

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Trabajo Final de Graduación, bajo la modalidad de Práctica Dirigida, para
optar por el grado de Licenciatura en Psicología

LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y
HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
TECNOLÓGICO DE COSTA RICA EN LA SEDE SAN CARLOS

Proponente:

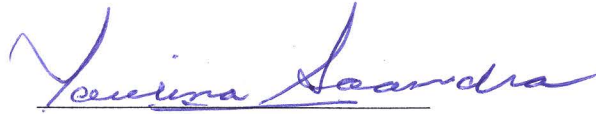
Ruth Priscila Badilla Torres – B10760

Comité Asesor:

Director: Ronald Ramírez Henderson. Ph.D.
Lectora: Dra. Ana María Jurado Solórzano
Lector: Msc. Carlos Araya Cuadra
Asesora Técnica: Lic. Carmen Núñez Rivera

II Semestre, 2017

Hoja de aprobación



Licda. Paulina Saavedra Quiroga

Presidenta del tribunal



Ronald Ramírez Henderson, Ph.D.

Director




Msc. Carlos Araya Cuadra

Lector



Dra. Ana María Jurado Solórzano

Lectora



Licda. Alicia Sandoval Poveda

Profesora invitada



Bach. Ruth Badilla Torres

Sustentante

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios. Sin su ayuda nada hubiera sido posible.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia, quienes me han animado y apoyado completamente a lo largo de mi vida, especialmente a mis increíbles padres, que siempre han sido un ejemplo.

También a todas las personas especiales que de cerca o de lejos han sido parte de este proceso, principalmente a todas las funcionarias del DEVESA y al equipo asesor, quienes me brindaron la confianza y me permitieron crecer tanto profesionalmente como personalmente.

A mis colegas Su y Ada, con quienes he podido recorrer este largo viaje y me han dado soporte cuando más lo he necesitado. Además, a Danny y Anita quienes han sido excepcionales hasta el final.

Y por supuesto, a Fre, una amiga incondicional; a Jessie y Fabi, que más que amigos son hermanos; a Zey y Fran quienes siempre han estado muy atentos de mí; y a todos los chicos y chicas del Club de Conquistadores, con los cuales he podido desarrollar muchas habilidades durante todos estos años y aprender más de lo que les he podido enseñar.

A todos y todas, de corazón gracias.

Resumen

El estilo de vida en la etapa universitaria suele verse amenazado por distintos factores que conllevan a la práctica de hábitos negativos que generan afectaciones en la salud. Es por ello que resulta de gran importancia poder brindar a la población, espacios en los que pueda aprender y desarrollar habilidades personales que permita afrontar las demandas cotidianas de una forma positiva. Esto era parte de la realidad de la Sede en San Carlos del Instituto Tecnológico de Costa Rica, en donde debido a la cantidad alta de estudiantes y poco personal en el Área de Psicología, se dificultaba poner en práctica estrategias de intervención en el tema.

Es por eso que la presente práctica orientó sus esfuerzos en tres sentidos: el primero, apoyar al Área de Psicología de la Institución en el desarrollo de sus actividades cotidianas; el segundo, brindar espacios en los que la población universitaria pudiera aprender y desarrollar destrezas personales en el marco de los estilos de vida saludables y habilidades para la vida; y el último en poner en práctica y mejorar habilidades y conocimientos en la practicante. Para el primer objetivo se realizaron 12 actividades, empleando un aproximado de 510 horas, en el segundo objetivo se realizaron tres actividades en 123 horas y el tercer objetivo constó de siete actividades y 322 horas.

Dentro de lo realizado para el segundo objetivo, se brindaron cuatro talleres en dos horarios, con las temáticas: toma de decisiones, manejo de emociones, solución de problemas y estilos de vida saludables. Algunos de los resultados significativos de los talleres referidos por la población son: la no deserción del sistema educativo, un mejor control de emociones

ante eventos como la entrega de bajas calificaciones, afrontar problemas de forma positiva, el cuidado de la salud, mayor perseverancia en las asignaturas, entre otros.

La práctica permitió concluir que la Psicología puede llegar a ser de mucha pertinencia como facilitadora en la etapa de transición entre la secundaria y la universidad, brindando estrategias a estudiantes que les ayuden en su proceso de adaptación, sobre todo aquellas que tienen que ver con poder mantener un estilo de vida saludable.

Índice general

1. Anteportada	i
2. Hoja de aprobación	ii
3. Dedicatoria	iii
4. Agradecimientos	iv
5. Resumen	v

Índice de contenido temático

1. Introducción.....	1
2. Articulación Teórico-metodológica.....	3
2.1. Área de Intervención.....	3
2.2. Antecedentes	4
2.2.1 Internacionales	4
2.2.2 Nacionales	6
2.3. Objetivos	10
2.3.1 Objetivos Generales	10
2.3.2 Objetivos Específicos.....	11
2.4. Marco Conceptual.....	11

2.4.1 Psicología de la Salud	12
2.4.2 Estilos de vida saludables.....	15
2.4.3 Técnicas de intervención	16
2.4.4 Habilidades para la vida	18
2.5. Contexto histórico e institucional	22
2.6 Consideraciones ético-legales.....	25
2.7. Precauciones	26
2.8. Propuesta.....	26
2.9. Roles	29
2.10. Supervisiones	30
2.11. Evaluación e informes	30
3. Aporte de la práctica en la formación del profesional en psicología y en la instancia institucional	32
4. Resultados.....	34
4.1 Objetivo 1	34
4.1.1 Reuniones del área	35
4.1.2 Reuniones con otras áreas	35
4.1.3 Diseño de Talleres y Materiales para estudiantes universitarios.....	36
4.1.4 Intervenciones grupales.....	37
4.1.5 Intervenciones informales	38

4.1.6 Intervenciones psicopedagógicas	38
4.1.7 Revisión bibliográfica	40
4.1.8 Apoyo en el Programa de Éxito académico y Tutorías	41
4.1.9 Supervisiones con la Asesora técnica.....	41
4.1.10 Apoyo en actividades del departamento.....	42
4.1.11 Apoyo en actividades del área.....	43
4.1.12 Apoyo en Comisión de Salud Sexual.....	43
4.2 Objetivo 2	44
4.2.1 Diseño de materiales para estudiantes universitarios.....	45
4.2.2 Intervenciones grupales.....	45
4.2.3 Apoyo en actividades del Programa de Residencias Estudiantiles (PRE)	61
4.3 Objetivo 3	62
4.3.1 Diseño de materiales para estudiantes de secundarias	62
4.3.2 Intervenciones grupales.....	64
4.3.3 Elaboración de informes.....	65
4.3.4 Supervisiones con el Director de la práctica	66
4.3.5 Capacitaciones.....	66
4.3.6 Sistematización de datos	66
4.3.7 Análisis de datos.....	67
5. Discusión	68

5.1 Objetivo 1	68
5.2 Objetivo 2	70
5.3 Objetivo 3	72
6. Conclusiones y Recomendaciones.....	74
6.1 A la Institución.....	75
6.2 A la Escuela de Psicología.....	77
6.3 A estudiantes de Psicología	77
7. Bibliografía.....	79
8. Anexos	88
Anexo 1 – Organigrama.....	88
Anexo 2 – Taller: Un mundo de valores.....	89
Anexo 3 – Diapositivas Taller: Un mundo de valores.....	90
Anexo 4 – Propuestas para campaña informativa de la Comisión de Salud Sexual.....	93
Anexo 5 – Talleres para estudiantes de primer ingreso del PRE.....	96
Anexo 6 – Evaluación de talleres para estudiantes de primer ingreso del PRE	109
Anexo 7 – Matriz de capacitación de Liderazgo	110
Anexo 8 – Talleres para estudiantes del Colegio Científico.....	111
Anexo 9 – Talleres para estudiantes del CTP La Tigra	121

Índice de Tablas

Tabla 1 – Resultados del primer objetivo	34
Tabla 2 – Frecuencia de distribución de estudiantes	39
Tabla 3 – Resultados del segundo objetivo	44
Tabla 4 – Respuesta a la pregunta final del Taller 1	47
Tabla 5 – Respuesta a la primera pregunta del Taller 2	50
Tabla 6 – Respuesta a la segunda pregunta del Taller 2	51
Tabla 7 – Respuesta de la pregunta final para el Taller 4	54
Tabla 8 – Frecuencia de respuesta	56
Tabla 9 – Aprendizajes	57
Tabla 10 – Resultados del tercer objetivo	62

Índice de Figuras

Figura 1 – ¿Qué debo cambiar?	48
Figura 2 – ¿De qué forma las emociones están afectando de forma negativa mi vida en estos momentos?	51
Figura 3 – ¿Qué puedo hacer para tener un mayor bienestar en mi vida?	52
Figura 4 – ¿Qué debo mejorar en mi forma de resolver los problemas?	54
Figura 5 – ¿Cuál considera que fue su aprendizaje más importante?	59

1. Introducción

La calidad de vida es un tema relevante en cualquier etapa, ya que todas las personas quieren gozar de bienestar cada día. Sin embargo, desde hace algunas décadas se comenzó a percibir a nivel mundial que la población universitaria era vulnerable a no tener un estilo de vida saludable, por lo que aumentaron los estudios e investigaciones sobre el tema, con el fin de generar políticas y planes para promover una mejora y subsanar las deficiencias que se encontraran.

Nuestro país no se ha quedado atrás en el tema, y a través de investigaciones de grado, posgrado y otros estudios, se ha podido analizar el estilo de vida de las personas universitarias e identificar aspectos que repercuten de forma negativa. Por ejemplo: no tener buenos hábitos de alimentación, de ejercicio, de administración del tiempo, el deterioro de la salud mental, poco tiempo de ocio, disminución de la calidad del sueño y en algunos casos, se presenta el consumo de sustancias psicoactivas (Dittel, 2012). Todo ello favorece la aparición de problemáticas como gastritis, hipertensión arterial, cefaleas, sobrepeso, entre otros.

De esta forma, necesidades básicas del ser humano dejan de ser cubiertas adecuadamente, atribuyendo esto a razones como la falta de tiempo, horarios que impiden cumplir con los tiempos de comidas, falta de recursos económicos o falta de espacios adecuados (Brenes y Esquivel, 2013), lo que repercute en el estado de salud de las personas y, por ende, en el funcionamiento diario de las actividades que se realizan.

Lamentablemente, esta realidad no era ajena dentro de la Sede San Carlos del Instituto Tecnológico de Costa Rica, por lo que las funcionarias del Departamento de Vida Estudiantil

estaban preocupadas por el estilo de vida y ciertas prácticas en detrimento de la salud que se habían estado encontrado en algunas personas de la población estudiantil.

De ahí la importancia que se pudiera realizar una intervención orientada hacia la promoción de estilos de vida saludables y el fortalecimiento de habilidades personales que les permitiera afrontar de forma positiva las demandas cotidianas.

Debido a que en la Institución sólo se contaba con una profesional en Psicología a tiempo completo y otra a medio tiempo para atender a más de mil estudiantes, surgió el espacio para poder realizar la práctica dirigida a tiempo completo en el lugar, con el fin de dar soporte en los distintos campos de la labor psicológica y a su vez promover estilos de vida saludables en la población. Esto fue de beneficio para la institución y a su vez para la estudiante, ya que le brindó la oportunidad de desarrollar habilidades pertinentes para su desarrollo profesional.

2. Articulación Teórico-metodológica

El siguiente apartado inicia brindando una descripción de las características del lugar donde se llevó a cabo la práctica, para luego presentar algunos antecedentes tanto a nivel internacional como nacional sobre la temática. También se exponen los objetivos de la práctica, los ejes conceptuales sobre los que se desarrolló, la contextualización de la instancia, las consideraciones éticas y legales, las precauciones debidas, la propuesta con la que se efectuó la experiencia profesional, los roles y supervisiones y las estrategias utilizadas para evaluar y sistematizar las actividades.

2.1. Área de Intervención

El Área de Psicología del Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) con Sede en San Carlos, pertenece al Departamento de Vida Estudiantil (DEVESA), el cual se encarga de atender alrededor de 1145 estudiantes que generan una serie de demandas que son difíciles de cubrir para las dos profesionales que allí laboran. Esto hace que acciones pertinentes para la resolución de algunas tareas específicas del área no puedan realizarse, como, por ejemplo, el seguimiento de intervenciones o la mejora de programas elaborados.

Además, el ITCR, desde la Vicerrectoría de Vida Estudiantil (VIESA), ha elaborado proyectos para ser realizados por el Departamento de Orientación y Psicología (de la Sede Central), los mismos son ejecutados en algunas de las Sedes del Gran Área Metropolitana, sin embargo, según lo referido por la Psicóloga Núñez (2016), la mayoría de la población estudiantil de la Sede San Carlos, poseen características sociodemográficas diferentes a los que están en otros recintos de la Universidad, especialmente con respecto a los que se

encuentran en la Sede Central; ya que provienen de zonas aledañas, con acceso a recursos limitados, de familias dedicadas a labores de subsistencia y con bajos niveles de escolaridad; por lo que se requiere adaptar los proyectos según las necesidades del lugar.

Sin embargo, el Área de Psicología ha estado orientando sus esfuerzos para funcionar dentro de los márgenes de las Universidades saludables, que son definidas (Lange y Vio, 2006), como aquellas que ponen en práctica los principios de la promoción de la salud dentro de sus proyectos educativos, con el fin de mejorar la calidad de vida de estudiantes y funcionarios, que a su vez de manera indirecta puedan beneficiar a otras personas con las que se relacionan y conviven.

2.2. Antecedentes

2.2.1 Internacionales

A partir del año 2003 se crea el Movimiento Internacional de Universidades Promotoras de la Salud (UPS) con un enfoque desde la promoción de la salud, que buscan crear redes nacionales de Universidades, para que a través de alianzas se puedan ejecutar los distintos programas que favorezcan la salud y se llegue a generar un cambio en la visión de la cultura institucional hacia la salud (Arroyo, en Aguilar, Avendaño, Bonilla y Echeverría, 2014).

Este movimiento se origina gracias a la influencia de trabajos realizados desde años anteriores (Acerca de las Universidades Promotoras de la Salud, 2015), especialmente a partir de 1978 cuando se publican los Principios de Salud para Todos; posterior a ello se decretó la

carta de Ottawa para la promoción de la salud en 1986; luego, en 1995 aparece la Iniciativa Global de Escuelas Promotoras de la Salud y un poco más adelante, en 1996, comienza la Iniciativa Global de Universidades Promotoras de la salud, concretándose así este plan, que tuvo su primer congreso internacional el 2003 en Chile. Actualmente se han realizado siete Congresos Internacionales de UPS.

Es importante mencionar que, en el Segundo Congreso Internacional, efectuado en el 2005, surgió la Carta Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior (Arroyo y Rice, 2009), donde se establecieron los referentes teóricos, objetivos, creencias y principios, junto con una guía de compromisos para la acción institucional con el fin de impulsar la iniciativa en universidades. Además, en el año 2007 se constituyó la Red Ibero-Americana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), en Ciudad Juárez, México, como parte de los resultados del tercer Congreso Internacional (Arroyo y Rice, 2009).

Los países que forman parte de este movimiento han elaborado planes de acción dirigidos a promover la salud en las universidades, como, por ejemplo, en el 2006 Chile publicó su Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior, en la que se presentan estrategias que pretenden que, al ser implementadas pueden generar una mejoría evidente en la calidad de vida y salud (Lange y Vio, 2006). También en España se elaboró un Programa para la prevención de adicciones en Universidades de Madrid, que comenzó a funcionar desde el año 2006, como respuesta a las necesidades universitarias de prevención y promoción de la salud (Oliver, Fábregas, Lerín y Nieves, 2012).

Además de estos esfuerzos, es importante mencionar la propuesta de la OMS denominada Habilidades para la Vida. En ella se presentan 10 habilidades consideradas como

genéricas y de aplicación universal (UNICEF, 2012), las cuales son: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación Asertiva, Relaciones Interpersonales, Toma de Decisiones, Solución de Problemas y Conflictos, Pensamiento Creativo, Pensamiento Crítico, Manejo de Emociones y Sentimientos y Manejo de Tensiones y Estrés (Montoya y Muñoz, 2009). Este programa se ha venido implementando a través del sistema educativo en distintos países desde hace algunas décadas (Mantilla, 2001). Sin embargo, estudios recientes han sugerido que estas habilidades pueden ser agrupadas en tres categorías: habilidades comunicativas (Porras, 2013), autorregulación emocional (Bisquerra, 2003) y solución de problemas (Caballo, 2007).

Por último es importante mencionar que se han estado realizando estudios sobre la calidad de vida de universitarios en distintos países, como por ejemplo el presentado este año en el VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud (Medina y Rodríguez), en el que se indagó el estilo de vida de 3494 estudiantes universitarios de primer ingreso en México y se encontró que un 15% presentan un consumo de marihuana y otras drogas, 22,1% tiene una deficiente higiene bucal, 13,35% realiza alguna actividad riesgosa para la salud, 12,23% posee un pobre manejo del estrés, 12,5% está en riesgo de desarrollar ansiedad o depresión, 40,2% indica tener malestar psicológico y 41,3% de los que reportaron una vida sexual activa no usaban métodos de autocuidado.

2.2.2 Nacionales

En el año 2002 CONARE manifestó su preocupación por la calidad de vida de estudiantes universitarios, a través del programa llamado Programa Vida Universitaria

(Aguilar, et al., 2014), dentro del que se planteó un proyecto llamado Comisión de Estilos de Vida Saludables, que convocó a funcionarios de cuatro universidades estatales para trabajar desde la Promoción de la Salud, haciendo énfasis en los estilos de vida saludables. A partir de ahí, es que surge la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS), conformada por las Universidades públicas.

En el año 2014 se publicó la Guía para Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud con el fin de orientar las acciones de las instituciones hacia la promoción de la salud, en la que se expresan los objetivos, los principios orientadores, los planteamientos sustantivos, las propuestas de estrategias y las cinco áreas de trabajo: sexualidad integral, alimentación saludable, fortalecimiento humano, liderazgos en promoción de la salud y la promoción de la salud bucodental (Aguilar, et al., 2014).

Dentro del marco del fortalecimiento humano de esta Guía se busca la prevención de adicciones, por lo que se propone trabajar en el desarrollo de Habilidades para la Vida a través de los siguientes ámbitos: conocimiento de sí mismo / empatía, comunicación efectiva / relaciones interpersonales, toma de decisiones / solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo / pensamiento crítico y manejo de sentimientos y emociones / manejo de tensiones o estrés.

En la Declaración de Costa Rica del 7 de octubre del 2011, de las Universidades Promotoras de la Salud, se acordó que la promoción de la salud debe buscar que existan condiciones que permitan el bienestar de la población y que incidan en la salud y el desarrollo. Por lo que debe estar presente en políticas que promuevan la equidad social, y en el caso de las universidades, que formen profesionales capaces de contribuir en el cambio de las sociedades en las que se insertan.

En los últimos años, el Ministerio de Salud ha realizado acciones orientadas a favorecer la salud de los habitantes, dentro de ellas está la creación de la Dirección de Mercadotecnia de la Salud, cuyas acciones están orientadas hacia la promoción de la salud, dentro de las que la Universidad de Costa Rica tiene un vínculo directo y constante. Además, este Ministerio ha cambiado su lema a “De la enfermedad a la promoción de la salud” (Vílchez y Carmona, en Arroyo y Rice, 2009).

La Universidad de Costa Rica, a través del equipo interdisciplinario del Área de Promoción de la Salud, ha elaborado y ejecutado distintos programas desde el año 2009, tales como la creación de un Trabajo Comunal Universitario orientado en la promoción de estilos de vida saludables, distintos talleres, el programa Espacios Libres de Humo de Tabaco, campañas nutricionales, ferias de salud, entre otros (Vílchez y Carmona, en Arroyo y Rice, 2009).

En los últimos años, se han desarrollado distintas investigaciones e intervenciones relacionadas a la Prevención y Promoción de la salud en estudiantes universitarios, especialmente desde la apertura de la Maestría en Psicología de la Salud, en la Universidad de Costa Rica, en el año 2006 (Reyes, 2011). Algunos de los resultados de estos estudios son los siguientes: La investigación realizada por Sterling (2015), buscaba resaltar la importancia de hábitos de vida saludables en estudiantes de carreras afines a la salud, y encontró que estos hábitos están influidos por factores sociodemográficos, cognitivos y emocionales.

Por otro lado, Leiva y Rojas (2015), investigaron sobre la identificación de estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica. Carmona y Araya (2014), realizaron una investigación a través de un programa de salud para la promoción, prevención y atención de la sexualidad integral en jóvenes

universitarios de la sede Rodrigo Facio en la Universidad de Costa Rica. Y, por último, Morales (2014), realizó la propuesta de un programa para la inoculación del estrés, para la prevención y abordaje del estrés en estudiantes de primer ingreso del Colegio Universitario de Cartago.

En los estudios anteriores, se puede encontrar como resultado en común, la pertinencia de los aportes que puede brindar la Psicología de la Salud para mejorar la calidad de vida de los alumnos.

Además, cabe mencionar que se han realizado otras investigaciones con el fin de identificar el estado de la salud de universitarios costarricenses, dentro de las que tenemos un estudio realizado en el año 2011 por el Dr. Saúl Morales del Área de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica (Brenes y Esquivel, 2013), a casi 8000 estudiantes de primer ingreso de diversos centros de educación superior estatal, con el fin de fortalecer estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida de la población estudiantil, en el que se encontró que las áreas prioritarias de intervención son el movimiento humano, la sexualidad integral y la alimentación saludable.

La evaluación realizada en el 2011 y 2012, se volvió a aplicar en 3545 estudiantes en el año 2015 (Chinchilla, 2017), encontrándose entre sus resultados, un aumento de un 8.03% de estudiantes que sufrían colitis, un 4,29% en gastritis, 5,7% en migrañas y 4,04 en odontalgias. Se pudo señalar que la vida universitaria llega a ser un disparador de las crisis de salud en personas que ya tienen algún factor de riesgo, además que no se traen las herramientas necesarias desde la secundaria con las cuales afrontar las exigencias universitarias de forma satisfactoria.

2.3. Objetivos

La presente práctica tuvo como fin que la estudiante realizara una inserción académico-profesional dentro del ITCR con Sede en San Carlos, que le permitieron potenciar distintas habilidades (ver sección 3 en la página 32), a través de la ejecución de diferentes tareas de índole psicológico en el Área de Psicología. Se optó por la modalidad de tiempo completo para poder tener una experiencia más cercana a un ambiente laboral cotidiano.

Durante la práctica se elaboró una propuesta de prevención y promoción de estilos de vida saludables, sobre un modelo Cognitivo Conductual, a través del desarrollo del programa de Habilidades para la Vida (ver sección 2.8 en la página 26), en intervenciones grupales, mediante talleres con las diferentes temáticas, tales como, habilidades sociales y manejo del estrés. Las intervenciones de carácter individual que se realizaron durante el periodo fueron de carácter psicopedagógico.

2.3.1 Objetivos Generales

1. Brindar apoyo en las distintas funciones del quehacer psicológico, para la optimización de las funciones del Área de Psicología del ITCR de la Sede San Carlos.
2. Fomentar el desarrollo de habilidades psicosociales como la Solución de Problemas, Manejo de Emociones, Toma de decisiones, entre otros, a fin de favorecer la salud de la población universitaria del ITCR de la Sede San Carlos, para un aumento de los recursos personales que conlleven a un mejor afrontamiento de demandas.

3. Depurar conocimientos y habilidades profesionales, como la evaluación conductual, intervenciones individuales o grupales y capacitaciones, para lograr un aumento de la experiencia y el enriquecimiento de la preparación de la estudiante.

2.3.2 Objetivos Específicos

1.1. Realizar procesos de evaluación e intervención psicológica, revisión bibliográfica y capacitación de estudiantes de la Sede del ITCR.

2.1. Ejecutar el programa Habilidades para la Vida, en estudiantes de primer ingreso para el desarrollo de destrezas personales.

2.2. Promover la importancia del cuidado de la salud a través de la facilitación de distintas habilidades psicosociales que busquen mejorar la calidad de vida.

3.1. Desarrollar actividades dentro del quehacer psicológico que permitan dar un impulso al crecimiento personal y profesional de la estudiante.

2.4. Marco Conceptual

Dentro del esquema de trabajo del Área de Psicología, se busca el bienestar de la población estudiantil en los diferentes ámbitos de su vida, por lo que resulta pertinente ver estos esfuerzos desde la perspectiva de la Psicología de la Salud, la cual orienta su trabajo desde la prevención y promoción de la salud, aumentando y fortaleciendo las conductas saludables en la población y disminuyendo las conductas de riesgo. Es por ello que a

continuación, se describe de una manera breve, los principios teóricos correspondientes a los temas de trabajo realizados.

2.4.1 Psicología de la Salud

La Psicología de la Salud es un área de especialización que surge como respuesta a una demanda socio sanitaria, en la que se hace énfasis a la prevención y promoción de la salud, siguiendo las propuestas brindadas por el modelo conductual. Puede ser definida como (Oblitas, 2008), un área de especialización que busca implementar principios, técnicas y conocimientos científicos para la evaluación, diagnóstico, prevención, explicación, tratamiento de trastornos de los procesos de salud, en los contextos que se puedan presentar.

Sarafino y Smith (2010), mencionan que la Asociación Psicológica Americana creó en 1978 la División de Psicología de la Salud. En el año 1982 el primer Presidente de la División, Joseph Matarazzo, señaló cuatro metas para la Psicología de la Salud, las cuales fueron: Promover y mantener la salud; prevenir y tratar enfermedades; identificar causas y diagnósticos correlacionados a la salud, enfermedad y disfunción; y, analizar y mejorar los sistemas de cuidado y las políticas de salud.

El principal modelo teórico desde la Psicología de la Salud es el modelo biopsicosocial (Brannon y Feist, 2001), que surgió como contraposición al modelo biomédico, que establecía que los únicos factores precipitantes de los problemas ligados a la salud son aquellos relacionados a lo biológico. Sin embargo, en el biopsicosocial se contemplan, además de lo biológico, a los elementos psicológicos y sociales como responsables del bienestar o malestar de una persona. Estos últimos son particularmente

relevantes para la comprensión del estilo de vida, los hábitos y las condiciones, que pueden explicar una enfermedad (Guillamón y Hernández, 2012).

Labiano (2010), agrega que son múltiples las causas que interactúan en los procesos de salud y enfermedad; describiendo el concepto de salud, como “un proceso-estado que se alcanza cuando hay armonía biológica, psicológica y con el entorno socioambiental” (p.12). De ahí que surja la importancia de la promoción de la salud para la mejora de la calidad de vida y la prevención de enfermedades, aumentando así las conductas saludables y disminuyendo las de riesgo.

En cuanto a la promoción de la salud, en 1986, se realizó la primer Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, en la que se emitió una carta con una serie de acuerdos conceptuales, que han influido de forma amplia a nivel mundial, dentro de los que vale la pena resaltar el concepto de promoción de la salud:

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas (Carta de Ottawa, 1986, p.1).

Dicho documento resalta el estilo de vida como una de las áreas principales de la promoción de la salud, para lo que hace énfasis en que se debe velar por el desarrollo personal y social que permitan la mejora de aptitudes indispensables para la vida.

Con respecto a la prevención, se suele clasificar en tres niveles distintos e interrelacionados (Martínez, Martínez y Paz, 2008), los cuales se pueden identificar como:

1. La prevención primaria: Busca el origen del problema, para reducir los factores de riesgo y a su vez incrementar los factores protectores, con el fin de disminuir la ocurrencia.
2. La prevención secundaria: Identifica el problema de salud con el fin de detener su avance y de esta manera reducir la prevalencia.
3. La prevención terciaria: Abarca el tratamiento y rehabilitación de enfermedades, buscando retrasar o anular su progreso, para así evitar complicaciones e invalidez.

Otro concepto importante es el de conductas de salud (Oblitas, 2008), que puede ser entendido como aquellas acciones que al ser realizadas aumentan la probabilidad de obtener consecuencias que repercutan en el bienestar físico y en el aumento de la calidad de vida.

También, de manera contraria están las conductas riesgo (Corona y Peralta, 2011), las cuales se caracterizan por tener una connotación negativa para la persona, y pueden ser realizadas de manera voluntaria o involuntaria, así como de forma individual o colectiva, pero que concluyen en consecuencias nocivas.

Dentro de los múltiples factores de riesgo para la salud en estudiantes universitarios (Lange y Vio, 2006), se pueden mencionar entre lo biológico el tipo de alimentación, malos hábitos de sueño y falta de ejercicio; para lo psicológico la elevada percepción de la buena

salud de los jóvenes; y en lo social la influencia para la experimentación con alcohol, drogas y prácticas sexuales.

Es por ello que resulta relevante que las personas posean hábitos saludables, para que puedan tener un estado adecuado de salud. Al conjunto de conductas realizadas de forma constante, orientadas hacia la obtención de un estado de bienestar, tanto a nivel físico, como mental y social, se le conoce como hábitos saludables (Sterling, 2015).

En cuanto al bienestar, Brenner y Wrubel (en Labiano, 2010), lo definieron como el resultado de percibir que el organismo funciona de forma congruente e integrada, lo que va a influir en el desempeño cotidiano de cada persona.

2.4.2 Estilos de vida saludables

Retomando entonces, desde la Psicología de la Salud se busca promover las habilidades que puedan disminuir las conductas disfuncionales que se pretenden eliminar. De ahí que tome importancia la promoción de la salud, como estrategia para el aprendizaje y desarrollo de aptitudes que permitan alcanzar cambios orientados hacia la salud y el fomento de estilos de vida saludables (Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio, 2010), con el fin de que las personas puedan aumentar el control y mejorar su salud.

Muñoz, Salazar y Albarrán (2007) mencionan que se debe promover la educación para la salud, la cual debe estar comprometida con la calidad de vida y la promoción del bienestar físico, social y mental; de forma que se puedan construir conceptos, valores y actitudes en las personas, que los lleven a una vida saludable.

En la investigación realizada por Sterling (2015), se señalan como conductas relacionadas a los hábitos de vida saludables, aquellas que tienen que ver con la actividad física, alimentación, el sueño, higiene, sexualidad, consumo de sustancias y salud mental; destacadas como conductas que pueden prevenir enfermedades y lograr un estado de bienestar en el individuo. Además, se menciona que estos son influenciados por factores sociales, cognitivos y emocionales.

Por otro lado, Silvia y Mayán (2016) señalan que la actividad física influye en la percepción de bienestar y la salud mental, destacando como beneficios la disminución de la ansiedad y el estado depresivo, aumento de autoestima y tolerancia al estrés; y haciendo la advertencia de que un estilo de vida sedentario está relacionado con un bajo bienestar percibido, problemas en la salud y dolores músculo-esqueléticos.

Los estilos de vida saludables se caracterizan por las conductas estables realizadas de forma cotidiana, que van a tener un impacto directo de carácter positivo en la salud (Sterling, 2015). De esta forma, se debe buscar que los consejos prácticos brindados puedan estar al alcance de los beneficiarios y ser incluidos o modificados dentro de sus actividades diarias.

2.4.3 Técnicas de intervención

Dentro de los modelos explicativos de la salud, se ha llegado a implementar una serie de estrategias que buscan la disminución del riesgo y el aumento del bienestar en las personas, las cuales según Gavino (en Guillamón y Hernández, 2012), se pueden clasificar en:

Técnicas basadas en la información: Son aquellas que buscan ampliar el conocimiento que tiene una persona sobre un tema, problema o comportamiento, esto puede hacer que se comprenda mejor el problema, de manera que la preocupación disminuya y así, aplicar los recursos disponibles sea más sencillo. Algunos ejemplos son la biblioterapia y la psicoeducación.

Técnicas dirigidas al aumento y/o disminución de conductas: Son técnicas sustentadas en los principios del aprendizaje por condicionamiento operante, en las que se toma en cuenta que, las consecuencias positivas después de una conducta aumentan su posibilidad de aparición, y, por el contrario, las consecuencias negativas posterior a una conducta la disminuyen. Dentro de esta categoría está el Moldeamiento, Encadenamiento, Control de Estímulos y Economía de fichas.

Técnicas dirigidas a la reducción de la ansiedad: Tienen como objetivo final la disminución de la ansiedad y pueden ser combinadas con otras, según la necesidad. Por ejemplo, el entrenamiento en respiración controlada o en relajación.

Técnicas dirigidas al entrenamiento en solución de problemas: Son aquellas que buscan brindar recursos que permitan a una persona afrontar alguna problemática específica.

Paquetes de técnicas dirigidas a la autorregulación emocional: Tales como el Programa de autocontrol/autorregulación, Entrenamiento en Habilidades Sociales y Entrenamiento en Inoculación del Estrés.

2.4.4 Habilidades para la vida

La OMS planteó desde 1994 un proyecto denominado Habilidades para la vida, con el fin de ser impartido a estudiantes de secundaria, buscando la promoción del desarrollo humano a través de competencias psicosociales, estas pueden ser entendidas como aquellas habilidades que permiten resolver de forma efectiva las demandas y desafíos cotidianos.

Si bien, siguiendo esa descripción pueden existir múltiples opciones, se eligieron 10 basadas en evidencias de investigaciones realizadas en años anteriores, y consideradas como un conjunto básico de las habilidades que promovieran la salud y el bienestar. Estas fueron: Toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación asertiva, habilidades sociales, autoconocimiento, empatía, manejo de emociones y manejo del estrés.

Sin embargo, a continuación, se presentan agrupadas en tres categorías: habilidades comunicativas, autorregulación emocional y solución de problemas:

Habilidades comunicativas

La comunicación asertiva puede definirse como la habilidad de una persona para expresar sus sentimientos, opiniones o ideas sin necesidad de llegar a la agresividad (Guachilema, 2016). Agrega el autor que el mensaje debe llegar a las otras personas de manera clara, haciendo ver cuál es el punto de vista u objetivo, teniendo en cuenta el respeto propio y el de los demás.

El entrenamiento en habilidades de comunicación busca que la persona pueda mejorar sus habilidades de escucha y de habla, ya que se considera que la comunicación finaliza

cuando el que escucha deja de reconocer el mensaje del que habla (Stuart, en Araya y House, 1998).

Según lo estudiado por Caballo e Irurtia (2008), las habilidades sociales buscan aumentar la eficacia interpersonal y la mejora general de la calidad de vida. Se considera que el término “habilidades”, hace alusión a un grupo de capacidades de actuación aprendidas, estas, para que sean aceptadas socialmente requieren de tres componentes: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

Cuando una persona posee habilidades sociales inadecuadas, tendrá capacidades limitadas para obtener refuerzo positivo del ambiente social, lo que a su vez reducirá sus redes de apoyo y esto generará problemas mayores, como por ejemplo un autoconcepto negativo (Nezu, Maguth y Lombardo, 2006). De ahí la importancia que se pueda brindar un adecuado entrenamiento cuando se identifique que sea necesario.

Su entrenamiento está fundamentado en los principios de aprendizaje social de Bandura (en Caballo e Irurtia, 2008), y está considerado como el esfuerzo para enseñar estrategias y habilidades con el fin de mejorar su competencia interpersonal ante situaciones específicas (Curran, en Caballo e Irurtia, 2008).

Autorregulación emocional

Las emociones pueden definirse como las reacciones fisiológicas que tiene una persona por la interpretación que hace ante un evento determinado (Marín, 2009).

Tal y como lo indica Oblitas (2008):

Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud. No sólo puede inducir directamente efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud, sino que también puede influir también sobre la salud de modo indirecto, a través de la elicitación o mantenimiento de conductas no saludables... Un individuo que viva bajo situaciones estresantes es más probable que incremente conductas de riesgo y reduzca todo tipo de conductas saludables. (p.19).

También es importante mencionar que, en contextos de altas demandas cotidianas, es importante tener una adecuada tolerancia a la frustración, y para ello, menciona el autor anterior que se debe buscar brindar a la persona recursos conductuales para enfrentar el estrés de la forma más adecuada, minimizando las consecuencias negativas sobre la salud.

El estrés comienza a definirse de una mejor manera a partir de finales del siglo XX, a través de los trabajos de Richard Lazarus, quien lo define como, cuando un individuo valora su entorno como desbordante o que excede sus recursos personales y pone en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman, en Capafons, y Sosa, 2008). A través de estos estudios se han podido desarrollar estrategias de afrontamiento, tomando en cuenta los factores de la persona, como las creencias y compromisos; y los factores de la situación, como la ambigüedad y la incertidumbre (Capafons, y Sosa, 2008).

Se considera como estresor a cualquier agente interno o externo que sea causal de estrés (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009), y a la respuesta de estrés como:

Un mecanismo de activación fisiológica y de los procesos cognitivos que favorece a una mejor percepción y posterior evaluación de las situaciones y sus demandas, así

como a un procesamiento más rápido y eficaz de la información disponible con la consiguiente búsqueda de soluciones y consecuente selección de las conductas adecuadas (Lazarus, en Piqueras, et. al., 2009).

A partir de ello que se menciona que existe un proceso de estrés, compuesto por el estresor, el proceso de evaluación cognitiva, las estrategias de afrontamiento y la reacción de estrés (Sandi, Venero y Cordero, en Cerezo, Hernández, Rodríguez y Rivas. 2009).

De esto que se pueda notar la interrelación entre los factores cognitivos, afectivos, fisiológicos, conductuales y ambientales, los cuales pueden ser el inicio del desarrollo y el mantenimiento de los trastornos emocionales (Ruiz, Díaz, Villalobos, 2012).

Solución de problemas

Cuando nos enfrentamos a un problema, la respuesta emocional puede ser positiva o negativa, la primera facilita la solución del mismo, pero la negativa lo dificulta (Becoña, 2001). Hay tres tipos de resolución de problemas, los adaptativos o racional que permiten solucionarlo, o los impulsivos / descuidados o evitativos que los dificultan (Becoña, 2001).

Los pasos recomendados según los referentes teóricos (Gavino, 2007 y Becoña, 2001) para la solución de problemas, son los siguientes:

Primer paso: Orientación y sensibilización a los problemas

Hace referencia al proceso de ayudar a la persona a reconocer y concentrarse en los problemas, de forma que pueda aumentar su sensibilidad hacia los mismos, modificando las

creencias que tiene sobre los mismos, controlando aquellas que conciernen a su capacidad para afrontarlo y minimizando el malestar que pueden generar.

Segundo paso: Definición y formulación del problema

Se busca que la persona pueda definir su problema en términos operativos, de forma que se facilite la creación de soluciones, por lo que se deben delimitar, descomponer, seleccionar lo relevante, y establecer qué se puede hacer.

Tercer paso: Generación de soluciones alternativas

A través de una tormenta de ideas, se busca que la persona sea capaz de buscar alternativas para cada objetivo propuesto.

Cuarto paso: Identificación y evaluación de consecuencias para cada alternativa.

Toma de decisiones

Se deben escoger aquellas alternativas que realmente contribuyan a solucionar el problema, analizando las consecuencias de las mismas y considerándolas de forma crítica.

Quinto paso: Ejecución de la solución y verificación

Se pone en práctica la alternativa escogida y se evalúa la efectividad de la misma.

2.5. Contexto histórico e institucional

El Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), es una institución benemérita fundada el 10 de junio de 1971 en la provincia de Cartago, que pertenece al sistema de universidades estatales. Dedicada a la docencia, investigación, tecnología y ciencias conexas, ofrece 12

bachilleratos, 16 licenciaturas, ocho maestrías y dos doctorados en 29 carreras académicas en sus diferentes recintos (El TEC de hoy, 2015), las cuales se presentan a continuación:

Sede Central, Cartago

- Administración de Empresas, Administración de Tecnologías de la Información, Educación Técnica, Enseñanza de la Matemática asistida por computadora, Gestión en Turismo Sostenible, Ingeniería Agrícola, Ingeniería Agronegocios, Ingeniería Ambiental, Ingeniería en Biotecnología, Ingeniería en Computación, Ingeniería en Computadores, Ingeniería en Construcción, Ingeniería en Diseño Industrial, Ingeniería en Electrónica, Ingeniería en Mantenimiento Industrial, Ingeniería en Materiales, Ingeniería en Producción de Industrial, Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental, Ingeniería Forestal e Ingeniería Mecatrónica (Carreras del Tec, 2015).

Centro Académico San José

- Administración de Empresas, Arquitectura y Urbanismo, Educación Técnica, Ingeniería en Computación (Carreras del Tec, 2015).

Sede Regional San Carlos

- Administración de Empresas, Gestión del Turismo Rural Sostenible, Ingeniería en Agronomía, Ingeniería en Computación, Ingeniería en Electrónica, Ingeniería en Producción de Industrial (Carreras del Tec, 2015).

Centro Académico Alajuela

- Ingeniería en Computación (Carreras del Tec, 2015).

Centro Académico Limón

- Administración de Empresas, Producción Industrial, Ingeniería en Computación (Carreras del Tec, 2015).

La estructura de su organización (ver Anexo 1, página 87) está compuesta por: La Asamblea Institucional (que es la máxima autoridad), el Consejo Institucional (es el órgano directivo superior), el Rector (que es el funcionario de más alta jerarquía ejecutiva) y las Vicerrectorías (para cumplir con las políticas específicas), a saber, la de Docencia, Investigación y Extensión, Administración y Vida Estudiantil (Presentación, 2015).

La Vicerrectoría de Vida Estudiantil (VIESA) vela por el bienestar, desarrollo personal, académico y profesional de la población estudiantil, a través de programas, servicios y beneficios. Los Departamentos que pertenecen a esta Vicerrectoría son: Departamento de Admisión y Registro, Biblioteca José Figueres Ferrer, Departamento de Orientación y Psicología, Departamento de Trabajo Social y Salud y la Escuela de Cultura y Deporte (Departamentos, 2015).

A su vez, el Departamento de Orientación y Psicología (DOP), ejecuta distintas acciones con el fin de velar por el bienestar de la población, las cuáles se clasifican en las siguientes áreas: Admisión y Desarrollo Profesional, Desarrollo Psicoeducativo, Programa de Admisión Restringida, Programa de Tutorías, Programa de Asesoría Psicoeducativa y Atención Psicológica, Programa para Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, Programa de Éxito Académico, Programa de Acompañamiento a Escuelas, Participación en el Comité de Examen de Admisión, Participación en la Comisión Institucional de Equiparación de Oportunidades, Investigación y Extensión y Modalidad de Cursos Taller de

Física. Dichas actividades se realizan dentro de la Sede Central de Cartago y el Centro Académico de San José (Departamento de Orientación y Psicología, 2015).

La Sede Regional San Carlos, ubicada en Santa Clara, surge con el fin de responder a las necesidades educativas de la región norte del país, con un área de construcción de 28,000 metros cuadrados que incluyen áreas administrativas, aulas, laboratorios, comedor, residencias estudiantiles, áreas recreativas y deportivas, biblioteca, entre otros. Es el segundo recinto con mayor población y oferta académica. Al ser una Sede, se encuentra amparada por la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos, desde donde se homologan programas desde la descentralización mínima, realizados a través del Departamento Vida Estudiantil y Servicios Académicos (DEVESA) (Sede Regional de San Carlos, 2015).

Según la información dada por la Psicóloga de la Sede, dentro de este departamento se encuentra el área de Psicología, el cual, por falta de recurso humano, ejecuta sólo algunos de los programas elaborados en la Sede Central, algunos de ellos son: el Programa de Tutorías, el Programa para Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, el Programa de Éxito Académico y el Programa Habilidades para Vivir (el cual se lleva a cabo en el área de Salud de Sede Central).

2.6 Consideraciones ético-legales

La práctica dirigida fue llevada a cabo respetando los principios estipulados en el Código de Ética Profesional del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica y según la legislación vigente del país. Por tratarse de una práctica profesional, no se extendió ningún

tipo de honorarios a la practicante, ni remuneración económica por parte de ningún beneficiario.

2.7. Precauciones

Dado a que esta práctica se realizó en el Área de Psicología perteneciente al DEVESA, la practicante se apegó a todas las normas y condiciones manejadas por la institución. Además, se contó con un sistema de supervisión continuo, tanto desde la UCR a través del Comité Asesor, como en la institución, a través de la Asesora técnica y otros profesionales con los que se laboró; para corroborar el avance, la elaboración de las actividades y rendición de cuentas.

2.8. Propuesta

Como se mencionó anteriormente, se optó por la modalidad de práctica dirigida a tiempo completo, por un periodo de seis meses; con el fin de que la estudiante pudiera poner en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación psicológica en la Universidad de Costa Rica, de esta manera, pudo contribuir al desarrollo de las actividades del Área de Psicología del ITCR con Sede en San Carlos.

Para los objetivos específicos 1.1, 1.2 y 3.1, se planteó como una de las funciones el apoyar en el diseño e implementación de intervenciones psicológicas que respondieran a necesidades de la población, lo que tuvo como tareas: la planificación de actividades de intervención grupal o individual según las necesidades presentes. Además, la ejecución de

las acciones planificadas, y la recopilación de información tras la implementación de las intervenciones. Algunas de las actividades fueron la elaboración de materiales a utilizar durante las intervenciones, el análisis de los datos obtenidos y realización de informes sobre las intervenciones realizadas.

Otra de las funciones fue realizar el análisis y búsqueda bibliográfica de información que permitiera el apoyo para las actividades del área. Para esto, se elaboraron tareas como la clasificación y síntesis de información recopilada y el análisis que permitió el planteo de recomendaciones a necesidades específicas. Dentro de algunas de las actividades que se pueden mencionar, estuvo la búsqueda en bases de datos académicas y la revisión de libros, que permitieran ampliar y analizar la información.

También, estuvo como función realizar intervenciones psicoeducativas con el fin de orientar a estudiantes que tuvieran problemas en su desempeño académico, de manera que algunas de sus tareas fueron la realización de entrevistas a estudiantes para el análisis del desempeño académico, o efectuar sesiones de seguimiento, y como actividad se puede mencionar la identificación de estudiantes que requirieron de otros apoyos individuales.

Por último, se encuentra como función la planificación de capacitaciones que permitieran potencializar las habilidades personales de estudiantes según las demandas específicas, para ello se propuso como tarea diseñar programas que fueran pertinentes para el mejoramiento en el desarrollo de las tareas específicas según sean las demandas; y como actividades, la búsqueda de información y la confección de insumos que sirvan como apoyo en la ejecución de las capacitaciones.

Con respecto a los objetivos específicos 2.1 y 2.2, se llevaron a cabo a través de la puesta en práctica del programa habilidades para la vida. Este es promovido por la Organización Mundial de la Salud y busca el desarrollo de herramientas psicosociales que guíen hacia estilos de vida saludables (Montoya y Muñoz, 2009).

Una de las funciones fue identificar las habilidades personales que la población podía mejorar a través de una clara comprensión del Autoconocimiento (Rodríguez, 2015) a través de intervenciones grupales. Para lo que se propuso como tareas la evaluación de los conocimientos previos que poseían sobre la temática, realizar psicoeducación para una mejor comprensión del tema y evaluar los avances realizados. Como actividades se pueden mencionar el diseño de materiales de apoyo, y la planificación de la estructura de los talleres.

También se tuvo como función el brindar herramientas pertinentes para un mayor desarrollo de las relaciones interpersonales y el manejo de las emociones (Badilla, Abarca, Araya, Morales, Araya, Bonilla, Ruiz, 2009) en la población, que les permitiera un mejor afrontamiento de las demandas cotidianas. Por lo que una de las tareas fue el realizar entrenamientos en técnicas psicológicas (por ejemplo, comunicación asertiva) que permitieran la mejora de habilidades personales; y como actividades se pueden mencionar la búsqueda de información, diseño de materiales que permitieran facilitar la comprensión.

Por último, estuvo la función de fomentar la importancia de una correcta toma de decisiones (Badilla, et al., 2009) para un alcance exitoso de las metas personales y la disminución de conductas de riesgo. Lo que contó como tareas el identificar los factores protectores y de riesgo que pudiera tener la población y el resaltar la importancia del cuidado de la salud para la consecución de metas personales. Algunas de las actividades fueron el diseño de materiales, la ejecución de actividades y la síntesis de los resultados obtenidos.

Los principales productos fueron los informes, tanto a nivel del ITCR, como de la Universidad de Costa Rica, además del material elaborado durante el periodo de práctica (ver Anexos, página 87). Es importante mencionar que tanto la practicante como los supervisores, fueron responsables de la consecución de los objetivos de esta Práctica Dirigida, cuyos resultados se verán en la sección 4 de este informe (ver página 34).

2.9. Roles

El Director de la práctica dirigida sirvió como un supervisor que permitió discutir las pautas de trabajo y brindó recomendaciones para realizar ajustes necesarios. La lectora y el lector fueron supervisando y evaluando el proceso de forma mensual, y la Asesora técnica orientó sobre las tareas diarias a realizar durante el proceso.

Esta práctica tuvo la particularidad de ser el primer acercamiento de la Escuela de Psicología de la Sede Rodrigo Facio, con la Sede en San Carlos del ITCR. Esto permitió generar lazos que pudieran ampliar de forma positiva los resultados de la formación académica brindada en la UCR a través de la Escuela.

De forma particular para la estudiante, la experiencia le brindó la oportunidad de desarrollar y adquirir conocimientos a través de la guía del equipo profesional con el que cuenta la institución, tanto desde la Psicología, como desde otras áreas del saber, con las que se mantuvo contacto.

2.10. Supervisiones

El sistema de supervisiones fue llevado a cabo a través de reuniones presenciales semanales o quincenales, e informes de labores escritos semanales con el Director de la práctica, aunque estuvo sujeto a cambios según se requirió. A él se le presentó en cada reunión una sistematización cuantitativa, con observaciones anecdóticas cualitativas, por semana y por mes. Con respecto a los lectores, se les envió un reporte al mes con el fin de recibir las recomendaciones pertinentes que pudieran ser incorporadas en el desarrollo de la práctica.

Por otro lado, a la Asesora técnica se le brindó un informe constante de las actividades realizadas y avances, para así asegurarse de cumplir con las actividades requeridas, además de poder contar con la supervisión institucional. Además de ella, las encargadas de otras Áreas también supervisaron labores cuando fueron realizadas en conjunto, como por ejemplo con la encargada del Programa de Residencias Estudiantiles, quien estuvo atenta al desarrollo de los talleres grupales.

2.11. Evaluación e informes

El cumplimiento de los objetivos se verificó a través de la pertinente ejecución de las actividades, las cuales fueron registradas en una bitácora, a través de cuadros y gráficos, con el fin de presentar los resultados al director, equipo asesor y a la asesora técnica, en las respectivas supervisiones realizadas. Los mismos se condensaron en reportes mensuales, que permitieron ir elaborando una sistematización del proceso.

Cada actividad realizada contó con herramientas de retroalimentación, con el fin de revisar que se estuviera cumpliendo con los objetivos planteados y para poder identificar los alcances logrados durante el proceso.

Al finalizar la Práctica Dirigida se entregó un informe a la encargada del Programa de Residencias Estudiantiles, en el que se presentaban las actividades realizadas, sus resultados, una discusión sobre el proceso y las conclusiones y recomendaciones del mismo. Además, se realizó una exposición oral del trabajo elaborado, de la que se obtuvo una breve retroalimentación por parte de los profesionales de la institución presentes.

También se realizó el respectivo informe final, a fin de ser presentado ante la Universidad de Costa Rica y la Dirección del DEVESA del Instituto Tecnológico con Sede en San Carlos. El mismo fue previamente avalado por el equipo asesor.

3. Aporte de la práctica en la formación del profesional en psicología y en la instancia institucional

La oportunidad de realizar la práctica dirigida en esta institución, fue de gran beneficio, ya que permitió potenciar distintas competencias, como la capacidad de evaluación, diseño de actividades, planificación y ejecución de intervenciones, habilidades de comunicación oral y escrita, interpersonales, trabajo en equipo, entre otros; en un ambiente de trabajo de muy alto desempeño profesional. Además, se pudo contar con la orientación del Equipo Asesor y de otros profesionales de la institución.

El estar en un contexto distinto, le permitió a la practicante asumir nuevos retos, en los que tuvo que poner en práctica conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, a través de las distintas actividades mencionadas en el punto 2.8 (ver página 26) de la sección anterior.

Durante el tiempo de práctica se tuvo una relación activa con las encargadas de las distintas Áreas del DEVESA, ya que es parte de la dinámica que se maneja en el Área de Psicología, así como de profesionales de otras Áreas y Departamentos de la Sede, y de la comunidad.

Uno de los aspectos más importantes, fue que la práctica permitió adquirir conocimientos y realizar actividades junto con otros profesionales, tanto del área de trabajo, como de otras áreas, quienes compartieron su saber y brindaron recomendaciones de forma constante a través de los espacios interdisciplinarios generados.

El haber podido realizar un taller con las personas de primer ingreso antes de los programados para el Programa de Residencias, permitió establecer una relación positiva con las mismas, lo que fue de mucho provecho para el desarrollo posterior de los talleres; y el realizar un seguimiento psicoeducativo con algunos de ellos durante el semestre, también

favoreció la respuesta de la población y colaboración hacia la practicante. Esto se pudo realizar gracias a la confianza por parte de las profesionales del Departamento hacia la practicante.

A nivel personal, la práctica implicó algunos retos para la practicante, como el cambio de residencia durante el periodo de ejecución y los traslados hasta el Valle Central para las supervisiones, pero que en general, a su vez generaron resultados positivos y amplios aprendizajes.

A través de comentarios realizados por las compañeras del Área y de las otras Áreas del DEVESA, se considera que las labores realizadas fueron de mucho provecho para la Institución. Además, se muestran anuentes de volver a realizar actividades con la practicante en el futuro. Por último, al finalizar la práctica, la Directora del DEVESA comentó que están anuentes a recibir en el futuro a otros estudiantes de la Escuela.

4. Resultados

Las diferentes actividades realizadas durante la práctica dirigida, permitieron tener diferentes resultados, los mismos se presentan a continuación según los objetivos generales establecidos:

4.1 Objetivo 1

El primer objetivo buscado ayudar al Área de Psicología en sus actividades cotidianas, en lo que se invirtió un aproximado de 510 horas y se brindó apoyo en las diferentes labores que se presentan en la siguiente tabla:

*Tabla 1: Resultados del primer objetivo
Duración en horas y frecuencia de las actividades realizadas
para el primer objetivo*

Actividad	Duración	Frecuencia
Intervenciones grupales	9 h	4
Materiales para universitarios	10 h	7
Reuniones del Área	16 h	18
Intervenciones informales	16 h	26
Supervisiones con Asesora	24 h	48
Reuniones con otras Áreas	27 h	37
Otras actividades del Área	34 h	22
Intervenciones psicopedagógicas	48 h	75
Éxito Académico y Tutorías	50 h	43
Actividades del Departamento	55 h	21
Comisión de Salud Sexual	56 h	37
Revisión bibliográfica	165 h	83
Total	510 h	421

A continuación, se describe lo realizado en cada una de estas actividades:

4.1.1 Reuniones del área

Las dos Psicólogas que trabajan en el Área, se reúnen regularmente para analizar casos de estudiantes, planificar actividades, tomar decisiones sobre los programas que se realizan, entre otros. Durante el transcurso de la práctica se tomó en cuenta a la practicante para que participara en la mayoría de estas reuniones, en las que pudo colaborar con el equipo. Al inicio del semestre se realizó una a la semana y conforme fue avanzando el periodo lectivo, disminuyó su frecuencia. La duración de cada una varió según los temas a abordar, para un total de 18 reuniones.

4.1.2 Reuniones con otras áreas

El Departamento de Vida Estudiantil y Servicios Académicos (DEVESA), cuenta con las áreas de: Biblioteca, Salud, Psicología, Culturales, Deportivas, Residencias Estudiantiles, Becas Socioeconómicas y la Dirección. En cada una de ellas laboran diferentes profesionales con las que se tuvo un contacto constante durante la práctica para realizar actividades como: la coordinación de programas, diseño de proyectos interdisciplinarios, revisión y ejecución de actividades, coordinación de talleres o capacitaciones, entre otros. Se llevaron a cabo 37, y su duración dependió de las tareas que tuvieran que ser realizadas.

4.1.3 Diseño de Talleres y Materiales para estudiantes universitarios

Al inicio de la práctica se le solicitó al Área de Psicología el diseño y ejecución de un taller para la población de primer ingreso de Residencias durante la semana de Integración, titulado “Un mundo de valores”. Sin embargo, las compañeras ya estaban comprometidas con otros dos talleres, por lo que le brindaron la oportunidad a la practicante de realizarlo.

Este taller abordó el tema de los valores como pilares fundamentales para construcción de la formación humana. Se buscó hacer énfasis en los valores individuales establecidos dentro del TEC, su importancia, así como las situaciones de peligro o amenaza para su aplicación, con el fin de promover un compromiso por parte de las personas participantes para la práctica de los mismos (ver Anexo 2, página 88). Para la ejecución del mismo se elaboraron materiales de apoyo, que pueden revisarse en el Anexo 3 (página 89).

El diseño del mismo se realizó a través de una matriz en la que se detallaban los objetivos, temas, metodología, tiempo y recursos a utilizar. Para la introducción se buscó resaltar la importancia de la temática como parte de la formación integral del ser humano, a través del análisis de cómo se asigna el valor a objetos, en contraposición de cómo se puede medir el de las personas.

Luego se planteó realizar una dinámica de presentación personal con el fin de facilitar la integración y participación de quienes participarían. Al finalizar se dividirían en grupos para realizar una dinámica de trabajo en equipo, que permitiera analizar los valores que tuvieron que llevar a cabo para poder completar con éxito la tarea.

Una vez tenido en claro la necesidad de poner en práctica valores en la vida cotidiana, se ejemplificó a través de una dinámica que pueden existir tensiones que ponen en riesgo que

los valores se transformen en antivalores. Se establecieron espacios para el análisis de situaciones cotidianas en las que tomara relevancia la práctica de valores. Para cerrar con la integración de la información dada con la práctica cotidiana, a fin de sensibilizar a los participantes de su importancia, principalmente dentro de la institución, para una sana convivencia.

4.1.4 Intervenciones grupales

Las intervenciones grupales fueron realizadas a través de la modalidad de talleres, ejecutando lo diseñado para “Un mundo de valores”, que se impartieron a tres grupos de 30 estudiantes de primer ingreso del Programa de Residencias, con una duración de dos horas y media cada uno, y contó con una participación activa y positiva por parte de todas las personas presentes (tanto estudiantes de primer ingreso, como estudiantes regulares que los acompañaban y los coordinadores de grupo). Lo que permitió conocer a la población con la que se trabajaría posteriormente y generar una relación de empatía y colaboración con ellos

Después de realizados estos talleres, se recibieron comentarios positivos de la población de primer ingreso, los coordinadores de grupo, otros estudiantes regulares que no estuvieron presentes (observaciones como “me contaron que su taller estuvo muy bueno, que fue el mejor”) y de la encargada del Programa de Residencias que estuvo presente durante la ejecución de uno.

Además, se brindó apoyo a los cuatro talleres realizados por las compañeras del Área a la misma población, con las temáticas de administración del tiempo y administración de recursos, en las labores que ellas lo requirieron.

4.1.5 Intervenciones informales

Durante la práctica se pudo compartir con estudiantes durante todo su primer periodo académico del año, por lo que se pudo estar cerca en momentos de ansiedad, frustración, alegría o miedo, que las situaciones académicas cotidianas generaban. Esto hacía que se acercaran a realizar consultas o simplemente contar de forma informal aquello que les aquejaba. Lo que permitió conocerles, apoyarles, brindarles información o referirles a las encargadas, según fuera el caso.

Estos espacios fueron de mucha importancia y enriquecimiento para la práctica, ya que permitieron conocer más el estilo de vida que llevaban los estudiantes durante el periodo lectivo, aprender de sus relaciones interpersonales, actividades cotidianas y tener relación con personas de otros niveles, no sólo de primer ingreso.

Es importante destacar lo comentado por un estudiante dentro de este espacio, quien, tras analizar las dificultades observadas en estudiantes de primer ingreso en algunas materias tanto en este año como en años anteriores, sugirió que iba a proponerle a la Asociación de estudiantes, en una reunión futura, realizar un programa de “padrinos y madrinas”, en el que estudiantes de años avanzados pudieran estar más de cerca de los recién ingresados, para apoyarles y orientarles en estos cursos.

4.1.6 Intervenciones psicopedagógicas

Durante la práctica se realizó un seguimiento psicopedagógico a 22 estudiantes del Programa de Admisión Restringida (PAR) de primer ingreso. El Programa de Admisión

Restringida busca abrir igualdad de oportunidades a estudiantes de escasos recursos económicos, que sean egresados de colegios públicos de distritos con bajo índice de desarrollo social y que hayan quedado en condición de “Elegible (Admisión Restringida)”, en la prueba de admisión de la institución (Programa de Admisión Restringida, 2016).

Al entrar por esta modalidad, la persona debe asumir el compromiso de participar en actividades de apoyo académico o psicoeducativo que se programen, los cuales están orientadas a favorecer el proceso de ingreso y permanencia en la institución.

En el caso de la población que ingresó este año, debió asistir a un mínimo de tres sesiones de seguimiento, en las cuales se revisaba el desempeño académico, los cursos en los que se dificultaba el rendimiento, las razones por las cuales podían tener problemas en estos cursos, aspectos a mejorar, estrategias de aprendizaje, la necesidad y asignación de otros apoyos como tutores. En la última sesión, se hizo una evaluación de la carga académica y los cursos a llevar en el siguiente semestre, además, entregaron una hoja de control de firmas de asistencias a tutorías u horas consulta, que se les había brindado al inicio del proceso.

El cumplimiento de estos requisitos, por parte de los 22 estudiantes con los que se llevó a cabo el seguimiento, se puede observar en la siguiente tabla:

Tabla 2: Frecuencia de distribución de estudiantes

	3 o más sesiones	2 sesiones	1 sesión
Asistencia	16	4	2
Hoja de firmas	12	1	0

*Nota: durante el semestre se hizo un recordatorio del seguimiento, a través del correo electrónico.

De la información anterior, cabe mencionar que dos estudiantes por motivos familiares debieron retirarse de la institución antes de poder entregar la hoja de firmas, aunque habían cumplido con el número mínimo de sesiones.

Al finalizar el seguimiento, una de las estudiantes agradeció el apoyo brindado y refirió haberle dicho a su mamá que estos eran “espacios en los que uno sale hasta con energías”. Otros estudiantes también realizaron comentarios positivos e incluso estudiantes que no debían asistir al seguimiento, se acercaron en algunas ocasiones a hacer consultas y solicitar recomendaciones para su rendimiento académico. Antes de terminar la práctica, se hizo entrega al área de un informe de labores sobre el seguimiento psicoeducativo.

4.1.7 Revisión bibliográfica

Con respecto a esta actividad, se realizó la lectura de libros, revistas, periódicos, artículos científicos, publicaciones institucionales, documentos inéditos, entre otros; con el fin de buscar información pertinente para el desarrollo de labores, respaldo de actividades, diseño y planificación de programas, elaboración de informes, y otros.

Cabe mencionar que las profesionales de la institución compartieron de forma constante material bibliográfico con la practicante, para que lo pudiera leer, enriquecer su formación profesional, y así poner en práctica esos conocimientos durante la práctica y en su ejercicio futuro.

4.1.8 Apoyo en el Programa de Éxito académico y Tutorías

El Área de Psicología tiene dentro de sus funciones el Programa de Éxito Académico y el de Tutorías, los cuales buscan apoyar el desempeño en materias identificadas con altos niveles de dificultad y reprobación. Dentro de las actividades realizadas durante la práctica en estos dos programas, estuvo el apoyar en el curso de nivelación en Matemáticas brindado a la población de primer ingreso antes del inicio del periodo lectivo, lo que permitió conocerles y también abrió el espacio para conocer a profesionales de otras áreas y sus actividades.

También, durante el semestre se realizaron reuniones de coordinación con estudiantes asistentes del Programa de Tutorías, con el fin de orientarles en sus labores e identificar estudiantes que requirieran de apoyo individual. Además, al finalizar el semestre se ayudó en la recepción de documentos de nuevos tutores y los informes de labores de los que terminaban su periodo.

4.1.9 Supervisiones con la Asesora técnica

Se realizaron supervisiones constantes durante todas las semanas de la práctica, con el fin de revisar el trabajo realizado o por realizar, analizar casos, entregar información, coordinar la elaboración de actividades, asignación de tareas, entre otros. Las cuales tuvieron una duración variada, según lo requirieron los temas por tratar, completando un total de 48 reuniones.

Estos espacios fueron de mucho provecho, ya que la Asesora compartió su conocimiento con la practicante, utilizando experiencias pasadas para ejemplificar y orientar sobre las situaciones a trabajar, lo que brindó un soporte constante a la estudiante durante la realización de las actividades.

4.1.10 Apoyo en actividades del departamento

Durante la práctica, se pudo colaborar y compartir en 22 actividades organizadas desde el DEVESA, en las que cabe mencionar la Semana de Integración, que consiste en una semana antes del inicio del periodo lectivo, en la que las personas de primer ingreso comparten una serie de actividades que buscan orientarles y ayudarles en su inserción al nuevo sistema educativo. Durante estos días, se brindan charlas informativas y se realizan actividades recreativas en los que se generan espacios para que la población pueda conocerse. Para lo que estudiantes de niveles avanzados y el personal del Departamento colaboran activamente con el fin de llevar a cabo el programa. En este se pudo ayudar en la preparación de los materiales y se brindó apoyo en algunos talleres realizados.

Por otro lado, se colaboró en la Feria Vocacional, en la que, junto con las otras compañeras del Área, se estuvo a cargo de uno de los puntos del recorrido durante los dos días que se llevó a cabo. En esta se vieron beneficiados más de 900 estudiantes que asistieron de distintos colegios de la zona norte.

También, se asistió al simposio sobre docencia que se llevó a cabo en la institución, se apoyó en actividades estudiantiles de la semana universitaria y se brindó la colaboración en otros proyectos que se requirió.

4.1.11 Apoyo en actividades del área

Durante la práctica se pudo colaborar también con otras actividades que realizaron las compañeras del Área, en las que necesitaron ayuda con asuntos como: preparación y acomodo de materiales, revisión de documentos, participación en charlas, reparaciones y acomodo de equipos, entre otros.

Días antes de finalizar la práctica, se recibieron comentarios por parte de la Asesora, como de otras compañeras, quienes indicaban que el apoyo realizado durante el semestre había sido de mucho beneficio y que el no tenerlo el próximo semestre iba a ser una lástima (opiniones como “yo voy a extrañar cuando se vaya Ruth, porque cómo me ha ayudado”).

4.1.12 Apoyo en Comisión de Salud Sexual

La comisión de Salud Sexual inició sus labores este año, a raíz de la necesidad de fortalecer el tema en la población y generar espacios que puedan enseñar, orientar y capacitar, tanto a los funcionarios como a estudiantes. Está integrada por profesionales de distintas Áreas del DEVESA, quienes realizaron reuniones quincenales y mensuales para la planificación y ejecución de actividades.

La practicante pudo asistir a las siete reuniones realizadas en el primer semestre; además, brindó apoyo en las labores de preparación de materiales y en la asistencia a las dos charlas que se ejecutaron (una sobre el ciclo menstrual, tipos de cáncer y anticonceptivos; y la otra sobre violencia en relaciones de pareja).

También, se colaboró en la preparación de materiales de divulgación, tanto en campañas informativas electrónicas, como por medios físicos, y otras tareas que fueron necesarias (Ver Anexo 4, página 92).

4.2 Objetivo 2

El segundo objetivo estaba orientado al diseño y realización de talleres para la población de primer ingreso del Programa de Residencias Estudiantiles, que pudieran favorecer su salud y aumentar sus habilidades personales. El tiempo aproximado empleado en las actividades para este objetivo fue de 123 horas, cuya distribución se puede observar en la siguiente tabla:

Tabla 3: Resultados del segundo objetivo

Duración en horas y frecuencia de las actividades realizadas para el segundo objetivo

Actividad	Duración	Frecuencia
Actividades del PRE	8 h	6
Intervenciones grupales	15 h	10
Materiales para universitarios	100 h	61
Total	123 h	77

Las actividades realizadas se describen a continuación:

4.2.1 Diseño de materiales para estudiantes universitarios

Consistió en la elaboración de material escrito psicoeducativo para el desarrollo de los talleres sobre habilidades y estilos de vida saludables con la población; material de apoyo para utilizar durante su ejecución, como: presentaciones, actividades, ilustraciones, recordatorios, entre otros. Estos materiales se pueden ver en los Anexos 5 y 6 (páginas 95-107).

4.2.2 Intervenciones grupales

Para este objetivo se diseñaron y elaboraron cuatro talleres para la población de primer ingreso del Programa de Residencias estudiantiles. Estos se impartieron a lo largo del primer semestre, con una hora de duración (de 8:00 pm a 9:00 pm), en dos sesiones cada uno, debido a la disponibilidad del estudiantado, y las temáticas fueron distribuidas de la siguiente manera:

- Toma de decisiones: 14 y 16 de marzo
- Manejo de emociones: 21 y 23 de marzo
- Solución de problemas: 04 y 06 de abril
- Estilos de vida saludables: 29 y 11 de mayo

Para el primer taller la asistencia fue de 56 personas, en el segundo de 53, en el tercero de 51 y en el último taller de 55 personas. Si bien los últimos tres talleres coincidieron con periodos de evaluaciones y los últimos dos fueron realizados en noches lluviosas, la mayoría

presente fue colaboradora en el proceso, con altos niveles de participación en el desarrollo de los mismos.

A continuación, se presentan los resultados de cada taller:

4.2.2.1 Taller 1 – Toma de Decisiones

El abordar el tema de la Toma de Decisiones fue acordado junto con la encargada del Programa de Residencias Estudiantiles debido a una creciente preocupación, ya que en años anteriores se había podido notar algunas conductas de riesgo que les han afectado directamente en el rendimiento académico. De esta manera, se consideró pertinente trabajar de forma preventiva con la población de primer ingreso, de tal manera que los mismos pudieran contar con herramientas personales que les permitan el alcance de los objetivos académicos y personales.

Por lo que en primer lugar se planteó el tema del fortalecimiento del concepto personal como factor influyente en la toma de decisiones; luego el adecuado establecimiento de metas personales, para a través de este, mencionar cómo los factores de riesgo pueden impedir el cumplimiento de los mismos y así resaltar la importancia de los factores de protección.

De esta manera, los objetivos del Taller fueron:

- Sensibilizar a la población sobre la importancia del fortalecimiento del concepto personal para la Toma de Decisiones.

- Promover la disminución de conductas de riesgo al presentarlas como antagonistas del logro de objetivos personales.
- Brindar estrategias para el incremento de la probabilidad de elegir correctamente.

Debido al tiempo disponible para la realización de los talleres, se consideró importante orientar los mismos en la sensibilización sobre el tema, a través de la psicoeducación.

Al finalizar esta sesión, se les solicitó que contestaran la siguiente pregunta: ¿Qué debo cambiar para lograr una adecuada toma de decisiones? Con el fin de indagar si se habían alcanzado los primeros dos objetivos. Las respuestas fueron agrupadas en ocho categorías, las cuales se pueden observar en la siguiente tabla, junto con algunos de los comentarios:

Tabla 4: Respuestas a la pregunta final del Taller 1

Categoría	Respuestas
Desarrollo personal	“Concepto”, “valores”, “actitud”, “motivación”, “salud”
Manejo de emociones	“Carácter”, “estrés”, “respuesta ante la presión”
Manejo de los pensamientos	“Forma de pensar”, “pensamientos del pasado”, “pensamientos negativos”
Manejo del tiempo	“Administración, horario de estudio”, “aprovechamiento”
Organización de las prioridades	“Objetivos”, “metas según prioridad”
Grupo de pares	“Amistades” y “actividades”

Rendimiento académico	“Métodos de estudio”, “mayor dedicación” e “importancia”
Otros	Respuestas impersonales

Estos comentarios permitieron obtener insumos importantes para el desarrollo de los siguientes talleres y permitieron observar que las personas participantes fueron capaces de reconocer factores que podían estar siendo un riesgo en su toma de decisiones.

Los resultados cuantitativos se observan en el siguiente gráfico (algunos estudiantes respondieron en más de una categoría):

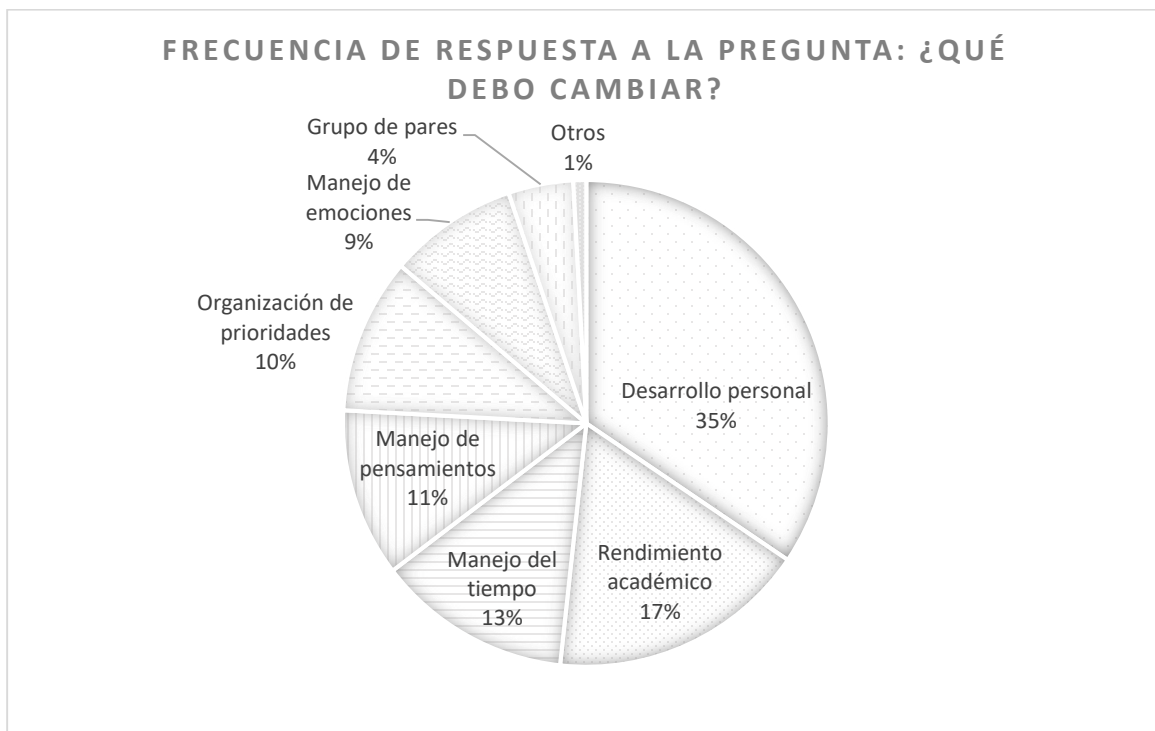


Figura 1. ¿Qué debo cambiar? - N° de participantes: 55 estudiantes

4.2.2.2 Taller 2 – Manejo de emociones

El Taller de manejo de Emociones fue la segunda temática a tratar, debido a que en esos días estaban realizando sus primeros parciales, situación que les había generado altos niveles de ansiedad y frustración, por lo que se buscó ayudarles a controlar y disminuir las emociones negativas, como prevención de problemáticas a nivel personal y académico, dentro de la línea de promoción de la Salud.

Es por ello que los objetivos del taller fueron:

1. Sensibilizar a la población sobre la importancia de un adecuado conocimiento y manejo de emociones para lograr un estilo de vida saludable.
2. Resaltar la importancia de los diferentes niveles de respuesta (emociones, conductas y pensamientos) y su relación con el fin de alcanzar respuestas positivas a las demandas cotidianas.
3. Promover el cambio de pensamientos negativos por positivos para la prevención del deterioro de la salud por consecuencias emocionales.

A la hora de brindar la Psicoeducación, se habló sobre la relación entre los niveles de respuesta (pensamientos, emociones y conductas), para que aprendieran a identificar y modificar falsas creencias que distorsionan sus experiencias (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2010). De esta forma se resaltó la importancia del control de los pensamientos, tomando en cuenta la triple relación de contingencia, y para que así pudieran tener presente factores predisposicionales que pudieran aumentar la susceptibilidad ante situaciones que les generen emociones perturbadoras.

Antes de concluir con el taller, se les solicitó que contestaran las preguntas: ¿De qué forma las emociones están afectando sus vidas? y ¿Qué pueden hacer para alcanzar un mayor bienestar? Algunas de las respuestas brindadas para la primera pregunta según su categoría, se observan en la siguiente tabla:

Tabla 5: Respuestas a la primera pregunta del Taller 2

Categoría	Respuestas
Concepto personal	“Autoestima”, “Sentimientos de mediocridad”
Deseos de abandonar el estudio	“Salir corriendo”, “Dejar la Universidad”, “No querer intentarlo más”
No ser capaz de alcanzar las metas	“Ver las cosas como imposibles”, “Cuestionarme si puedo pasar”, “Perder la totalidad de los cursos”
Desgaste psicológico	“Sentimientos de culpa”, “Pensamientos negativos”, “Pensar que no hay salida”
Vulnerabilidad social	“Escuchar lo que otros dicen”, “Dejarse llevar por lo que otros dicen”
Frustración	“Pesimismo”, “Desánimo”
Otros	Hábitos de alimentación y sueño

Estos comentarios permitieron observar que, en casi todos, el mal manejo de las emociones ha estado afectando de forma significativa su bienestar. A continuación, se pueden ver los datos cuantitativos en el siguiente gráfico:

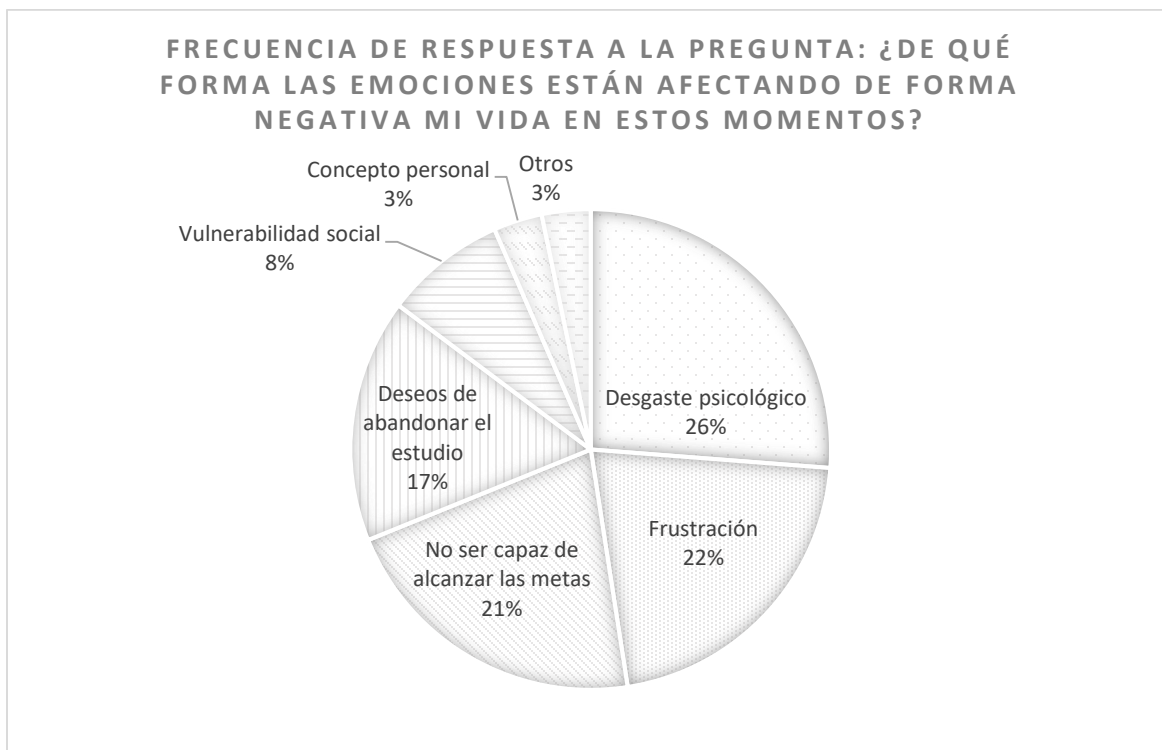


Figura 2. ¿De qué forma las emociones están afectando de forma negativa mi vida en estos momentos? - N° de participantes: 53 estudiantes

Por otro lado, algunas de las respuestas para la segunda pregunta, junto con su clasificación, se observan en la siguiente tabla:

Tabla 6: Respuestas a la segunda pregunta del Taller 2

Categoría	Respuestas
Analizar las situaciones	“Ver las cosas desde diferentes perspectivas”, “Pensar a futuro”, “Buscar soluciones”
Mayor optimismo	“Ser más positivo”, “Saber que de los errores se aprende”, “Ser más optimista”

Control emocional	“Control de mis emociones”, “Saber expresar mis emociones”
Mayor organización académica	“Estudiar más”, “Pedir ayuda”, “Más organizada”, “Mejor planeamiento de mi tiempo”
Cambio de pensamientos	“Pensar positivamente, “Dejar de lado pensamientos negativos”

Estas respuestas permiten observar que luego del segundo taller, fueron capaces de identificar formas de mejorar su manejo de emociones. A continuación, se presentan los datos de forma cuantitativa:

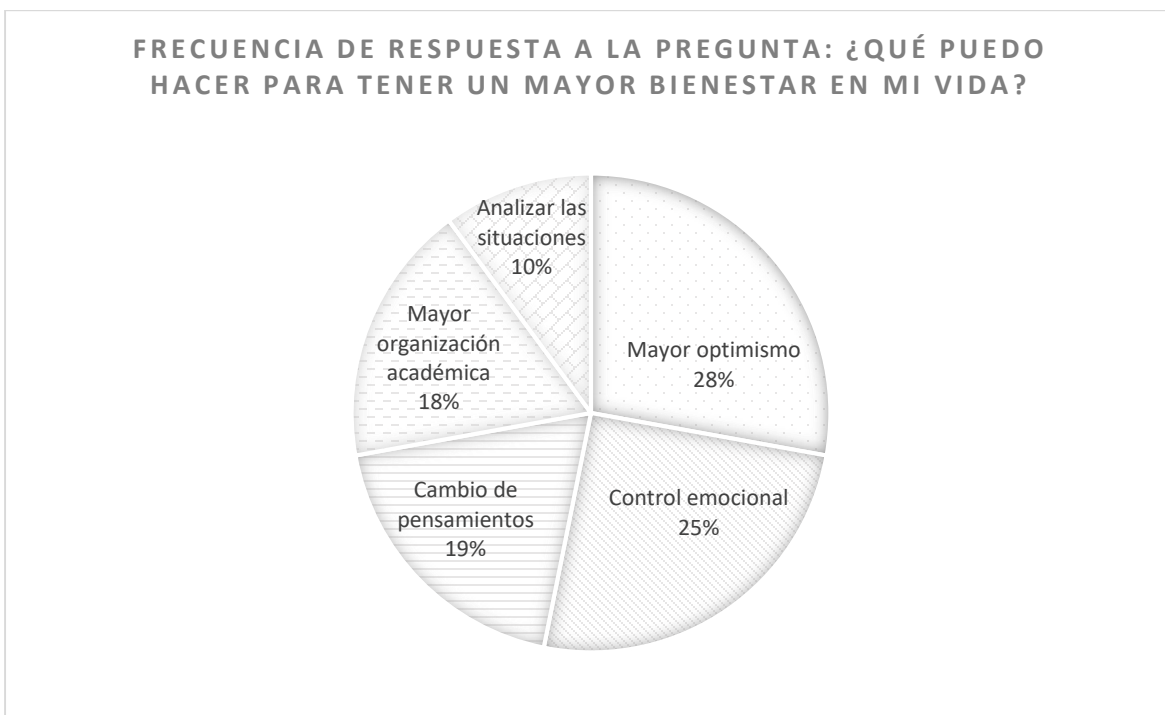


Figura 3. ¿Qué puedo hacer para tener un mayor bienestar en mi vida? - N° de participantes: 53 estudiantes

4.2.2.3 Taller 3 – Solución de problemas

Siguiendo los principios teóricos sobre la solución de problemas (Ruiz, et. al, 2012), se plantearon los objetivos del taller de la siguiente manera:

1. Promover la búsqueda de alternativas de respuestas para afrontar situaciones problemáticas de la vida cotidiana.
2. Resaltar la importancia de poder seleccionar las respuestas más eficaces dentro de una serie de alternativas para la solución de problemas.
3. Fortalecer los aprendizajes adquiridos en los talleres anteriores para integrarlos al tema de la solución de problemas.

Debido a que se encontraban en semana de exámenes y el nivel de cansancio era mayor que en los talleres anteriores, se inició el mismo con una dinámica de trabajo grupal, a través de la cual se analizarían los pasos para la solución de problemas, de forma que el conocimiento se construyera de manera práctica.

Los pasos para la solución de problemas (Gavino, 2007 y Becoña, 2001), se fueron explicando de forma detallada uno por uno, ejemplificándolos con lo desarrollado en la dinámica inicial, de forma que se facilitara la comprensión. Al llegar al cuarto paso de la toma de decisiones, se hizo un repaso de lo visto en los talleres anteriores, para que pudieran observar la importancia y relación de cada uno de los temas abordados.

Para el cierre, se solicitó a los participantes que contestaran la pregunta “¿Qué debo mejorar en mi forma de resolver problemas? La agrupación de las respuestas y algunos comentarios pueden observarse en la siguiente tabla:

Tabla 7: Respuestas de la pregunta final para el Taller 4

Categoría	Respuestas
Orientación hacia el problema	“Ser más positivo”, “Perseverancia”, “Crear que lo puedo lograr”, “Reconocer el problema”
Definición y formulación del problema	“Establecer metas realistas”
Generación de soluciones alternativas	“Ver los problemas desde otros puntos de vista”
Toma de decisiones	“Meditar bien antes de actuar”, “Planear bien las soluciones”
Ejecución de la solución y verificación	“Efectuar las decisiones que tomo”, “Evitar que las emociones modifiquen la solución”

Los comentarios brindados permitieron apreciar que había distintos aspectos que era importante que se fortalecieran a nivel personal, para que logran una adecuada toma de decisiones. De igual manera, estos resultados presentados de forma cuantitativa, se observan en el siguiente gráfico (algunos estudiantes respondieron en más de una categoría):

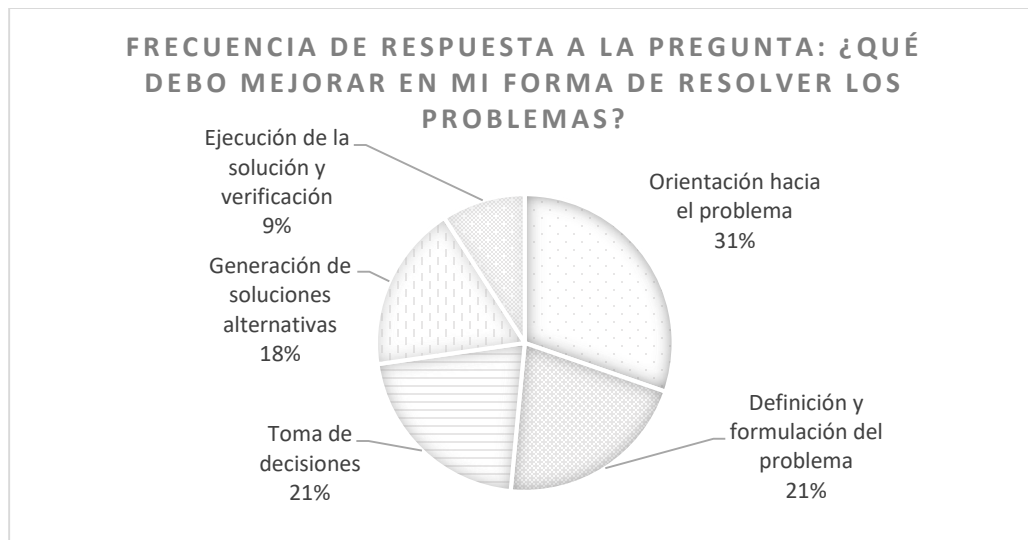


Figura 4. ¿Qué debo mejorar en mi forma de resolver los problemas? - N° de participantes: 51 estudiantes

4.2.2.4 Taller 4 – Estilos de vida saludables

Tomando como base lo aportado en las diferentes investigaciones revisadas sobre los estilos de vida saludables (Sterling, 2015, Giraldo, et. al., 2010, Muñoz, et. al., 2007 y Silvia y Mayán, 2016), se tuvo como objetivos:

1. Resaltar que una buena salud tiene implicaciones directas para el desempeño académico.
2. Destacar la importancia de la comunicación y la empatía para los procesos de las relaciones humanas.
3. Presentar estrategias en el cuidado personal para la promoción de un estilo de vida saludable

En este último taller, se considera que el haber presentado los consejos sobre salud a través de hábitos básicos, generó un importante impacto en los 55 jóvenes que asistieron. Estos reconocieron su necesidad de modificar el estilo de vida que están llevando, debido a la importancia que tiene para el desempeño de actividades cotidianas, principalmente las relacionadas al rendimiento académico.

Lo anterior dio como resultado, que 14 personas consideraran que este fue el taller donde pudieron obtener el aprendizaje más importante, siendo algunas de las razones brindadas: “porque nos enseña a tomar mejores acciones con nuestra vida”, “me permitió recordar los tips que tengo que seguir para tener una buena salud”, “porque así tendremos una mejor calidad de vida”, entre otros.

4.2.2.5 Evaluación final

Al finalizar los cuatro talleres, se solicitó que completaran una encuesta de satisfacción de los mismos (ver Anexo 6, ver página 108), la cual pretendía indagar la pertinencia, alcance e impacto en la población. Los resultados se presentan a continuación:

Con respecto a la asistencia, de las 55 personas que completaron la evaluación final, 43 asistieron al taller de toma de decisiones, 49 al de manejo de emociones, 41 al de solución de problemas y 55 al de estilos de vida saludables. Sin embargo, el total de los que asistieron a los cuatro talleres fue de 30 estudiantes.

En cuanto a la evaluación de la duración, contenido, metodología y lugar, se pueden observar los resultados en la siguiente tabla:

Tabla 8: Frecuencia de respuesta

	Bueno	Regular	Malo
Duración	43	11	1
Contenido	51	4	0
Metodología	49	6	0
Lugar	46	9	0

Algunas observaciones importantes en esta área, fueron: “las fechas de los talleres”, “la hora no tan tarde”, “más actividades grupales”, “a la par de resi las charlas y acordar acerca de estas”, y algunas opiniones opuestas como “no durar tanto” y “un poco más de tiempo”.

La primera pregunta de respuesta corta fue: “¿La asistencia y participación en los talleres fue de influencia positiva para su vida? ¿Por qué?”, a lo que 51 estudiantes contestaron que sí, 3 mencionaron no estar seguros y 1 persona indicó que no. Con respecto a las anotaciones cualitativas, se resaltan los siguientes comentarios:

“Sí claro, me ayudó mucho a poder afrontar la difícil circunstancia que estaba pasando en dicho momento. No sé qué habría hecho sin estos talleres”

“Sí, me permitió conocer nuevos puntos de vista en relación a temas de los que no tenía conocimiento”

“Sí. Aprendí formas para levantarme de cada derrota”

“Sí, hay muchas cosas que uno no sabe y las aprende aquí, además es una hora para pensar en otra cosa y habla alguien que nos entiende”

“Sí, me ayudó mucho a motivarme durante el semestre”

La segunda pregunta en la evaluación fue “¿Cuál considera que fue su aprendizaje más importante? Y ¿Por qué?”. Las respuestas fueron clasificadas en seis categorías, las que se pueden observar en la siguiente tabla, junto con algunos de los comentarios brindados:

Tabla 9: Aprendizajes

Categoría	Comentarios
Toma de decisiones	“Porque tiendo a ser insegura”; “no desertar, siguen existiendo opciones”; “luchar por lo que importa en tu vida”; “poder tomar mis propias decisiones, porque pude reconocer mis

	prioridades”; “porque era muy indeciso y esto me ayuda a mejorar”
Estrategias para un estilo de vida saludable	“Nos enseña a tomar mejores acciones con nuestra vida”; “la frase "adelante", me permitió recordar los tips que tengo que seguir para tener una buena salud”, “porque así tendremos una mejor calidad de vida”
Manejo de emociones	“Controlar mis emociones, porque tengo un mal temperamento”, “para no desmotivarme”, “manejo del estrés (antes me enfermaba mucho)”, “porque a veces uno no sabe cómo reaccionar a las situaciones, para no deprimirse por los resultados de algo”
Control de pensamientos	“No suponer las cosas antes de que pasen”; “tener esperanza”; “analizar positivamente las situaciones”; “pensar que nada está perdido y que las cosas se afrontan con actitud”; “el optimismo nos lleva a ser mejores y ver todo de otro modo”
Otros	Relaciones interpersonales, concepto personal, todos fueron importantes
No responde	

Como se puede ver a través de lo comentado, a lo largo de los talleres hubo aprendizajes significativos para diferentes estudiantes. Estos datos, de forma cuantitativa, se presentan a continuación:

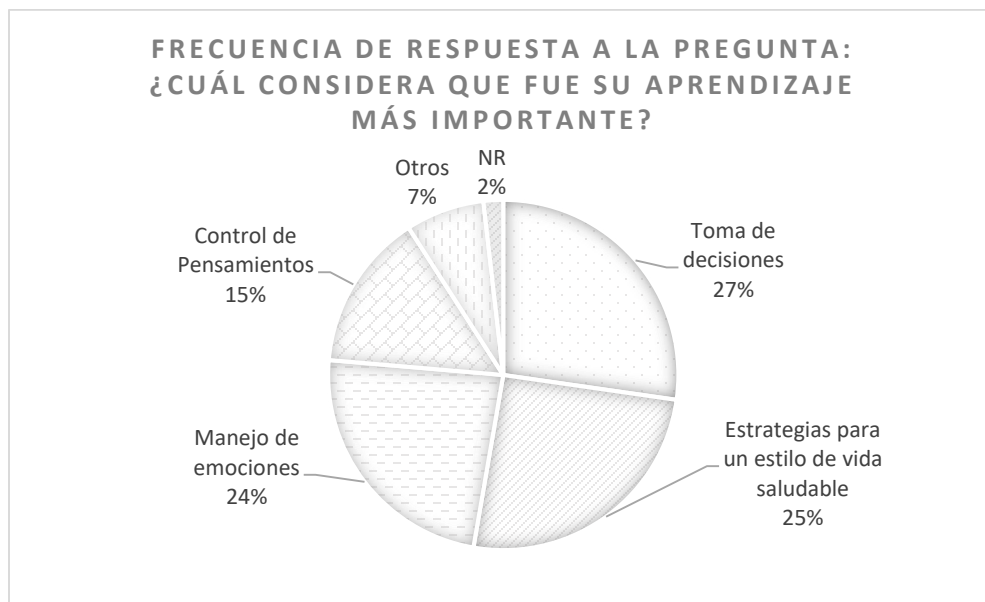


Figura 5. ¿Cuál considera que fue su aprendizaje más importante? - N° de participantes: 55 estudiantes

La tercera pregunta fue “¿Recomendaría que sean dados a futuras generaciones? ¿Por qué?”. Con el fin de poder considerar la pertinencia de su replicación en años posteriores.

Algunos comentarios significativos elaborados fueron:

“Sí, para encaminarlos en la dura vida de la U”

“Sí, siempre es necesario, ya que en la U se olvida de tener buenos hábitos, salud”

“Sí, estos talleres pueden ayudar positivamente a las personas”

Para esta pregunta, 53 personas consideraron que el brindar nuevamente los talleres pueden ser de mucha utilidad para las próximas personas que ingresen a la universidad, y dos personas no recomendaron el seguirlos dando.

La cuarta pregunta fue “¿Ha habido alguna situación en la que le sirviera lo aprendido en los talleres? ¿Cuál?”. La misma fue planteada con el objetivo de indagar momentos concretos en los que hayan tenido que aplicar la información adquirida en las sesiones. Para la que 41 personas respondieron que sí, 4 personas que aún no, 9 personas que no y 1 no respondió. Algunos ejemplos de los comentarios son los siguientes:

“No deprimirme ante una mala calificación”

“En el manejo que provoca el estrés académico”

“Sí, aprendí a cuidar la salud”

“En no dejar los cursos y seguir intentando”

La quinta pregunta realizada fue “¿Qué otra temática considera que sería útil que se presentara? ¿Por qué?”. Algunos de los temas sugeridos dentro de los comentarios escritos fueron:

“Cómo administrar mejor el tiempo”

“Manejo del dinero”

“Técnicas de estudio”

“Dejar las drogas y ser más disciplinado, ya que muchos jóvenes caen en esto”

“Vida sexual, cómo manejarla”

“Acerca de deserción y motivar a terminar el curso”

“Charlas de motivación”

“Sexualidad, es un tema de importancia, aunque todos decimos que conocemos del tema, siempre hay algo que pasamos por alto”

Sólo 29 personas sugirieron otras opciones, 7 personas indicaron no saber qué otro tema sería importante incluir, 6 personas dijeron que no era necesario agregar otro tema, 7 dieron respuestas que no estaban relacionadas con la pregunta y 6 la dejaron en blanco.

Para finalizar la evaluación, en la sexta pregunta se les pidió que escribieran algún comentario o sugerencia. De las 11 personas contestaron, 6 fueron comentarios positivos sobre los talleres (como: “muy útil”, “muy bueno”, “súper lindo”), 3 fueron sobre aspectos a mejorar (“lejos de exámenes”, “más chocolates”, “más dinámico”) y 2 personas sugirieron temas para desarrollar (el alcohol y la socialización).

4.2.3 Apoyo en actividades del Programa de Residencias Estudiantiles (PRE)

Se brindó una pequeña charla motivacional sobre cooperación, para aproximadamente 300 estudiantes, que pertenecen al PRE, como parte de las actividades de la reunión semestral del programa.

Además, se colaboró con otras actividades, como una capacitación para los Coordinadores de Ala en el tema de Liderazgo (ver materiales en Anexo 7, página 109), y el diseño de otros materiales para el programa.

4.3 Objetivo 3

El tercer objetivo buscaba el desarrollo de habilidades y adquisición de conocimiento que enriqueciera la preparación de la estudiante, lo que ocupó un aproximado de 322 horas, que se observan junto con las actividades realizadas en la siguiente tabla:

Tabla 10: Resultados del tercer objetivo

Duración en horas y frecuencia de las actividades realizadas para el tercer objetivo

Actividad	Duración	Frecuencia
Supervisiones con el Director	10 h	9
Sistematización de datos	22 h	14
Intervenciones grupales	25 h	9
Materiales para Secundaria	27 h	15
Asistencia a Capacitaciones	28 h	6
Análisis de datos	50 h	17
Elaboración de informes	160 h	89
Total	322 h	159

A continuación, se describe cada una de las actividades de la tabla anterior:

4.3.1 Diseño de materiales para estudiantes de secundarias

Durante la práctica se pudo tener contacto con dos Secundarias: el Colegio Científico de San Carlos y el Colegio Técnico Profesional de La Tigra.

El Colegio Científico está localizado en las instalaciones del TEC, cuenta con dos aulas y el espacio de la dirección. Tiene alrededor de 42 estudiantes que conforman un grupo de décimo año y otro de undécimo año. Funciona con un horario lectivo de 7:00 am a 7:30 pm, en el que reciben en torno a 20 materias. Casi todos los que ingresan a esta institución viven en las residencias estudiantiles, lugar que está a cargo de una cuidadora y tiene un “toque de queda” de 10:00 pm a 5:00 am, sin embargo, a las 6:00 am deben ir a desayunar al comedor institucional y no puede quedar nadie en este lugar.

Las demandas que presenta este sistema educativo, hacen que la población estudiantil rápidamente se sienta muy estresada, cansada, frustrada y descuide su salud. Lo que hace importante que posea herramientas personales que le permita afrontar estas demandas de una forma positiva, sin embargo, en la realidad pocas personas cuentan con las mismas.

Dentro de este contexto, a lo largo del semestre se solicitaron una serie de actividades para la población de décimo año, con el fin de poder ayudarles en su proceso de adaptación. Por lo que se diseñaron talleres con los temas: Administración del Tiempo, Estrategias y Técnicas de Aprendizaje, Claves para el éxito y Toma de decisiones. Para cada uno se realizó también una matriz con objetivos, temas, metodología, tiempo y recursos a utilizar, que se pueden observar con más detalle en el Anexo 8 (ver página 110).

Con respecto al Colegio Técnico Profesional de La Tigra, se diseñó un taller corto sobre Habilidades para la Vida para ser realizado con los tres grupos de noveno año por motivo de la semana de la Orientación, que puede observarse en el Anexo 9 (ver página 120).

4.3.2 Intervenciones grupales

Los primeros talleres impartidos a en el Colegio Científico, se realizaron el 24 de enero, a inicios del periodo lectivo, con las temáticas de Administración del Tiempo y Estrategias y técnicas de aprendizaje. Los cuales buscaban prepararles para las exigencias a las que se iban a enfrentar. Durante el desarrollo de estos talleres, se pudo generar una buena relación con la población, quienes participaron y colaboraron en los procesos y refirieron haber adquirido aprendizajes importantes para su rendimiento académico.

En el mes de abril, la Psicóloga del Colegio transmitió la preocupación de décimo año por su rendimiento académico, por lo que solicitó un taller, sin embargo, la demanda no era del todo clara. Así que el 03 de abril se realizó un pequeño diagnóstico con la población, encontrando como temas principales: problemas de convivencia, estilos de vida poco saludables y dificultades en la evaluación del desempeño personal. A partir de ello se planificaron dos sesiones cortas, ya que el tiempo con el que cuentan no es mucho, llamadas “Claves para el éxito”, en las que se incluían una serie de consejos que les podrían ayudar a afrontar las demandas cotidianas. El 24 de abril se realizó la primera, teniendo muy buena recepción por parte de la población, quienes hicieron comentarios como “estuvo muy chiva”, y el 08 de mayo correspondía realizar la segunda parte, sin embargo, fue cancelado porque estaban en periodo de exámenes.

El 05 de mayo fue la gira de los undécimos años a la Feria Vocacional de la UCR con Sede en San Ramón, en la que se dio un acompañamiento junto con la Psicóloga del colegio, con el fin de que pudieran tener un acercamiento a las carreras de interés y así aprendieran y despejaran dudas sobre ellas.

Después de semana santa, llegó al colegio la información de que un estudiante de décimo año estaba con problemas por consumo de sustancias, actividad que al parecer realizó con un grupo de pares en el periodo de las vacaciones, en la zona que él vivía. Esto despertó preocupación y abrió la necesidad de que se abordara la temática con las personas de ese nivel desde la prevención, de manera que se realizó un taller el 29 de mayo, con el fin de fortalecer la toma de decisiones.

El 14 de junio se apoyó en la Semana de Orientación realizada en el CTP de La Tigra, a través de un taller con cada grupo de noveno año sobre Toma de decisiones. Estos tuvieron una buena recepción por parte del estudiantado, los docentes que los acompañaban y algunas funcionarias que también estuvieron presentes.

4.3.3 Elaboración de informes

A lo largo de la práctica se realizaron informes escritos semanales para el Director y mensuales para el equipo Lector, además de un informe de labores para la encargada del PRE y el informe final para la UCR y la Dirección del DEVESA. Este informe de labores para el PRE fue presentado de forma oral el 20 de junio en una reunión, donde estaba la encargada del Programa y otras profesionales del DEVESA y se entregó de forma escrita el 29 de junio. También, a lo largo del semestre se realizaron informes orales a la Asesora y a otras compañeras con las que se realizaron actividades.

4.3.4 Supervisiones con el Director de la práctica

Estas supervisiones fueron de mucha importancia para el desarrollo de la práctica, ya que orientaban y evaluaban las distintas actividades que se iban a realizar. Además de proveer otros puntos de vista y avalar los trabajos que se habían hecho. Semanalmente se elaboraron y entregaron documentos con el desglose del trabajo, y quincenalmente se realizaron reuniones presenciales.

4.3.5 Capacitaciones

A través de la Institución se pudo participar en cuatro capacitaciones para el desarrollo profesional, las cuales fueron: un programa para la prevención del suicidio, brindado por el PANI; un simposio para Educadores, dado por Proyecto Daniel; una charla dada por la Dirección Regional con el tema de la Ley 9406 sobre relaciones impropias, y otra dada por la Comisión de Salud Ocupacional de la Institución, sobre el cáncer de piel.

Además, dentro del Área se brindó la formación necesaria para poder ejecutar cada una de las actividades encomendadas, como por ejemplo la información requerida para realizar los seguimientos psicoeducativos con la población del Programa de Admisión Restringida.

4.3.6 Sistematización de datos

Como parte de las habilidades profesionales que se pudieron desarrollar durante el periodo de la práctica, estuvo la capacidad de identificar y recopilar la información relevante

que se generaba en las distintas intervenciones, de forma que se pudiera proceder posteriormente a realizar un análisis de la misma.

De esta manera, diariamente se anotaba en una bitácora las actividades realizadas según el tiempo empleado, para luego registrar esos datos en una tabla en Excel; de forma que se pudiera al final de la semana, quincena, mes y semestre, elaborar los informes correspondientes.

4.3.7 Análisis de datos

Con la información recopilada en cada actividad, se realizaron análisis con el fin de evaluar si se estaban alcanzando los objetivos propuestos, si era necesario realizar modificaciones a las planeaciones, si había aspectos que no se estaban tomando en cuenta y qué de lo realizado había tenido resultados positivos.

Esto fue de mucha importancia al finalizar la práctica, para la elaboración del informe final, a partir de las actividades realizadas y la información recopilada durante todos los meses, identificando de forma particular aquella que tuviera más relevancia.

5. Discusión

Los resultados presentados en el apartado anterior, se analizarán a continuación según cada objetivo, siguiendo así el mismo formato.

5.1 Objetivo 1

Desde el inicio de la práctica, se tuvo la oportunidad de colaborar con el Área de Psicología en los distintos programas que se realizaron. Es importante mencionar que más allá de las actividades para el Área de Psicología, también se pudo en algunos momentos, apoyar en programas de otras Áreas, así como de otras instituciones; lo que fue de mucho provecho y aprendizaje.

Es importante destacar las actividades llevadas a cabo dentro de algunos de estos programas, tal como lo fue el seguimiento psicoeducativo con el Programa de Admisión Restringida, en el cual, además de ayudar al Área en la atención individual de las 22 personas, se pudo orientar a las mismas a identificar aspectos que estaban afectando su rendimiento académico y así encontrar alternativas disponibles (Bunge, Gomar, Mandil, 2008). También le permitió adquirir a la practicante nuevos conocimientos, como, por ejemplo, la metodología empleada en la Institución para la realización de dichas intervenciones.

El haber podido colaborar con el taller “Un mundo de valores” al principio del periodo lectivo de la institución, fue fundamental para el logro de los alcances de los talleres para el Programa de Residencias; ya que en este taller se pudo tener un espacio en el cual conocer, compartir y generar una relación de colaboración con la población, que estuvo muy presente aún después de haber finalizado los talleres.

También, las labores realizadas dentro del programa de Éxito Académico y Tutorías, permitieron poder brindar soporte constante al Área en las distintas tareas que se llevaban a cabo, y a su vez, el poder estar en contacto con algunos estudiantes de diferentes años, con quienes se compartió, escuchó, orientó y de quienes también se aprendió.

De igual manera, el ser parte de la Comisión de Salud sexual, permitió dar soporte en las tareas que fueron requeridas y, además, compartir espacios interdisciplinarios junto a otras profesionales, en los que se pudo conocer diferentes perspectivas de abordaje para un mismo tema y aprender otras estrategias preventivas y de intervención a situaciones específicas.

Por otro lado, las demandas cotidianas permitieron a la practicante darse cuenta de la necesidad de contar con información pertinente en torno a las actividades a realizar, esto fomentó la búsqueda de materiales y la revisión bibliográfica constante, para una consecución adecuada de las tareas.

Por último, durante el periodo de práctica surgió la necesidad de contar con el apoyo de las profesionales de las distintas áreas, dentro de las actividades del Departamento, por lo que se considera importante el haber tomado en cuenta a la practicante para la ayuda en la planificación y ejecución de algunas de ellas junto con el resto del equipo. Este trabajo interdisciplinario, como lo menciona Carvajal (2010), aporta dentro de sus beneficios el ampliar los marcos de referencia, trayendo así el desarrollo de un pensamiento flexible, confianza, paciencia, sensibilidad hacia los demás y permitiendo un enriquecimiento mutuo.

5.2 Objetivo 2

Las demandas cotidianas dentro del TEC suelen percibirse como elevadas por su población, principalmente de primer ingreso y aún más por quienes están dentro del Programa de Residencias Estudiantiles, ya que deben afrontar en poco tiempo cambios como: tener que estar alejados de sus hogares, familias, amistades y comenzar a tener que verles de forma esporádica; compartir el espacio personal con otras personas; velar por la administración de su dinero, alimentación, vestimenta, entre otros; además de tener que cumplir con lo solicitado por la carga académica que estén llevando (quienes en ocasiones, traen una formación escasa en algunas materias, aumentando así la dificultad de sobrellevarlo).

Esta transición, que en la mayoría se da luego de finalizar la secundaria y hace que deban adaptarse a un sistema más exigente y en algunos casos impersonal, ocurre entre los 16 y 18 años, etapa que por naturaleza también trae sus cambios. Y esta interacción de factores pueden ser percibidos como mayores a sus capacidades de afrontamiento (Ruíz, et. al, 2012), por lo que comienzan a aparecer problemas de socialización, convivencia, manejo de emociones, de la mano de problemas académicos, los cuales hacen que algunas personas tengan deseos de abandonar los estudios y otros lo hagan.

Sin embargo, los comentarios brindados al finalizar el proceso, permiten ver que talleres cortos como los impartidos, que busquen darles estrategias adaptativas, pueden servir como formas de contención para una población con este tipo de vulnerabilidades; especialmente cuando están apoyados en técnicas basadas en evidencia (Weisz y Kazdin, 2010).

El hecho de que los participantes indicaran que las estrategias para alcanzar un estilo de vida saludable, fue el tema de mayor aprendizaje significativo, permite inferir que ellos fueron capaces de darse cuenta de la importancia del cuidado de la salud para mejorar la calidad de vida y así poder realizar cambios para lograr un mayor bienestar.

También es importante resaltar que varios de ellos pudieron identificar que algunas de sus conductas son de riesgo y pueden afectar el alcance de sus objetivos, por lo que consideran importante cambiarlas. Algunas de las actividades que señalaron para modificar son: hábitos alimentarios y de ejercicio inadecuados, asistir a fiestas, manejo de emociones, pensamientos negativos, entre otros, lo que permite ver que son sensibles a la necesidad de mejorar aspectos personales. Como lo señalan Lema et. al. (2009), el reconocer conductas perjudiciales en el estilo de vida es algo de mucha importancia para iniciar el proceso de cambio.

El manejo de emociones y control de pensamientos fueron otros aspectos que influyeron de forma positiva en un tercio de la población, quienes aplicaron el aprendizaje principalmente en su vida académica. Se resalta dentro de los comentarios brindados: el manejo del estrés, no perder la motivación, ser más optimistas, el control del temperamento, no dejar la universidad y el afrontar calificaciones negativas. El mejorar las habilidades para el control emocional se resalta en otras investigaciones como parte fundamental del bienestar en alumnos, como lo mencionan Pacheco y Fernández-Berrocal (2004), genera mayor satisfacción y se utilizan más estrategias de afrontamiento positivas para la solución de los problemas.

Por último, es importante mencionar que casi todos los participantes consideraron que el proceso debería ser replicado a futuras generaciones, reconociendo que para ellos fue de

mucha utilidad, por lo que desean que pueda ser de ayuda para el ingreso a la vida universitaria en generaciones posteriores. Aunque cabe mencionar que se recomienda que sean brindados a inicios de semestre, y en semanas donde la carga académica no incluya evaluaciones.

5.3 Objetivo 3

Las experiencias obtenidas en las intervenciones grupales en estudiantes de secundaria no habían sido consideradas antes de comenzar la práctica, sin embargo, fueron demandas que surgieron una vez que se ingresó a la institución, las cuales sirvieron de mucho provecho para la formación profesional de la practicante, que ya le permitieron relacionarse con profesionales como Orientadoras, Trabajadoras Sociales, Agentes de la Fuerza Pública, Psicólogas, y otras funcionarias administrativas. Estos encuentros multidisciplinarios (Carvajal, 2010) permitieron enriquecer el aprendizaje, gracias al conocimiento de los métodos y desarrollo de actividades de las distintas áreas.

Esto facilitó que se pudiera conocer otras instituciones educativas de la zona, como colegios secundarios agropecuarios, secundarias técnicas y universidades, junto con la oferta académica que tienen y la población que reciben. También, el tener contacto con una población diferente, permitió que la planificación de los talleres y sus materiales, tuvieran que ser diseñados acorde a las características de la etapa vital en que se encontraban; algo fundamental para obtener resultados significativos en los procesos (Nezu, Maguth y Lombardo, 2006). Esto a su vez implicó un estudio y revisión de fuentes bibliográficas, consultas a los encargados, supervisiones, entre otros; que enriquecieron el proceso. Además,

se resalta principalmente el haber podido compartir el tema de Habilidades para la vida en estudiantes de secundaria y no únicamente en universitarios, como se había esperado.

Por otro lado, la elaboración de informes depuró en la practicante habilidades como la producción textual, estrategias organizativas y compromiso organizacional; lo que estuvo de la mano con la síntesis y análisis de la información que iba siendo recopilada tras cada actividad, para poder ser entregados a las profesionales de las áreas, así como al equipo asesor y por último en el informe final.

Es importante destacar la pertinencia de las supervisiones, tanto del Director de la práctica, como de la Asesora y otros profesionales encargados de actividades en las que se colaboró; quienes brindaron apoyo, orientación, sugerencias e información, conforme fue requerido para una buena ejecución de las labores. Estas reuniones constantes dentro del área, así como con otras áreas, permitieron estar en contacto con otros profesionales, quienes enriquecieron con su conocimiento la formación de la practicante.

Por último, los espacios de capacitación que se pudieron tener tanto dentro de la institución, como en otras instancias en coordinación con el TEC, enriquecieron la preparación de la practicante en las diferentes temáticas abordadas, lo que también benefició su desarrollo personal.

6. Conclusiones y Recomendaciones

A partir de lo presentado en los apartados anteriores, se pueden mencionar las siguientes conclusiones:

- La práctica dirigida fue de gran beneficio para el Área de Psicología, el Departamento de Vida Estudiantil y otras Áreas de la Sede, así como para la practicante. La misma facilitó espacios de crecimiento para la practicante, tanto dentro como fuera de la institución.
- El poder intervenir en diferentes poblaciones sirvió de desafío para la planificación de las actividades desde distintas etapas del desarrollo, teniendo que tomar en cuenta también los diferentes contextos para su ejecución.
- La Psicología puede llegar a ser de mucha pertinencia como facilitador en la etapa de transición entre la secundaria y la universidad, brindando estrategias a estudiantes que les ayuden en su proceso de adaptación.
- Los talleres realizados con la población de primer ingreso de Residencias, a pesar de tener una corta duración, tuvieron un impacto significativo de carácter positivo en los participantes.
- La toma de decisiones fue considerado el tema más importante en los talleres, debido a que se promovió el fortalecimiento de la seguridad personal, el análisis de las situaciones desde una perspectiva optimista y el considerar las consecuencias de las decisiones a tomar en un mediano y largo plazo.
- Algunos de los resultados significativos de los talleres para residencias, referidos por la población son: la no deserción del sistema educativo, un mejor control de emociones ante eventos como la entrega de bajas calificaciones, afrontar problemas

de forma positiva, el cuidado de la salud, mayor perseverancia en las asignaturas, entre otros.

- Es importante brindar a la población espacios de aprendizaje para otras temáticas relevantes, como sexualidad, administración del tiempo, administración del dinero, estrategias de estudio, entre otros.
- La relación constante con otros profesionales, le permitió a la practicante aumentar su conocimiento en otras áreas, además de enriquecer el proceso gracias a los aportes desde otras formas de intervención.
- Se destaca la relevancia de la práctica dirigida, dentro de las modalidades de los trabajos finales de graduación, gracias a su capacidad de permitir al estudiante no solo adquirir conocimientos de forma teórica, sino que, a través de la ejecución de los mismos, se obtiene un aprendizaje significativo.
- El empleo de estrategias de intervención basadas en evidencia, permitió obtener resultados positivos aun cuando fueron utilizadas en procesos cortos.

A continuación, se presentan las recomendaciones para el Instituto Tecnológico de Costa Rica con Sede en San Carlos, para la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica, como para estudiantes de la Escuela.

6.1 A la Institución

- Sería de mucho provecho incluir un profesional en Psicología en el Programa de Residencias Estudiantiles, para el abordaje de situaciones internas como: el apoyo a

estudiantes de primer ingreso durante su proceso de transición y adaptación al nuevo sistema educativo y estilo de vida, la capacitación de los coordinadores de ala, la promoción de una sana convivencia y la solución de problemáticas que se puedan presentar. Además, se recomienda que el equipo de trabajo del Programa de Residencias pueda estar ubicado más cerca de las mismas, para un funcionamiento más práctico y próximo a la población.

- Aprovechar los cumpleaños de cada miembro de las diferentes áreas, para realizar una pequeña actividad integrativa, que promueva el sentido de pertenencia y unidad dentro del Departamento.
- Debido al número de estudiantes, sería pertinente poder contar con más personal dentro del Área de Psicología, ya que la demanda es alta entre atención individual, apoyo psicoeducativo y ejecución y seguimiento de programas institucionales, como por ejemplo el de Tutorías y Éxito Académico. Cabe mencionar que sería de mucha utilidad que se aumentara el personal en todas las Áreas del DEVESA, ya que todas las compañeras tienen sobrecargadas sus funciones.
- Considerar el realizar cursos de nivelación en materias como Matemáticas, Química, Física y Biología, para la población de primer ingreso, ya que muchos finalizan la secundaria con una baja formación en estas áreas, y perder una o más de estas materias en los primeros semestres afecta considerablemente su rendimiento académico, motivación y en el caso de los becados, pone en riesgo la beca.
- Brindar apoyos adicionales a otros estudiantes con condiciones de ingreso similares a las del PAR, aunque tengan la nota de admisión requerida para la carrera.

6.2 A la Escuela de Psicología

- Orientar mejor a la población estudiantil para el proceso de los trabajos finales de graduación, ya que algunas veces lo abarcado en Investigación VIII llega a ser insuficiente.
- Promover espacios de trabajo interdisciplinario, especialmente con áreas afines como Trabajo Social u Orientación, para aprender más acerca de sus ejes de acción y mejorar las habilidades de trabajo en grupo.
- Unificar criterios de revisión de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación.

6.3 A estudiantes de Psicología

- Ser muy ordenados en cuanto al manejo de la información, tanto personal como institucional.
- Llevar al día los informes de labores realizadas, junto con anotaciones importantes que surjan durante la intervención, y realizar copias de seguridad de forma periódica.
- Mantener una buena actitud y disposición de colaborar en las actividades que sean requeridas, ya que brindan la oportunidad de crecer y aprender, incluso de profesionales de otras áreas.
- Contemplar lugares de inserción para las Prácticas de Graduación fuera del Valle Central, así dar oportunidades de acceso a la Psicología en zonas donde este es más reducido.

- Aprovechar la oportunidad de poder estar en una institución de forma activa a través de las prácticas dirigidas, ya que las mismas son de mucho beneficio tanto para quien las realiza, como para las personas con quienes son realizadas.

7. Bibliografía

- Acerca de las Universidades Promotoras de la Salud. (abril, 2015). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado de http://www.paho.org/HQ/index.php?option=com_content&view=article&id=10669%3A2015-about-health-promoting-universities&catid=7790%3Aabout-hp&Itemid=41389&lang=es
- Aguilar, S., Avendaño, M., Bonilla M., y Echeverría, J. A. (2014). *Guía Universitaria de la Salud. Guía para Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud*. REDECUPS.
- Arias, I. y House, A. (1998). Tratamiento Cognitivo conductual de los problemas de pareja, V. E., Caballo (dir). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Arroyo, H. y Rice, M. (2009). *Una nueva mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud.
- Badilla, K., Abarca, A., Araya, M., Morales, Y., Araya, G., Bonilla, M., Ruíz, V. y Vilchez, V. (2009). *Taller "Habilidades para Vivir". Estilos de vida saludables*. Conare.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Editorial Desclée de Brower.
- Becoña, E. (2001). Factores de riesgo y protección familiar para el uso de drogas. En R. Secades Villa y J. R. Fernández Hermida (Eds.), *Intervención Familiar en la Prevención de las Drogodependencias*. Madrid: Plan Nacional sobre la Drogas.

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), pp.7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la Salud*. Madrid: International Thomson Editores Spain Paraninfo S.A.
- Brenes, D. y Esquivel, R. (2013). *Estudio de los factores relacionados con el estilo de vida de estudiantes universitarios, que interfieren en su condición de salud, del Recinto de Paraíso de la Universidad de Costa Rica, I – semestre 2013*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Bunge, E., Gomar, M. y Mandil, J. (2008). *Terapia cognitiva con niños y adolescentes: Manual de Técnicas*. Buenos Aires; Librería Arcadia Editorial.
- Caballo, V. E. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7ª ed.). España: Siglo XXI de España Editores.
- Caballo, V. E. e Iurrtia, M. J. (2008). Entrenamiento en habilidades sociales, F. J, Labrador (eds) *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Capafons, J y Sosa, D. (2008). Técnicas de control del estrés, F. J, Labrador (eds) *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Carmona, S. M. y Araya, A. P. (2014). *Programa de salud para la promoción, prevención y atención de la sexualidad integral en jóvenes universitarios de Sede Rodrigo Facio*

- de la Universidad de Costa Rica*. (Tesis para optar por el grado de Maestría).
Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Carreras del Tec. (2015). Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/carreras/Paginas/default.aspx>
- Carta de Ottawa. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Recuperado de:
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2_carta_de_ottawa.pdf
- Carvajal, Y. (2010). Interdisciplinariedad: Desafío para la educación superior y la investigación. *Revista Luna Azul*, 31, pp. 156-169.
- Cerezo, S., Hernández, M. R., Rodríguez, G. y Rivas, R. A. (2009). Efectos de una intervención de manejo de estrés en mujeres con hipertensión arterial sistémica. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (1), pp. 85-93.
- Chinchilla, S. (2017, 09 de setiembre). Vida Universitaria golpea salud de estudiantes. *La Nación*.
- Corona, F. y Peralta, E. (2011). Prevención de conductas de riesgo. *Revista Médica Clínica Condes*, 22 (1), pp. 68-75.
- Departamento de Orientación y Psicología. (2015). Tecnológico de Costa Rica. Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/sitios/Vicerrectoria/viesa/dop/Paginas/default.aspx>
- Departamentos. (2015). Tecnológico de Costa Rica. Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/sitios/Vicerrectoria/viesa/Paginas/Departamentos.aspx>
- Dittel, L. (2012). Analizan estilo de vida de universitarios. *InformaTEC*, 327, p.10.

El TEC de hoy. (2015). Tecnológico de Costa Rica. Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/eltec/archivotec/Paginas/hoy.aspx>

Epstein, N., y Baucom, D. (2002). *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: a contextual approach*. Washington DC: American Psychological Association.

Gavino, A. (2007). *Guía de técnicas de Terapia de Conducta*. Barcelona: Martínez Roca.

Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Valencia, C. A., y Palacio, S. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15 (1), pp. 128-143.

González, E. A. (2010). *Herramientas cognitivas para desarrollar el pensamiento crítico en estudiantes de la formación inicial docente*. (Tesis para optar por el grado de Maestro en Artes). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Guachilema, F. V. (2016). *Estrategias de comunicación asertiva de los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Rumiñahui y efectos emocionales en los estudiantes de primero a tercer año de Bachillerato*. (Tesis para optar por el grado de Psicólogo Clínico). Universidad Técnica de Ambato, Ambato.

Guillamón, N. y Hernández, E. (2012). *Guía de Intervención en Psicología de la Salud en la SIC*. Universitat Oberta de Catalunya. Barcelona: FUOC.

Instructivo para la presentación de Trabajos Finales de Graduación. (2016). Recuperado de <http://psico.ucr.ac.cr/images/Documentos/TFG/Instructivo%20CTFG.pdf>

Labiano, M. (2010). Introducción a la psicología de la salud, L.A. Oblitas (eds) *Psicología de la salud y calidad de vida*. México, D.F.: Cengage Learning Editores, S.A.

- Lange, I. y Vio, F. (2006). *Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior*. Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la salud.
- Lara, A. (2012). Desarrollo de habilidades de pensamiento y creatividad como potenciadores de aprendizaje. *Revista Unimar*, 1 (59), pp. 85-96.
- Leiva, D. y Rojas, E. (2015). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del área de ingeniería de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la promoción de la salud*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Lema, L. F., Salazar, I. C., Varela, M. T., Tamayo, J. A., Rubio, A., y Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5 (12), pp. 71-88.
- León, F. R. (2014). Sobre el pensamiento reflexivo, también llamado pensamiento crítico. *Propósitos y Representaciones*, 2 (1), pp. 161-214.
- Mantilla, L. (2001). *Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Recuperado de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
- Marín, K. (2012). *Factores cognitivos, conductuales y emocionales que predisponen, precipitan y mantienen conductas de alto riesgo que podrían limitar el éxito académico en estudiantes de la Universidad EARTH*. Tesis de Psicología de la Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

- Martínez, A., Martínez, E., y Paz, B. (2008). Estrategias de intervención en promoción de la salud. *Fisioterapia*, 30 (5), pp. 238-243. doi: 10.1016/j.ft.2008.09.005
- Mayorga, T. M. (2014). *Aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis para el fortalecimiento de la autoestima en pacientes adultos con insuficiencia renal, atendidos en la Clínica de los riñones Menyrial de la ciudad de Ambato*. (Disertación para optar por el grado de Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Medina, O., y Rodríguez, C. (2017). Evaluación integral de salud en estudiantes de nuevo ingreso a instituciones de educación superior. En A. P. Antoni (coord.). *Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud*. Congreso llevado a cabo en Universidad de Alicante, España.
- Méndez, M. A., y Ghitis, T. (2015). La creatividad: Un proceso cognitivo, pilar de la educación. *Estudios Pedagógicos*, 41 (2), pp.143-155.
- Montoya, I., y Muñoz, I. (2009). Habilidades para la Vida. *Compartim, Revista de Formació del Professorat*, 4.
- Morales, S. (2014). *Propuesta de un programa de inoculación del estrés para la promoción de la salud, prevención y abordaje del estrés en estudiantes de primer ingreso del Colegio Universitario de Cartago*. (Tesis para optar por el grado de Maestría). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Muñoz, J. M., Salazar, T. N., y Albarrán J. (2007). Competencias para la promoción del estilo de vida saludable. *Horizonte Sanitario*, 6 (3), pp. 4-11.

- Nezu, A. M., Maguth, C. y Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A.
- Núñez, C. (2016). Comunicación personal.
- Oblitas, L. A. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología*, 26, (2), pp.219-254.
- Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances en Psicología*, 16 (1), pp. 9-38.
- Oliver, J., Fábregas, I., Lerín, M., y Nieves, Y. (2012). *PIUMAD: Un programa para la prevención de adicciones en Universidades de Madrid*.
- Pacheco, N. E., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6 (2)
- Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A., E. y Oblitas, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, (2), pp. 85-112.
- Porras, W. (2013). La implementación de habilidades para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: Una perspectiva desde las nuevas masculinidades. *Revista electrónica Educare*, 17, (3), pp.137-150. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/current>
- Presentación. (2015). Tecnológico de Costa Rica. Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/eltec/Paginas/default.aspx>

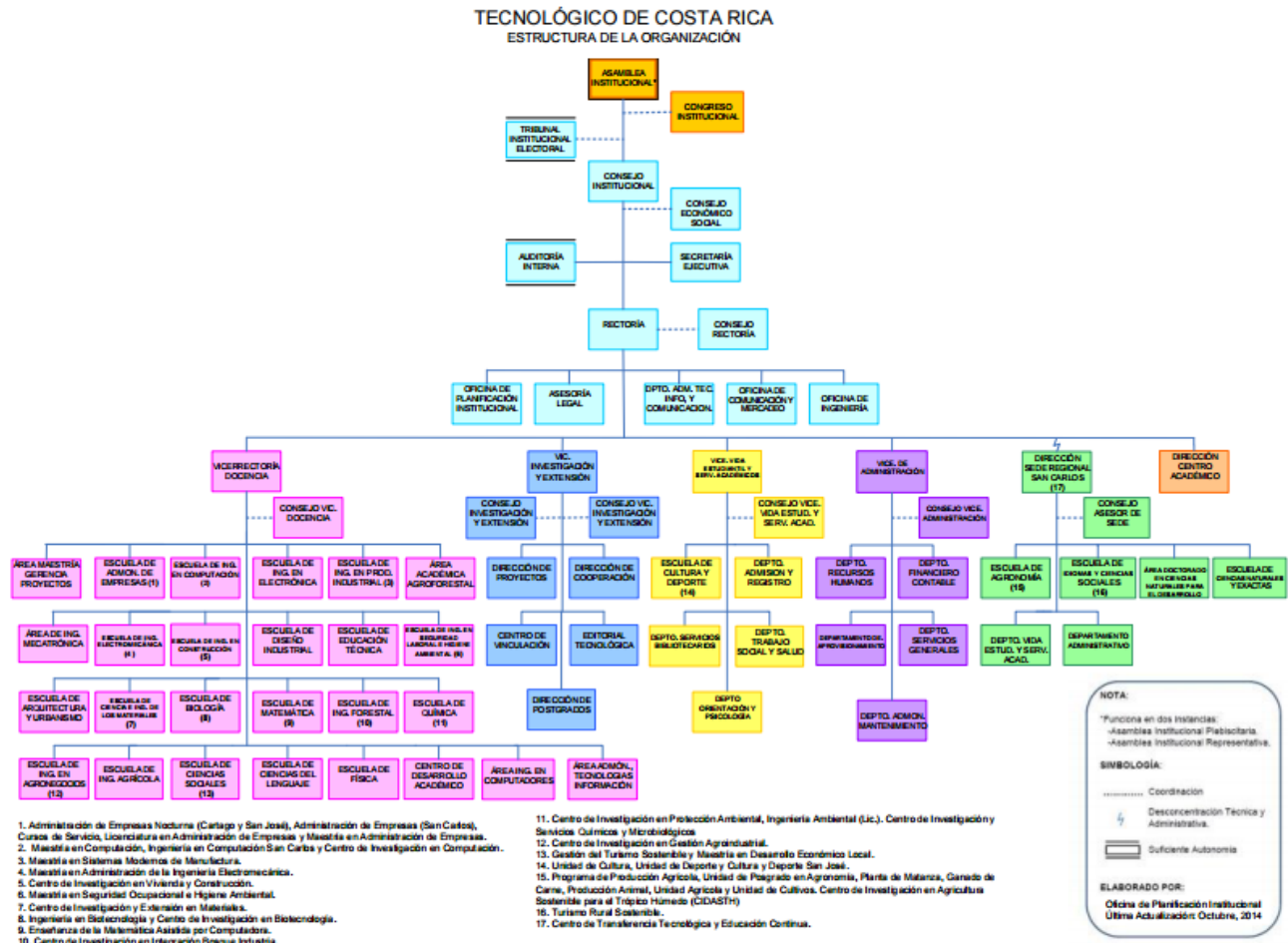
- Programa de Admisión Restringida (2016). Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/admision-restringida>
- Reyes, B. (2011). ¿Cuál es el aporte de la Psicología dentro de la atención de la salud en Costa Rica? *Revista Reflexiones*, 90, (1), pp.87-104.
- Rodríguez, A. G. (2015). *Programa Educativo para el Fortalecimiento de la Resiliencia de niños y niñas en Condiciones de Riesgo, un Enfoque desde Habilidades para la Vida; Parroquia San Juan Bautista de Tibás, durante los meses de agosto y setiembre del año 2012* (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Ruíz, M. A., Díaz, M. I., y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Sarafino, E. P., y Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sede Regional de San Carlos. (2015). Tecnológico de Costa Rica. Recuperado de <http://www.tec.ac.cr/eltec/ssc/Paginas/default.aspx>
- Silvia, R., y Mayán, J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*, 9 (1), pp. 24-32.
- Sterling, R. J. (2015). *Influencia de factores sociodemográficos, cognitivos, conductuales y emocionales en los hábitos de vida saludable de estudiantes de Psicología de la Universidad de Costa Rica* (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.

UNICEF. (2012). Global Evaluation of Life Skills Education Programmes. Final report. New York.

Weisz, J. R. y Kazdin, A. E. (2010). *Evidence-based psychoterapies for children and adolescents*. New York: The Guilford Press.

8. Anexos

Anexo I – Organigrama



1. Administración de Empresas Nocturna (Cartago y San José), Administración de Empresas (San Carlos), Cursos de Servicio, Licenciatura en Administración de Empresas y Maestría en Administración de Empresas.
2. Maestría en Computación, Ingeniería en Computación San Carlos y Centro de Investigación en Computación.
3. Maestría en Sistemas Modernos de Manufactura.
4. Maestría en Administración de la Ingeniería Electromecánica.
5. Centro de Investigación en Vivienda y Construcción.
6. Maestría en Seguridad Ocupacional e Higiene Ambiental.
7. Centro de Investigación y Educación en Materiales.
8. Ingeniería en Biotecnología y Centro de Investigación en Biotecnología.
9. Enseñanza de la Matemática Asistida por Computadores.
10. Centro de Investigación en Integración Bosque Industrial.
11. Centro de Investigación en Protección Ambiental, Ingeniería Ambiental (Lic.), Centro de Investigación y Servicios Químicos y Microbiológicos.
12. Centro de Investigación en Gestión Agrindustrial.
13. Gestión del Turismo Sostenible y Maestría en Desarrollo Económico Local.
14. Unidad de Cultura, Unidad de Deporte y Cultura y Deporte San José.
15. Programa de Producción Agrícola, Unidad de Postgrado en Agronomía, Planta de Matanza, Ganado de Carne, Producción Animal, Unidad Agrícola y Unidad de Cultivos, Centro de Investigación en Agricultura Sostenible para el Trópico Húmedo (CIDASTH).
16. Turismo Rural Sostenible.
17. Centro de Transferencia Tecnológica y Educación Continua.

NOTA:
*Funciona en dos instancias.
-Asamblea Institucional Pluriactiva.
-Asamblea Institucional Representativa.

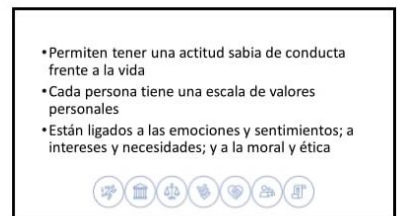
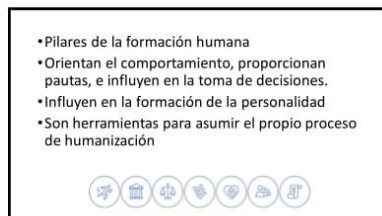
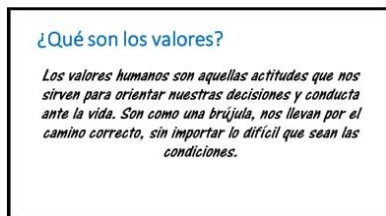
SIMBOLOGIA:
----- Coordinación
⚡ Desconcentración Técnica y Administrativa.
☐ Suficiente Autonomía

ELABORADO POR:
Oficina de Planificación Institucional
Última Actualización: Octubre, 2014

Anexo 2 – Taller: Un mundo de valores

Objetivo	Tema	Metodología	Tiempo	Recursos
Introducir el tema a abordar durante el desarrollo del taller. Resaltar la importancia de la temática como parte de la formación integral como seres humanos.	Bienvenida e introducción del tema: ¿Qué vale más?	Introducción de la temática a través de la presentación de imágenes para identificar cuál posee más valor (se consideran a las personas “valiosas” por sus aportes significativos a la sociedad).	15 min.	Diapositivas
Facilitar la integración y participación del grupo de estudiantes.	Presentación personal	Ejecución de la dinámica: “Me gusta” Deben de decir su nombre, carrera y algo que les guste que comience con la inicial de su nombre. Cuando se presentan, toman una tarjeta de color y pasan el resto a la siguiente persona.	25 min.	Fichas de colores Confites
Conocer la definición de los valores, así como su clasificación e importancia.	La torre más alta ¿Qué son los valores? Tipos de Valores ¿En qué benefician?	Se les pedirá que se reúnan según los colores de las tarjetas dadas al inicio y se les pedirá que se ubiquen alrededor de cada periódico y la cinta. Se les da la consigna: Deben en equipo construir la torre más alta, con los materiales que se les dieron. El grupo que lo consiga, ganará un premio. Luego se hará un análisis de los valores que tuvieron que poner en práctica para alcanzar el objetivo y se utilizará como material de apoyo la información de las diapositivas.	35 min.	Diapositivas Periódicos o revistas Cintas
Ejemplificar las tensiones que se generan como consecuencia de no compartir un buen sistema de valores.	Dinámica: pies amarrados	Hacer una carrera de pies amarrados en subgrupos.	25 min.	Mecate o cuerda
Identificar las actividades cotidianas en las que toman relevancia los valores y las amenazas que se pueden presentar.	¿Cuándo son útiles? ¿Qué los puede debilitar?	Se abordará a través de la presentación de situaciones cotidianas que pueden resultar de éxito o fracaso, según la forma en que se afronten.	20 min.	Diapositivas
Brindar un espacio de integración entre la información dada y la práctica cotidiana.	Dinámica: Valores / Antivalores	Se realizará la dinámica sentados en el suelo. El juego necesita del trabajo en equipo, sin embargo desconocen quiénes son los de su equipo, lo que hará que vayan siendo eliminados en cada ronda hasta que quede sólo un equipo ganador. Al realizarlo será necesario decir los nombres de cada participante y les permitirá hablar con los demás, lo que facilitará el conocimiento entre ellos.	20 min.	
Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la puesta en práctica de los valores en la institución.	Tú decisión	Se hará una reflexión final para incentivar la práctica de valores de forma personal y se invitará a que escriban la frase #YoDigoSí en un post-it y lo peguen en el mural, como forma simbólica de compromiso.	10 min.	Diapositivas Post – it Papel periódico Cinta Lapiceros

Anexo 3 – Diapositivas Taller: Un mundo de valores



Dinámica



Tipos de valores

Clasificación

- Personales
- Familiares
- Socio-culturales (Organizacionales)
- Materiales
- Espirituales
- Morales

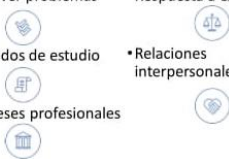
Valores individuales TEC

- Respeto por la vida
- Libertad
- Ética
- Solidaridad
- Responsabilidad
- Honestidad
- Sinceridad
- Transparencia
- Respeto por todas las personas
- Cooperación
- Integridad
- Excelencia

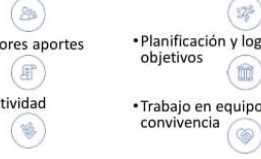
Antivalores

¿En qué benefician?


- Resolver problemas
- Respuesta a exigencias
- Métodos de estudio
- Relaciones interpersonales
- Intereses profesionales



- Mejor desempeño
- Mayores aportes
- Creatividad
- Adaptación a exigencias
- Planificación y logro de objetivos
- Trabajo en equipo y convivencia



Dinámica



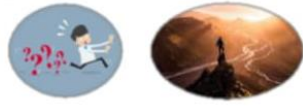
¿Cuándo son útiles?

- Se comparte el significado e importancia
- Son puestos en práctica
- Son recordados cotidianamente



¿Qué los pueden debilitar?

- Las *necesidades*: "qué tan útil o no" puede ser un valor en una circunstancia determinada



- *El ejemplo*: cuando los que están alrededor (especialmente superiores) no los llevan a la práctica.



• *Presión social*: Bombardeo constante de lo superficial, el bienestar propio y el consumismo.



Dinámica



Ponerlos en práctica es tu decisión

- Todo lo que se hace o se deja de hacer, comunica los valores de la institución.
- La responsabilidad de comprenderlos y practicarlos es un valor en sí mismo.
- Cada uno determina la forma de responder ante las circunstancias, responsabilidades y dificultades (si se asumen o se eluden).

"La práctica de valores requiere de convicción y eso es algo que depende de tu decisión."



Anexo 4 – Propuestas para campaña informativa de la Comisión de Salud Sexual

Propuestas para la campaña informativa de la Comisión de Salud Sexual

¿Sabías qué?

Propuesta #1 - ¿Cómo mi imagen personal puede afectar la forma de relacionarme con otros?

1. Tener un adecuado concepto personal es clave para el desarrollo de la personalidad, la adaptación social y emocional, así como en la salud mental en general. De no ser así, puedes tener problemas de timidez, ansiedad social y dificultades para relacionarte (Alonso, Murcia, Murcia, Herrera y colaboradores, 2007). Si estás satisfecho contigo mismo, podrás estarlo con las personas que te rodean.
2. La falta de confianza va de la mano con la falta de respeto por sí mismo (Pardo, en Alonso, et al., 2007). Si no aprendes a quererte, es muy probable que aceptes entrar en relaciones sentimentales con personas que tampoco lo hagan.
3. Cuando tienes un adecuado concepto personal, vas a tener autoafirmación, lo que significa que no vas a necesitar verte, actuar o pensar como otros dicen. “Mézerville (2004) considera que el concepto de autoafirmación se caracteriza por la capacidad que tiene la persona de expresar abiertamente sus deseos, pensamientos o habilidades y la define como la libertad de ser uno o una misma y poder conducirse con autonomía y madurez” (en Naranjo, 2008).
4. Un inadecuado concepto personal, puede llevarte a ser una persona pasiva (sentir temor de molestar a los demás, dificultad para afrontar un rechazo, sentimientos de inferioridad) o una persona agresiva (conseguir de forma violenta sus propósitos, manifestar los pensamientos y sentimientos de forma ofensiva) (Naranjo, 2008).
5. “Quienes tienen autoconceptos pobres son con frecuencia rechazados. Aceptar a otras personas y ser aceptada o aceptado por ellas, está relacionado con las valoraciones en autoestima. La aceptación propia está correlacionada de forma positiva y significativamente con aceptar y ser aceptada o aceptado por las demás personas” (Naranjo, 2008, p.24).

Referencias

- Alonso, L. M., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez D., Comas, M., y Ariza, D. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23 (1), pp. 32-42.
- Naranjo, M. L. (2008). Relaciones Interpersonales Adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas. *Actualidades Investigativas en Educación*, 8 (1), pp. 1-27.

Propuesta #2 - ¿Por qué algunas personas permanecen en relaciones abusivas?

Si tienes algún amigo o amiga que está en una relación abusiva, esta información te puede ayudar:

1- Emociones conflictivas:

Esa persona puede estar sintiendo una serie de emociones que le impiden abandonar la relación abusiva, tales como:

- Temor: miedo a lo que pueda pasar al terminar la relación, ya sea por amenazas o inseguridad o dependencia emocional.
- Creer que el abuso es algo normal: muchas veces por desconocimiento de las relaciones saludables o porque no se ha percatado del tipo de relación en que se encuentra.
- Vergüenza: al admitir que ha sido abusado o abusada, por haberse involucrado con una persona abusiva, por ser juzgado o juzgada.
- Bajo concepto personal: si la pareja le repite constantemente mensajes negativos, esa persona puede estar creyendo que el abuso es algo merecido.
- Amor: Esa persona puede estar queriendo que la violencia termine, pero no la relación.

2- Presión:

Otra de las razones por las que las personas muchas veces continúan en relaciones abusivas es porque pueden estar sintiendo algún tipo de estas presiones:

- Presión de grupo/social: si quien agrede es alguien popular, la víctima puede sentir que las demás personas pueden ponerse de su lado.
- Razones culturales/religiosas: debido a roles tradicionales se pueden normalizar los hechos o sentir vergüenza.
- Embarazo/crianza de los hijos: Ya sea por amenazas hacia los hijos por parte de su pareja o por la creencia de que deben estar juntos para su crianza.

3- Falta de confianza en los adultos, instituciones o personas de autoridad:

Debido a la vulnerabilidad que se puede presentar, la persona puede estar pasando por:

- El fenómeno del amor adolescente: Tu amigo o amiga puede creer que nadie le va a tomar con seriedad su relación.
- Falta de confianza en autoridades: Muchos no creen que autoridades como la policía puede llegar a ayudarles.
- Barreras idiomáticas/estado migratorio: Puede creer que el denunciar el abuso afecte su estado migratorio.

4- Dependier del agresor o agresora:

Tu amigo o amiga puede tener dependencia en alguna de las siguientes áreas:

- Falta de dinero: Si sufre de violencia patrimonial, puede sentir que le es imposible dejar a su pareja.
- No tener a dónde ir: Puede pensar que si deja a esa persona, no va a tener ningún otro lugar a dónde ir.
- Discapacidad: Si depende físicamente de su pareja, puede sentir que su bienestar está directamente relacionado a esa persona.

5- ¿Qué puedo hacer?

Si conoces a alguien que está en una relación abusiva, entonces:

- Apóyala
- Escúchala
- No la juzgues
- Hazle saber con las opciones que cuenta
- Ayúdala a contactar las fuentes de ayuda más cercanas

Referencias:

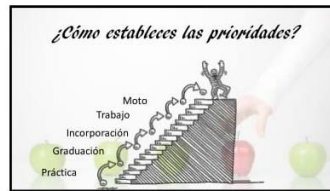
¿Por qué las personas se quedan en relaciones abusivas? (s.f.). Recuperado de <http://espanol.loveisrespect.org/es-abusivo/por-que-se-quedan/>

Anexo 5 – Talleres para estudiantes de primer ingreso del PRE

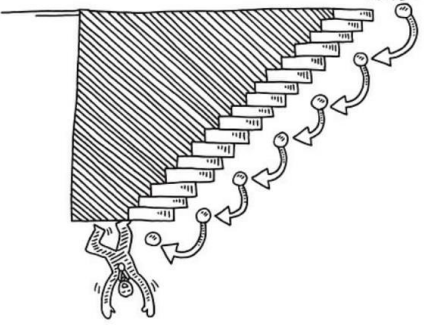
Matriz de trabajo para el Taller 1: Toma de decisiones

Objetivos	Tema	Metodología	Tiempo	Materiales
1.3 Introducir el contenido por tratar a través de un ejercicio práctico	Introducción	Dinámica “el trasplante de corazón” (adaptación de prueba psicométrica), para ilustrar los procesos implicados en la toma de decisiones.	25 min.	-Hojas con la consigna del Trasplante de corazón
1.1 Presentar el tema del concepto personal como un factor influyente en la toma de decisiones	Autoestima	Psicoeducación sobre Autoconcepto y Autovaloración. Ilustración del valor personal a través de la moraleja del billete.	15 min.	-Presentación -Material de Apoyo
1.2 Mostrar la importancia de tener objetivos claros como parte de los factores protectores que ayudan a la toma de decisiones.	Metas personales	A través del diálogo, resaltar que el tener claros los objetivos personales puede ser de mucho peso a la hora de la toma de decisiones.	10 min.	-Presentación -Material de Apoyo
2.2 Identificar conductas de riesgo que puedan afectar la toma de decisiones personales	Conductas de riesgo	Presentar ejemplos de distintas vulnerabilidades ambientales y personales, y solicitar a ellos que mencionen otros, para que analizar el impacto que pueden tener en la toma de decisiones.	15 min.	-Presentación -Material de Apoyo
2.3 Integrar conocimientos adquiridos durante el taller.	Cierre	Intercambio: deben escribir algo que desean cambiar y dejarlo en el espacio donde están los separadores, para que puedan tomar uno. Entrega de separadores.	5 min.	Separadores

Presentación Taller 1: Toma de Decisiones




Material de Apoyo Taller 1: Toma de decisiones



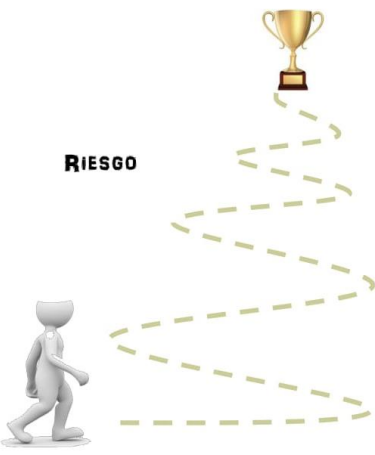
Recuerda separar las metas en pasos sucesivos, poniendo primero lo que te va a ayudar a alcanzar lo siguiente.

Una rápida identificación de las debilidades, puede significar un bajo concepto personal



Valés por lo que eres, no por lo que haces


RIESGO



Protector

TALLER: TOMA DE DECISIONES

Material elaborado por Rut Badilla para el Programa de Residencias Estudiantiles



Matriz de trabajo para el Taller 2: Manejo de Emociones

Objetivos	Temas	Metodología	Tiempo	Materiales
Sensibilizar a la población sobre la importancia de un adecuado conocimiento y manejo de emociones para lograr un estilo de vida saludable.	Emociones: para qué nos sirven y cómo pueden no ser útiles	¿Qué son? La forma en la que respondemos a las situaciones cotidianas ¿Para qué? Sirven en la comunicación con otros y para reaccionar ante eventos ¿Cuándo me son funcionales? Cuando son acordes a la situación ¿Cuándo no? Están en medidas desproporcionadas En búsqueda de... cómo podemos caer en círculos viciosos: Hago algo que creo que me va a hacer sentir bien, me siento bien por un tiempo, luego me siento mal por haber hecho eso (si es una sustancia que genera dependencia, la vuelvo a necesitar).	15 min.	-Material escrito -Presentación
Resaltar la importancia de los diferentes niveles de respuesta y su relación, con el fin de alcanzar respuestas positivas a las demandas cotidianas.	Relación: pensamientos – emociones – conductas –	Cómo se relacionan, ejemplos de situaciones cotidianas.	5 min.	-Presentación
Promover el cambio de pensamientos negativos por positivos para la prevención del deterioro de la salud por consecuencias emocionales.	Control de pensamientos	Explicar las Distorsiones cognitivas Brindar conocimientos básicos sobre Reestructuración Completar la matriz de situaciones	10 min.	-Material escrito -Presentación
Brindar estrategias para la promoción de un aumento en la tolerancia a la frustración	Tolerancia a la frustración	Explicar la definición de Tolerancia a la Frustración y los riesgos que implica no ponerla en práctica. Resaltar la importancia de considerar las metas a corto y mediano plazo, con ejemplo de situaciones académicas frustrantes. Saber que no siempre se puede obtener las cosas de forma inmediata, pero que eso no significa que no las pueda obtener	10 min.	-Material escrito -Presentación
Realizar una evaluación final para dar por concluido el taller	Cierre: Evaluación	Solicitar que contesten de forma anónima las preguntas ¿De qué forma las emociones están afectando de forma negativa mi vida en estos momentos? Y ¿Qué puedo hacer para tener un mayor bienestar en mi vida?	10 min.	-Material escrito

Presentación Taller 2: Manejo de Emociones

¿Preocupaciones? ¿Temblores? ¿Tristeza? ¿Miedo?
 ¿Ansiedad? ¿Nauseas? ¿Sensación de abogo? ¿Ira? ¿Escalofríos?

- Taller: Manejo de Emociones -
 Material elaborado por
 Rus Badilla para el programa de
 Residencias Estudiantiles

Emociones:



Control de pensamientos

- Taller: Manejo de Emociones -

Pensamientos automáticos

- Inferencia Arbitraria
- Generalización Excesiva
- Maximización / Minimización
- Abstracción Selectiva
- Personalización
- Pensamiento Absolutista

Cuestionarse

- ¿Qué evidencia tengo?
- ¿Ya lo he intentado antes? ¿Cómo ha resultado?
- ¿Qué puedo hacer diferente?
- ¿Es la única forma en que lo puedo interpretar?
- ¿En qué me beneficia pensar así?
- ¿Cómo me está afectando pensar así?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Manejo de la Ansiedad

¿Qué pasó antes?	Situación	¿Qué pasó después?	¿Qué pensaba?	¿Qué puedo pensar?

- Taller: Manejo de Emociones -



Para considerar

- **Optimismo:**
 - Interpretar de forma positiva los acontecimientos externos
 - "La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y una negativa (p. ej., el pesimismo), reside en el enfoque o la perspectiva con que se aprecian las cosas"
- **Risa:**
 - Una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico del cuerpo y reduce las hormonas que pueden causar tensiones.
 - "Las personas que tienen buen humor y sonríen más seguido, suelen ser más saludables, con mayores niveles de bienestar y felicidad personal, son más hábiles y tienden a establecer relaciones interpersonales satisfactorias"

Material de Apoyo Taller 2: Manejo de Emociones



¿Qué pasó antes?	Situación	¿Qué pasó después?	¿Qué pensaba?	¿Qué puedo pensar?

Manejo de la Ansiedad

- Inferencia Arbitraria
- Generalización Excesiva
- Maximización / Minimización
- Abstracción Selectiva
- Personalización
- Pensamiento Absolutista



Frases para recordar:

- Debo saber que no siempre puedo obtener las cosas de forma inmediata, pero que eso no significa que no las pueda obtener
- Nuestra vida y nuestra felicidad no dependen de aquello que deseo y no obtengo de inmediato. Hay mucho más allá, si lo sabemos buscar.
- “La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y una negativa (p. ej., el pesimismo), reside en el enfoque o la perspectiva con que se aprecian las cosas”
- “Las personas que tienen buen humor y sonrían más seguido, suelen ser más saludables, con mayores niveles de bienestar y felicidad personal, son más afables y tienden a establecer relaciones interpersonales satisfactorias”

- ¿Preocupaciones?
- ¿Miedos?
- ¿Tristeza?
- ¿Ira?
- ¿Temblores?
- ¿Sensación de ahogo?
- ¿Ansiedad?
- ¿Nauseas?
- ¿Escalofríos?



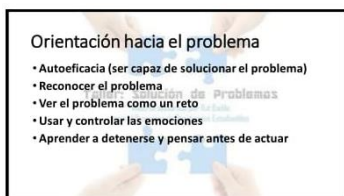
- Taller: Manejo de Emociones -

Material elaborado por
Rut Badilla para el programa de
Residencias Estudiantiles
 INSTITUTO TECNOLÓGICO DE GUAYMAS
 TEC | Guaymas

Matriz de trabajo para el Taller 3: Solución de Problemas

Objetivos	Actividades	Metodología	Tiempo	Materiales
Reforzar los conocimientos adquiridos en los talleres anteriores para la promoción del aprendizaje	Recapitulación: Aprendizajes de talleres anteriores	Preguntas de talleres anteriores	5 min.	-Presentación
Presentar los tipos de respuestas positivas y negativas para la resolución de problemas	Problemas y tipos de respuestas	Dinámica: Las botas mágicas En equipos deben resolver una tarea desafiante, en la que deben buscar varios tipos de soluciones.	20 min.	-Cinta
Enseñar el procedimiento adecuado para la Solución de Problemas	Entrenamiento en SP	Enseñar los pasos para la Solución de Problemas, utilizando como ejemplos lo desarrollado por los equipos durante la dinámica	15.min.	-Presentación
Explicar la relación entre el pensamiento crítico y el pensamiento creativo para la solución de problemas	Pensamiento crítico y pensamiento creativo	Utilizar ejemplos prácticos para la comprensión de los tipos de pensamientos	15 min.	-Presentación
Realizar una breve evaluación personal para dar por finalizado el proceso	Cierre	Solicitar completar de forma anónima la pregunta ¿Qué debo mejorar en mi forma de resolver los problemas?	5 min.	-Hojas

Presentación Taller 3: Solución de Problemas



Problema	Alternativas	Decisión	Resultados





Pases para la Solución de Problemas

1- Orientación hacia el problema

- Autoeficacia (ser capaz de solucionar el problema)
- Reconocer el problema
- Ver el problema como un reto
- Usar y controlar las emociones
- Aprender a detenerse y pensar antes de actuar

2- Definición y formulación del problema

- Recopilar información relevante sobre el problema (basada en hechos)
- Clarificar la naturaleza del problema
- Establecer una meta realista
- Reevaluar el significado del problema para el bienestar personal y social

3- Generación de soluciones alternativas

- Principio de la cantidad
- Principio del aplazamiento del juicio
- Principio de la variedad

4- Toma de decisiones

- Anticipar los resultados
- Evaluar los resultados
- Preparar un plan para la solución

Problema	Alternativas	Decisión	Resultados

5- Ejecución de la solución y verificación

- Realización de la conducta elegida
- Autoobservación de la conducta y el resultado
- Autoevaluación, comparando el resultado actual con el esperado
- Autorreforzamiento

**Si el resultado no ha sido el esperado, investigar el proceso y hacer los cambios necesarios para llegar a un resultado satisfactorio.*

Recuerda:

- Hay tres estilos de resolución de problemas:
 - Adaptativos
 - Impulsivos
 - Descuidados
- El pensamiento crítico saca conclusiones basadas en la realidad.
- El pensamiento creativo busca diferentes perspectivas

Material de Apoyo Taller 3: Solución de Problemas

Pasos para la Solución de Problemas

- 1- Orientación hacia el problema**
 - Autoeficacia (ser capaz de solucionar el problema)
 - Reconocer el problema
 - Ver el problema como un reto
 - Usar y controlar las emociones
 - Aprender a detenerse y pensar antes de actuar
- 2- Definición y formulación del problema**
 - Recopilar información relevante sobre el problema (basada en hechos)
 - Clarificar la naturaleza del problema
 - Establecer una meta realista
 - Reevaluar el significado del problema para el bienestar personal y social

- 3- Generación de soluciones alternativas**
 - Principio de la cantidad
 - Principio del aplazamiento del juicio
 - Principio de la variedad
- 4- Toma de decisiones**
 - Anticipar los resultados
 - Evaluar los resultados
 - Preparar un plan para la solución

Problema	Alternativas	Decisión	Resultados



Taller: Solución de Problemas

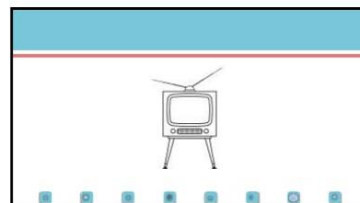
Material elaborado por Rut Badilla
para el Programa de Residencias Estudiantiles

- 5- Ejecución de la solución y verificación**
 - Realización de la conducta elegida
 - Autoobservación de la conducta y el resultado
 - Autoevaluación, comparando el resultado actual con el esperado
 - Autorreforzamiento
- *Si el resultado no ha sido el esperado: Investigar el proceso y hacer los cambios necesarios para llegar a un resultado satisfactorio.
- Recuerda:**
- Hay tres estilos de resolución de problemas:
 - + Adaptativos
 - Impulsivos
 - Descuidados
 - El pensamiento crítico saca conclusiones basadas en la realidad
 - El pensamiento creativo busca diferentes perspectivas

Matriz de trabajo para el Taller 4: Estilos de Vida Saludables

Objetivo	Tema	Metodología	Tiempo	Materiales
Reconocer el esfuerzo realizado por los estudiantes reforzando la asistencia a todos los talleres	Repaso: aprendizajes anteriores	Entrega de chocolates a estudiantes que asistieron a los cuatro talleres y felicitación pública.	-5 min	-Presentación -Chocolates
Destacar la importancia de la comunicación y la empatía para los procesos de las relaciones humanas	Comunicación Asertiva y Empatía	Empleo de una pequeña dinámica (dibujo guiado) para ejemplificar los problemas de una mala comunicación y a su vez sensibilizar sobre la importancia de la empatía dentro del proceso de comunicación y relaciones interpersonales	-15 min	-Presentación -Dibujo -Papeles -Lápices
Presentar estrategias en el cuidado personal para la promoción de un estilo de vida saludable	Estilos de Vida Saludables: Mejorar la calidad de vida	Utilización del acróstico ADELANTE como estrategia de memorización de los hábitos para una vida saludable	-35 min	-Presentación
Realizar la evaluación de las sesiones para dar por finalizado el proceso	Cierre: Evaluación	A través de una pequeña encuesta	-5 min	-Evaluación impresa

Presentación Taller 4: Estilos de Vida Saludables



Aire puro

Beneficios del Aire Puro

- Reduce el estrés
- Reduce las enfermedades
- Reduce la contaminación
- Reduce el riesgo de accidentes
- Reduce el ruido
- Reduce el consumo de energía

1 Tener una buena posición es fundamental

Nutrición

Beneficios de la Nutrición

- Reduce el consumo de la energía
- Mantener un peso saludable
- Reduce las enfermedades
- Reduce el consumo de agua
- Reduce el consumo de alimentos
- Reduce el consumo de energía

1 Asociarse en la comida es importante

Temperancia

Beneficios de la Moderación

USAR DE FORMA EQUILIBRADA LO BUENO

EVITAR LO QUE HACE MALO

1 Asociarse en la comida es importante

Esperanza

Beneficios de la Esperanza

- OPORTUNIDAD
- DESARROLLO DE ACTITUDES
- PROBLEMAS QUE LAS PERSONAS
- RELATIVOS CLAROS

Muchas Gracias

Anexo 6 – Evaluación de talleres para estudiantes de primer ingreso del PRE

Encuesta de Satisfacción de los Talleres de Promoción de la Salud

Marque con una X los talleres a los que asistió:

1- Toma de Decisiones 2- Manejo de Emociones 3- Solución de Problemas 4- Estilos de Vida Saludables

Marque con una X cómo considera los siguientes aspectos de los talleres:

Duración	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo
Contenido	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo
Metodología	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo
Lugar	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo

¿Qué se podría mejorar?

¿La asistencia y participación en los talleres fue de influencia positiva para su vida? ¿Por qué?

¿Cuál considera que fue su aprendizaje más importante? ¿Por qué?

¿Recomendaría que sean dados a futuras generaciones? ¿Por qué?

¿Ha habido alguna situación en la que le sirviera lo aprendido en los talleres? ¿Cuál?

¿Qué otra temática considera que sería útil que se presentara? ¿Por qué?

Anote aquí algún otro comentario o sugerencia

Anexo 7 – Matriz de capacitación de Liderazgo

Objetivos	Actividades	Metodología	Evaluación	Tiempo	Materiales
Introducir la temática a abordar durante la ejecución del taller, destacando su importancia como coordinadores de Ala.	Presentación personal Se busca: Un líder ¿Qué es el liderazgo?	Dinámica rompehielos para presentación personal Se les invitará a que realicen un cartel de “Se busca” (al estilo del antiguo oeste), en el que deberán señalar cualidades del Definición, características	Participación activa en la dinámica Confección del cartel Comentarios y aportes	20 min	-Un dulce para cada persona -Hojas blancas -Lápices de escribir -Borradores
Realizar una breve exploración en las destrezas personales	Fortalezas y Debilidades	Se indagará sobre las fortalezas de cada participante, y sus debilidades para motivarlos a mejorar en esas áreas.	Participación activa	10 min	-Presentación
Brindar estrategias para el abordaje de la disciplina en situaciones que puedan presentarse.	Casos de indisciplina Cómo abordarlo	Exploración: ¿Qué tipos de casos de indisciplina son los más frecuentes? Disciplina: estrategias para resolver situaciones de indisciplina.	Aportes de situaciones frecuentes	10 min	-Presentación
Motivar a la población a mejorar sus habilidades a pesar de los retos que se puedan presentar	Retos	Presentar una serie de desafíos que deben enfrentar en su posición, para que tengan presente cómo superarlos.	Participación activa. Recepción del material	10 min	-Las 21 Leyes irrefutables del liderazgo
Finalizar el proceso integrando el conocimiento previo con el adquirido	Cierre	¿Qué cambios le harían a su cartel de “Se busca”? ¿Qué le agregarían o quitarían?	Modificaciones al cartel de “Se busca”	10 min	-Carteles de Se Busca

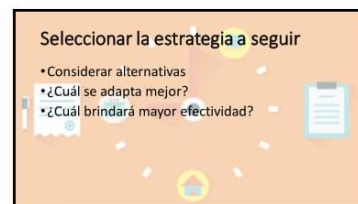
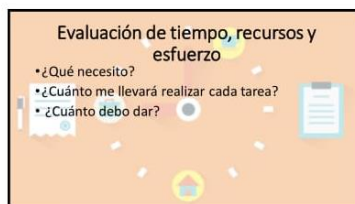
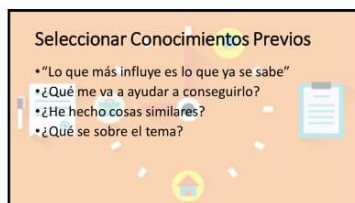
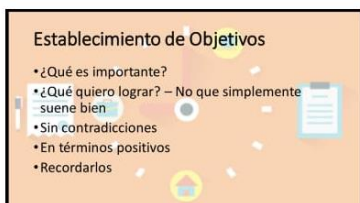
Anexo 8 – Talleres para estudiantes del Colegio Científico

Matriz de Trabajo para el Taller: Administración del Tiempo

Objetivo	Tema	Metodología	Tiempo	Recursos
<p>Introducir el tema a abordar durante el desarrollo del taller.</p> <p>Resaltar la importancia de la temática como parte importante del éxito académico.</p>	<p>Bienvenida e introducción del tema.</p>	<p>Introducción de la temática a través de la ilustración “El Maestro y el Tarro”: Se les muestra a los alumnos una serie de objetos y se les pregunta cuál de ellos tiene más valor (monedas, bolas de papel u otro material similar, arena y piedras) y luego se les muestra un tarro. Se les pregunta qué acomodarían primero con el fin de llenar el tarro. Se comparte la analogía de que al igual que con el tarro, con la distribución del tiempo también es necesario acomodar de primero lo más importante, de forma que eso permita ir acomodando las que quedan en según su prioridad.</p>	15 min.	<p>Tarro</p> <p>Monedas</p> <p>Bolas de papel u otro material</p> <p>Arena</p> <p>Piedras</p>
<p>Facilitar la integración y participación del grupo de estudiantes.</p>	<p>Presentación personal.</p>	<p>Ejecución de la dinámica “Bingo de nombres”: se les da a cada uno una hoja con una matriz de bingo, en la que deben escribir en cada espacio el nombre de una persona que cumpla con esa característica, se les advierte que no se pueden repetir las personas en más de una casilla. El primero que logra completarlo ganará el juego.</p>	25 min.	<p>Hojas con la matriz impresa</p> <p>Lápices o lapiceros</p> <p>Un confite</p>
<p>Conocer la importancia de la organización como forma de administrar el tiempo.</p>	<p>El tiempo.</p> <p>Establecimiento de Objetivos.</p> <p>Seleccionar conocimientos previos.</p>	<p>Se iniciará la exposición teórica explicando la importancia que tiene un buen uso del tiempo y cómo para poder alcanzar esto es necesario una correcta planificación.</p> <p>Se ilustra a través de la dinámica “charadas”: Se dividen los estudiantes en dos grupos y por turnos deberá pasar uno de ellos, tomar una ficha al azar y dramatizar o dibujar la frase que viene en la ficha, para que sus compañeros adivinen la respuesta. Tendrán sólo 40 segundos para hacerlo.</p> <p>Durante de la dinámica se irán haciendo observaciones de cómo es necesaria la conexión de conocimientos previos de los integrantes del grupo para alcanzar el objetivo de averiguar la frase.</p>	35 min.	<p>Diapositivas</p> <p>Fichas</p> <p>Confites</p>
<p>Ejemplificar la relevancia del establecimiento de metas para la consecución de los objetivos personales.</p>	<p>Operacionalización</p>	<p>Se explicará la importancia de descomponer las metas o tareas en pasos sucesivos, poniendo en primer lugar aquellos que facilitarán el alcance de los demás; a través de la ilustración de una escalera. Se trabajará con ejemplos de metas de los estudiantes.</p>	20 min.	<p>Diapositivas</p> <p>Pilot de pizarra</p>
<p>Resaltar aspectos importantes a considerar a la hora de establecer metas personales.</p>	<p>Evaluación de tiempo, recursos y esfuerzo.</p> <p>Planificación la estrategia a seguir.</p>	<p>Se explicará la evaluación de las necesidades y recursos para cada objetivo y la planificación de la estrategia a utilizar. Para conectar la teoría de forma práctica, se realizará la dinámica “4 triángulos iguales”: Se dividen en subgrupos de 5 personas y se le entrega 6 pinchos a cada grupo. Se les da la consigna: Deben formar una figura que contenga 4</p>	25 min.	<p>Diapositivas</p> <p>1 Paquete de Pinchos</p> <p>5 confites</p>

		triángulos del mismo tamaño. Deben usar todos los pinchos, pero no pueden romper ninguno. Gana el primer grupo que logre el objetivo.		
Brindar un espacio para la aplicación de los conocimientos adquiridos.	Programación de un calendario de ejecución.	Se explicará la importancia de establecer límites de tiempo concretos para cada tarea, según su orden prioritario y se invitará a los estudiantes a que lo puedan poner en práctica en sus calendarios.	20 min.	Calendarios Lápices o lapiceros
Evaluar los aprendizajes de los estudiantes durante el taller impartido.	Cierre: Aprendizajes adquiridos.	Para finalizar, se le dará a cada estudiante una hoja de post-it, en la que deberá escribir un aprendizaje aprendido durante el taller o un momento significativo, y luego pegarlo en el reloj que se estará proyectando en la pizarra.	10 min.	Diapositivas Post – it Papel periódico Cinta Lapiceros

Presentación Taller: Administración del Tiempo

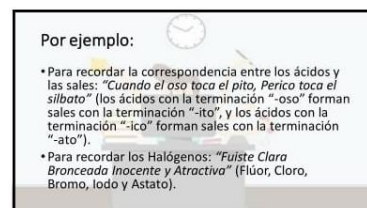
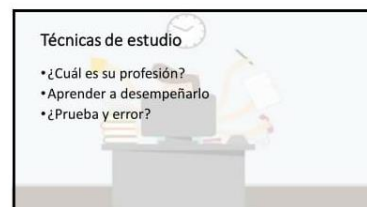
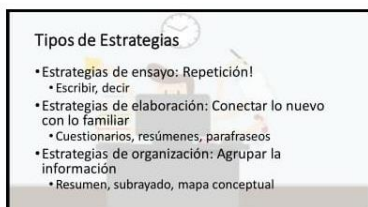
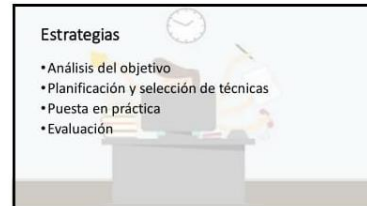


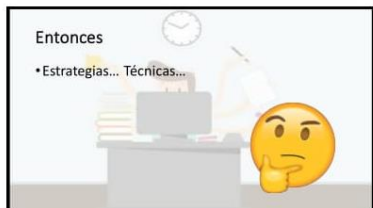


Matriz de Trabajo para el Taller: Estrategias y Técnicas de Aprendizaje

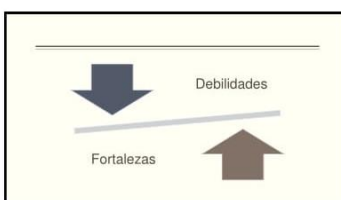
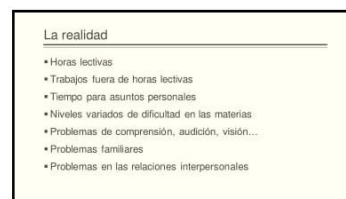
Objetivo	Tema	Metodología	Tiempo	Recursos
Introducir el tema a abordar durante el desarrollo del taller. Resaltar la importancia de la temática como parte importante del éxito académico	Diferencia entre Técnicas y estrategias de aprendizaje.	Se explicará la diferencia entre las técnicas y las estrategias de aprendizaje, a través de la ilustración del “equipo de fútbol”.	15 min.	Diapositivas.
Presentar los distintos tipos de estrategias que favorecen al aprendizaje.	Estrategias de aprendizaje y sus tipos.	Se presentarán los diferentes tipos de estrategias a través de ejemplos cotidianos y luego se les invitará a realizar la dinámica “La torre más alta”: Deberán en equipo construir la torre más alta, con los materiales que se les dieron. El grupo que lo consiga, ganará un premio. Al finalizar esta dinámica deberán identificar qué tipo de estrategias de las expuestas tuvieron que utilizar.	45 min.	Diapositivas. Periódicos. Cintas. Confites.
Identificar distintas técnicas de aprendizaje y sus aplicaciones.	Técnicas de Aprendizaje y sus tipos.	Se dividirá a los estudiantes en subgrupos y se les dará a cada uno una hoja que explique un tipo de técnica (resumen, mapa conceptual, lluvia de ideas, entre otros). Cada subgrupo debe aplicar su técnica a un texto que se estará proyectando en la pizarra y al final exponer al resto de los compañeros lo que hicieron.	40 min.	Diapositivas. Papel periódico. Pilot. Impresiones.
Integrar los conocimientos adquiridos sobre estrategias y técnicas para la aplicación en espacios cotidianos.	Aplicación de estrategias y técnicas	Con el fin de integrar las estrategias y técnicas para la aplicación en situaciones cotidianas, se hará la dinámica “Las Botas mágicas”: se dividirá el grupo en dos subgrupos y se les dará la consigna: Están en un barco que se está hundiendo, por lo que deben ir a una isla que está a unos diez pasos de distancia. Para llegar sólo pueden usar las “botas mágicas”, pero esas botas sólo las puede usar una persona a la vez y tan solo una vez durante todo el reto. Después de ello se pedirá que compartan cuáles fueron las estrategias y técnicas que utilizaron, y cómo sirve ello en la práctica cotidiana.	25 min.	Diapositivas. Cinta.
Finalizar el proceso integrando las temáticas de los dos talleres brindados.	Cierre: Importancia de las adecuadas estrategias de estudio en la administración del tiempo.	Para cerrar el proceso se hará la dinámica “qué dejo y qué me llevo”, en la que por turnos, cada uno dirá algo que quiera llevarse del proceso (simbólico) y algo que se haya dado cuenta que debe cambiar.	25 min.	Bolita de goma (u objeto similar que los alumnos puedan pasar)

Presentación Taller: Estrategias y Técnicas de Aprendizaje

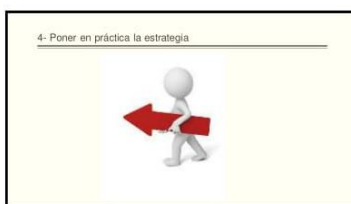
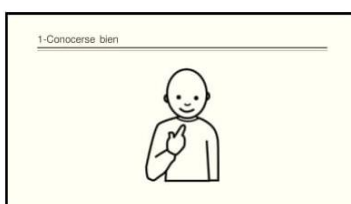
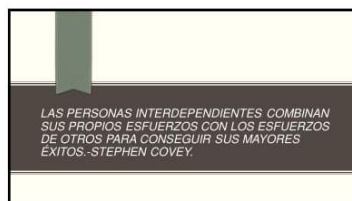
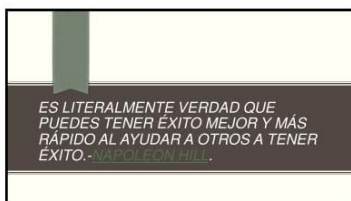




Presentación Taller: Claves para el Éxito I



Presentación Taller: Claves para el Éxito II



Presentación Taller: Toma de Decisiones



Anexo 9 – Talleres para estudiantes del CTP La Tigra

Objetivos	Tema	Metodología	Tiempo	Materiales
Compartir el propósito del taller para	Introducción	Presentación ¿Cómo se ven de aquí a tres, cinco y diez años? Entrega de materiales	5 min	Papel blanco Post it
Presentar el tema de la toma de decisiones para la comprensión de su importancia en la vida cotidiana	Toma de Decisiones	El trasplante de corazón Tener objetivos claros	15 min	Copias
Resaltar la necesidad de un adecuado conocimiento de sí mismo para el alcance de los objetivos personales	Autoconocimiento	¿Quiénes son?: Escribir en una hoja quiénes son Lo que soy no es lo que hago	10 min	Papel blanco
Presentar la utilidad del pensamiento crítico para el desarrollo de estrategias personales	Pensamiento Crítico	¿Qué es lo que ven? Cuestionar, Investigar	5 min	Dibujos
Propiciar el desarrollo del pensamiento creativo para una mayor facilidad en la resolución de tareas	Pensamiento creativo	Construyan su animal favorito Intuición, Perspectivas diferentes, innovar, originalidad	10 min	Post it
Recordar la importancia del buen manejo de emociones para la salud personal e interpersonal	Manejo de emociones	¿Qué suele afectar nuestras emociones? Atención a los pensamientos!	5 min	
Resaltar el papel de la comunicación y empatía para el manejo de conflictos	Relaciones interpersonales	Comunicación: Televisor Empatía Manejo de Conflictos	15 min	Dibujos
Realizar una síntesis de aprendizajes con el fin de dar por concluido el taller	Cierre		10 min	