbales.

2.3.1. Los proyectos de vida y la resiliencia

La Resiliencia es un término de naturaleza compleja y multidimensional ya que implica factores individuales, el microambiente familiar y el macroambiente sociocultural. Ha incorporado a la adversidad como parte de la vida y de la experiencia diferente al enfoque tradicional, donde para que el niño se desarrolle adecuadamente debiera vivir en un ambiente sin problemas ni dificultades, lo cual no significa dejar de tener en cuenta el ambiente, la búsqueda de condiciones favorables para el buen desarrollo del personal, sin embargo es más ajustado a la realidad, el buscar el fortalecimiento de este para poder afrontar las adversidades ya que son parte de la experiencia humana.

(Carbonel.Eduardo, 2004) Sostiene que, en educación, se debe animar a los estudiantes a mantener una orientación a las tareas de la meta en relación a su trabajo académico, y crear un clima emocional de clase que enfatice tareas de orientación hacia la meta. Las metas de la tarea representan el interés del alumno con los materiales y concepto dominados, la búsqueda de desafíos y el aprendizaje en sí mismos. Las metas de desempeño del yo, representan el interés de la persona con las comparaciones sociales, y esto provoca que lo haga mejor que otros, muestre su inteligencia y evite ser incompetente.

2.3.2. El proyecto de vida y el arte de crecer

(Elorduy, 2020) La construcción o elaboración de un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración afectiva e intelectual y como tal supone “aprender a crecer” que supone la posibilidad para cada sujeto de complementar cuatro tareas básicas:

1) Si es capaz de orientar sus acciones en función a determinados valores.

2) Aprender a actuar con responsabilidad significa hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no se está solo que hay otros con los que hay que convivir.

3) Desarrollar actividades de respeto: ser capaces de compartir y aprender a aceptar las diferencias, esperar del otro y de uno mismo lo que realmente podemos dar aceptando las posibilidades y limitaciones individuales y grupales. Un proyecto de vida “sano” supone la capacidad de admitir errores aceptar críticas superando el narcisismo y la omnipotencia.

4) Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información sobre el propio sujeto, sus intereses aptitudes y recursos económicos, sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia, sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y la desinformación resulta en lo mediato, altamente riesgoso pues lleva al sujeto a afrontar situaciones que le generan angustia y frustración.

La posibilidad de analizar los aspectos sanos y patológicos del proyecto de vida de un sujeto integra la funcionalidad de estos cuatro puntos.

(Aaron Antonovsky Jossey-Bass, 1987), en su libro Desentrañar el misterio de la salud, propone

“...el análisis de lo que denomina sentido de coherencia (SC), el cual es descrito como una orientación global del comportamiento humano que expresa la medida o el grado en el que una persona puede generar en el curso de su vida sentimientos de confianza acerca de:

a) Los hechos que enfrenta en el diario vivir causado tanto por el propio sujeto como por circunstancias exteriores a él. Es importante

describir que tales hechos pueden estructurarse, explicarse y adquirir un sentido. Esto supone comprender la información, así como procesarla asignándole una justificación que contemple, tanto el mundo de los objetos internos como una evaluación lo más objetiva posible del entorno sociocultural con el que se interactúa.

b) Los recursos disponibles para poder afrontarlos (coping) que pueden estar si mismos o en miembros de las redes de apoyo inmediato (vecinos, amigos, profesionales de la salud).

c) El hecho mismo de estar vivos, el oficio de vivir supone un desafío permanente a la capacidad e iniciativa, la muerte, las guerras, las crisis, no son acontecimientos deseados, pero son parte inseparable de la realidad. Pueden constituirse en temas para discutir, analizar, compartir y al hacerlo se descubre que la experiencia personal adquiere más sentido, pues se orienta en función de valores específicos en relación con los cuales se estructura un proyecto de vida y una identidad ocupacional, es decir algo por que vivir” (Aaron Antonovsky Jossey-Bass, 1987).

2.3.3. Componentes de los proyectos de vida.

1) Competencias: Personales y sociales, para que la persona comprenda su entorno y asuma su realidad (conocimiento y valoración de las tradiciones y raíces culturales, espíritu de iniciativa y de empresa, hábitos de estudio y trabajo, capacidad de gestión, etc.); estableciéndose relaciones entre las competencias psicosociales, procesos de maduración y procesos de aprendizaje. Estimulándose la comprensión crítica que se caracteriza por potenciar la discusión, la crítica y la autocrítica.

2) Temas relevantes: Tales como interculturalidad, igualdad de género, afectividad, autoestima y sexualidad, protección y defensa del medio ambiente, etc.

3) La intervención vocacional: que tiene por finalidad conseguir la optimización de las capacidades del joven y lograr una inserción adecuada del mismo en el campo socio profesional.

4) Adaptación flexible: Se refiere a la capacidad que debe poseer toda persona para defenderse de las estructuras sociales, reaccionar ante los cambios y responder sin miedo y sin angustia a la incertidumbre.

5) Autodescripciones: Consisten en un conjunto de variables relacionadas con la dinámica de la propia personalidad: conocimiento, aceptación, eficacia, control, etc. Que cuando se desarrollan equilibradamente sustentan un Yo, o una identidad personal sólida y singular.

La confianza en sí mismo es la habilidad para creer en las propias capacidades la cual se produce en el ser humano según la teoría psicoanalítica a partir del vínculo del bebé con el padre y la madre y del amor que se le prodiga. Los padres o cuidadores sustitutos constituyen una relación de apego seguro, derivado de una base emocional equilibrada en un marco social y familiar estable. Sin embargo, siendo una condición inicial del sujeto, la cual sigue existiendo toda la vida, siempre será fundamental para el desarrollo de las fortalezas resilientes y la superación de las adversidades la interacción de la persona con otro ser humano que lo acepte de una manera incondicional lo cual significaría sus redes de apoyo.

2.3.4. El proyecto de vida en la estructura de la personalidad.

En la teoría psicológica actual se emplean diferentes conceptos que designan formaciones psicológicas complejas de alto nivel de integración de procesos cognitivo-afectivos y reguladores de la personalidad. Entre estos se encuentran los conceptos de concepción del mundo, orientaciones o tendencias orientadoras de la personalidad, formaciones del sentido, etcétera

Lo que se conoce como Proyecto de vida, designa una realidad psicológica determinada, que se enmarca en este alto nivel de integración de la personalidad,

es por tal motivo que la concepción del mundo brinda al individuo un marco general valorativo y cognoscitivo para la realización de su actividad, mientras que las orientaciones de la personalidad se expresan dentro de ese marco general, aquellas direcciones y objetivos vitales que el individuo se ha trazado.

Sobre la base de esta integración de objetivos y planes de acción y la formación de vínculos internos entre ellos se van constituyendo, en un sistema único funcional provocando los modos de organización de las actividades del individuo y a este sistema al que denominamos "proyecto de vida" que es una formación psicológica compleja que ejerce una función rectora importante en la estructura de la personalidad.

El proyecto de vida representa, entonces, en su conjunto, "lo que el individuo quiere ser" y "lo que él va a hacer" en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo.

(D'Angelo O. , 1984) El proyecto de vida no es sólo el modelo ideal de sus actividades futuras, sino un modelo en vías de realización. Esa realización se hace posible a partir del funcionamiento adecuado de los mecanismos autorreguladores de la personalidad.

En otras palabras, el concepto proyecto de vida designa la realidad psicológica que comprende la organización y realización de las orientaciones motivacionales fundamentales del individuo a través de planes concretos de su actividad futura. Por eso, los proyectos de vida se constituyen en "unidades de integración" de toda la actividad de la personalidad.

Se entiende como el desempeño de los Proyectos de Vida a una función de integración direccional, valorativa e instrumental, de las orientaciones de la personalidad, con los modos posibles de su realización concreta en la actividad, conservando la unidad de sentido general de toda la personalidad.

Por supuesto, al destacar la importancia de los proyectos vida, se parte de la fundamentación marxista en que Karl Marx menciona que; de la actividad de los

individuos, del condicionamiento de su personalidad por el conjunto de las relaciones sociales reales. A partir de esto se da un análisis concreto, en que las personas se los considera como individuos históricos, que pertenecen a un tipo de sociedad determinada y son condicionados, por tanto, por formas específicas de la división del trabajo que señalan pertenencia a ciertas clases y grupos sociales con condiciones generales de vida muy propias.

(D'Angelo O. , 1983) describe que si la actividad es esencialmente social y está sujeta a la determinación socio-histórica, al elaborar sus proyectos de vida los individuos expresan sus orientaciones de futuro a partir de este condicionamiento social específico, como forma activa y creadora de manifestación de su personalidad.

2.4. LA SIGNIFICACIÓN DE LOS PROYECTOS DE VIDA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.

La conformación de proyectos de vida constituye un requisito indispensable para la realización estable y organizada de toda la actividad vital del individuo y ello confirmaría el interés individual y social de la problemática abordada.

Por esta razón adquiere importancia el estudio de la formación y restructuración de los proyectos de vida a lo largo de toda la existencia del individuo, en cada una de cuyas etapas revela matices de significación diferentes.

Si bien en este trabajo no se pretende abarcar esta dimensión del problema, es necesario al menos indicar algunos de sus puntos fundamentales.

Así, como es sabido, en la etapa de la adolescencia y la juventud, pasan a primer plano diferentes aspectos relacionados con el sentido de la vida futura del individuo, tales como: la elección de la profesión, la organización de la vida familiar, laboral, etcétera.

El paso a la vida adulta supone de manera gradual la formación de convicciones y puntos de vista más estables sobre estos y otros aspectos de la vida del individuo.

Sin embargo, no todos los adultos logran ese nivel de madurez psicológica y, por otra parte, la propia vida presenta innumerables opciones y cambios que obligan al individuo muchas veces a replanteamientos de las direcciones vitales que se ha trazado en algunas esferas de su vida.

Sin embargo, es en la etapa de la juventud en la que la tarea de la formación de proyectos de vida adecuados cobra un relieve decisivo. Es este sector de la población en el que "toda su acción, presente se proyecta más que la de cualquier otro sector de la población, hacia el futuro", ya que se trata de un futuro en estado de elaboración casi total.

El problema de la realización eficiente de los proyectos de vida no es - exclusivamente un problema de la psicología de la personalidad, sino que es, también, un problema social y requiere, por tanto, el análisis de las formas de organización de las actividades sociales propiciatorias de una amplia expresión de los proyectos de vida del individuo, en las distintas esferas de la actividad social.

2.4.1. La esfera motivacional y la estructuración de los objetivos

Según (D'Angelo, 1996) la definición de los objetivos esenciales de la vida del individuo constituye la base de la existencia misma del proyecto de vida, de la integración de las direcciones fundamentales de su actividad en las diferentes esferas de la vida.

Esta definición de los objetivos, se produce como resultado de la asimilación creadora de la actividad social en el transcurso de su experiencia vital, por la influencia de todos los factores sociales, generales y específicos, con los que interactúan. Por supuesto, la definición de los objetivos esenciales de la vida adquiere una mayor relevancia en la medida en que estos respondan a las tareas y valores significativos del desarrollo social.

(D'Angelo, 1996) menciona que las deficiencias en la formación de los objetivos vitales se reflejan como disfunciones de la personalidad con consecuencias

negativas en los proyectos de vida del individuo y en su conducta. Por ejemplo, la formación inadecuada de los objetivos en la esfera profesional puede provocar confusiones y contradicciones en la elección de la profesión y llevar al individuo a una conducta laboral futura inestable, de insatisfacción o apatía, a la indefinición de una orientación de futuro estable, etc. Todo esto, por supuesto, acarrea consecuencias sociales perjudiciales.

Igualmente, “la indefinición de objetivos en la esfera de tiempo libre o la inadecuada formación de intereses culturales de desarrollo puede provocar el desperdicio de las energías físicas y mentales de los individuos en actividades inútiles. En algunos casos, en los que confluyen con esta indefinición de los objetivos vitales determinadas condiciones de vida ambientales, familiares, etc., se pueden producir casos extremos de conducta inadaptada o desviada”.
(D’Angelo, 1996)

(González Fernando, 1983) explica que la estructuración de planes de acción eficientes depende de diversos factores, tales como el tipo de actividad: más pautada o no estructurada, los estilos de pensamientos, etcétera. De todas las razones argumentadas sobre el proceso de formación y estructuración de los objetivos se desprenden una serie de conclusiones importantes.

Algunas de ellas tienen que ver con el proceso de educación del joven, en que debe contribuir no sólo al aprendizaje de las distintas ciencias, sino a la educación integral del individuo.

2.4.2. Significación de los valores morales y la formación del sentido personal en los proyectos de vida

Las direcciones principales de los proyectos de vida se determinan por las orientaciones de la personalidad, debido a que forman parte de un sistema más amplio de convicciones y valores que constituyen la concepción del mundo de cada cual, por lo que a esas orientaciones se asocia un carácter ideológico-moral.

Para la comprensión de las características cualitativas del proyecto de vida es preciso tener en cuenta esa cuestión. Precisamente, (D'Angelo, 1996) menciona que, en la base de la fundamentación del sistema de orientaciones de la personalidad, que conforman los proyectos de vida, se encuentra el complejo sistema de relaciones que da lugar a la estructura de los sentidos personales y esta forma parte de la esfera motivacional del individuo, posee, por muchos aspectos, una significación moral determinada.

En el interior de la esfera motivacional se producen determinadas relaciones entre los fines y los motivos, entre unos y otros motivos y entre estos y los valores de estos sujetos, estas pueden ser relaciones concordantes o contradictorias, en dependencia de si favorecen o no la realización de determinada orientación motivacional; es decir, si contribuyen o no a la consecución de determinados objetos y metas del individuo.

(Calviño, 1983) señala que cuando esas relaciones poseen un carácter conflictivo o contradictorio debido a la confrontación de motivaciones de diferente signo o valencia, por el carácter de desaprobación social de algunos de sus contenidos, etc. pueden quedar relegadas de la conciencia del sujeto o enmascararse tras la elaboración de mecanismos de defensa psíquicos, ocultando, los contenidos reales

En algunos casos, estas situaciones ocurren o no en un plano consciente, pueden dar lugar a conductas disfuncionales de consecuencias sociales negativas. Por ejemplo, una orientación profesional definida y conscientemente fundamentada por el individuo puede basarse en realidad en una estructura del sentido inadecuada, en la que predominen contenidos motivacionales que revelen una desmedida ambición de prestigio personal, de poder, etcétera, en vez de aquellas relacionadas con el contenido mismo de la profesión, su utilidad social y otros valores positivos.

En este caso, la estructura de los sentidos se pone de manifiesto en el análisis de las relaciones motivacionales con un contenido valorativo determinado. También pueden hallarse características disfuncionales en la relación entre los fines y los medios empleados para su obtención, Por ejemplo, la persecución de un logro productivo o científico, portador de un reconocido valor social, puede realizarse con el empleo de medio ilícitos apartando posibles competidores, apropiándose de logros de otros trabajadores, etcétera, lo que revelaría la naturaleza realmente individualista de la orientación real actuante.

(D'Angelo, 1996) menciona que el estudio integrativo de las orientaciones de la personalidad y las estructuras del sentido en el marco de los proyectos de vida del individuo, constituye una necesidad en las condiciones actuales de la construcción socialista, en que los procesos disfuncionales espontáneos que afectan las relaciones sociales y la formación de la personalidad deben ser sometidos a control y regulación social, subordinándose a los objetivos de la dirección científica de la sociedad.

2.4.3. Procesos de autoconciencia como reguladores de los proyectos de vida

Los proyectos de vida pueden conformarse sobre la base de objetivos que carezcan de un carácter realista. Asimismo, los aspectos del proyecto de vida pueden ser objeto de una mayor o menor profundidad de reflexión consciente y de elaboración cognitivo-valorativa.

La importancia de que el proyecto de vida posea un carácter realista viene dada por el hecho de que, de esta forma, su ejecución se realiza sobre la base de las posibilidades internas del individuo, y de las posibilidades sociales. Ello requiere una autovaloración adecuada de las capacidades y necesidades propias conjuntamente con el conocimiento y valoración correctos, por parte del individuo, de las posibilidades y perspectivas externas para la realización de la actividad.

En este sentido, es conocido según, (González Fernando, 1983), que una autovaloración inadecuada puede llevar al individuo a trazarse metas que no se ajustan a sus posibilidades. De igual forma, si el individuo no posee una formación adecuada y realiza una valoración impropia de las condiciones de la realidad externa (por ejemplo, del contenido y perspectivas de la profesión, su oferta social, su utilidad para el país, etcétera,) toda su elección se sustentaría sobre bases endebles y falsas, con el consiguiente resultado frustrante para el individuo y la consecuencia perjudicial para la sociedad.

(González Fernando, 1983), menciona que “la autodeterminación es la expresión de una decisión profundamente individual, que expresa un elevado nivel de elaboración y reflexión consciente, de una concepción del mundo, cuyos contenidos y características más generales se expresan en las formaciones antes mencionadas”.

“La formación amplia de la autodeterminación, como característica del proyecto de vida, supone una adecuada fundamentación de todo el proceso de toma de decisiones vitales, desde la elección de los objetivos esenciales, la autoprogramación de las tareas, hasta la posibilidad de asumir la responsabilidad individual de los actos”
(González Fernando, 1983).

En este sentido, la expresión de la autodeterminación en el proyecto de vida, se basa en el conocimiento adecuado de las regularidades de los procesos diversos de la sociedad y un funcionamiento ajustado de los mecanismos de la autoconciencia. Esto caracteriza la independencia de las acciones de estos sujetos de estudio de las presiones inmediatas del medio externo, permitiéndole una fundamentación y decisión propias en la que se expresa la amplitud de sus sentidos personales

El valor intrínseco, para el individuo y para la sociedad, de la actividad autodeterminada, radica en el hecho de que esta actividad se dota de una sólida

fundamentación, estabilidad y nivel de comportamiento personal. Esto le da una garantía de expresión efectiva al proyecto de vida del individuo con esta patología, acorde con las necesidades sociales del desarrollo moral de la personalidad.

Una manifestación muy importante de la autodeterminación del joven se produce en el proceso de elección de la profesión, lo que debe analizarse como un momento relevante en la definición de sus proyectos de vida

Como señala (Bozhovich, 1976), en el joven "la elección del camino a seguir en el futuro, la necesidad de encontrar su lugar en el trabajo, en la sociedad, en la vida, constituye un verdadero acto de autodeterminación".

Para el joven el proceso elección de la profesión de manera adecuada, deben darse determinados pre-requisitos informacionales, motivacionales y otros. Es imposible, además, sustraerse del análisis socio-económico concreto como marco real de oferta y opción de las profesiones.

El relativo desajuste entre las aspiraciones individuales y las posibilidades de la oferta social puede acentuarse en determinadas etapas del desarrollo socioeconómico de nuestro sistema social, aunque constituya sólo un elemento coyuntural. Por esta razón, se requiere un esfuerzo de la planificación social, del ajuste del sistema de orientación profesional y otros elementos de dirección científica de la sociedad, con vistas a la armonización de este proceso.

Para (Hernandez, 2020) El reforzamiento de la autodeterminación individual, en la esfera de la actividad profesional y en otras esferas de la vida, en concordancia con un desarrollo moral positivo de la personalidad, constituye un requerimiento actual del desarrollo social.

2.5. OBJETIVOS

2.5.1. Objetivo General

- Construir el proyecto de vida en los estudiantes de 5to. de secundaria de la Unidad Educativa “Adventista Viacha”

2.5.2. Objetivos específicos

- Identificar el conocimiento de los estudiantes de 5to de Secundaria de la Unidad Educativa “Adventista Viacha” sobre la formulación de Proyectos de Vida.
- Proponer información y orientación a los estudiantes de 5to de Secundaria de la Unidad Educativa “Adventista Viacha” sobre la formulación de Proyectos de Vida.
- Favorecer el desarrollo integral de los estudiantes de quinto de secundaria de la unidad educativa adventista Viacha.

2.6. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO

Los indicadores esperados frente a la aplicación del proyecto de vida son los que siguen:

2.6.1. Indicadores para la Unidad Educativa “Adventista Viacha”

Para puntualizar los indicadores se toma en consideración a (Combata, 2016) indica que el proyecto de vida permite establecer las diferentes metas y direcciones que todo ser humano desea realizar a través de su ciclo vital y con lo que desea dar sentido a su ser como individuo es la estructura que determina la ruta a seguir por cada individuo partir de sus habilidades y capacidades para tomar decisiones vitales para el futuro. El individuo desarrolla habilidades específicas y esenciales que le permiten plantear un proyecto a partir de una formación integral desde diferentes ámbitos de su cotidianidad

En base a lo citado, se consideró como indicadores los siguientes

Tabla 4*Indicadores de la Elaboración de Plan de Vida*

Nº	TIPO DE INDICADOR	INDICADORES	METRICAS	
1	Indicador de tipo emocional - cognitivo	Identifican sus emociones e identifican sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas	PRESENTA	NO PRESENTA
2	Indicador de tipo conductual - cognitivo	Fortalecen su toma de decisiones y definen sus metas y objetivos	PRESENTA	NO PRESENTA
3		Planifican su vida mediante la formulación de Proyectos de Vida.	PRESENTA	NO PRESENTA

Fuente 5 *Elaboración Propia*

2.7. ESTRATEGIA DE ACCIÓN – ACTIVIDADES Y TÉCNICAS

El presente trabajo es una intervención en el área de psicología educativa, es desde esta perspectiva que se enfocaran todas las sesiones, temas y dinámicas encaminadas al logro del objetivo propuesto.

El desafío del estudiante es construir el proyecto de vida a través de la asimilación de nuevos conocimientos en función del sentido de vida personal expresado en el mismo proyecto de vida. Al encontrarnos en un ambiente educativo, debemos recordar que la enseñanza – aprendizaje en aula es de manera horizontal y retroalimentativa, por lo cual se hará participe a todos los estudiantes dentro de su grupo generacional e intergeneracional, para estimular y expandir la percepción que los mismo tienen al elaborar su proyecto de vida

La estrategia metodológica que se implementara con los estudiantes se basa, primeramente, en brindar una orientación de los temas a considerar importante

para la elaboración de su proyecto de vida, es decir, exposiciones sobre conceptos necesarios para aplicar en su proyección futura, seguidamente se complementara con la organización y elaboración de dinámicas individuales para posteriormente realizar las dinámicas grupales.

La técnica de dinámicas individuales contempla objetivos, materiales, tiempo, consigna, desarrollo y evaluación, todo direccionado a la temática propuesta para cada sesión. Dentro de las dinámicas individuales se busca estimular, primeramente, que cada estudiante pueda reflexionar e identificar las diversas problemáticas con las áreas relacionadas como individuo social para posteriormente plantear una solución de manera personal.

Se señala la propuesta de acción con la que se pretende solucionar una determinada problemática que el sujeto asume como desafío se desarrolla una la matriz del pensamiento personal, en la matriz de aprendizajes y sentidos

El proyecto de vida es la visualización del sentido de vida del sujeto; es un recurso que permite al estudiante organizarse en la vida presente y orientar los esfuerzos en una dirección específica. En el ámbito académico, es una estrategia orientadora del aprendizaje en tanto actúa como un referente en la articulación de los aprendizajes, en la búsqueda de nuevas experiencias que posibiliten la realización personal. La visión de lo que se quiere ser, hacer y vivir es la imagen que define el sentido de la personalidad, el estilo de persona, los objetivos de realización y, como finalidad, la autorrealización.

2.8. CONTENIDOS Y TAREAS

La composición de la red proyectos de vida empieza con la exposición de los elementos y procedimientos que caracterizan al proyecto. De manera breve, se destacan los objetivos, las actividades, los recursos y las etapas de desarrollo, se describe el perfil del proyecto de vida que sigue el sujeto. El proyecto de vida es una propuesta susceptible de ser fortalecida o recompuesta por los conceptos

y procedimientos aprendidos que se consideran relevantes para el mejoramiento de ésta.

Es un referente para seleccionar y articular las experiencias significativas donde se exponen los conceptos y procedimientos de los diferentes módulos (materias) o unidades temáticas

Los contenidos y tareas se plantean y organizan, ya previamente mencionado, en dinámicas individuales y grupales, relacionando los contenidos expuestos y las actividades para complementar y enriquecer la experiencia de los estudiantes durante la intervención

Los contenidos que se abordaran de manera colectiva son:

- Introducción al proyecto de vida ¿Qué es proyecto de vida?
- Introducción al Autoconocimiento ¿Qué es autoconocimiento?
- Reconocimiento y gestión emocional
- Conociendo mi realidad
- Que es análisis F. O. D. A.
- Tolerancia a la frustración y resiliencia
- Toma de decisiones y solución de problemas
- Metas y objetivos corto, mediano y largo plazo
- Metas y objetivos como lograrlo
- Plan de desarrollo espiritual
- Modificaciones de proyecto de vida

Los contenidos serán ampliados y complementados por las tareas a desarrollar en aula

- Dinámicas de desinhibición
- Cuestionate para conocerte
- Mi maleta de viaje
- ¿Reconoces tus emociones?
- ¿Cómo se ven mis emociones?

- Cuéntame tu historia
- Análisis F. O. D. A.
- Sesión de relajación
- Rol playing
- Escoge tu meta
- Construye tu proyecto de vida
- ¿Qué camino debo tomar?
- Yo te elijo
- Desarrollo espiritual
- ¡No tengo el control de todo!
- Mi huella
- mi estadística

Posteriormente se realizarán las dinámicas grupales, para formar los nodos de experiencia grupal

- Dinámicas de desinhibición
- Video debates
- Cada dinámica individual tendrá una retroalimentación grupal
- Reflexión y fortalecimiento de los aprendizajes

2.9. BENEFICIARIOS

La intervención se ejecutó con estudiantes de quinto de secundaria, durante tres meses: de octubre a noviembre de la gestión 2021. El curso se encontraba compuesto por 30 jóvenes: 23 mujeres y 7 varones con edades entre 15 y 16 años, quienes fueron los beneficiarios de manera directa con los nuevos aprendizajes y experiencias.

Los estudiantes provenían de familias con padres de profesión militar y también de familias con padres comerciantes. Cada familia presentó particularidades, sin embargo, se encontraron factores comunes en distintas familias. Los estudiantes con padres militares, mostraron conductas más rígidas, introvertidas y agresivas

ante estímulos estresantes, los adolescentes de estas familias cambiaron recurrentemente de escuelas por la profesión de sus padres.

Los jóvenes de familias con padres comerciantes presentaron un comportamiento más extrovertido, pero también, sentimientos de tristeza y un sentimiento de responsabilidad con su familia. Gran parte de estos estudiantes eran antiguos en la unidad educativa. Es necesario conocer el ambiente social en la que los estudiantes se desarrollan.

Los padres de familia, profesores y administración serán beneficiados de manera indirecta con la aplicación de los nuevos conocimientos de los estudiantes

2.10. RECURSOS

Dentro de los recursos materiales y humanos, se especifican los siguientes

2.10.1. Recursos humanos

- Sujetos beneficiarios: estudiantes de quinto de secundaria.
- Monitora que realiza el trabajo, quien está a cargo de la evaluación, elaboración y aplicación del presente trabajo dirigido.
- Psicóloga encargada de la supervisión y apoyo.

2.10.2. Recursos materiales

- Fotocopias (hojas de trabajo)
- Pizarra
- Proyector
- Marcadores
- Material didáctico requerido para dinámicas
- Espacio amplio
- Sillas
- Mesas

2.11. INSTRUMENTO

Para la ejecución de este proyecto se aplicó el siguiente instrumento:

2.11.1. CUESTIONARIO PRE TEST Y POS TEST

Para poder obtener datos de pre test y pos test se utilizó como instrumento el cuestionario de proyecto de vida utilizado en el trabajo “Proyecto de vida en estudiantes de cuarto de secundaria del colegio nacional Simón Bolívar” por la postulante María del Pilar Tornero Espinoza de la Universidad Mayor de San Andrés, en base al cuestionario se hizo la adaptación correspondiente tomando en cuenta los temas a enseñar a los estudiantes de quinto de secundaria en todo el proceso de su elaboración de proyecto de vida.

En base a lo mencionado cabe indicar que se utilizó un cuestionario de preguntas cerradas para la recolección de datos inicial y final, para así lograr visibilizar un avance con la aplicación de las sesiones

(Tamayo, 2007, pág. 124) señala que “el cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio”

En cuanto a las preguntas cerradas (Gomez, 2016) señala que “son aquellas cuyas opciones de respuesta posibles se hallan limitadas o fijadas de antemano. La redacción y el procedimiento concreto de interrogación establecen, desde el principio, dentro de qué opciones se encuentran las respuestas consideradas válidas” Asimismo, las preguntas cerradas pueden ofrecer solamente dos opciones de respuesta (preguntas cerradas dicotómicas)

2.12. PROCESO

Fase De Planeación

En esta fase se procederá a:

- Coordinación del trabajo con la Asociación Educativa Adventista del Occidente Boliviano (ASEA- MBO).
- Coordinación con la Unidad Educativa “Adventista Viacha”.

- Elaboración de contenidos y formulación de temas para los talleres.
- Elaboración de materiales educativos.

Fase de Organización

- Socialización del proyecto con estudiantes de 5to de Secundaria.
- Selección de grupos de beneficiarios del Proyecto a través de la aplicación de un Cuestionario Pre test sobre el nivel de conocimiento sobre el Proyecto de Vida.
- Organización según horarios de grupos de beneficiarios.
- Indicación sobre la elaboración del cuadernillo de proyecto de vida

Fase de Ejecución

- Desarrollo de talleres
- Verificación de los Indicadores
- Elaboración del cuadernillo de proyecto de vida

Fase de Evaluación

- Seguimiento y control durante la ejecución del proyecto.
- Evaluación de los Resultados.
- Entrega de cuadernillo de proyecto de vida de los estudiantes

2.13. PLAN DE TRABAJO

Tabla 5 *Plan de trabajo*

N	OBJETIVOS	TAREAS/ ACTIVIDADES	METOD O	MOMENT O	RECURSO S	RESPONSABL ES
----------	------------------	--------------------------------	--------------------	---------------------	----------------------	--------------------------

Conocer a todos los integrantes del grupo para poder crear un ambiente de confianza	telaraña	actividad colectiva	15 min	lana de color	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
identificar el nivel de conocimiento sobre su proyecto de vida y las características del mismo	pre test	actividad colectiva	10 min	hojas de pre test	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
Informar sobre que es un proyecto de vida y su importancia	tema proyecto de vida	actividad colectiva	15 min	proyector y laptop	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
informar sobre que es el autoconocimiento y los beneficios del mismo en el desarrollo personal	Exposición del tema Autoconocimiento: las 4 A: autoconcepto, autoimagen, autorefuero y autoeficacia	Actividad colectiva	20 min	-Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
estimular el autoconocimiento personal	cuestionate para conocerte	actividad individual	10 min	-Hojas blancas - Bolígrafos / lápiz	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

SESIÓN 2	Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora	dinámica de desinhibición: Lo contrario	actividad colectiva	10 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Retroalimentar sobre el tema del autoconocimiento	mi maleta de viaje	actividad individual	15 min	-Hojas blancas - Bolígrafos / lápiz	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Orientar e informar sobre el tema de reconocimiento y gestión emocional	Exposición, tema: reconocimiento y gestión emocional para conocerte un poco mas	actividad colectiva	15 min	proyecto	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Estimular el reconocimiento emocional de los estudiantes	¿reconoces tus emociones?	actividad individual	15 min	Fichas de caras con diferentes emociones Hojas de diversos colores	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Reflexionar sobre la inteligencia emocional	Video de reflexión: inteligencia emocional	actividad colectiva	10 min	proyector	
	Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora	dinámica de desinhibición: yo tengo un tren	actividad colectiva	10 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

SESIÓN 3	Estimular el reconocimiento emocional mediante la creatividad	¿cómo se ven mis emociones?	actividad individual	15 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Orientar el conocimiento sobre las áreas del individuo	conociendo mi realidad: aceptar es el primer paso del cambio	Actividad colectiva	15 min	-Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	concientizar sobre la realidad de cada uno de los estudiantes	veamos lo que somos y lo que nos rodea: cuéntame tu historia	actividad individual	15 min	-hojas blancas bolígrafos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Identificar las fortalezas y oportunidades mediante el análisis F. O. D. A.	¿Qué es el Análisis F. O. D. A.?	actividad colectiva	10 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	realizar el análisis F. O. D. A.	Análisis F. O. D. A.	actividad individual	20 min	hojas impresas bolígrafos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
SESIÓN 4	Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitores	Dinámica de desinhibición: lazarillo	Actividad Colectiva	15 min	vendas para los ojos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Informar sobre la frustración y estimular la resiliencia en los estudiantes	Tolerancia a la frustración y resiliencia	Actividad Colectiva	20 min	Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

	identificar la frustración en diversos contextos	video debate: tolerancia a la frustración	actividad colectiva	15 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	estimular la resiliencia en los estudiantes	video debate: resiliencia	actividad colectiva	15 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
SESIÓN 5	Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora	Gato y ratón	actividad colectiva	15 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	informar y orientar a los estudiantes sobre la importancia de la toma de decisiones, brindándole estrategias de solución de problemas	toma de decisiones y solución de problemas	Actividad colectiva	20 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Aumentar la concentración y atención	Ejercicios de relajación	actividad colectiva	15 min	mantas para acostarse en el piso música ambiental	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Estimular a los estudiantes a que hallen distintos tipos	rol playing	actividad en grupos	30 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

	de soluciones a un problema					
SESIÓN 6	Aumentar la concentración y atención	Ejercicios de relajación	actividad colectiva	10 min	mantas para acostarse en el piso música ambiental	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	informar y orientar como se plantea metas y objetivos en el proyecto de vida	metas y objetivos corto, mediano y largo plazo	actividad colectiva	15 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	reflexionar que las metas y objetivos de cada persona son diferentes	video debate metas diferentes	actividad colectiva	20 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Plantear diversas metas y objetivos en relación a los tiempos de corto mediano y largo plazo relacionándolos con los grupos sociales del estudiante	escoge tu meta	actividad individual	25 min	hojas de colore bolígrafos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	reflexionar y retroalimentar el tema de toma de decisiones	construye tu proyecto de vida	actividad individual	25 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

	relacionado a las metas y objetivos					
SESIÓN 7	Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitorea	bomba	actividad colectiva	10 min	pelota vendada para los ojos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	explicar la importancia del procedimiento para llegar a las metas y objetivos planteados	metas y objetivos como lograrlo	actividad colectiva	20 min	proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	identificar las actividades que pueden dirigirse a las metas planteadas	¿qué camino debo tomar?	actividad individual	40 min	hojas blancas colores bolígrafos	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	reflexionar y retroalimentar como la toma de decisiones y la resiliencia ayuda en el alcance de las metas y objetivos planteados	yo te elijo	actividad individual	30 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Fomentar un ambiente de confianza entre	Pato, ganso	actividad colectiva	10	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

SESIÓN 8	participantes y monitora					
	Informar sobre el plan de desarrollo espiritual que aplica la unidad educativa	Plan de desarrollo espiritual	actividad colectiva	20 min	Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos Capellán de la unidad educativa
	Identificar qué aspectos del plan de desarrollo espiritual ayuda a la elaboración del proyecto de vida de los estudiantes	Casas del desarrollo espiritual	Actividad grupal	15	Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos Capellán de la unidad educativa
SESIÓN 9	Aumentar la concentración y atención	Ejercicios de relajación	actividad colectiva	10 min	mantas para acostarse en el piso música ambiental	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Orientar a los estudiantes sobre las modificaciones futuras que pueda tener el proyecto de vida realizado	No tengo el control de todo;¡¡	actividad colectiva	10 min	Proyector	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	reflexionar sobre el sentido de la vida y el aporte que cada	Mi huella	actividad individual	15 min	hojas blancas colores lápices	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

	estudiante deja en el trayecto de su vida					
	estimular a los estudiantes a proyectar su avance en el proyecto de vida	mi estadística	actividad individual	10 min	hojas blancas colores lápices	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
SESIÓN 10	Reelaboración de proyecto de vida	Presentación de proyecto de vida	actividad individual	30 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	identificar el nivel de conocimientos sobre el proyecto de vida y sus características	pos test	actividad colectiva	10 min	hojas pos test	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
	Conocer las experiencias y enseñanza que cada estudiante adquirió en el proceso	Lluvia de ideas	Actividad colectiva	15 min	pizarra marcador	Univ. Larisa Cárdenas Ríos
		Dinámica de despedía	Actividad colectiva	15 min	ninguno	Univ. Larisa Cárdenas Ríos

Fuente 6 *elavoravion propia*

CAPÍTULO III

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

3.1. DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO

El proyecto de vida en tanto estrategia de aprendizaje ha sido aplicado por las dos personas que conforman el grupo de investigación. Así como en la definición del proyecto de investigación, la puesta en marcha de la acción se ha efectuado con la participación equitativa de las dos personas en cada una de las fases.

Los días programados para las sesiones fueron los días jueves, en horarios de la tarde de 15:00 a 16:30 en las instalaciones de la unidad educativa adventista Viacha, cabe resaltar que el desarrollo de la intervención fue al retornar de manera progresiva después del covid – 19, se consideraba días alternados para la asistencia de los estudiantes a las clases de educación regular, sin embargo, esto no influyo de alguna manera para las asistencias a las sesiones del trabajo propuesto

Las tareas específicas que se han desarrollado son las siguientes:

- a. definición de las actividades y los recursos a implementarse,
- b. organización y disposición de las actividades en el trabajo de aula,
- c. observación de la participación de los estudiantes en las actividades programadas,
- d. evaluación del proceso y resultados de cada etapa, y
- e. evaluación final del proceso y de los resultados alcanzados.

3.2. PUESTA EN MARCHA DEL PLAN DE TRABAJO

El desarrollo de la acción se ha efectuado con la aplicación de diversas actividades de aula.

✓ **SESIÓN 1: Autoconocimiento**

Tabla 6

SESIÓN 1: Autoconocimiento

➡ ACTIVIDAD 1: Dinámica de presentación “Telaraña”		
Objetivo	Tiempo	Material
Conocer a todos los integrantes del grupo para poder crear un ambiente de confianza.	25 min	Ovillos de lana
Procedimiento: El primer estudiante sostiene la punta del ovillo, dice su nombre completo y su animal favorito, pasa el ovillo al siguiente estudiante y se repite el proceso, al finalizar deben desenredar el ovillo recordando el nombre y el animal favorito del compañero anterior.		
➡ ACTIVIDAD 2: Aplicación de pre test		
Objetivo	Tiempo	Material
Identificar el nivel de conocimiento sobre su proyecto de vida y las características del mismo.	10 min	hojas pre test
Procedimiento: se repitió el test a todos los estudiantes, se les dio la siguiente consigna “por favor respondan de la manera más sincera las siguientes preguntas”.		
➡ ACTIVIDAD 3: Tema: Proyecto De Vida		
Objetivo	Tiempo	Material
Informar sobre que es un proyecto de vida y su importancia	15 min	Laptop, proyector
Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.		
➡ ACTIVIDAD 4: Tema Autoconocimiento		
Objetivo	Tiempo	Material
	30 MIN	

Informar sobre que es el autoconocimiento y los beneficios del mismo en el desarrollo personal.		Proyector Laptop
Procedimiento: Se realizó una lluvia de ideas, para que los estudiantes identifiquen que significan las “4 A” dieron ejemplos o su opinión, luego se pasó a la explicación de cada uno de los conceptos, junto con los estudiantes se halló la importancia de los mismos en la vida de los alumnos.		
➡ ACTIVIDAD 5: Dinámica Del Tema “Cuestionate para conocerte”		
Objetivo Estimular el autoconocimiento personal.	Tiempo 30 min	Material Hojas blancas, bolígrafos, lápiz y bolígrafos
Procedimiento: Se repartió hojas blancas a cada estudiante, y se les pidió que contesten las preguntas que se presentó en la diapositiva, la respuesta fue escrita o dibujada. Posteriormente se pidió de manera voluntaria a un participante que pueda exponer su respuesta a todo el grupo, como tarea se pidió que para la siguiente sesión entreguen sus hojas firmadas por un familiar.		

Fuente 7 *Elaboración Propia*

✓ **SESIÓN 2: RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN EMOCIONAL**

Ilustración 1

Sesión 2: Reconocimiento y gestión emocional

➡ ACTIVIDAD 6: Dinámica De Desinhibición “Lo Contrario”		
Objetivo Lograr que los estudiantes y monitorea confraternicen entre sí para crear un ambiente de confianza.	Tiempo 10 min	Material Aula

Procedimiento: Se realiza un círculo con los estudiantes, se da la primera consigna “se repetirá lo que diré, pero se hará lo contrario”, posteriormente se da la segunda consigna “harán lo que digo y dirán lo contrario”.

➡ **ACTIVIDAD 7: Dinámica De Retroalimentación “Mi maleta de viaje”**

Objetivo	Tiempo	Material
Retroalimentar sobre el tema del autoconocimiento.	15 min	Hojas blancas, bolígrafos, lápiz, bolígrafos, marcadores

Procedimiento: se dio la siguiente consigna “Cada uno de nosotros se ira de viaje, no sabemos a qué lugar específicamente, ni por cuanto tiempo, así que debemos de alistar nuestra maleta con 3 objetos materiales y 3 recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardaran los 3 valores con que se identifican, pueden dibujar su maleta como ustedes deseen y de los colores que ustedes elijan” al terminar se compartió las respuestas.

➡ **ACTIVIDAD 8: Tema “Reconocimiento y Gestión Emocional”**

Objetivo	Tiempo	Material
Orientar e informar sobre el tema de reconocimiento y gestión emocional.	20 min	Laptop y proyector

Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.

➡ **ACTIVIDAD 9: Dinámica del Tema “¿reconoces tus emociones?”**

Objetivo	Tiempo	Material
Estimular el reconocimiento emocional de los estudiantes.	15 min	Fichas de caras con diferentes emociones, hojas de colores

Procedimiento: se proyectó en la pantalla las emociones: miedo, rabia, tristeza, alegría y asco, se pondrá hojas de colores sobre una mesa y se les invitó a los

estudiantes que recogieran 5 hojas de colores y relacionen cada color con una emoción, dentro de las hojas elegidas escribieron que es lo que les hace sentir esa emoción y posteriormente lo pegaron debajo de cada emoción proyectada en la pizarra.

➡ **ACTIVIDAD 10: Video De Reflexión “Inteligencia Emocional”**

Objetivo	Tiempo	Material
Reflexionar sobre la inteligencia emocional.	10 min	Proyector

Procedimiento: Se presentó un video de reflexión sobre la regulación emocional, al finalizar se pidió que los estudiantes socialicen el aprendizaje.

Fuente 8 *Elaboración Propia*

✓ **SESIÓN 3: CONOCIENDO MI REALIDAD: ACEPTAR ES EL PRIMER PASO DEL CAMBIO**

Tabla 7

Conociendo Mi Realidad: Aceptar es el primer paso del cambio

➡ ACTIVIDAD 11: Dinámica De Desinhibición “Yo Tengo Un Tren”		
Objetivo	Tiempo	Material
Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora.	10 min	Ninguno
Procedimiento: se realiza un círculo con los estudiantes y el monitor procede con la canción “yo tengo un tren, tren, tren ... que va hacia adelante, adelante, adelante” los estudiantes repiten lo mismo, pero hacen lo contrario.		
➡ ACTIVIDAD 12: Tarea “¿Cómo Se Ven Mis Emociones?”		
Objetivo	Tiempo	Material
Estimular el reconocimiento emocional mediante la creatividad.	15 min	Proyector

Procedimiento: Se proyectó diferentes dibujos que representan diversas emociones, se dará la siguiente consigna “Cada estudiante dibujará sus emociones”.

➡ **ACTIVIDAD 13: Tema Conociendo mi Realidad “Aceptar es el primer paso del cambio”**

Objetivo	Tiempo	Material
Orientar el conocimiento sobre las áreas en el que el individuo se desarrolla.	15 min	Proyector, laptop

Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.

➡ **ACTIVIDAD 14: Dinámica del tema “cuéntame tu historia”**

Objetivo	Tiempo	Material
Concientizar sobre la realidad de cada uno de los estudiantes.	15 min	Hojas blancas, bolígrafos

Procedimiento: Se les pidió a los estudiantes que escriban un cuento donde reflejaran toda su historia, tomando en cuenta el tema que se expuso en la sesión.

➡ **ACTIVIDAD 15: Tema “¿Qué es el análisis F. O. D. A.?”**

Objetivo	Tiempo	Material
Conocer y comprender el análisis F. O. D. A.	15 min	Proyector, laptop

Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.

➡ **ACTIVIDAD 16: Dinámica del Tema “Análisis F. O. D. A.”**

Objetivo	Tiempo	Material
	20 min	

Identificar las fortalezas y oportunidades mediante el análisis F. O. D. A. de los estudiantes de quinto de secundaria.		Hojas impresas, bolígrafos
Procedimiento: A cada estudiante se les dio una hoja impresa con las siglas F. O. D. A. y se les pidió que identifiquen 3 fortalezas, 3 oportunidades, 3 debilidades y 3 amenazas.		

Fuente 9 *Elaboración Propia*

✓ **SESIÓN 4: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA**

Tabla 8

Sesión 4: Tolerancia a la Frustración y Resiliencia

⇒ ACTIVIDAD 17: Dinámica De Desinhibición “Lazarillo”		
Objetivo Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora.	Tiempo 15 min	Material Vendas para los ojos
Procedimiento: Se pidió que formen parejas, a cada pareja se le entregó una venda para los ojos, solo una persona se vendó los ojos y la otra persona la dirigió solamente con la voz, los estudiantes con los ojos vendados pasaron las pelotas de colores de una cesta a otra teniendo como guía a su compañero.		
⇒ ACTIVIDAD 18: Tema “Tolerancia a la frustración y resiliencia”		
Objetivo Informar sobre la frustración y estimular la resiliencia en los estudiantes.	Tiempo 20 min	Material Laptop, proyector
Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.		

➡ ACTIVIDAD 19: Video de reflexión “Frustración”		
Objetivo	Tiempo	Material
Reflexión sobre la presencia de la frustración y sus consecuencias.	15 min	Laptop y proyector
Procedimiento: Se reprodujo un video para que los estudiantes puedan reflexionar sobre el tema, posteriormente, de manera voluntaria, se pidió a los estudiantes que compartan su opinión.		
➡ ACTIVIDAD 20: Video de reflexión “Resiliencia”		
Objetivo	Tiempo	Material
Reflexión sobre la resiliencia.	15 min	Laptop y proyector
Procedimiento: Se reprodujo un video para que los estudiantes puedan reflexionar sobre el tema, posteriormente, de manera voluntaria, se pidió a los estudiantes que compartan su opinión.		

Fuente 10 *Elaboración Propia*

✓ SESION 5: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tabla 9

Sesion 5: Toma de decisiones y Solución de Problemas

➡ ACTIVIDAD 21: Dinámica de desinhibición “gato y ratón”		
Objetivo	Tiempo	Material
Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora.	15 min	Ninguno
Procedimiento: Los estudiantes forman un círculo y se escoge dos estudiantes, uno el ratón y otro el gato, el ratón corre por el circulo entrando saliendo del mismo, el gato lo persigue y los estudiantes del círculo ponen barreras. El juego se repite con diferentes estudiantes.		

 ACTIVIDAD 22: Tema “Toma De Decisiones Y Solución De Problemas”		
Objetivo: Informar y orientar a los estudiantes sobre la importancia de la toma de decisiones, brindándole estrategias de solución de problemas.	Tiempo 20 min	Material Laptop, proyector
Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.		
 ACTIVIDAD 23: Dinámica De Relajación		
Objetivo Aumentar la concentración y atención a través de la práctica del Mindfulness.	Tiempo 15 min	Material Mantas para acostarse en el piso, música ambiental
Procedimiento: Se pidió a los estudiantes que se pongan en una posición cómoda y libre (sin cruzar piernas ni manos) luego se les dijo que cierren los ojos y escuchen con atención a la monitora.		
 ACTIVIDAD 24: Dinámica del tema “rol playing”		
Objetivo Estimular a los estudiantes a que hallen distintos tipos de soluciones a un problema.	Tiempo 30 min	Material Ninguno
Procedimiento: Se puso en escena una pequeña obra donde los estudiantes participaran para dar finales alternativos con la toma de buenas decisiones.		

Fuente 11 *Elaboración Propia*

✓ **SESION 6: METAS Y OBJETIVOS**

Tabla 10

Sesion 6: Metas Y Objetivos

➡ ACTIVIDAD 25: Dinámica de Relajación		
Objetivo	Tiempo	Material
Aumentar la concentración y atención a través de la práctica del Mindfulness.	15 min	Mantas para acostarse en el piso, música ambiental
Procedimiento: Se pidió a los estudiantes que se pongan en una posición cómoda y libre (sin cruzar piernas ni manos) luego se les pidió que cierren los ojos y escuchen con atención a la monitora.		
➡ ACTIVIDAD 26		
Tema: metas y objetivos corto, mediano y largo plazo		
Objetivo	Tiempo	Material
Informar y orientar como se plantea metas y objetivos en el proyecto de vida.	15 min	Proyector, laptop
Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.		
➡ ACTIVIDAD 27: Video debate “metas diferentes”		
Objetivo	Tiempo	Material:
Reflexionar que las metas y objetivos de cada persona son diferentes.	20 min	Laptop, proyector
Procedimiento: Se proyectó un video donde se enseña que cada persona puede tener diferentes metas y objetivos, posteriormente cada estudiante dio su punto de vista.		

➡ ACTIVIDAD 28: Dinámica del tema “Escoge tu meta”		
Objetivo	Tiempo	Material
Plantear diversas metas y objetivos en relación a los tiempos de corto mediano y largo plazo relacionándolos con los grupos sociales del estudiante.	25 min	Hojas de colores, bolígrafos
Procedimiento: Los estudiantes escribieron tres metas y objetivos en los tres diferentes tiempos, corto, mediano y largo tiempo.		
➡ ACTIVIDAD 29: Dinámica del tema “construye tu proyecto de vida”		
Objetivo	Tiempo	Material
Reflexionar y retroalimentar el tema de toma de decisiones relacionado a las metas y objetivos.	25 min	Ninguno
Procedimiento: Una vez que los estudiantes hayan planteado sus metas, se les pidió que reflexionen como la toma de decisiones se relaciona con esta actividad, se hizo participar a cada estudiante.		

Fuente 12 *Elaboracion Propia*

✓ SESIÓN 7: METAS Y OBJETIVOS, CÓMO LOGRARLO

Tabla 11

Sesion 7: Metas y objetivos, cómo lograrlo

➡ ACTIVIDAD 30: Dinámica de desinhibición “La bomba”		
Objetivo	Tiempo	Material
Fomentar un ambiente de confianza entre participantes y monitora.	10 min	Pelota
Procedimiento: Los estudiantes formaron un círculo, hubo un estudiante seleccionado quien estaba fuera del círculo. Cuando se dio la señal de iniciar la pelota pasó de mano en mano de cada compañero y el estudiante fuera del		

círculo, corrieron tratando de alcanzar la pelota, cuando se dijo “BOOM” la pelota dejó de pasar y el estudiante llegó al mismo lugar de la pelota entonces se cambió de lugar con el compañero que agarró la pelota.

➡ **ACTIVIDAD 31: Tema “metas y objetivos, como lograrlos”**

Objetivo	Tiempo	Material
Explicar la importancia del procedimiento para llegar a las metas y objetivos planteados.	20 min	Laptop, proyector

Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.

➡ **ACTIVIDAD 32: Dinámica del tema “¿Qué camino debo elegir?”**

Objetivo	Tiempo	Material
Identificar las actividades que pueden dirigirlos a las metas planteadas	40 min	Hojas blancas, colores, bolígrafos

Procedimiento: En base a la actividad de la anterior sesión cada estudiante identificará y escribirá tres pasos, específicos y desarrollados, que los llevará a conseguir la meta y objetivo que se planteó.

➡ **ACTIVIDAD 33: Dinámica de retroalimentación “Yo te elijo”**

Objetivo	Tiempo	Material
Reflexionar y retroalimentar como la toma de decisiones y la resiliencia ayuda en el alcance de las metas y objetivos planteados.	30 min	Ninguno

Procedimiento: Una vez terminada la dinámica anterior, se pidió a los estudiantes que identifiquen que temas anteriores (autoconocimiento, toma de decisiones, regulación emocional, tolerancia a la frustración) ayudaron a realizar la actividad de “¿Qué camino debo elegir?”. Una vez finalizado se expusieron los trabajos.

Fuente 13 *Elaboración Propia*

✓ **SESION 8: PLAN MAESTRO DE DESARROLLO ESPIRITUAL**

Tabla 12

Sesion 8: Plan maestro de Desarrollo Espiritual

➡ ACTIVIDAD 34: Dinámica De Activación “pato, ganso”		
Objetivo	Tiempo	Material
Fomentar un ambiente de confianza en el grupo.	10 min	Ninguno
Procedimiento: se formó un círculo, todos los estudiantes de pie y distanciados, el estudiante elegido fue trotando fuera y rodeando el círculo, el estudiante elegido puede decir “pato” o “ganso”, cuando tocó la cabeza de un compañero dijo “pato” ese estudiante hizo una lagartija, por el contrario, el estudiante que dijo “ganso” corrió al lado contrario. El primer estudiante elegido logró ocupar el puesto del compañero “ganso” ganó la ronda y el estudiante que no logro llegar al lugar continuó.		
➡ ACTIVIDAD 35: Tema Plan De Desarrollo Curricular		
Objetivo	Tiempo	Material
Informar sobre el PDC que aplica la unidad educativa.	20 min	Laptop, Proyector
Procedimiento: El Capellán del colegio dará una exposición sobre el tema		
➡ ACTIVIDAD 36: Dinámica del tema “PDC y mi vida”		
Objetivo	Tiempo	Material
Identificar qué aspectos del plan de desarrollo espiritual ayuda a la elaboración del proyecto de vida de los estudiantes.	15 min	Proyector
Procedimiento: En base al tema expuesto, se pidió a los estudiantes que identifiquen que aspectos del PDC les ayudaran a cumplir sus metas y objetivos		

SESION 9: MODIFICACIONES DEL PROYECTO DE VIDA

Tabla 13

Sesion 9: Modificaciones del Proyecto de Vida

 ACTIVIDAD 37: Dinámica de Relajación		
Objetivo	Tiempo	Material
Aumentar la concentración y atención a través de la práctica del Mindfulness.	15 min	Mantas para acostarse en el piso, música ambiental
Procedimiento: Se pidió a los estudiantes que se pongan en una posición cómoda y libre (sin cruzar piernas ni manos) luego se le dijo que cierren los ojos y escuchen con atención a la monitora.		
 ACTIVIDAD 38: Tema “Modificación Del Proyecto De Vida”		
Objetivo	Tiempo	Material
Orientar a los estudiantes sobre las modificaciones futuras que pueda tener el proyecto de vida realizado.	15 min	Laptop, proyector
Procedimiento: Se expuso el tema de forma dinámica y participativa con los estudiantes.		
 ACTIVIDAD 39: Dinámica del tema “memento mori”		
Objetivo	Tiempo	Material
Reflexionar sobre el sentido de la vida y el aporte que cada estudiante deja en el trayecto de su vida.	15 min	Proyector, hojas blancas, colores, lápices

Procedimiento: Se expuso a los estudiantes ejemplos de epitafios de diferentes celebridades, en base a los ejemplos y aplicación, se les pidió que ellos realicen las palabras que les gustaría oír de las demás personas en relación a los aportes que quieren dejar.

 **ACTIVIDAD 40: Dinámica del tema “Mi estadística”**

Objetivo	Tiempo	Material
Estimular a los estudiantes a proyectar su avance en el proyecto de vida.	10 min	Hojas blancas, colores, lápices, regla

Procedimiento: cada estudiante realizó una estadística de cómo percibe que se encuentra en sus diferentes entonos y también proyectó como le gustaría sentirse y estar dentro de un corto, mediano y largo plazo, la estadística se realizó mediante las gráficas en barras con indicadores de 0 al 100 en intervalos de 10.

Fuente 14 *Elaboración Propia*

✓ **SESION 10: PRESENTACIÓN DE PROYECTO DE VIDA**

Tabla 14

SESION 10: Presentación de Proyecto de Vida

 **ACTIVIDAD 41: Reelaboración De Proyecto De Vida**

Objetivo	Tiempo	Material
Estimular a los estudiantes a proyectar su avance en el proyecto de vida.	30 min	Cuadernillo de proyecto de vida

Procedimiento: En base a todo el proceso realizado se pidió que los estudiantes realicen una última observación a su proyecto de vida, y posteriormente se lo expuso en el curso.

 ACTIVIDAD 42: Aplicación De Cuestionario Pos Test		
Objetivo	Tiempo	Material
Identificar el nivel de conocimientos sobre el proyecto de vida y sus características.	10 min	Hojas pos test
Procedimiento: Se repartió el test a todos los estudiantes, y se les dio la siguiente consigna “por favor respondan de la manera más sincera y con letra clara a las siguientes preguntas”.		
 ACTIVIDAD 43 DINÁMICA DE RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIONES: LLUVIA DE IDEAS		
Objetivo	Tiempo	Material
Conocer las experiencias y enseñanza que cada estudiante adquirió en el proceso.	30 min	Pizarra y marcador
Procedimiento: Cada estudiante comentó la opinión de todo el trabajo que se realizó en aula, se fue escribiendo las ideas en la pizarra.		

Fuente 15 *Elaboración Propia*

3.3. LOGROS

Dentro de los logros iniciales se observaron varios aspectos, que ayudaron a la realización y culminación del trabajo propuesto.

El primer logro fue la asistencia de los estudiantes desde la primera sesión, ya que de los 30 estudiantes asistieron 28, cabe recalcar que las sesiones fueron en horarios de la tarde y la asistencia fue de manera voluntaria, en las sesiones se vio de igual manera buena asistencia hasta culminar el trabajo.

Dentro de los primeros logros fue conocer a la población, en este caso, a los estudiantes de quinto y secundaria de los cuales se pudo identificar los intereses y necesidades más específicas que los estudiantes tenían al momento de realizar las primeras actividades. Esto ayudo a poder fortalecer los siguientes temas que se desarrollaron en el plan de trabajo.

Mediante las dinámicas de desinhibición, integración y activación se logró establecer un espacio con más confianza y compañerismo, lo cual ayudo bastante en el avance de las sesiones, ya que se requería trabajar en grupo analizar y reflexionar temas personales, esto también ayudo en fomentar el respeto, la empatía y la solidaridad.

Al comenzar las primeras sesiones y actividades los estudiantes mostraban una actitud confundida, pues había temas que no comprendían o tenían conceptos diferentes, sin embargo, se notó una predisposición de aprender nuevos términos y re plantear los conocimientos que ya tenían, mientras avanzaban las sesiones los estudiantes podían enlazar todos los temas expuestos y aprendidos.

Se pudo notar el alto interés en los temas y actividades que se realizaba, se presentaron estudiantes que tenían dudas sobre los temas conversados y que investigaron por sí mismos para poder aportar más a las sesiones, existía buen nivel de participación en las dinámicas, algunos estudiantes querían poder liderar las dinámicas iniciales y otros traían propuestas para la siguiente sesión.

Estos logros fueron alcanzados ya que en cada sesión se trataba de dar confianza, seguridad, respeto y apoyo a cada estudiante que lo requería, para ello se motivaba a cada estudiante, existía comprensión y escucha activa acerca de las dificultades que manifestaban, sin presionar o juzgar ya que podría afectar en el desempeño de la sesión, de esa manera se dio el apoyo para que el estudiante pueda realizar las actividades de manera efectiva. Por tales motivos cada sesión fue una guía para ir mejorando la siguiente sesión y de tal manera

seguir obteniendo logros de los estudiantes, mismo que ayudaban a responder a sus necesidades.

De igual manera se vio logro en el área educativa, puesto que algunos estudiantes mejoraron las conductas dentro del aula, se observó más motivación y cumplimiento con las tareas y avance en aula. Se logró mejorar también en cuanto a la relación con la familia, ya que muchos padres de familia manifestaban que el estudiante había tenido un cambio de actitud en relación a verse más proactivo, motivado y mayor comunicación con su familia.

Se logró terminar con éxito el trabajo propuesto, logrando buenas respuestas tanto de estudiantes, profesores y padres de familia.

3.4. EXPERIENCIA

Las experiencias en el trabajo dirigido fueron enriquecedoras para la formación profesional, una de las más resaltantes la experiencia de trabajar con adolescente. La población tenía características socioculturales diversas, algunos adolescentes provenían de familias militares, otra parte de padres comerciantes y en algunos casos los tutores eran los abuelos o incluso los tíos. A pesar de tener este antecedente se observaba el entusiasmo y el interés de los jóvenes por aprender, incluyendo las limitantes geográficas y económicas que algunos tenían, se hizo el esfuerzo de asistir a la mayoría de las sesiones, esto llevo a tener más empatía, conocimiento y valoración de cada caso, el poder apreciar y analizar de cerca la situación de cada adolescente comprometió y motivo hacer todo lo mejor en el tiempo de trabajo dirigido, adquiriendo mayor responsabilidad.

Otra experiencia importante que se vivió dentro del trabajo dirigido fue aprender a trabajar en equipo, ya que al ser parte de la administración del colegio se debía organizar las actividades curriculares y actividades del trabajo dirigido. De igual manera la comunicación, en el proceso de desarrollo del plan de trabajo, con el plantel administrativo y con el plantel docente.

En este tiempo dentro de la institución se aprendió bastante sobre el manejo administrativo de un colegio, se pudo conocer más de cerca las diferentes realidades de nuestros adolescentes para, de esta manera, proponer y trabajar para responder a necesidades que la población requiere tomando en cuenta a toda la comunidad educativa.

Dentro de las dificultades se observó las siguientes, en primera instancia la asistencia de los estudiantes a las sesiones, fue una situación complicada puesto que algunos de los estudiantes vivían alejados de la unidad educativa y era difícil para ellos llegar en el horario estimado, sin embargo, por tal situación, se concretaba modificar alguna fecha u horario de trabajo.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos del trabajo dirigido. Se especificará los datos generales de la población: sexo, edad. Así mismo se muestra la asistencia de los estudiantes a las sesiones. Se da a conocer los resultados de las evaluaciones de los estudiantes a las diversas temáticas abordadas en el proceso de intervención, los indicadores de cumplimiento y presentación del proyecto de vida como tal. Por último, se presentan los resultados diferenciales del per test y pos test y por último se presenta el análisis de resultados encontrados los cuales responden de manera favorable al proyecto de trabajo dirigido.

4.1. ANÁLISIS DE RESULTADO, DATOS GENERALES DE LA POBLACIÓN

4.1.1. Análisis descriptivo en relación al género

Tabla 15

Cuadro 1

CATEGORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	7	23%
FEMENINO	23	77%
TOTAL	30	100%

Fuente 16 *Elaboración Propia*

En el cuadro 1 se observa que el 77% corresponde al género femenino y un 23% al género masculino, donde tenemos un mayor porcentaje del género femenino. Como muestra total tenemos 30 estudiantes de quinto de secundaria.

4.1.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO EN RELACIÓN A LA EDAD

Tabla 16

CUADRO 2

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 AÑOS	3	10%
16 AÑOS	27	90%
TOTAL	30	100%

Fuente 17 *Elaboración Propia*

En la tabla 2 se observa que el 90% de los estudiantes, es decir que 27 estudiantes, tiene 16 años de edad, y el 10%, 3 estudiantes, tiene 15 años de edad. Teniendo como población 30 estudiantes entre las edades de 15 y 16 años.

4.1.3. Análisis Descriptivo En Relación A La Asistencia

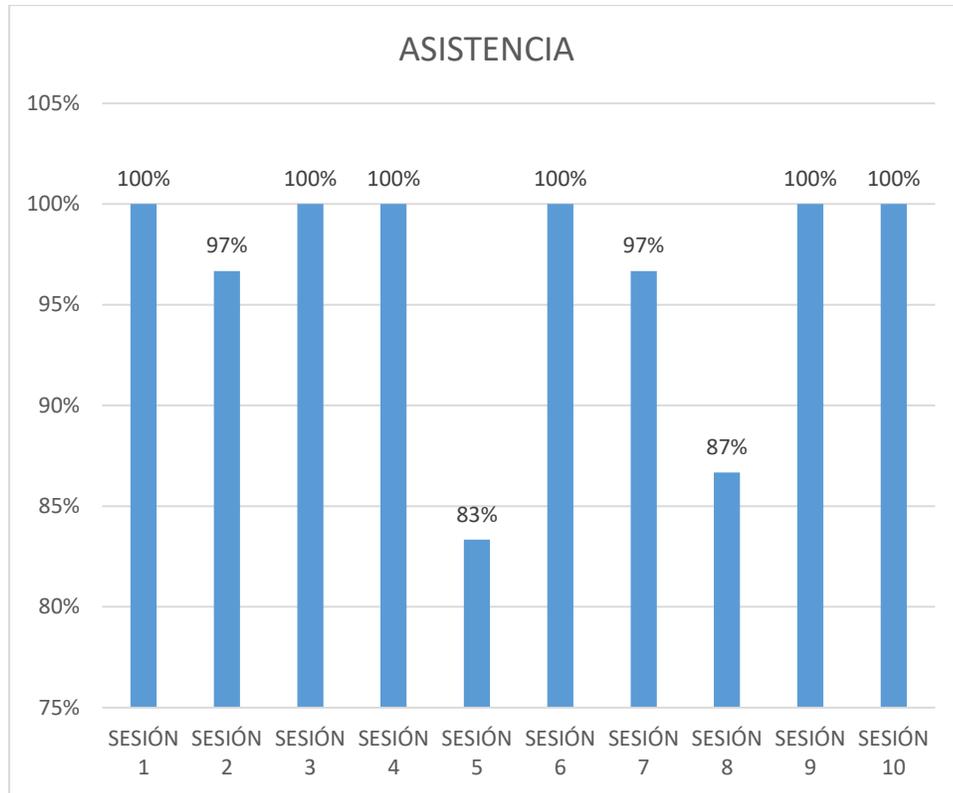
Tabla 17

Cuadro 3

NUMERO DE SESIÓN	TIPO DE SECIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SESION 1	EMOCIONAL	30	100%
SESION 2	EMOCIONAL – COGNITIVO	29	97%
SESION 3	COGNITIVO	30	100%
SESION 4	CONDUCTUAL	30	100%
SESION 5	CONDUCTUAL - COGNITIVO	25	83%
SESION 6	COGNITIVO	30	100%
SESION 7	COGNITIVO	29	97%
SESION 8	COGNITIVO – CONDUCTUAL	26	87%
SESION 9	COGNITIVO	30	100%
SESION 10	COGNITIVO	30	100%
TOTAL			96%

Fuente 18 *Elaboracion Propia*

Figura 2 Gráfico 1



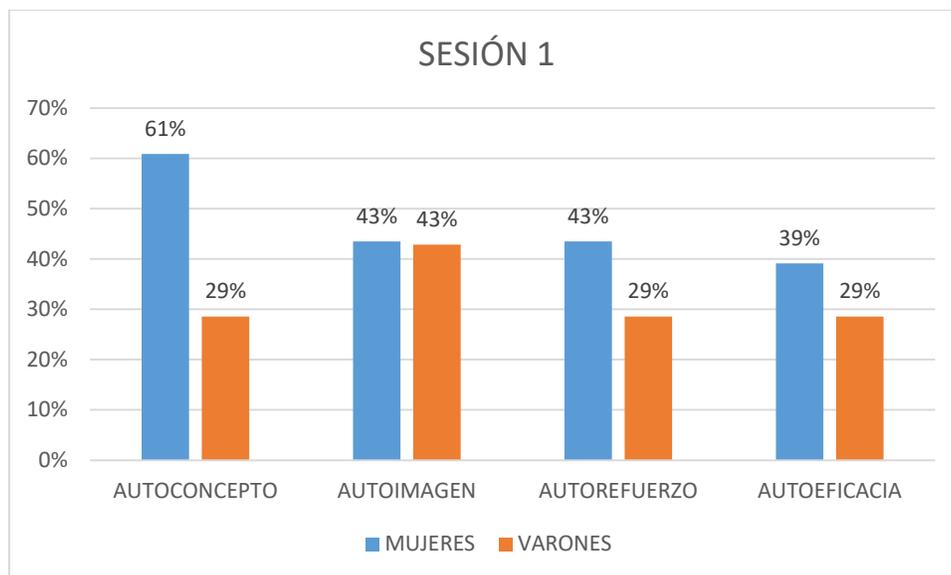
Fuente 19 *Elaboración Propia*

En el cuadro y gráfico presentado se puede observar que las sesiones con mayor asistencia del 100% son: sesión 1, sesión 3, sesión 4, sesión 6, sesión 9 y sesión 10, siguiendo con 97% de asistencia: sesión 2 y sesión 7. Teniendo como bajo nivel de asistencia con un 87% la sesión 8 y por último con 83% la sesión 5. Se puede observar que hubo gran asistencia en todas las sesiones. Este resultado muestra el interés a las sesiones y las actividades desarrolladas de todo el curso.

4.2. ANÁLISIS DE PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES POR SESIÓN

SESIÓN 1: AUTOCONOCIMIENTO

Figura 3 Gráfico 2



Fuente 20 *Elaboración propia*

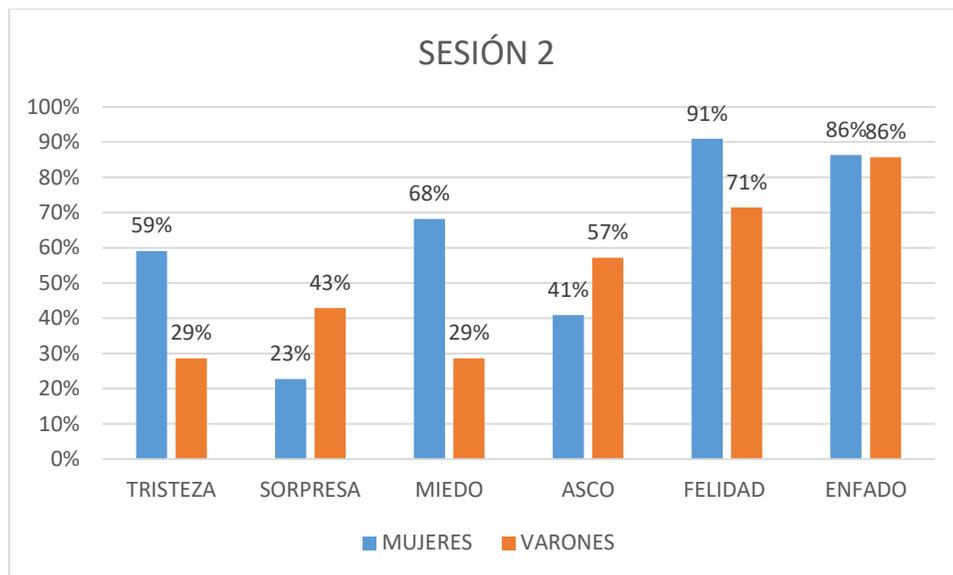
En la primera sesión se abordaron 4 aspectos específicos que conforman el Autoconocimiento. Como se observa en el gráfico 2 en el apartado del autoconcepto, del total de estudiantes mujeres, el 61% presentó respuestas favorables siendo una cifra por encima de la media en contraste con sus compañeros varones quienes tuvieron un 24%. En el siguiente pilar, autoconocimiento, se observa que existe un porcentaje parejo entre mujeres y varones de un 43%. En el apartado de auto refuerzo, observamos que las mujeres presentan un 43% de respuestas, que es mayor en comparación al porcentaje de los varones con un 29%. Por último, en el apartado de autoeficacia, las mujeres presentan una cifra de 39% siendo ligeramente mayor a las respuestas de los varones con un 29%.

En base a los datos presentados observamos que los estudiantes varones no pasan el 50% en los 4 pilares del autoconocimiento en comparación con las

mujeres que lograron un porcentaje elevado en el apartado de autoconcepto. Estos resultados evidencian la falta de autoconocimiento que tienen los alumnos de quinto de secundaria mostrando que se debe abordar este tema con mayor prioridad.

SESIÓN 2: RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Figura 4 Grafico 3



Fuente 21 *Elaboración Propia*

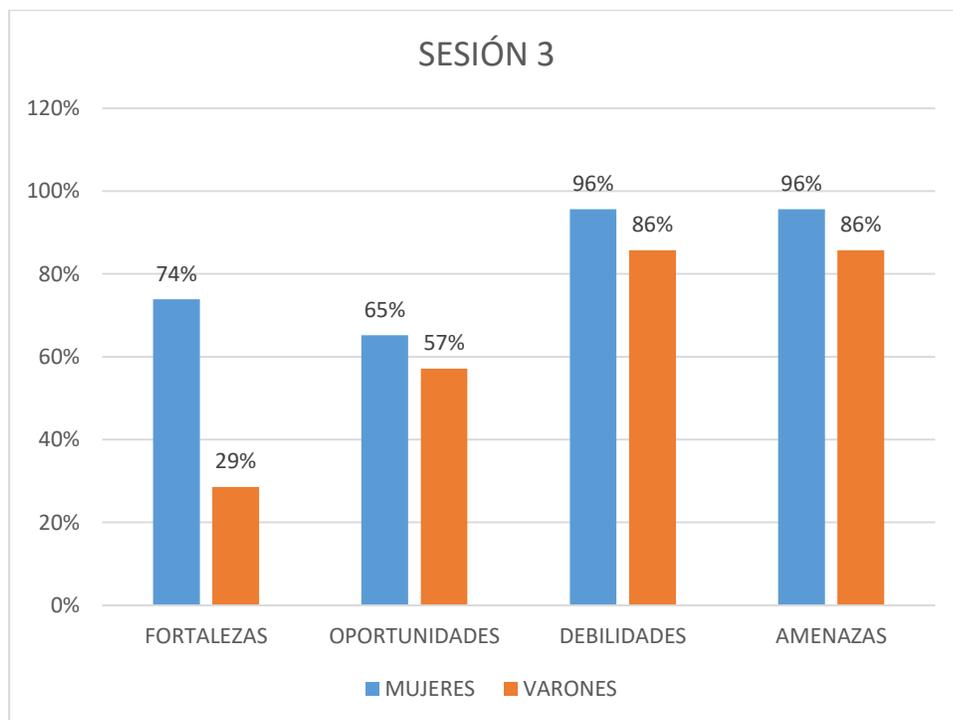
En la sesión 2 se trabajó la identificación de emociones. En el gráfico 3 observamos las 6 emociones a identificar en la actividad. Las estudiantes de sexo femenino tienen mayor porcentaje en poder identificar las emociones presentadas teniendo un porcentaje bajo en la emoción expresada de asco. Los varones presentan un porcentaje bajo al de sus compañeras, siendo en la emoción expresada de asco donde obtienen un porcentaje arriba de las mujeres.

Podemos observar, también, que en la emoción expresada de enfado ambos sexos tuvieron un mismo porcentaje. La emoción que menos lograron identificar los estudiantes varones es el miedo y la tristeza confundiéndolo con el enojo. Por

parte de las mujeres las emociones menos lograron identificar fueron la sorpresa confundiéndolo con enojo y el asco, confundiéndolo con la desconfianza.

SESIÓN 3: CONOCIENDO MI REALIDAD

Figura 5 Gráfico 4

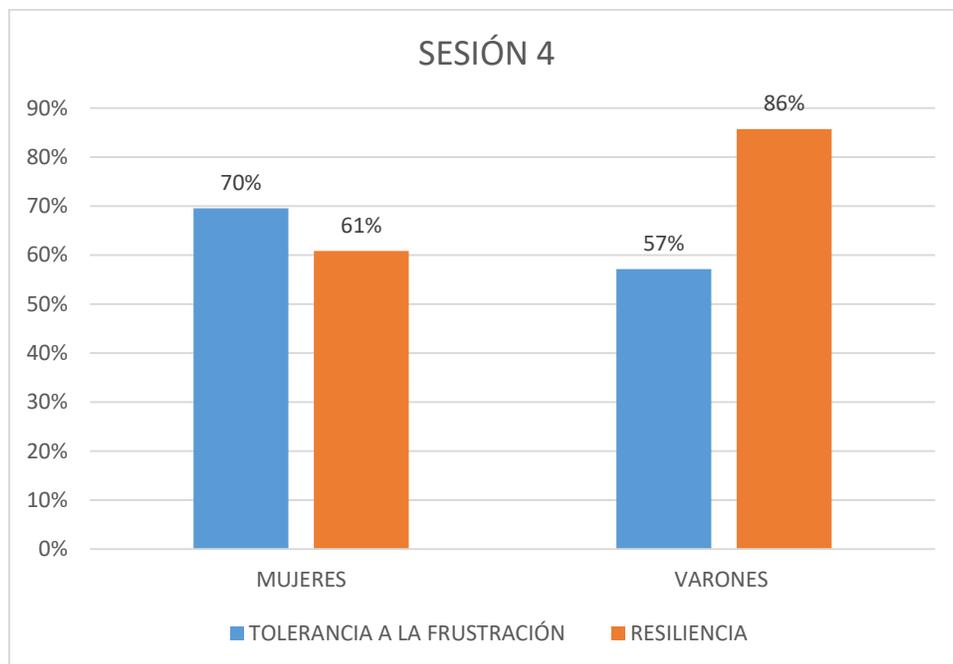


Fuente 22 *Elaboración propia*

En la sesión 3 se trabajó el “vivir conscientemente”, los estudiantes realizaron en análisis de sus fortalezas, oportunidades. Debilidades y amenazas donde las mujeres tienen un porcentaje sobre la media, elevado al de sus compañeros varones, quienes tuvieron un menor porcentaje en el área de las fortalezas y teniendo más porcentaje en identificar sus debilidades y amenazas.

SESIÓN 4: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y RESILIENCIA

Figura 6 Gráfico 5



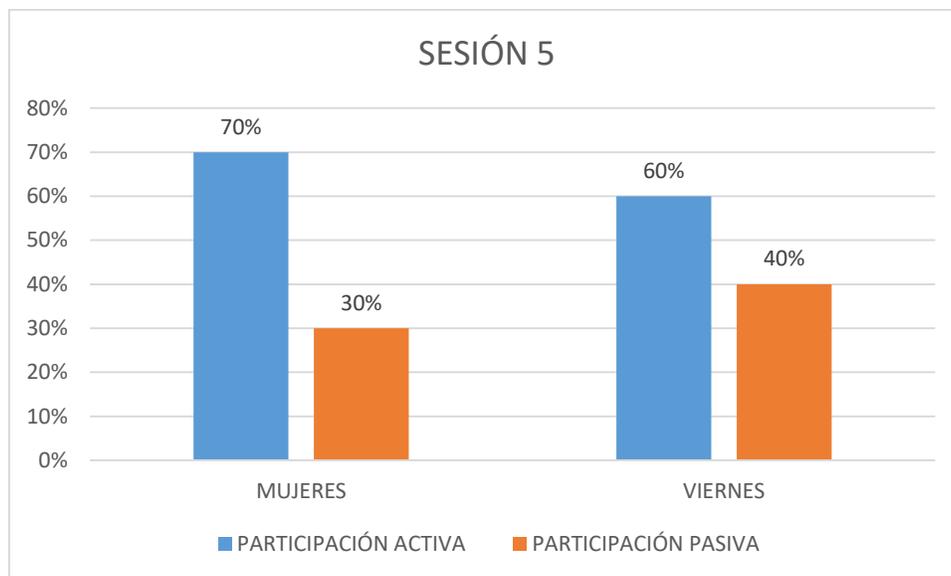
Fuente 23 *Elaboración Propia*

En la sesión 4 se realizaron como actividades video debates. En el gráfico 5 observamos que en el apartado de “tolerancia a la frustración” de las mujeres asistentes un 70% dieron opiniones verbales o escritas al igual que el 57% de los varones presentes. En el apartado de “resiliencia” el 61% las mujeres tuvieron una participación, verbal o escrita, y un 86% los varones.

En base a los datos presentados, se identifica que los varones presentaron más ideas, propuestas u opiniones en el apartado de la resiliencia y las mujeres se destacaron en el apartado de la “tolerancia a la frustración”

SESIÓN 5: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Figura 7 Gráfico 6



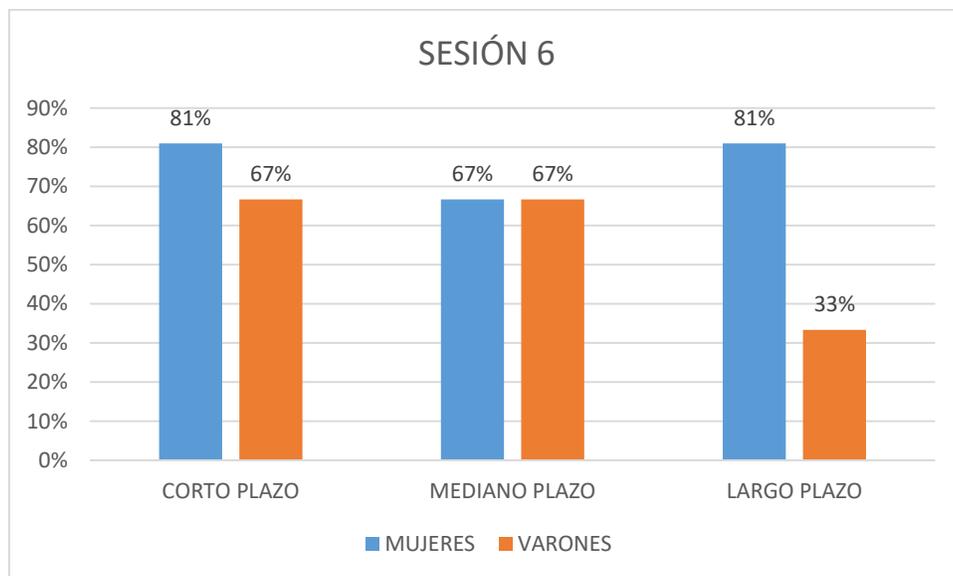
Fuente 24 *Elaboración Propia*

En la sesión 5 se realizó la actividad de rol play, donde se hizo participar a todos los estudiantes presentes, en la participación activa las mujeres tuvieron un 70% de participación y los varones un 30%. En la participación pasiva las mujeres tuvieron un 60% y los varones un 40%.

En base a los resultados presentados observamos que las mujeres tuvieron más participación activa, es decir, presentaron una o más opciones que ayuden en la toma de decisiones y a la solución de problemas, en contraste con los varones que presentaron un menor porcentaje de participación. Se identifica que se debe seguir estimulando a los varones en la toma de decisiones y solución de problemas y estimular las habilidades sociales.

SESIÓN 6: METAS Y OBJETIVOS

Figura 8 Gráfico 7



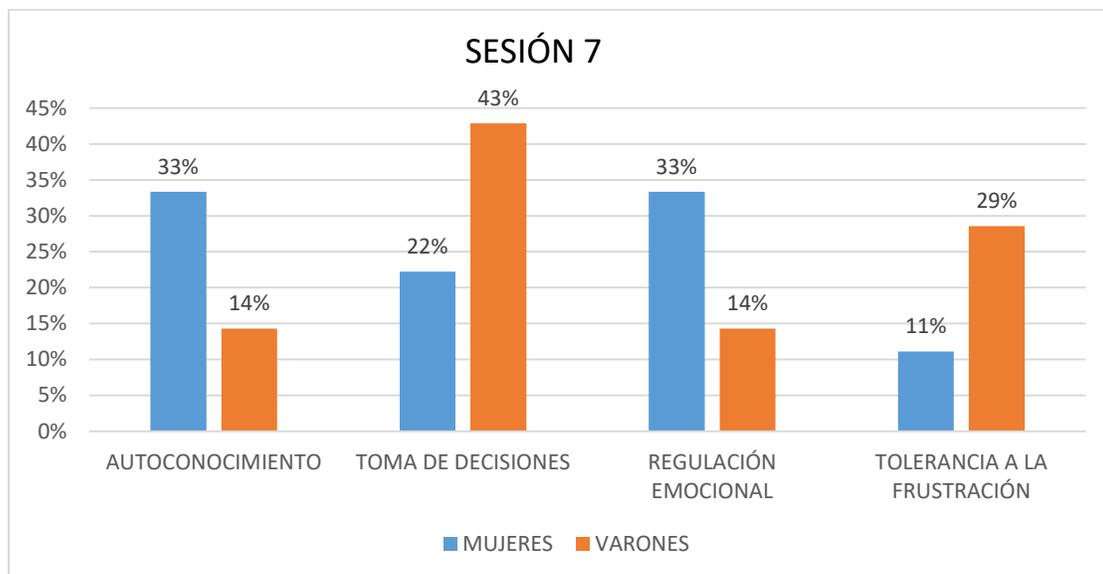
Fuente 25 *Elaboración Propia*

En la sesión 6 los estudiantes plantearon sus objetivos. En los objetivos a corto plazo notamos que los estudiantes tienen noción sobre actividades y situaciones que quieren lograr las mujeres con un 81% y los varones con un 67%. En los objetivos a mediano plazo encontramos que tanto mujeres como varones presentan el mismo porcentaje de 67% es decir que más de la media del curso presenta una noción de actividades o situaciones que quieren lograr. En los objetivos a largo plazo vemos que las mujeres con un 81% expresan tener una noción de su futuro en comparación con los varones con un 33%.

En base a los datos presentados identificamos que se debe estimular las ideas de una proyección a futuro en los estudiantes varones y reevaluar la proyección a futuro que presentan las estudiantes mujeres.

SESIÓN 7: METAS Y OBJETIVOS, COMO LOGRARLO

Figura 9 Gráfico 8



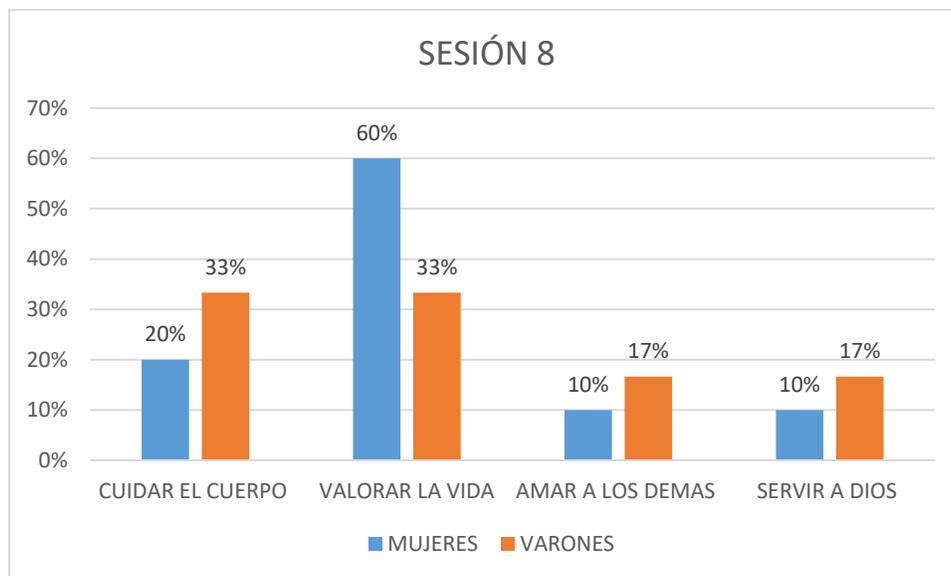
Fuente 26 *Elaboración Propia*

En la sesión 7 los estudiantes eligieron que habilidad interpersonal les ayudaría a llegar a sus objetivos planteados. Observando el gráfico notamos que las estudiantes mujeres dan más prioridad al autoconocimiento y a la regulación emocional ambos con un porcentaje de 33%. Los varones optaron en mayor medida por la toma de decisiones con un 43% de respuestas y la tolerancia a la frustración con un 29%

En base a los datos presentados identificamos que las estudiantes mujeres dan prioridad las emociones y al control de las mismas, al igual que conocerse más a sí mismas, es decir aspectos más emocionales. Los varones se inclinan a aspectos más cognitivos y conductuales.

SESIÓN 8: PLAN MAESTRO DE DESARROLLO ESPIRITUAL

Figura 10 Gráfico 9



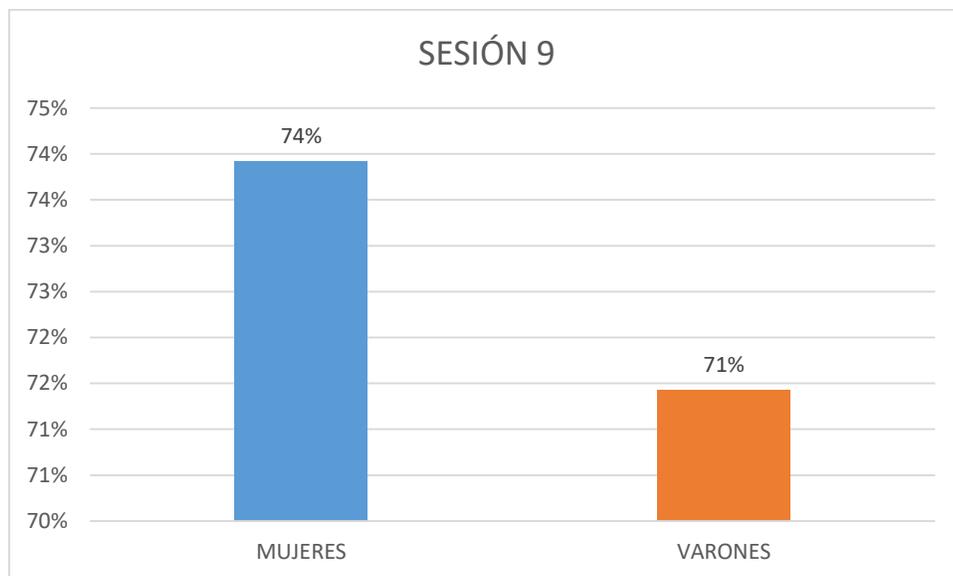
Fuente 27 *Elaboración Propia*

En la sesión 8 los estudiantes identificaron y reflexionaron sobre el Plan Maestro de Desarrollo Espiritual que se implementa en el colegio relacionándolo con su proyecto de vida. Las estudiantes mujeres optaron por valorar la vida como un pilar fundamental para su proyecto de vida. Los varones optaron por cuidar el cuerpo y valorar la vida ambas con un porcentaje de 33%.

En base a los resultados presentados podemos ver una relación de la elección de las mujeres con el valor de la vida, con un enfoque más emocional y los varones con su elección de cuidar el cuerpo con una elección más conductual y exterior.

SESIÓN 9: MODIFICACIÓN DE PROYECTO DE VIDA

Figura 11 Gráfico 10



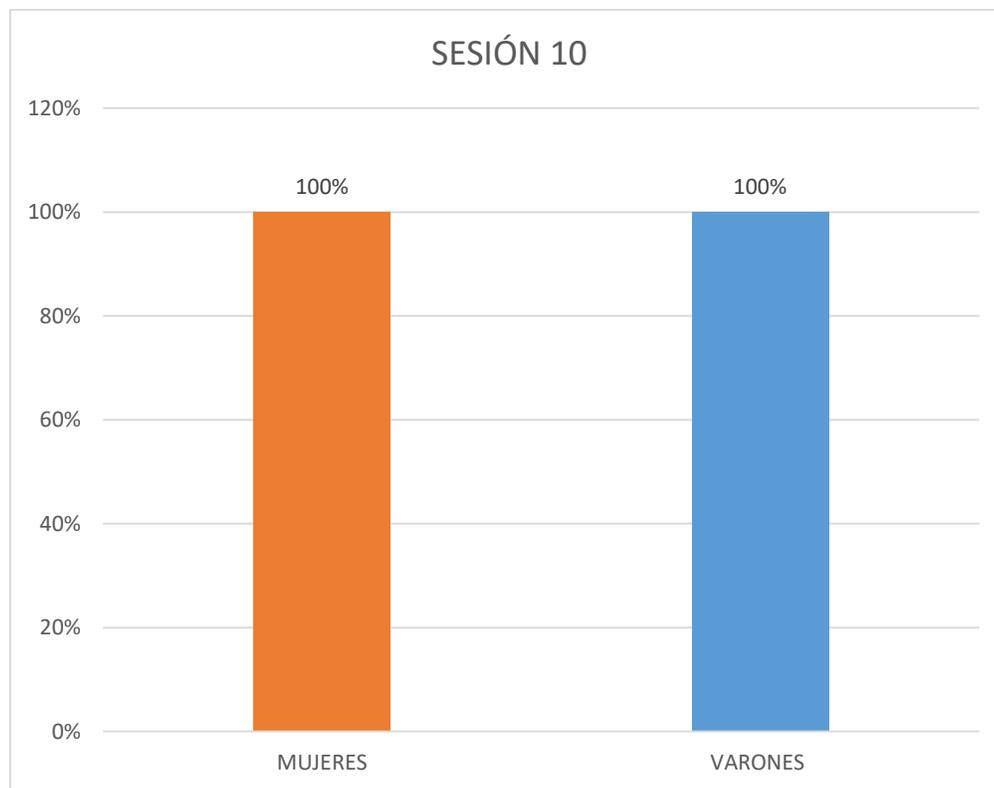
Fuente 28 *Elaboración Propia*

En la sesión 9 se dio la oportunidad a los estudiantes a que puedan realizar modificaciones en su proyecto de vida. El 74% de las mujeres presentaron modificaciones en sus cuadernillos, así mismo el 71% de los varones realizaron la actividad.

En base a los resultados presentados se identifica que un gran porcentaje de mujeres y varones realizaron una re evaluación a las actividades realizadas, se debe realizar evaluaciones y profundizar más los temas enseñados a los estudiantes.

SESIÓN 10: PRESENTACIÓN DE PROYECTO DE VIDA

Figura 12 Gráfico 11



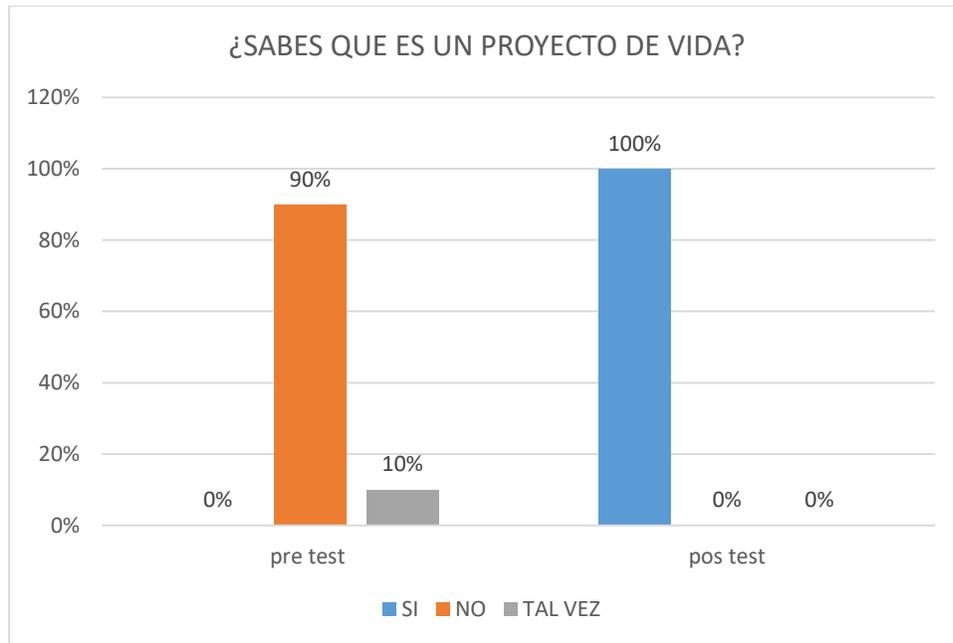
Fuente 29 *Elaboración Propia*

En la última sesión se hizo la entrega de los cuadernillos donde se realizaron las actividades para formar el proyecto de vida el 100% de los estudiantes, mujeres y varones, entregaron el cuadernillo con las actividades correspondientes. Se recomienda hacer posteriores evaluaciones e intervenciones en esta temática.

4.3. RESULTADOS PRE TEST Y POS TEST

PREGUNTA 1: ¿SABES QUE ES UN PROYECTO DE VIDA?

Figura 13 Gráfico 12



Fuente 30 *Elaboración Propia*

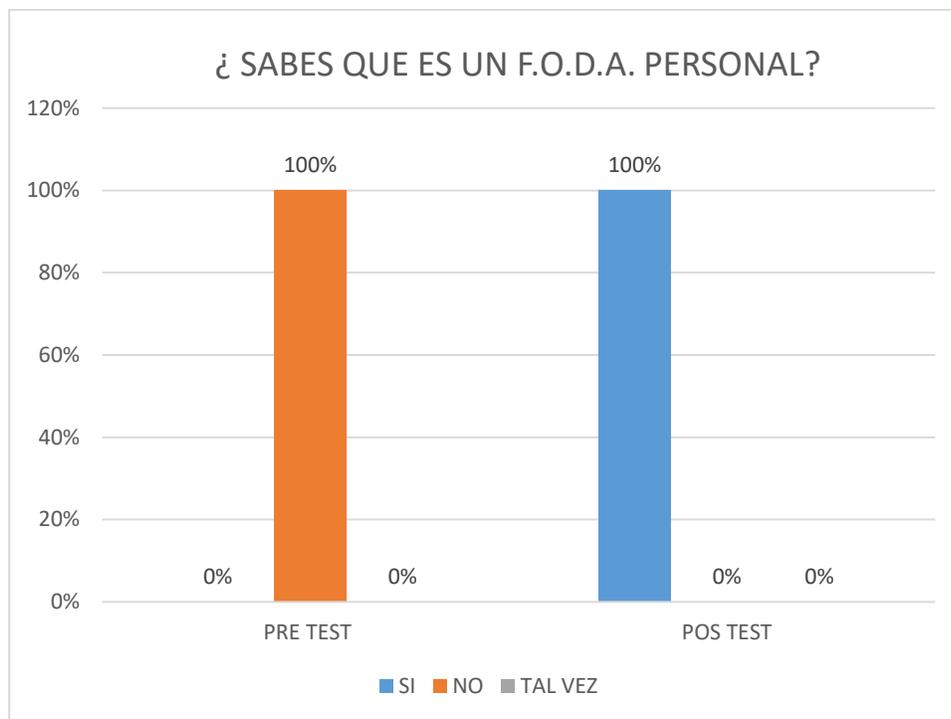
En el gráfico 12 se puede observar que en el pre test 90% de los estudiantes no sabían que es un proyecto de vida y en el post test se ve un cambio significativo de 100% de los estudiantes que si saben que es el proyecto de vida.

En el desarrollo de la intervención se hizo hincapié en la importancia y la utilidad de realizar el proyecto de vida, mediante los temas expuestos, las dinámicas realizadas, el uso de la reflexión y retroalimentación se logró que los estudiantes estén informados y consientes sobre el Proyecto de Vida.

En base a los datos presentados se observa que el proceso de intervención si logro cumplir con el objetivo de informar sobre el Proyecto de vida.

PREGUNTA 2: ¿SABES QUE ES UN F.O.D.A. PERSONAL?

Figura 14 Gráfico 13



Fuente 31 *Elaboración Propia*

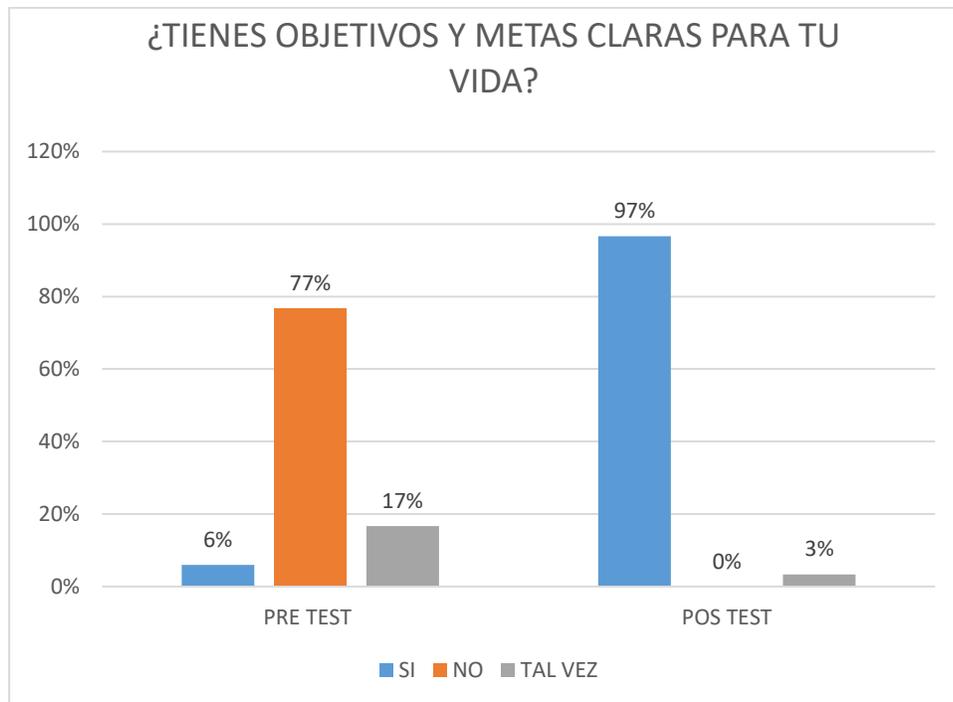
En el gráfico 13 se puede observar que en el pre test 100% de los estudiantes no sabían que es un F.O.D.A. personal y en el pos test se ve un cambio significativo de 100% de los estudiantes que si saben que es un F.O.D.A. personal.

En la sesión 3 se abordó el tema sobre conocer la realidad de cada uno, para ello se les enseñó a realizar un análisis FODA donde cada uno pueda hacer su propia evaluación.

En base a los datos presentados se identifica que los estudiantes si están informados sobre una herramienta de autoevaluación personal y conscientes sobre su realidad personal y social.

PREGUNTA 3: ¿TIENES OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA TU VIDA?

Figura 15 Gráfico 14



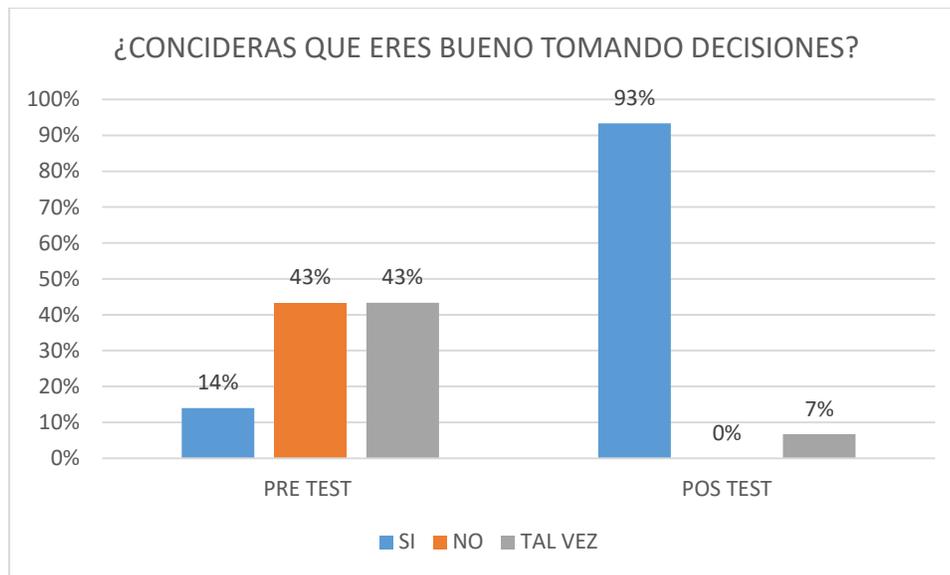
Fuente 32 *Elaboración Propia*

En el gráfico 14 se puede observar que en el pre test 77% de los estudiantes no tenían objetivos y metas claras, 17% respondieron tal vez y 6% respondieron que si, en el post test se ve un incremento a 97% de estudiantes que respondieron que si tenían los objetivos y metas claras y solo un 3% estudiante respondió que tal vez tenían objetivos y metas claras.

En las sesiones 6 y 7 se estimuló a los estudiantes a proponer objetivos a corto, mediano y largo plazo, los mismos fueron modificados en la sesión 9. Los objetivos originales y generales fueron categorizados y detallados en el proceso de la intervención.

PREGUNTA 4: ¿CONCIDERAS QUE ERES BUENO TOMANDO DECISIONES?

Figura 16 Gráfico 15



Fuente 33 *Elaboración Propia*

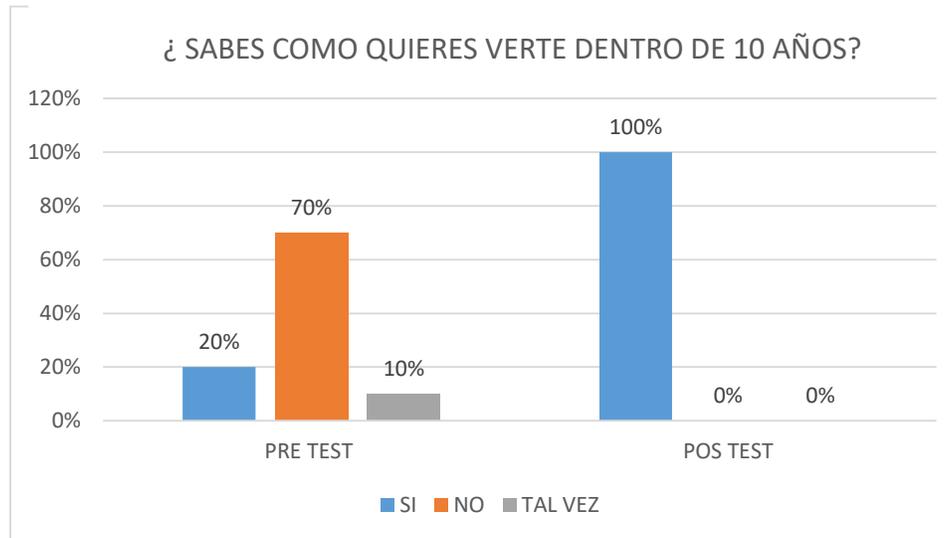
En el gráfico 15 se puede observar que en el pre test 43% de estudiantes respondieron que no se consideraban buenos tomando decisiones, el mismo porcentaje 43% de estudiantes respondieron que tal vez y 14% respondieron que si, en comparación al post test donde se ve un incremento significativo de 93% de estudiantes que si se consideraban buenos tomando decisiones y solo 7% de estudiantes respondieron que tal vez.

En la sesión 5 se abordó el tema de toma de decisiones, donde se orientó y estimulo de manera activa que los estudiantes puedan formar diferentes opciones para una toma de decisión y poder resolver diversos problemas. Esta habilidad fue apoyada previamente con las sesiones 1 y 2 donde el autoconocimiento y la gestión emocional orientan a una mejor toma de decisiones.

En base a los datos presentados se identifica que los estudiantes fueron informados sobre los temas y tuvieron un impacto en su persona.

PREGUNTA 5: ¿SABES COMO QUIERES VERTE DENTRO DE 10 AÑOS?

Figura 17 Gráfico 16



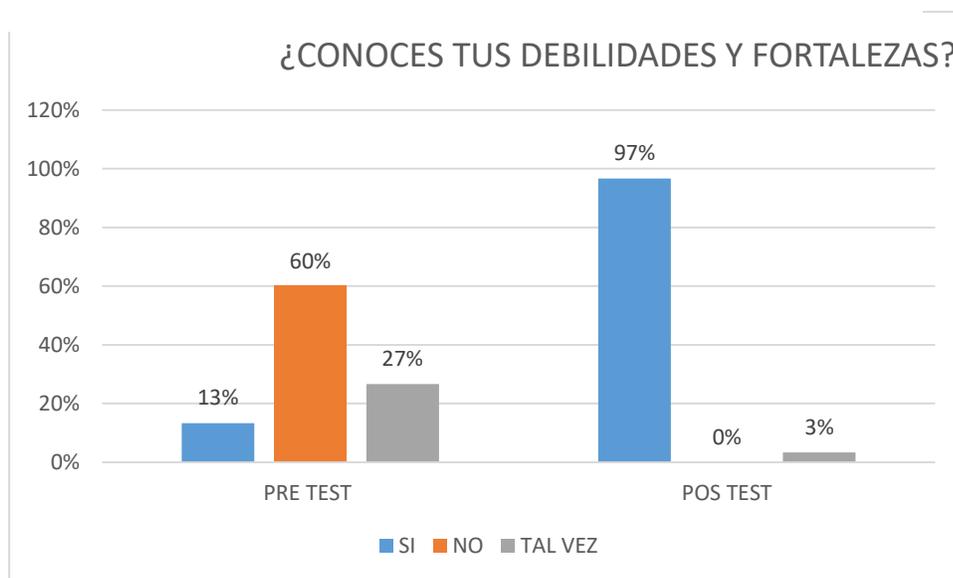
Fuente 34 *Elaboración Propia*

En el gráfico 16 se puede observar que en el pre test 70% de estudiantes respondieron que no, 20% de estudiantes respondieron que sí y 10% respondieron que tal vez, en comparación al post test donde se ve un incremento significativo de 100% estudiantes que si saben cómo se quieren ver dentro de 10 años.

En el desarrollo de la intervención se fue informando y fortaleciendo sobre la proyección a futuro que cada estudiante debería tener. Las diversas actividades coadyuvaron a que los estudiantes puedan ampliar su proyección a futuro, sin embargo, se debe hacer re evaluaciones y retroalimentaciones.

PREGUNTA 6: ¿CONOCES TUS DEBILIDADES Y FORTALEZAS?

Figura 18 Gráfico 17



Fuente 35 *Elaboración Propia*

En el gráfico 17 se puede observar que en el pre test 60% estudiantes respondieron que no, 27% de estudiantes respondieron que tal vez y 13% respondieron que si, en comparación al post test donde se ve un incremento significativo de 97% de estudiantes que si conocen sus debilidades y fortalezas y solo 3% estudiante que respondió tal vez.

En las sesiones 1,2 y 3 se estimuló el autoconocimiento, gestión emocional y conocer la realidad de los estudiantes, pilares fundamentales para conocer de manera amplia y categorizada las debilidades y fortalezas que presentan.

En base a los datos presentados se observa que la intervención a los estudiantes tuvo un resultado favorable, sin embargo, se debe seguir estimulando en base a las nuevas etapas de su desarrollo y sus experiencias.

4.4. RESULTADOS DE LOS INDICADORES DE CUMPLIENTO

Dentro del proceso de intervención se realizaron los tres indicadores de cumplimiento. A continuación, se presenta el cuadro con los indicadores a evaluar.

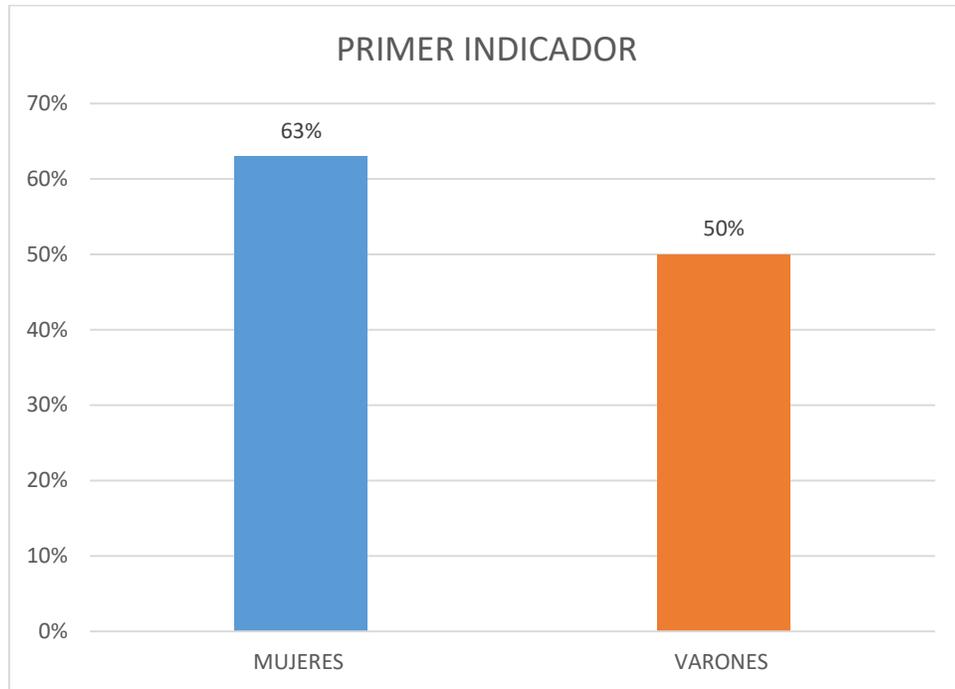
Tabla 18 *Indicadores*

Nº	TIPO DE INDICADOR	INDICADORES	MÉTRICAS	
1	Indicador De Tipo Emocional - Cognitivo	identifican sus emociones e identifican sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas	PRESENTA	NO PRESENTA
2	Indicador De Tipo Conductual - Cognitivo	Fortalecen su toma de decisiones y definen sus metas y objetivos	PRESENTA	NO PRESENTA
3		Planifican su vida mediante la formulación de Proyectos de Vida.	PRESENTA	NO PRESENTA

Fuente 36 *Elaboración Propia*

4.4.1. RESULTADOS DEL PRIMER INDICADOR

Figura 19 Gráfico 18

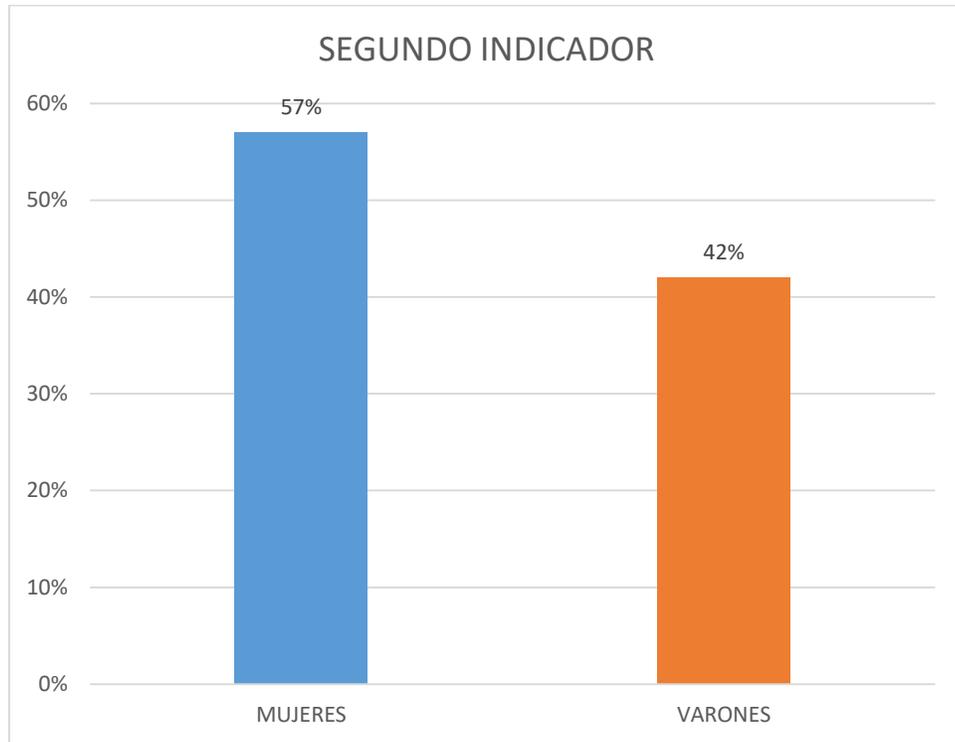


Fuente 37 *Elaboración Propia*

En el gráfico 18 se puede observar que el 63% de las mujeres y un 50% del total de los varones presenta el primer indicador. Es decir que las mujeres lograron identificar sus emociones e identifican sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, con mayor éxito que los varones. Interpretando que, en este indicador, las mujeres presentan una respuesta más relacionada al área emocional y cognitiva

4.4.2. RESULTADOS SEGUNDO INDICADOR

Figura 20 Gráfico 19

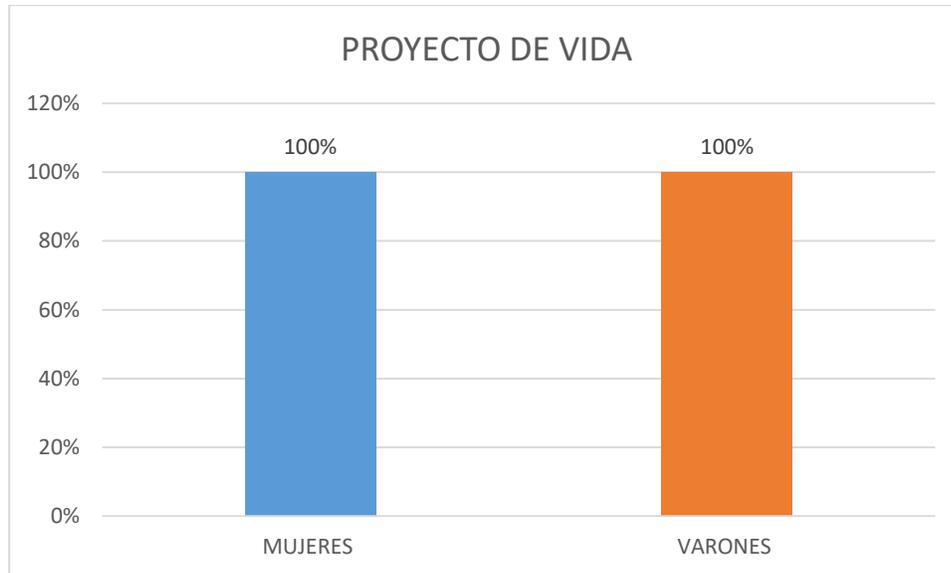


Fuente 38 *Elaboracio Propia*

En el gráfico 19 se puede observar que el 57% de las mujeres y el 42% de los varones lograron fortalecer su toma de decisiones y definen sus metas y objetivos. Se puede observar que el sexo femenino presenta un mayor porcentaje en contraste a los varones. En base a los datos expuestos se puede interpretar que las mujeres presentan mayor predisposición en situaciones de tipo conductual y cognitivo.

4.4.3. RESULTADO DEL TERCER INDICADOR - PROYECTO DE VIDA

Figura 21 Gráfico 20



Fuente 39 *Elaboración Propia*

En el gráfico 20, se puede observar que en el último indicador de la elaboración de proyecto se cumple. Tanto estudiantes del sexo femenino como del sexo masculino presentan su proyecto de vida plasmado en el cuadernillo de actividades.

4.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El proyecto de vida es de suma importancia en la etapa de la adolescencia, ya que es un periodo en la cual los jóvenes comienzan a buscar su identidad, individualidad e independencia, empiezan a definir su proyección a futuro y para ello comienzan a tomar decisiones. Como se ha mencionado, el proyecto de vida es significativo porque proporciona orientación, autoconocimiento, motivación, planificación, resiliencia, adaptabilidad, autoestima y bienestar emocional, ayuda a tomar decisiones consientes y construir una vida significativa y satisfactoria en la mayor medida posible.

De este modo las sesiones y dinámicas dirigidas a los estudiantes, lograron orientar y dar pautas necesarias para que ellos comprendan la importancia de elaborar un proyecto de vida, lo tengan claro y presente en su proyección a futuro.

En la presentación de resultados podemos observar diferenciaciones entre mujeres y varones en las diversas actividades. Las estudiantes mujeres presentan mayor disponibilidad a las actividades emocionales y conductuales, por otro lado, los varones anteponen las actividades cognitivas y conductuales.

Uno de los componentes dentro del proyecto de vida es el autoconocimiento del estudiante, el proceso de autoconocimiento requiere de una intervención específica y más detallada. En este trabajo se hizo una introducción a este tema, en la sesión 1 los estudiantes fueron informados sobre dichas temáticas complementando con dinámicas para poder fortalecer el aprendizaje y entendimiento del autoconocimiento mediante el desarrollo de cuatro pilares fundamentales, donde se pudo observar que las mujeres tienen mayor predisposición a dar respuestas en el pilar de autoconcepto y presentan mayor dificultad en autoeficacia. Se puede interpretar que las estudiantes mujeres presentan aceptación a sí mismas, pero presentan dificultades en la confianza en sí mismas. Por otro lado, los varones presentan más autoimagen y autoreforzo, es decir mayor confianza en sí mismo y un sentimiento de conformidad consigo mismos. Ambos grupos lograron explorar y conocerse más.

Este resultado fue complementando con la sesión 3 donde se abordaron temas y dinámicas para empezar con la conciencia de su realidad. Los estudiantes realizaron su análisis F.O.D.A. donde cada estudiante realizó una observación más detallada de sus diferentes áreas, teniendo así una proyección de futuro más amplia, identificando sus intereses, habilidades, valores, pasiones, oportunidades, debilidades lo cual es fundamental para la toma de decisiones que están alineadas con sus propias características y objetivos personales.

Las mujeres lograron identificar efectivamente las 4 fortalezas, 4 debilidades y 4 amenazas. Por otro lado, los varones lograron identificar más efectivamente las debilidades y amenazas, teniendo dificultades con las fortalezas y oportunidades.

Por otro lado, la toma de decisiones en los adolescentes es un proceso crucial en su desarrollo, es sabido que durante esta etapa los adolescentes comienzan a enfrentar situaciones más complejas y se les presentan opciones que pueden tener un impacto significativo en sus vidas. Es así que en la sesión 5 se estimuló las habilidades de análisis de situación y toma de decisiones y solución de problemas. Tanto estudiantes mujeres como varones tuvieron más representación de participación activa al momento de plantear diversas soluciones para un solo problema, estimulando de manera creativa ambas habilidades siendo así que el estudiante pueda determinar el rumbo y las acciones que se tomaran para alcanzar las metas y aspiraciones personales para su proyección a futuro, lo cual lleva al siguiente componente.

El proyecto de vida proporciona una visión clara de lo que se desea lograr en la vida, ayuda a establecer metas específicas y realistas a corto, mediano y largo plazo lo cual brinda dirección y propósito lo cual es lo esencial para tomar decisiones informadas, para este propósito tanto en las sesiones 6 y 7 dirigidas hacia el planteamiento de metas y objetivos de vida y como lograr los mismos.

Tanto mujeres como varones tienen establecido sus objetivos a corto y mediano plazo, sin embargo, en los objetivos a largo plazo se nota un declive de la participación de los varones bajando hasta a un 33%, no se profundizó sobre los motivos de la baja de porcentaje, previamente a la dinámica se guio a los estudiantes a plantear metas y objetivos realistas, medibles y alcanzables en los diferentes ámbitos de su vida como el área académica, familiar, amoroso y laboral. En la sesión 7 se guio a los estudiantes a poder plantear opciones de cómo llegar a realizar sus metas y objetivos. Las mujeres optaron por autoconocimiento y regulación emocional como dos elementos emocionales esenciales que debe estar presentes en su proyecto de vida. Por otro lado, los

varones optaron por toma de decisiones y tolerancia a la frustración como dos elementos importantes para ayudarlos a conseguir sus objetivos.

Durante la adolescencia, los estudiantes se enfrentan a numerosos cambios y desafíos. Un proyecto de vida les permite desarrollar habilidades de resiliencia y adaptabilidad, ya que aprenden a ajustarse a nuevas circunstancias y superar obstáculos y manejar el fracaso de manera constructiva. En la sesión 4 se informó y guio a los estudiantes sobre la tolerancia a la frustración y resiliencia teniendo una respuesta favorable de ambos géneros, como sabemos la tolerancia a la frustración, al igual que el autoconocimiento, es un proceso detallado y extenso, sin embargo, se trabajó en poder estimular esta capacidad para hacer frente y manejar situaciones frustrantes o estresantes sin perder el control emocional, mediante la teoría y las dinámicas realizadas se logró que los estudiantes asistentes puedan fomentar su adaptabilidad antes situaciones complejas. En la sesión 9 se hizo la modificación del proyecto de vida teniendo un 74% de estudiantes mujeres y un 71% de varones que realizaron modificaciones en su cuadernillo de proyecto de vida. Podemos interpretar que los estudiantes realizaron una evaluación de las respuestas realizadas en los momentos de activas, mediante la reflexión y análisis de temas pudieron ampliar y cambiar la percepción con la que enfocaban sus respuestas. La modificación del proyecto de vida significa un buen avance individual de los estudiantes, puesto que interiorizaron los aprendizajes para poner mejorar su proyecto de vida.

Dentro del proceso de intervención se cumplió con los tres indicadores de evaluación, considerando el proceso de intervención con éxito para la monitora, la psicóloga a cargo y la población beneficiaria

En las valoraciones pretest y post test se observó un aprendizaje significativo, pasando a un 100% donde los estudiantes llegaron a responder de manera afirmativa a las preguntas, conociendo los términos expuestos en las sesiones. Al finalizar esta intervención los estudiantes conocían que es un proyecto de vida, un F.O.D.A. personal, de igual manera presentaban más noción sobre los

objetivos y metas, debilidades y fortalezas de los estudiantes, así como su visión personal sobre la toma de decisiones y su orientación al futuro dentro de 10 años. Cumpliendo así los objetivos de la intervención planteada para beneficiar a los estudiantes de quinto de secundaria.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Para el presente trabajo se intervino con 30 estudiantes, 23 mujeres y 7 varones, con edades entre 15 y 16 años, de quinto de secundaria pertenecientes a la unidad educativa Adventista Viacha. En total se realizaron 10 sesiones en, donde se informó a los estudiantes sobre las temáticas que componen el proyecto de vida, así mismo se complementó con dinámicas y actividades con los respectivos temas informados, en todo el proceso de intervención se tuvo tres momentos de evaluación de los avances de los estudiantes. Se utilizó un cuestionario con preguntas cerradas para obtener datos de pre test y post test y de ese modo observar los cambios antes y después del trabajo. A continuación, se exponen las conclusiones más relevantes después de implementar el trabajo dirigido:

1. El abordaje en este tipo de temáticas, coadyuva a los estudiantes en esta etapa de vida respecto al autoanálisis desde una perspectiva del desarrollo humano y la toma de decisiones premisa de la cual inicia una vida adulta futura, el proyecto de vida es sin duda uno de los pilares fundamentales para la ejecución de proyectos personales y sociales y permite aportar desde la psicología educativa a esta población.
2. Las estudiantes del género femenino presentaron mayor porcentaje de participación y mayor inclinación a los aspectos emocionales y conductuales que desean mejorar, ambos aspectos fueron más recurrentes para su proyecto de vida.
3. Los estudiantes de género masculino presentaron menor porcentaje de participación y mayor interés a los aspectos conductuales y cognitivos enfocando ambos aspectos con mayor relevancia para su proyecto de vida.
4. Las estrategias realizadas fortalecieron la motivación de los participantes, quienes reflexionaron acerca de sus logros futuros, proyección de

identidad, cualidades, conocieron y valoraron sus capacidades. También aumentó su interés por conocer y potencializar sus habilidades. Todos aquellos aspectos fueron de vital importancia para la elaboración de su proyecto de vida como experiencia vivencial y no como tarea curricular.

5. Las actividades desarrolladas permitieron que los jóvenes realicen la estructuración de los objetivos en corto, mediano y largo plazo, también construyeron esquemas que les pueden permitir una evolución consecuente.
6. El proyecto de vida es un recurso que desencadena un aprendizaje vivencial en lo personal y social. En el ámbito individual, los estudiantes asimilaron los conocimientos de acuerdo al interés de cada uno, así también relacionados con los compromisos que asumen o viven. Se realizó un aprendizaje experimentado que genera búsqueda de realización y satisfacción. A escala grupal, el conocimiento de los desafíos y expectativas entre compañeros genera un ambiente de cooperación y solidaridad.
7. Durante las sesiones, adquirieron conocimientos necesarios para la elaboración de su proyecto de vida y también para confrontar la frustración de la desinformación. Asimismo, asimilaron el análisis FODA y la toma de decisiones, método que les permitió tener una visión más clara sobre sus deseos futuros.
8. El trabajo realizado tuvo un impacto favorable en los adolescentes de la institución porque se logró cambios significativos en un 100 % de la población estudiantil seleccionada. A su vez, los temas impartidos tuvieron una grata aceptación.

5.2. RECOMENDACIONES

De acuerdo con la evaluación tanto en el proceso como en los resultados, se pueden formular las siguientes recomendaciones.

- Estimular y reforzar el área emocional de los estudiantes varones mediante intervención psicológica profesional.
- Guiar y orientar de manera constante el área cognitiva y de conducta de las estudiantes mujeres mediante intervención psicología profesional.
- Realizar seguimiento en el curso sexto de secundaria en relación al proyecto de vida junto a los profesores y administración, departamento de psicología, de la unidad educativa ya que va relacionado al plan de orientación vocacional de la institución
- Iniciar la elaboración de proyecto de vida, a la par de la orientación vocacional, desde el primer nivel de secundaria. Puesto que se puede abordar con más detalle los diversos elementos del proyecto de vida y esto sean un aprendizaje interiorizado y reforzado en el transcurso del nivel secundario.
- Informar más detalladamente sobre el proyecto de vida a los padres de familia ya que son actores fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes.
- Para que el proyecto de vida pueda ser apreciado en su real dimensión, se recomienda aplicarlo no sólo como un recurso complementario o de modo informal, sino como una condición necesaria del desarrollo curricular. Debe ser aplicado como un referente que orienta los procesos didácticos, como un instrumento de evaluaciones parciales y finales, de controles de lectura, de trabajos individuales y grupales, de investigación, etcétera.

BIBLIOGRAFÍA

- Aaron Antonovsky Jossey-Bass. (1987). *Desentrañar el misterio de la salud*. San Francisco, CA,: Investigación en educación para la salud , volumen 3, número 3, septiembre de 1988,página 345, <https://doi.org/10.1093/her/3.3.345>. ISBN 1-555-420281.
- Aguilar Prat, R. (2021). *Aprendizaje cooperativo: fundamentos psicopedagógicos*. Red de instituciones educativas adventistas. <https://www.educacionadventista.com/aprendizaje-cooperativo/>
- Bozhovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. La Habana, Cuba.: Pueblo y Educación. <https://es.scribd.com/document/522206882/La-personalidad-y-su-formacio-n-en-la-edad-infantil-Lidia-Bozhovich>
- Calviño, M. (1983). *La categoría de sentido personal. Perspectivas teóricas y prácticas de su investigación*. La Habana, Cuba.: Folleto Facultad de Psicología, Universidad de La Habana. <https://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2022/03/Descubriendo-la-Psicologia-2-MCalvino-Coordinador.pdf>
- Carbonel.Eduardo, M. (2004). *IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN EN LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE*. Lima, Perú.: Conferencia presentada en el X Congreso Nacional de Educadores los días 1,2 y 3 de agosto, en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas,. https://www.researchgate.net/publication/336613717_IMPORTANCIA_D_E_LA_EVALUACION_EN_LA_MOTIVACION_PARA_EL_APRENDIZAJE
- Combata, K. H. (2016). *Las redes sociales, una estrategia pedagógica para el fortalecimiento de proyecto de vida de los estudiantes del ciclo V del colegio el paraíso de Manuela Beltrán*. Chia, Colombia: Biblioteca Octavio Arizmedi Posada. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/29754>

- D'Angelo, O. (1996). *Modelo Integrativo del Proyecto de Vida*. PROVIDA. La Habana Cuba.
- D'Angelo, O. (1983). *Esencia humana y desarrollo de la personalidad*. La Habana Cuba: Revista Santiago, Universidad de Oriente.
- D'Angelo, O. (1984). *Proyectos de vida y autorrealización en el socialismo*. . Cuba: Revista Universidad de La Habana, .
- Elorduy, D. D. (2020). *Proyecto de Vida ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y OCUPACIONAL*. <https://www.testimoniosba.com/2020/12/28/proyecto-de-vida/>.
- Gomez, M. (2016). *ELEMENTOS DE ESTADISTICA DESCRIPTIVA* . COSTA RICA : Universidad estatal a distancia . <https://www.geocities.ws/estadistica/archivos/miguel1.pdf>
- González Fernando. (1983). *Motivación profesional en adolescentes y jóvenes*. La Habana, Cuba.: Editorial Ciencias Sociales. <https://www.redalyc.org/pdf/636/63649051007.pdf>
- Hernandez, R. H. (01 de 2020). Una concepción diferente de la orientación profesional, el desarrollo de los proyectos futuros. *Una concepción diferente de la orientación profesional, el desarrollo de los proyectos futuros*. Cuba, Cuba: revista atlante. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/01/orientacion-profesional.html>
- Krauskopof D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. San Jose, Costa Rica: Adolescencia y salud. Scielo. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004
- Papalia D. et al (2010) Desarrollo humano, *Undecima Edicion*. Mexico DF, Mexico

Sampieri, h. (2014). *Metodología de la investigación* . Mexico: McGRAW-HILL.

Tamayo, T. M. (2007). *El proceso de la investigación científica; incluye glosario y manual de evaluación de proyectos*. Guadalajara: Limusa.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

ANEXO 1

CUESTIONARIO

EDAD:

SEXO: F M

CURSO:

El siguiente cuestionario es para conocer el nivel de conocimiento que tienes sobre elementos de proyecto de vida, por favor responde con sinceridad, no existen respuestas buenas o malas

¿SABES QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?	SI	NO	TAL VEZ
¿SABES QUÉ ES EL F.O.D.A. PERSONAL?	SI	NO	TAL VEZ
¿TIENES OBJETIVOS Y METAS CLARAS EN TU VIDA?	SI	NO	TAL VEZ
¿CONSIDERAS QUE ERES BUENO TOMANDO DECISIONES?	SI	NO	TAL VEZ
¿SÁBES COMO QUIERES VERTE DENTRO DE 10 AÑOS?	SI	NO	TAL VEZ
¿CONOCES TUS DEBILIDADES Y FORTALEZAS?	SI	NO	TAL VEZ

Gracias por tu colaboración