

Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Psicología

Proyecto de graduación

Fortalecimiento de habilidades para la vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio  
Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

**Trabajo final de graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador, para  
optar por el grado de Licenciatura en Psicología**

Autoras

Bach. Priscila Araya Rodriguez

Bach. Natalia Oviedo Ocampo

Bach. Nicole Zúñiga Montero

Tutora

M.Ed. Lucía Camacho Soto

Asesores

M.Sc Patricia Molina Espinoza

M.Sc Francisco Rodriguez Víquez

Campus Omar Dengo

Junio 2025

Tribunal Examinador



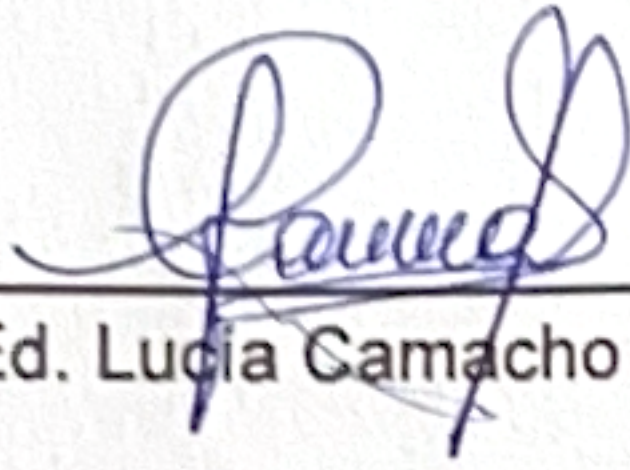
---

Mag. Juan Carlos Rojas Vargas  
Representante del Decanato



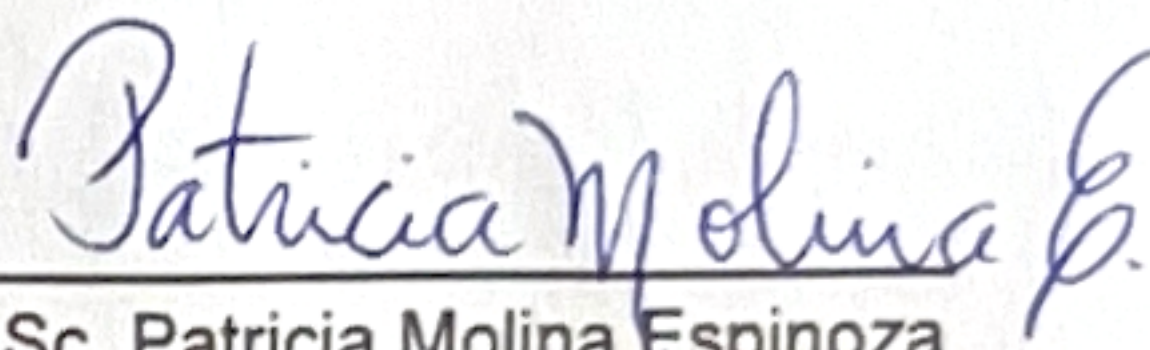
---

Dr. Santiago Sarceño Barquero  
Director  
Escuela de Psicología



---

M.Ed. Lucia Camacho Soto  
Tutora



---

M.Sc. Patricia Molina Espinoza  
Lectora



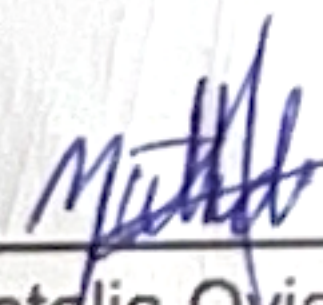
---

MEL. Francisco Rodríguez Viquez  
Lector



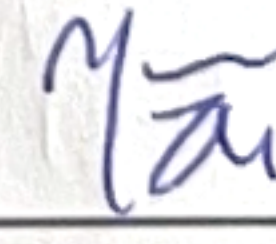
---

Priscila Araya Rodríguez  
Sustentante



---

Natalia Oviedo Ocampo  
Sustentante



---

Nicole Zúñiga Montero  
Sustentante

## **Agradecimientos**

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de diversas formas a la realización de este trabajo final de graduación.

En primer lugar, agradecemos a las personas estudiantes que participaron en este proyecto, quienes con su disposición y entusiasmo hicieron posible llevar a cabo esta investigación.

A la Coordinadora Académica del Colegio Técnico Profesional de San Isidro, por su guía y apoyo durante este proceso, y al Colegio Técnico Profesional de San Isidro en general, por abrirnos sus puertas y facilitarnos los recursos necesarios para alcanzar nuestros objetivos.

A nuestra tutora, Lucía Camacho, por su paciencia, dedicación y valiosa orientación en cada etapa del proyecto. Agradecemos también a nuestros lectores, Francisco Rodríguez y Patricia Molina, por sus observaciones constructivas y por aportar sus conocimientos para enriquecer este trabajo.

A nuestras familias, por ser nuestro pilar fundamental, brindándonos apoyo incondicional y motivándonos a lo largo de todo el proceso.

Finalmente, queremos agradecer a nuestras compañeras de equipo por su compromiso, esfuerzo y compañerismo. Juntas logramos superar cada desafío, demostrando que el trabajo en equipo es la clave para alcanzar grandes metas.

A todas estas personas y entidades, gracias por ser parte de este logro. Este trabajo es tanto nuestro como de ustedes.

## **Agradecimientos personales**

### **Natalia Oviedo**

Quiero dedicar un espacio especial para expresar mi más profundo agradecimiento a mi mamá y mis hermanos, quienes han sido mi pilar fundamental durante este proceso. Su apoyo incondicional, palabras de aliento y amor constante fueron mi mayor motivación para seguir adelante, incluso en los momentos más desafiantes.

A Priscila y Nicole, mis compañeras de equipo, gracias por ser más que colegas, por ser un motorcito que me impulsó en los días más difíciles. Este proyecto no habría sido el mismo sin su entrega, compromiso y compañerismo. Juntas formamos el mejor equipo para llevar a cabo este Trabajo Final de Graduación.

Finalmente, quiero darme las gracias a mí misma por haber culminado este proceso con éxito. Agradezco el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios que implicó este proyecto. Me reconozco por haber sido perseverante y por enfrentar cada reto con determinación, logrando culminar este camino de la mejor manera posible. Este logro es una muestra de todo lo que puedo alcanzar con esfuerzo y dedicación.

**Priscila Araya**

Hoy escribo estas palabras con el corazón lleno. Al llegar a este momento tan significativo, me detengo a mirar atrás y no puedo evitar sentir una mezcla de emociones entre ellas gratitud, orgullo, cansancio, pero sobre todo, una profunda alegría.

Quiero comenzar agradeciendo profundamente a mis compañeras Natalia y Nicole. Gracias por caminar a mi lado con paciencia, comprensión y empatía. Por cada conversación sincera, cada momento de apoyo, cada aprendizaje, cada avance, cada hora de trabajo, cada risa compartida en medio del cansancio y del estrés. Ustedes hicieron de este proceso algo verdaderamente especial e importante no solo para la formación académica sino para mi vida.

A mi familia y mi papá quienes han sido mi fuerza, gracias por su amor constante, por comprenderme, por cuidarme, por cada una de las palabras y distintas formas en las cuales me apoyaron en los momentos difíciles, gracias por hacer todo lo que estaba en sus manos para permitirme llegar aquí el día de hoy.

Pero especialmente, quiero agradecer a mi madre, mi pilar e inspiración más grande, gracias por nunca soltarme y creer en mí hasta en los momentos donde yo dudaba, por cada minuto de trabajo y esfuerzo invertido en mí y en mi educación. Llegar hasta aquí y ver este sueño, es también ver tu esfuerzo, tus sacrificios y tu amor profundamente incondicional reflejado. Gracias mami te amo con todo mi corazón.

A la Universidad Nacional por permitirme ser parte de esta formación tan sensible y humana, por brindarme los conocimientos y herramientas para seguir persiguiendo mis sueños y mejorando tanto como persona como profesional.

Finalmente, me doy las gracias a mi misma, a la niña que soñaba con estudiar psicología, a la que lloro de cansancio y estrés pero también de satisfacción y alegría con cada paso dado. Gracias por no rendirte cuando parecía demasiado, por confiar y hacerlo incluso con miedo y por seguir apostando y trabajando en tus sueños.

**Nicole Zúñiga**

Agradezco a mi familia por su amor y ser ejemplo de superación y resiliencia, especialmente a mi madre quien siempre me motivó y apoyó incondicionalmente cuando más lo necesite para continuar con mi sueño universitario. A mi padre quién de alguna manera fue y es motivación e inspiración. A mis hermanos quienes creyeron en mí. A mis sobrinos, quienes han sido un motor en mi vida, los amo.

A mi pareja y su familia, quienes me han apoyado en este proceso.

A mis amistades por escucharme y motivarme.

Agradezco profundamente a la Universidad Nacional por permitirme llevar a cabo una formación académica superior humanista en Psicología, profesión que se ha convertido en parte de mi propósito de vida y me llena de esperanza. A su personal académico quienes me brindaron aprendizajes que ansío llevar a la práctica profesional y con mucho compromiso a la sociedad.

A mis compañeras Priscila y Natalia, gracias por acompañarme en este viaje de formación y experiencias. Por su paciencia, compromiso y palabras de aliento. Recordaré con cariño lo vivido, les deseo un futuro lleno de bendiciones.

Me agradezco por ser fiel a mis anhelos y llevarlos a cabo con perseverancia, compromiso y gratitud. Por creer en mí aun cuando todo pintaba ser difícil, culminar este proyecto me demuestra que es posible cumplir mis sueños.

Agradezco a la vida y al poder superior.

### **Dedicatoria**

Este proyecto se lo dedicamos a las personas estudiantes que fueron protagonistas del proceso.

## **Resumen Ejecutivo**

El proyecto de graduación titulado Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia (CTP-SI) que transitan al ámbito laboral, fue desarrollado por tres estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica como respuesta a la preocupación institucional de preparar a las personas estudiantes para enfrentar los desafíos del entorno laboral que van más allá de la formación académica y técnica.

Durante la ejecución de un taller previo, se identificaron vacíos significativos en las habilidades blandas del estudiantado, tales como la comunicación asertiva, el manejo emocional y el autoconocimiento. La propuesta para contribuir a la preocupación de la institución educativa se enmarca en los enfoques de Psicología Humanista y Habilidades para la Vida definidos por la OMS, reconociendo la necesidad de una transición psicosocial efectiva desde la adolescencia hacia la adultez laboral.

El objetivo general del proyecto es fortalecer las HpV en estudiantes de duodécimo año del CTP-SI, como preparación para su inserción al mundo laboral. Para ello se empleó la Investigación-Acción, permitiendo la participación activa del estudiantado en tres fases propuestas para cumplir con el objetivo. Primera fase, diagnóstico: entrevistas individuales y grupo focal para identificar habilidades a fortalecer. Seguido la fase de diseño: elaboración de un módulo psicoeducativo con talleres secuenciales. Por último la fase de implementación y evaluación: ejecución de talleres presenciales centrados en las habilidades para vida con un enfoque humanista.

Como resultado de la ejecución de los talleres psicoeducativos y dos sesiones de seguimiento durante la práctica profesional de las personas participantes, se concluyó la necesidad de fortalecer competencias psicosociales, particularmente el manejo del estrés, la comunicación, la empatía y la toma de decisiones. Los estudiantes y las estudiantes participaron activamente, mostrando una mejora en la comprensión y aplicación de las habilidades abordadas. El enfoque flexible permitió adaptar los talleres a los intereses y

contextos del grupo. Se evidenció una transformación positiva en la autopercepción de los estudiantes sobre sus capacidades para enfrentar el mundo laboral.

El proyecto demostró que las intervenciones psicoeducativas basadas en HpV y con enfoque humanista son una estrategia efectiva para preparar a adolescentes a iniciar su vida laboral. Además se promovió el desarrollo personal, la autorrealización y la capacidad de adaptación. El uso de la Psicología Humanista fue clave para acompañar estos procesos desde un enfoque centrado en la persona.

## Descriptores

A continuación, se presenta una lista de palabras clave extraídas del documento y su descripción ya que, a lo largo del trabajo, se utilizará con una breve abreviatura.

### 1. **HpV: Habilidades para la Vida (HpV)**

Competencias psicosociales propuestas por la OMS para enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria, divididas en habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

### 2. **IA: Investigación Acción**

Metodología participativa que integra reflexión y acción para transformar contextos específicos, promoviendo cambios significativos.

### 3. **CTP-SI:** Colegio Técnico profesional San Isidro

### 4. **OPS:** Organización Panamericana de la Salud

### 5. **OMS:** Organización Mundial de la Salud

## Índice de contenidos

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Agradecimientos.....                                                                                                          | 2   |
| Agradecimientos personales.....                                                                                               | 3   |
| Dedicatoria.....                                                                                                              | 6   |
| Resumen Ejecutivo.....                                                                                                        | 7   |
| Descriptores.....                                                                                                             | 9   |
| 1. Introducción.....                                                                                                          | 12  |
| 1.1 Justificación.....                                                                                                        | 12  |
| 2. Contextualización y delimitación de la situación-problema a intervenir.....                                                | 17  |
| 2.1 Contextualización:.....                                                                                                   | 17  |
| 2.2 Delimitación:.....                                                                                                        | 19  |
| 3. Marco teórico.....                                                                                                         | 20  |
| 3.1 Referente Conceptual.....                                                                                                 | 20  |
| 3.2 Descripción de los procesos involucrados.....                                                                             | 25  |
| 4. Definición del grupo meta.....                                                                                             | 32  |
| 5. Objetivos.....                                                                                                             | 33  |
| 6. Metodología.....                                                                                                           | 33  |
| 6.1 Fases del proyecto.....                                                                                                   | 36  |
| 7. Matriz de planificación: Indicadores de logro, medios de verificación y producto.....                                      | 38  |
| 8. Mecanismos de monitoreo y evaluación.....                                                                                  | 40  |
| 9. Presentación de los resultados.....                                                                                        | 42  |
| 9.1 Resultados de proceso vivido.....                                                                                         | 45  |
| 9.2 Análisis de Resultados.....                                                                                               | 62  |
| 10. Consideraciones finales.....                                                                                              | 77  |
| 10.1 Limitaciones.....                                                                                                        | 77  |
| 10.2 Conclusiones.....                                                                                                        | 79  |
| 10.3 Recomendaciones.....                                                                                                     | 84  |
| 10.3.1 Recomendaciones generales.....                                                                                         | 84  |
| 10.3.2 Recomendaciones para Colegios Técnicos Profesionales / Ministerio de Educación Pública.....                            | 85  |
| 10.4 Perspectiva a futuro con este proyecto.....                                                                              | 86  |
| 11. Referencias.....                                                                                                          | 88  |
| 12. Anexos.....                                                                                                               | 94  |
| Anexo 1 - Carta de demanda institucional.....                                                                                 | 94  |
| Anexo 2 - Consentimiento y asentimiento informado.....                                                                        | 96  |
| Anexo 3 - Entrevista semiestructurada - Fase diagnóstica.....                                                                 | 104 |
| Anexo 4 - Entrevista Semiestructurada - Post proceso.....                                                                     | 106 |
| Anexo 5 - Machote Bitácora de registro.....                                                                                   | 108 |
| Anexo 6 - Matriz planeamiento metodológico - Grupo focal.....                                                                 | 109 |
| Anexo 7 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Autoconocimiento”.<br>.....                               | 112 |
| Anexo 8 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Manejo de<br>emociones (empatía y manejo de estrés)”..... | 114 |
| Anexo 9 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Pensamiento crítico                                       |     |

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| y pensamiento creativo”.....                                                                                         | 117 |
| Anexo 10 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Toma de decisiones, manejo de conflictos” ..... | 119 |
| Anexo - 11 Fotos, registro visual.....                                                                               | 120 |
| Anexo 12 - Cronograma de actividades presentado en Anteproyecto.....                                                 | 125 |
| Anexo 13 - Presupuesto presentado en Anteproyecto.....                                                               | 126 |
| Anexo 14 - Guía teórico práctica.....                                                                                | 127 |

## **1. Introducción**

### **1.1 Justificación**

Esta propuesta de proyecto surgió de la demanda planteada por el director y el coordinador del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia (CTP-SI), la cual se centró en la necesidad institucional del fortalecimiento de habilidades blandas a personas estudiantes para la transición al ámbito laboral, ya que durante la ejecución de un taller titulado “Camino al mundo laboral...” en el año 2022 a través del curso de Psicología Laboral del programa de estudio de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional. Se mostró en las personas estudiantes la presencia de vacíos, preocupaciones, incertidumbre, miedos, entre otros en torno a este pasar. De modo que, se presenta la necesidad de desarrollar un proyecto donde se aborde el fortalecimiento de habilidades que colaboren en la transición del ámbito educativo al mundo laboral de las personas estudiantes del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia (CTP-SI).

De acuerdo con la demanda se considera pertinente abordar la necesidad desde el enfoque de Habilidades para la Vida (HpV), por esta razón, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1999), definió las competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (p.1). Tomando en cuenta lo anterior, este enfoque permite crear una estrategia desde la Psicología que apoye el fortalecimiento de las herramientas que se pueden implementar en la vida cotidiana en adolescentes permitiéndoles enfrentarse con más herramientas al mundo laboral.

Uno de los principales argumentos para la propuesta de este proyecto de graduación, es la falta de antecedentes a nivel nacional sobre el tema de fortalecimiento de HpV en la transición de estudiantes del colegio técnico profesional al ámbito laboral, ya que al indagar en distintas fuentes y materiales bibliográficos, solamente se encontraron intervenciones desde profesiones como Psicología, Pedagogía y Educación, que hacen

referencia a este término desde temáticas como lo son la prevención del consumo de drogas, mejoramiento de la convivencia en el ámbito educativo y la prevención de conductas sexuales de alto riesgo.

En cuanto al territorio nacional, el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia de Costa Rica [IAFA] (2022), mencionó el enfoque de HpV mediante el diseño de procesos de capacitación dirigidos a las personas menores en edad escolar de primero y segundo ciclo de la Educación General Básica, tomando en cuenta las etapas de desarrollo cognitivo, social y emocional, logrando de esta forma actitudes positivas, estilos de vida saludables y la necesidad de adoptar una actitud desfavorable hacia el consumo de sustancias psicoactivas, ocasionando que una menor cantidad de estudiantes inicie el consumo en la adolescencia temprana. A pesar de que la temática que aborda esta institución no se enfocó en la transición del estudiantado al mundo laboral, revelando la importancia de prestar atención a la etapa del desarrollo en la que se encuentre la población a intervenir; en el caso de esta propuesta de proyecto, la adolescencia.

Díaz y Mejía (2018) en Colombia publican un artículo llamado “*La mirada de los adolescentes al modelo de Habilidades para la Vida.*” Se llevó a cabo un estudio con el propósito de evaluar dichas competencias en las personas jóvenes en Medellín en la actualidad, con el objetivo de desarrollar estrategias preventivas para abordar el problema de las adicciones. Por su parte, Martínez (2014) realizó en Colombia la publicación de un artículo de revisión bibliográfica denominado “*Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana*”. Ambos artículos colombianos mencionaron la importancia de reconocer las voces de las personas adolescentes que forman parte de las comunidades educativas donde se emplea este enfoque-ya que, esto permitió que se interviniera de acuerdo con las necesidades de la población sin descuidar su contexto personal y social, trascendiendo así a la vida cotidiana del ser humano y la comunidad.

En relación con lo anterior, Morales et. al (2013) en la Facultad de Psicología, de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo publicó una investigación titulada

*“Habilidades para la Vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural”* con el objetivo de favorecer el desarrollo de habilidades cognitivas “como la autoeficacia, afrontamiento, y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de una zona rural, a través de la implementación de dos programas de intervención psicoeducativa” (p. 98).

Se concluyó en esta investigación que para las personas participantes la mejora en las habilidades sociales resulta fundamental debido a que estas intervienen en el proceso de socialización presente a lo largo de la vida, así como a su vez para el desarrollo de nuevas competencias indispensables en la formación del individuo en el sistema educativo.

Por lo tanto, la transición de las personas estudiantes del colegio técnico profesional al ámbito laboral no es un proceso que se pueda estandarizar, sino que, de acuerdo con cada contexto, realidades, vivencias, proyecciones, recursos, entre otros, deriva significados distintos para cada joven, para cada grupo o incluso para cada generación. Por lo cual, resulta no sólo pertinente sino también necesario indagar, visibilizar y trabajar sobre el contexto que interviene en el desarrollo de habilidades y en la transición del estudiantado al ámbito laboral.

De acuerdo con lo anteriormente señalado, Corrales et al. (2017) presentaron desde México *“Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar Habilidades para la Vida”*, donde el objetivo fue sugerir alternativas de convivencia en el estudiantado de edades entre 13 y 16 años de la secundaria de México que permitió poner en práctica habilidades para relacionarse positivamente con su entorno. En esta propuesta se realizó una comparación entre la fase diagnóstica y la de intervención, donde se encontró una disminución de ciertas conductas no deseables y el incremento de algunas deseables. Concluyendo que los adolescentes sí pueden fortalecer sus habilidades sociales logrando de esta manera una mejor convivencia y aprovechamiento de la clase.

De acuerdo con, Corrales et al. (2017) “un enfoque de Habilidades para la Vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para su desarrollo y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. (p. 60)

Por otra parte, Carrillo-Sierra *et al.* (2018) en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales de Colombia elaboró un artículo titulado *“Habilidades para la Vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes”* con el método de revisión bibliográfica, con el objetivo de “realizar el análisis estado de la producción científica del enfoque Habilidades para la Vida en adolescentes y jóvenes” (p. 567).

En un mismo sentido, Morales *et al.* (2021) elaboró un trabajo de investigación bibliográfica en la Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas en Cuba, denominado *“El desarrollo de Habilidades para la Vida desde la promoción de salud”*, el cual se centró en analizar la evolución del desarrollo de estas competencias en estudiantes de la enseñanza media. Estos documentos coinciden en que estas les permiten a las personas en nivel preuniversitario desarrollar herramientas psicológicas y sociológicas como el autodominio, permitiéndoles su propio bienestar y el del entorno; para desarrollar una vida plena.

En relación con los antecedentes, la ausencia tanto de nacionales como internacionales específicamente sobre el fortalecimiento de las HpV en adolescentes que cursan la etapa transitoria del colegio al mundo laboral desde la Psicología resalta la relevancia y pertinencia de abordar esta temática. Sin embargo, reconociendo que esta etapa de cambio es crucial para el desarrollo personal y profesional de los jóvenes, los antecedentes mencionados anteriormente demostraron que es posible el impacto significativo desde un enfoque de estas habilidades, promoviendo no solo el bienestar físico y mental, sino también la capacidad para enfrentar los retos del entorno laboral y social.

Cabe añadir que, el desempleo en Costa Rica es una problemática que ha venido creciendo en los últimos años y que tal como destaca el Programa Estado de la Educación (2021) “la tasa de desempleo nacional fue de 11,8%, la tasa masculina se estimó en 9,5% y la femenina en 15,2%...en 2020, menos del 60% de las personas con edades entre los 18 y 22 años finalizaron la secundaria...” (p. 82), no obstante, este aspecto refleja que el desarrollo de competencias en este grupo poblacional son débiles para insertarse con éxito en la sociedad del conocimiento.

Dado lo anterior, resultó importante abordar las HpV en las personas adolescentes, debido a que la deserción educativa conlleva a que cada vez más jóvenes ingresen al ámbito laboral, con menores beneficios como jornadas más extensas, salarios más bajos y en ámbitos laborales informales.

En un mundo cada vez más complejo e impredecible, las HpV se vuelven esenciales para navegar los desafíos y construir un futuro próspero. Aún en mayor medida teniendo en cuenta los rezagos a nivel educativo que enfrenta el país después de la pandemia por COVID-19, ya que hay sucesivas afectaciones a la trayectoria educativa de los jóvenes costarricenses en 2023, la población estudiantil ha perdido cerca de dos años y medio de aprendizajes “ lo que se traduce en una generación menos preparada para enfrentar la era de conocimiento, para aprovechar las oportunidades futuras y para continuar con su desarrollo personal y profesional” (Programa Estado de la Educación, 2023, p. 24).

Frente a lo anterior, el Programa Estado de la Educación (2023) que es la publicación más reciente menciona que el país enfrenta una profunda crisis de aprendizajes, un país que, por falta de acción, negligencia o errores en la práctica, ha optado por una enseñanza deficiente, la cual podría llevar a un aprendizaje de menor calidad, con acceso limitado para grandes sectores de la población, lo que incrementa las desigualdades sociales.

A través del desarrollo de estas habilidades en estudio como el pensamiento crítico, la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales, las personas jóvenes desarrollan un pensamiento reflexivo que les permite considerar diversos puntos de vista, sopesar riesgos y beneficios, y tomar decisiones congruentes con sus valores y objetivos.

Desde el enfoque humanista, la Psicología desempeñó un papel esencial en el desarrollo integral de las personas adolescentes, fortaleciendo sus HpV y permitiéndoles afrontar esta etapa con competencias sociales que pueden marcar la diferencia en su desarrollo y hacerles actuar de manera más alineada a sus deseos. Más allá de identificar fortalezas y debilidades, la Psicología promovió un profundo autoconocimiento a través de

la introspección personal, guiando a las personas jóvenes en un proceso de autodescubrimiento donde pueden comprender sus emociones, valores y motivaciones.

Este conocimiento se convierte en una brújula que puede orientar su toma de decisiones, el establecimiento de metas realistas, la construcción de autoestima y su capacidad de resiliencia. Al fortalecer HpV, la Psicología no solo impulsa su crecimiento personal, sino que también los puede preparar para ser ciudadanos responsables, empáticos y comprometidos con una sociedad más justa y humanitaria.

La propuesta de graduación es realizar un proyecto desde los referentes de Psicología humanista y Habilidades para la Vida (HpV) donde a las personas estudiantes del colegio técnico profesional ubicado en San Isidro de Heredia, se les pueda fortalecer estas competencias destacadas previamente que a través de un diagnóstico pueda proporcionarse el fortalecimiento relevante durante el proceso investigativo.

En este sentido, se proyectó contemplar no sólo la perspectiva y necesidad institucional, sino también las expectativas que tienen las personas estudiantes en torno a la transición del colegio al ámbito laboral, de lo que significa para estas transitar de una etapa a otra, de ser estudiantes a personas trabajadoras e inclusive, posicionarse como proveedores económicos del hogar

## **2. Contextualización y delimitación de la situación-problema a intervenir**

### **2.1 Contextualización:**

La educación técnica secundaria según Alvarado (2020), se refiere a una forma de enseñanza formal que buscó que las personas estudiantes integren tanto conocimientos teóricos como habilidades prácticas en un campo específico, con el objetivo de prepararlos para el mundo laboral. Este enfoque educativo pudo implicar tanto la participación activa en el mercado laboral mientras se cursan estudios superiores, así como la opción de realizar cada una de estas actividades por separado. Incluyó tanto la adquisición de conocimientos

generales a nivel académico como el desarrollo especializado en una disciplina técnica particular.

El Ministerio de Educación Pública (1958) mencionó que los orígenes de la Educación Técnica se establecieron en la Ley Fundamental de Educación No. 2298, Artículo 17, en donde este sistema representó una opción integral de formación para aquellas personas que aspiraban a ingresar al mercado laboral. Su objetivo era proporcionar igualdad de oportunidades mediante un acceso equitativo y no discriminatorio, ofreciendo una variedad de especialidades en los diversos colegios técnicos profesionales del país.

San Isidro es el cantón sexto de la provincia de Heredia, cuenta con cuatro distritos: San Isidro, Concepción, San José y San Francisco, se ubica en las últimas estribaciones de los cerros Zurquí y el Caricias, es decir, en una zona rural y según la Municipalidad de San Isidro (2025) habitan aproximadamente 22,000 habitantes. El Colegio Técnico Profesional de San Isidro, institución donde se realizó el proyecto se ubica en el distrito San José y actualmente hay alrededor de 500 estudiantes matriculados.

El gobierno celebró la apertura de las nuevas instalaciones en el CTP de San Isidro de Heredia el 16 de abril del 2015, por ello, Mora (2015) mencionó que como respuesta a la solicitud de la comunidad, esta institución fue establecida en 2012, ya que los centros de enseñanza en la provincia no contaban con suficiente espacio para acoger a las personas estudiantes del cantón. Durante varios años, los salones parroquiales fueron utilizados como aulas para brindar educación a las personas jóvenes de la localidad y de cantones vecinos.

Tomando en cuenta la Educación Secundaria Técnica y la ubicación en una zona rural, se puede reconocer que quienes deciden estudiar en un colegio técnico profesional se forman para una inserción laboral a temprana edad, implicando una transición de la secundaria al mundo laboral y por ende, de la etapa de la adolescencia a la adultez. Por lo tanto, es importante destacar que, para las personas estudiantes, la educación técnica

representa una opción para lograr continuar con sus estudios universitarios, al ofrecerles la posibilidad de trabajar y ser autosuficientes mientras continúan con su formación académica superior, ayudando a contribuir tanto a su estabilidad económica como a su desarrollo tanto personal como profesional.

## **2.2 Delimitación:**

Se realizó un primer acercamiento con el CTP-SI, desde el Curso de Psicología Laboral, el cual pertenece al programa de bachillerato de la Carrera de Psicología de la Universidad Nacional. Se ejecutó un taller llamado “Camino al mundo laboral” donde se abordó con las personas estudiantes un mapa de identidad, habilidades blandas y duras, elaboración de Curriculum Vitae y simulación de dos técnicas de entrevista, con el propósito de brindar herramientas para la inserción al mundo laboral.

Durante la ejecución del taller, se pudo identificar dificultad sobre el autoconocimiento de las personas estudiantes y poca claridad respecto a reconocer sus propias habilidades blandas. Además, el coordinador con la institución educativa, quien se encarga de gestionar el contacto de las personas estudiantes con las empresas para realizar la práctica profesional, expresa una necesidad en reforzar esos aspectos con la población estudiantil, debido a la inestabilidad que ha vivido el proceso educativo por motivos de pandemia.

A partir de lo vivenciado en los talleres y el gran interés de las personas estudiantes en participar en los talleres ejecutados, se decidió volver a la institución, solicitando una reunión con el director y el coordinador del centro educativo, donde a partir de lo conversado se propone realizar un Proyecto de Graduación, con el propósito de desarrollar un proceso enfocado en fortalecimiento de las HpV en la transición al ámbito laboral de estudiantes del CTP-SI.

Para la realización del proyecto y la inserción se tomaron en cuenta tres aspectos: la transición de la etapa de la adolescencia a la adultez, del cambio de ser estudiante a persona trabajadora y las implicaciones de su contexto de una zona rural en relación con la búsqueda de oportunidades laborales. El primer aspecto se refiere al paso emocional y social por el que se vivencia en este proceso de desarrollo.

El segundo aspecto es importante debido a que se da una construcción de “identidad” laboral mediante la transición de estudiante a persona trabajadora ya que conlleva un proceso de proyección, aspiraciones y deseos. El tercer aspecto, lleva a identificar el contexto local e institucional para las personas estudiantes, debido a que sus entornos están siendo influenciados por el proceso transitorio, llevando en muchos casos a las personas estudiantes a desplazarse geográficamente.

### **3. Marco teórico**

#### **3.1 Referente Conceptual**

##### **Habilidades para la Vida**

Este término se centra en la prevención y promoción de la salud con el fin de abordar situaciones cotidianas de las personas, por ello, según destacó Mantilla citando a la OMS (2001) que las HpV orientadas en las competencias psicosociales facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Además, este mismo autor mencionó que el enfoque surge del creciente reconocimiento por la OMS de que, debido a los cambios culturales y los estilos de vida, las personas carecen de destrezas necesarias para enfrentar los retos del mundo contemporáneo.

Además, rescató que existe suficiente evidencia basada en la experiencia práctica de varios grupos y diversos proyectos de investigación alrededor del mundo, los cuales respaldan la relevancia de enseñar un conjunto de habilidades psicosociales conocidas como HpV y de esta manera, promover el desarrollo integral de las personas.

Murillo (2020), definió las HpV como las competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas como en los estilos de vida personales, las relaciones sociales y en las acciones para transformar el entorno. Estas han sido abordadas en diversos ámbitos y resulta un tema de vital importancia dado que este enfoque enfatizó la importancia de potenciar las herramientas de crecimiento personal integral, las cuales no solo pueden brindar la independencia, sino que también favorecen la capacidad de adaptación a diversos contextos, incluyendo el ámbito laboral, tanto en términos de competencias como de bienestar emocional.

En este sentido, es fundamental reconocer que “la población meta se constituye de seres humanos, integrales, a los cuales no se debe atender solo en el aspecto académico, sino que presentan múltiples necesidades en el ámbito emocional y psicosocial” (Murillo, 2020, p. 2). Desde esta perspectiva, las intervenciones deben considerar no sólo la adquisición de conocimientos técnicos, sino también el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que permitan a los individuos enfrentar los desafíos de la vida con mayor equilibrio y confianza.

El desarrollo de HpV en las personas estudiantes puede contribuir a elevar su autoestima y a mejorar las relaciones psicosociales en los centros educativos. Así, promover estas habilidades no solo beneficia directamente a los estudiantes, sino que también, de manera indirecta, contribuye a mejorar la convivencia social.

Parra (2021) sugirió que las HpV son una perspectiva relevante ya que incluyen tanto la prevención como la intervención psicosocial en comunidades con el fin de promover el bienestar mediante la disminución de afectaciones negativas a nivel socioemocional. Además, mencionó que estas se encuentran conformadas por un conjunto de 10 habilidades las cuales están categorizadas en tres áreas, las cuales son habilidades cognitivas (autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo) las habilidades emocionales (empatía, gestión de emociones, gestión del estrés) y por último las habilidades sociales (comunicación asertiva, relaciones interpersonales,

manejo de conflictos).

De esta manera se pudieron plantear aspectos importantes de la formación de las habilidades sociales y socioemocionales. Es importante rescatar que, para el autor, las HpV son relevantes en todo el proceso del desarrollo de la persona, esto sobre todo en la etapa de la adolescencia ya que pueden brindarle los conocimientos necesarios para afrontar de manera más asertiva las exigencias del mundo actual.

En ese sentido, como lo menciona el autor: “el modelo integrado de HpV muestra la articulación del enfoque entre el conocimiento, las actitudes, los valores, la conducta prosocial y la prevención de problemas de salud.” (Parra, 2021, p. 101). Estas habilidades son pertinentes para la Psicología porque se centran en el desarrollo de competencias las cuales les permiten a las personas superar los desafíos cotidianos, mejorar su bienestar social y emocional. De esta manera no solo se ve beneficiada la persona como tal, sino que también hay repercusiones positivas a nivel social; debido a que las HpV fomentan no solo el mejoramiento de la convivencia sino también la comprensión hacia las demás personas.

### **Psicología Humanista**

Según destaca Villegas (1986), la Psicología Humanista surge en un momento receptivo de la historia dada la incubación ideológica de las vertientes del Psicoanálisis y del Conductismo las cuales eran las opciones que se utilizaban para la aplicación de la Psicología.

La Psicología Humanista emergió como una reacción a las restricciones que se percibían en las corrientes principales de la psicología de ese período, como el Conductismo y el Psicoanálisis (Schultz y Schultz, 2016). Por otro lado, un punto de partida fundamental fue el manifiesto presentado por Maslow (1954) el cual enfatizó la importancia de dirigir la atención hacia el individuo y su exploración en busca de significado y desarrollo personal.

En este proyecto, se consideró la perspectiva de Viktor Frankl, (1956) sobre el significado de la vida, destacando su carácter individual y constante, enfatizando que este aspecto solo puede ser cultivado por el individuo mismo. Esta idea se trasladó al ámbito universitario, laboral, social para enfatizar la importancia de la autoexploración y el desarrollo personal en la experiencia educativa.

Por lo tanto, la Psicología Humanista puso especial énfasis en la importancia del individuo y su experiencia. De modo que, al adoptar una perspectiva centrada en la persona, se reconoció la singularidad de las personas estudiantes, comprendiendo así que cada estudiante poseía una historia de vida, valores, creencias y experiencias personales que moldean su percepción del mundo, lo que resultó importante al diseñar un proyecto que se centra en el fortalecimiento de las HpV del cuerpo estudiantil.

La Psicología Humanista posibilitó comprender las necesidades específicas de cada estudiante, por lo que, el abrazar la singularidad de cada estudiante y alentar el desarrollo de habilidades personales permitió no solo preparar a los estudiantes para el éxito laboral, sino que también ayudarlos a alcanzar su máximo potencial como individuos.

### **Autoconocimiento**

El autoconocimiento desde la perspectiva de la Psicología Humanista representó un viaje profundo hacia el entendimiento y la aceptación de uno mismo. Autores como Carl Rogers y Abraham Maslow han marcado un hito significativo en este ámbito, promoviendo la idea de que el individuo tiene un impulso innato hacia el crecimiento personal y la autorrealización.

Rogers, en su enfoque centrado en el cliente, resaltó la importancia de la autoexploración y la autenticidad para alcanzar un mayor entendimiento de uno mismo. Propuso que, a través de un clima de aceptación incondicional por parte del terapeuta, el individuo podía sentirse seguro para explorar sus pensamientos, emociones y experiencias más profundas (Rogers, 1951).

Desde esta perspectiva, el autoconocimiento se convirtió en un proceso dinámico y continuo de exploración y descubrimiento de uno mismo. Implicó la capacidad de mirar hacia adentro con honestidad y comprensión, reconociendo tanto las fortalezas como las áreas de mejora. A través del autoconocimiento, el individuo pudo cultivar una mayor autoestima, una identidad más sólida y una mayor claridad en sus metas y valores personales.

### **Autorrealización**

Maslow (1954) introdujo la idea de la autorrealización como el pináculo de la jerarquía de necesidades humanas, por lo que, según su teoría, una vez que se satisfacen las necesidades básicas de supervivencia y seguridad, las personas aspiran a alcanzar su máximo potencial, buscando el autodescubrimiento, la creatividad y la contribución a algo más grande que ellas mismas.

La autorrealización desde una Psicología Humanista se entendió como un viaje único y personal hacia la realización de la persona. Esto implicó la búsqueda de significado y propósito en la vida, así como el desarrollo de las propias habilidades y talentos únicos. La autorrealización no es un destino final, sino un proceso continuo de crecimiento y realización personal.

En ese sentido, conocerse y buscar la realización propia son las bases imperantes en la Psicología Humanista, ya que permite a las personas en general a tomar conciencia de sus acciones, y evidenciar en un proceso guiado, el potencial para desarrollarse tanto a nivel personal como profesional en sus vidas. Bajo esa dinámica, se espera que las personas estudiantes que se encuentran en un periodo de búsqueda de su identidad logren concretar esta fase de forma exitosa, para que puedan por el autoconocimiento, conducirse hacia la autorrealización.

## **Autotrascendencia**

La autotrascendencia, un concepto introducido por Viktor Frankl en su obra "*El hombre en busca de sentido*", representa un aspecto esencial del desarrollo humano que va más allá de la satisfacción de las necesidades individuales para encontrar significado en la conexión con algo más grande que uno mismo. En palabras más sencillas, implica dirigir la atención hacia fuera, hacia causas, valores o propósitos que trascienden el interés personal.

Frankl (1946) describe la autotrascendencia como una dimensión fundamental del ser humano, donde se encuentra el significado y propósito al comprometerse con algo que le supera. Además, este autor expresa que el ser humano encuentra su verdadera identidad no en lo que tiene, sino en lo que busca, en lo que anhela ser. Esta búsqueda de significado le lleva a dedicarse a causas nobles, valores éticos o a contribuir al bienestar de otros.

En este sentido, al enfocarse la Psicología Humanista en el individuo, su crecimiento personal y su bienestar integral, se abre la posibilidad de realizar intervenciones que no solo preparan a las personas estudiantes para convertirse en profesionales competentes y eficaces en el ámbito laboral, sino también para desarrollar una mayor autenticidad, satisfacción y realización personal. A través de este enfoque, se promueve el autoconocimiento, la autonomía y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida con una perspectiva equilibrada, lo que contribuye a la construcción de individuos más resilientes y comprometidos con su propio bienestar y el de su entorno.

### **3.2 Descripción de los procesos involucrados**

En esta sección, se presentan las bases conceptuales que permiten comprender la organización del proyecto. Además, se destaca su pertinencia con las tareas a llevar a cabo.

### **Transición psicosocial de secundaria al ámbito laboral**

La transición psicosocial que enfrentan las personas jóvenes al salir de secundaria al ámbito laboral implica que frecuentemente experimentan un impacto, debido a la declinación de las oportunidades laborales en la zona rural. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2017) hizo referencia a que las personas jóvenes deben afrontar desafíos estructurales relacionados con su integración en trabajos productivos y empleos de calidad.

Esta situación a menudo limita las opciones disponibles para la población joven y puede llevar a que acepten trabajos que no se alinean con sus habilidades, aspiraciones o deseos. La falta de oportunidades para explorar diferentes caminos laborales puede resultar en una pérdida de potencial, tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto. Además, la presión de cumplir con las responsabilidades familiares puede generar altos niveles de estrés y ansiedad en la juventud, quienes se encuentran tratando de equilibrar sus propias metas con las expectativas familiares y económicas.

Esta transición hace referencia al proceso emocional y social de las dinámicas familiares, expectativas laborales y la movilidad geográfica para encontrar oportunidades laborales, el desarrollo de una identidad laboral, además de encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Fernández (2019) destacó que la transición de la educación al trabajo es un proceso crucial en la vida de las personas jóvenes, ya que es el momento en el cual los conocimientos adquiridos en la formación educativa se ponen en práctica en el ámbito laboral.

Se señala que los procesos de encontrar trabajo no son iguales para todos; más bien, hay diferentes experiencias y realidades en lo que se refiere a la inserción laboral, respecto a estos mundos, por ello, Dubar (2001) expresó que están diferenciados según sectores ocupacionales, instituciones educativas y de formación profesional, y segmentos de personas jóvenes, es decir, la experiencia de este grupo poblacional al ingresar al

mercado laboral puede ser muy diferente de la de otro grupo, dependiendo de factores como el campo en el que desean trabajar, la calidad de su educación y formación, y su contexto socioeconómico.

De acuerdo con Arnett (2008), numerosas familias dependen de que las personas jóvenes comiencen a generar recursos económicos para cubrir las necesidades familiares. Esta realidad implica que a menudo esta población no goza de la libertad de elegir el campo laboral en el que desean desenvolverse, ya que se ven obligados a optar por la primera oportunidad que se les presenta.

La necesidad de contribuir al sustento familiar desde edades tempranas conlleva un peso adicional en sus elecciones laborales. Lo cual, tiene una implicación directa en el proyecto al reflejar cómo las personas jóvenes del CTP-SI, al estar en una zona rural con limitadas oportunidades laborales, se pueden ver presionados a tomar decisiones profesionales que no siempre corresponden con sus aspiraciones o intereses, en lugar de explorar opciones que podrían contribuir a un desarrollo personal y profesional más significativo.

De modo que, muchas personas jóvenes se ven forzados a tomar decisiones basadas en la urgencia de ingresos para el hogar, lo que puede incluso afectar el bienestar psicosocial de estos. Lo anterior, subraya la importancia de diseñar estrategias de intervención que no solo ayudan a las personas jóvenes a fortalecer sus HpV, sino que también les brinden herramientas para tomar decisiones personales y laborales más informadas y alineadas con sus intereses.

### **Adolescencia tardía**

La adolescencia tardía, es una etapa de transición clave en el desarrollo de las personas jóvenes, la cual se encuentra marcada por importantes cambios tanto físicos como emocionales, cognitivos y sociales. En este proyecto, centrado en fortalecer las HpV

del estudiantado de duodécimo año, por lo que, es importante entender cómo esta fase del desarrollo contribuye al proceso de preparación de los jóvenes para el mundo laboral.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) menciona que la adolescencia es un período de transición que abarca cambios significativos en múltiples áreas de la vida de una persona. La segunda etapa de la adolescencia se estima que ocurre entre los 15 a los 19 años, ocurriendo cambios hormonales, además de un mayor desarrollo cognitivo y emocional. La toma de decisiones se vuelve más compleja, por lo que empiezan a considerar su futuro académico, profesional y personal. Para este proyecto de graduación el rango de edad es de los 17 a los 19 años, ya que es la población meta determinada para el proceso investigativo.

Arnette (2008) al igual que Musitu y Cava (2003) coincidieron que en esta etapa de la adolescencia hay una transformación en la dinámica familiar, ya que a medida que la población adolescente emergente se vuelve más independiente, los roles familiares pueden configurarse a medida que estos asumen más responsabilidades y se convierten en adultos jóvenes. También, mencionaron que este grupo etario está en una fase de exploración activa de su identidad, lo que puede incluir la elección de una carrera, la orientación sexual, las creencias y valores personales. Este proceso implicó la búsqueda activa y la reflexión sobre quiénes son, qué valores y creencias los definen y cuál es su lugar en el mundo. Esta exploración, los llevó a tener un mayor enfoque en su autonomía y responsabilidad, habilidades que son fundamentales para insertarse en el mundo laboral con éxito.

Krauskopf-Roger (2019) destacó que, durante la etapa de la adolescencia, se encuentran presentes diversas dimensiones que influyen de manera significativa en el comportamiento y las decisiones de las personas jóvenes. Estas dimensiones incluyen el género, la clase social, la estructura familiar, la etnicidad, la religión y los apoyos derivados del capital cultural y económico. En este sentido, es importante reconocer que el comportamiento y las elecciones de este grupo etario no se producen de manera aislada o independiente, sino que están relacionados con estas variables contextuales.

Por lo tanto, en el contexto del CTP-SI, donde el estudiantado proviene de una zona rural, plantea la necesidad de que los jóvenes tomen decisiones importantes para su futuro en un entorno con pocas oportunidades laborales cercanas. Lo cual, resalta la importancia de fortalecer sus habilidades emocionales para que puedan enfrentarse a los desafíos tanto personales como laborales de la mejor manera posible.

Respecto a la estructura familiar, las figuras parentales actúan como modelos durante la adolescencia, sin embargo, estos modelos pueden estar “descolocados” en la época, lo cual puede provocar confusión y causar que se lleve a cabo una posición de diálogo adulto-centrista. Por otra parte, las características de épocas pasadas pueden llevar a percibir a la población adulta como importantes referentes identitarios por su experiencia, poder y guía para la conformación de la trayectoria juvenil.

Otro aspecto importante que menciona Krauskopf-Roger (2019) es la independencia en las personas jóvenes, la cual no es lineal, unívoca y sincrónica, al contrario, es un proceso que se desarrolla de manera gradual y a lo largo de un periodo extenso de tiempo. La independencia no se reduce a mudarse fuera de casa o cortar vínculos familiares, sino que implica un cambio en la dinámica de sus relaciones con las personas adultas.

Según Lillo (2004), la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de pérdida y de renovación, donde se atraviesan diferentes duelos, el duelo por el cuerpo infantil, duelo por el rol e identidad infantil y el duelo por el rol de los padres en la infancia, este último es complejo ya que los padres también deben aceptar que su progenie ha pasado la etapa de la niñez. La persona adolescente tiene que asumir las pérdidas y a la vez abordar lo nuevo que surge en su vida con la aparición de un nuevo mundo de responsabilidades y decisiones asumiendo un rol de persona adulta.

También destaca tres factores que inciden sobre la conducta y comportamiento adolescente, 1) sus relaciones con sus progenitores, que implica una mayor autonomía emocional, 2) sus relaciones con sus amistades, refleja la habilidad de la persona adolescente para identificar y seleccionarlos, y 3) la visión que tiene la persona adolescente

de sí mismo, si se ve como una persona “madura”, esta visión le lleva a explorar el mundo externo, donde pueda experimentar y descubrir las nuevas posibilidades y desarrollar nuevos intereses y preocupaciones.

Finalmente, resulta valioso entender que la adolescencia tardía juega un papel fundamental en el desarrollo de HpV de los estudiantes, al ofrecer un contexto de desarrollo emocional, social y cognitivo que impacta directamente en su preparación para el mundo laboral. Es decir, esta etapa es importante ya que las personas jóvenes se encuentran en pleno proceso de descubrir quiénes son y de lograr una mayor independencia.

La adolescencia tardía nos señala que en esta etapa las personas tienen interés en su futuro, por lo que, con el apoyo adecuado, pueden fortalecer las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la vida adulta y profesional. De esta manera, la adolescencia tardía no solo ayuda a las personas jóvenes a desarrollar una identidad propia, sino también a adquirir las herramientas que les permitirán adaptarse de forma exitosa al mundo laboral y a la vida fuera del ámbito académico.

### **Habilidades para la Vida en adolescentes**

Para Mangrulkar et al (2001), el enfoque de HpV busca fomentar un crecimiento saludable en las personas adolescentes, fortaleciendo sus capacidades de protección y su capacidad competitiva, alentando comportamientos positivos y facilitando una transición positiva hacia la edad adulta. Este enfoque principal es reconocer su importancia para fomentar el crecimiento individual, la integración social y la prevención de dificultades psicosociales. Todo esto se realiza dentro de un contexto de respeto por los derechos humanos y una ética que valora el cuidado de los demás.

Las HpV no solo permiten a los jóvenes enfrentar problemas psicosociales, sino que también pueden jugar un papel relevante en la prevención y minimización de conductas de riesgo. De acuerdo con Andrade et al (2019), la autorregulación, la introspección y, en general, las funciones ejecutivas son clave como factores protectores para los adolescentes

frente a conflictos sociales, familiares e internos. En otras palabras, cuando las personas jóvenes utilizan estas habilidades como herramientas para tomar decisiones, las probabilidades de actuar de manera sana en términos de salud mental aumentarían.

Es decir, al fortalecer competencias como la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la gestión de emociones, las personas adolescentes adquieren herramientas para tener conductas que favorezcan su salud, logrando de esta manera que las personas jóvenes puedan en mayor medida reconocer y rechazar situaciones de riesgo antes de involucrarse en ellas.

Choque y Chirinos (2009) mencionaron que las HpV son competencias que guían el comportamiento de una persona, adaptándose a su motivación personal y al entorno en el que se desenvuelve, considerando sus circunstancias sociales y culturales. Sirven como conexión entre los motivadores del conocimiento, las actitudes y los valores, y la manera en que una persona lleva a cabo su vida de manera saludable. Las competencias para la vida, también conocidas como HpV, fomentan la fortaleza de aspectos protectores que son útiles en diversos problemas psicosociales, lo que facilita a las personas estudiantes la capacidad de enfrentar con éxito las demandas y desafíos cotidianos. Reconoce la importancia de habilidades psicosociales como la autoestima, la capacidad de expresión asertiva, la habilidad para tomar decisiones, el pensamiento crítico y reflexivo, la gestión de emociones y sentimientos y la autonomía moral.

También expresaron que las HpV son aquellas capacidades personales, interpersonales, cognitivas y físicas que capacitan a los individuos para tener control sobre sus vidas y dirigirlos, permitiéndoles adaptarse a su entorno y contribuir a su cambio. Por ejemplo, las habilidades individuales incluyen la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas, el pensamiento creativo y crítico, el autoconocimiento y la empatía, las habilidades de comunicación y relaciones interpersonales, así como la capacidad para manejar emociones y lidiar con el estrés.

Por otra parte, Martínez (2014) expresó que las HpV se sitúan dentro de una perspectiva amplia de desarrollo personal que va más allá de simplemente aprender técnicas o herramientas específicas para manejar situaciones sociales. En este sentido, es importante examinar algunas de las características que las definen. Una habilidad puede ser útil en diversas situaciones sociales y, al mismo tiempo, una situación particular puede necesitar el uso de varias habilidades diferentes. Por lo tanto, se dice que las HpV son amplias y adaptables, ya que se pueden aplicar en diferentes ámbitos, como la salud, la educación, el trabajo, la participación ciudadana y en cualquier otro contexto relacionado con el crecimiento humano.

Cuando se hace una clasificación de las HpV dentro de un ámbito psicosocial se resalta como concepto fundamental la potenciación de la individualidad, que define a las personas, lo que fomenta directamente el aprecio como el respeto mutuo en la sociedad. Se entiende entonces que este enfoque no solo se limita a un desarrollo personal, sino que también alude a construir sólidamente un sentido de comunidad, que se fundamenta en la valoración de las diversas identidades, que son dinámicas y en su influencia recíproca, que promueve una convivencia de armonía entre las personas.

#### **4. Definición del grupo meta**

El grupo meta se define a partir de una sección de estudiantes de duodécimo año del CTP-SI, conformada por dos especialidades técnicas, una de ellas Electrónica con 14 estudiantes en su totalidad hombres y la especialidad de Diseño con un total de 14 estudiantes, 11 mujeres y tres hombres. El grupo participante estará conformado por seis personas estudiantes de cada especialidad, el centro educativo será quien determine los criterios para la participación del estudiantado en el proceso psicoeducativo para fortalecer las HpV, ya que por temas meramente institucionales no pueden participar las dos especialidades completas.

Cabe destacar que, el grado académico en el que se realizó la inserción, es duodécimo, año en el que se finaliza la etapa colegial de modalidad técnico profesional, por lo tanto, es pertinente abordar la transición al mundo laboral con este grado académico debido a que se encuentran en la transición.

## **5. Objetivos**

### **Objetivo General**

-Propiciar el fortalecimiento de Habilidades para la Vida en personas estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

### **Objetivos Específicos**

-Elaborar un diagnóstico para identificar las Habilidades para la Vida que requieren mayor fortalecimiento en el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro.

-Diseñar una propuesta del módulo psicoeducativo dirigida al estudiantado de duodécimo año del Colegio técnico Profesional San Isidro a partir del diagnóstico realizado.

-Implementar y evaluar la propuesta psicoeducativa para el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia .

## **6. Metodología**

En relación con el tema y los propósitos establecidos previamente, se optó por utilizar como enfoque metodológico para este proyecto, el método de Investigación Acción (IA) que de acuerdo con Vidal y Rivera (2007) se define como una metodología que busca generar un conocimiento innovador y cambiante, a través de un proceso de diálogo, análisis y creación conjunta de conocimientos entre los distintos participantes, con el propósito de alcanzar un cambio en la sociedad. En el ámbito de la Psicología, trabajar las HpV con personas adolescentes a través del método destacado anteriormente, se convierte en una

oportunidad relevante ya que este enfoque implica una colaboración estrecha entre investigadores y participantes, en este caso, este grupo etario, con el propósito de identificar y abordar desafíos concretos que enfrentan en su vida diaria.

Esta metodología reconoció que las personas adolescentes son sujetos activos en su propio proceso de desarrollo, lo que implica no solo su participación en la identificación de necesidades y problemas, sino también en la búsqueda de soluciones específicas y contextualizadas. A través de estrategias de aprendizaje significativo, se fomenta el trabajo colaborativo, permitiendo que los conocimientos adquiridos no se limiten a la teoría, sino que sean analizados, reflexionados y aplicados de manera concreta en su entorno. De esta forma, los participantes no sólo comprendieron los conceptos, sino que los utilizaron como herramientas para generar cambios reales en su vida personal, académica y laboral. Al asumir un rol protagónico en este proceso, las personas jóvenes se convierten en agentes de su propio crecimiento, fortaleciendo su autonomía, pensamiento crítico y capacidad de adaptación ante los desafíos que enfrenten.

Vidal y Rivera (2007) y Latorre (2004) plantearon que la IA es una metodología que promueve la colaboración activa de las personas participantes en el proceso investigativo, permitiendo una comprensión más profunda y contextualizada de los problemas. Además, destacaron que esta modalidad de trabajo buscó no solo entender la realidad, sino también transformarla, promoviendo cambios significativos y positivos en las comunidades involucradas.

Para implementar este método con las personas adolescentes, se estableció primero una relación de confianza y respeto mutuo. Esto implicó escuchar activamente sus preocupaciones, intereses y perspectivas, reconociendo su autonomía en el proceso. Además, es crucial involucrar a la población adolescente en todas las etapas de la investigación, desde la identificación de problemas hasta la implementación de soluciones y la evaluación de resultados.

Según Vidal y Rivera (2007) y Latorre (2004) mencionaron que el propósito central de la IA es promover un cambio práctico y significativo en una situación o contexto específico, a través de la colaboración estrecha entre las personas investigadoras y el estudiantado directamente afectados por el problema. Esta metodología no solo se limitó a comprender la situación, sino que también buscó intervenir en ella para mejorarla o transformarla, empleando un enfoque que fomentara la participación activa y la reflexión profunda. El objetivo final era impulsar un proceso de aprendizaje continuo y adaptable, donde se fusionen la teoría y la práctica para abordar desafíos concretos y contribuir al crecimiento tanto social como profesional de las personas involucradas.

La IA integró la reflexión y la acción de manera continua, promoviendo un proceso participativo y colaborativo. Es importante destacar que, si bien estas las fases proporcionaron una estructura general, esta metodología es flexible y se adaptó a las características específicas de cada contexto y problema abordado.

En relación con las técnicas de diagnóstico se utilizó a nivel individual la entrevista semiestructurada que según Díaz *et. al* (2013) “parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.” (p. 163). A partir de ser una técnica flexible su propósito en este proyecto fue conocer información detallada y significativa sobre las percepciones, experiencias y necesidades individuales de las personas estudiantes en relación con las HpV.

También, se eligió el grupo focal, por lo que, Prieto y March (2002) afirmaron que un grupo focal: “consiste en una entrevista grupal dirigida por un moderador a través de un guión de temas o de entrevista. Se busca la interacción entre los participantes como método para generar información” (párr. 1). El grupo focal se utilizó en este proyecto para fortalecer el diagnóstico de manera grupal. El objetivo del grupo focal surgió de los resultados del

diagnóstico individual, por lo tanto, se implementó seguido de este para descubrir lo que piensan, sienten y creen las personas estudiantes en la grupalidad en relación con las HpV.

Además, se brindó un rol protagónico a las personas participantes, por lo tanto, según Candelo *et. al* (2003) “resulta importante que se tome en cuenta cómo está compuesto el grupo, cómo funciona, los niveles de conocimientos y la manera de recopilar y procesar la información útil para la toma de decisiones” (p. 23).

Martínez (2014) expresa que Los talleres psicoeducativos dentro del contexto de las HpV señala que estas habilidades no se aprenden únicamente a través de cátedras, charlas o talleres, sino mediante ejercicios prácticos que se extienden a la vida cotidiana de los participantes. Se enfatiza la necesidad de metodologías que integren la experiencia, la creatividad y la reflexión crítica para que los aprendizajes sean significativos.

Así mismo, se menciona que en los procesos educativos populares, los participantes de los talleres, los educadores y las organizaciones juegan un rol activo en la construcción del conocimiento. Se destaca la importancia del diálogo como método educativo, promoviendo una educación que sea pertinente, equitativa y relevante para la comunidad

Rodríguez (2012) expuso algunas características sobre el taller psicoeducativo. Para el diseño del módulo psicoeducativo se tomaron como base tres de estas características; que el taller sea funcional y significativo, es decir, que las actividades se llevaron a cabo de acuerdo con los objetivos comunicados por las personas estudiantes; lúdico, que promovió actividades y juegos que fomentan la creatividad y el disfrute; integrador, que permitió la incorporación del grupo y de nuevos conocimientos sobre HpV.

## **6.1 Fases del proyecto**

La manera en que se desarrolló este proyecto sigue una línea de actividades afines con los tres objetivos específicos definidos desde el inicio de este. La fase 1 consiste en realizar un diagnóstico a nivel individual mediante una entrevista semiestructurada para la identificación de las HpV que las personas estudiantes consideran se deben fortalecer.

Seguido del diagnóstico individual se realizó un diagnóstico a nivel grupal, por medio de un grupo focal con el fin de conocer cuáles HpV requieren mayor fortalecimiento en las personas estudiantes.

En la fase 2 se llevó a cabo el diseño de la propuesta a partir de los resultados del diagnóstico, elaborando talleres psicoeducativos con el fin de fortalecer las HpV en las personas estudiantes y además brindar un panorama de cómo poner en prácticas estas competencias en el mundo laboral.

La fase 3 la cual consiste en la implementación, correspondió a la ejecución de los talleres psicoeducativos con el cuerpo estudiantil, con el fin de que las personas estudiantes puedan fortalecer las HpV que a través del proceso se identificaron como necesarias, los talleres psicoeducativos se diseñaron en una secuencia que permitió profundizar cada vez más en las siguientes habilidades y a su vez comprender que muchas se aplican en conjunto. Además, en esta fase se realizó la evaluación del proceso, la cual permitió evaluar el progreso de la persona estudiante y del grupo en cuanto al desarrollo de las competencias que se fortalecieron en el proceso psicoeducativo, esto fue medido por medio de una entrevista semiestructurada.

### **Figura 1**

*Fases de la investigación*



Elaboración propia (2025)

### **Consideraciones éticas para la protección de la población participante**

Para garantizar la protección de la población participante y tomando en cuenta que se abordó dentro de una institución y que hubo personas menores de edad se hizo uso de un consentimiento informado y asentimiento informado donde se especificaron los objetivos y el eje principal del proyecto. Además, se les informó a las personas participantes sus derechos durante todo el proceso y sobre todo se aclaró que su participación fue de manera voluntaria y que podrán retirarse del proceso si así lo decidan.

Es muy importante tomar en cuenta que las discusiones sobre las HpV pueden llegar a abordar temas sensibles y personales para las personas adolescentes, por lo tanto, es necesario que como equipo de trabajo se cuente con las capacidades para abordar y contener a las personas y el espacio en cualquier situación emocional que se presente. Además, es relevante recordar que en la institución se contó con el área de Orientación, en caso de ser necesario.

Por otra parte, se brindó resguardo y confidencialidad de la información por 5 años, haciendo uso de esta solamente por las personas investigadoras, tutora y lectores con fines del desarrollo del proyecto, al culminar los 5 años la información será eliminada.

### **7. Matriz de planificación: Indicadores de logro, medios de verificación y producto.**

El objetivo principal de este proyecto fue propiciar un módulo Psicoeducativo, el cual fue diseñado para facilitar la transición psicosocial al ámbito laboral de las personas estudiantes del CTP-SI en zona rural. Para proporcionar una descripción más detallada de los pasos a seguir en el proyecto, se creó una matriz que abarcó las distintas etapas, teniendo en cuenta los objetivos específicos, los resultados esperados, los indicadores de rendimiento, los métodos de comprobación y los productos finales.

**Tabla 1.** *Matriz de las etapas de la investigación.*

| <b>Objetivo específico</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Indicadores de logro</b>                                                                                                                                      | <b>Medios de Verificación</b>                                                                                                                                    | <b>Producto</b>                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar un diagnóstico para identificar las Habilidades para la Vida que requieren mayor fortalecimiento en el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro.</li> </ul> | <p>El 50% de la población meta participó en las actividades vinculadas con el objetivo uno.</p> <p>Los resultados de las actividades sistematizadas al 100%.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Materiales realizados por las personas estudiantes.</li> <li>Fotografías</li> <li>Entrevista semiestructurada.</li> </ul> | <p>Bitácora de grupo focal.</p> <p>Respuestas de entrevistas individuales.</p> |

Elaboración propia (2025).

**Tabla 2.** *Matriz de las etapas de la investigación.*

| <b>Objetivo específico</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Indicadores de logro</b>                                                                                                                                                                    | <b>Medios de Verificación</b>                                              | <b>Producto</b>                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Diseñar una propuesta del módulo psicoeducativo dirigida al estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro a partir del diagnóstico realizado.</li> </ul> | <p>Cumplir con los pasos contemplados en la Matriz de diseño del módulo psicoeducativo para la transición al ámbito laboral de las personas estudiantes de esta institución en zona rural.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Material de cada sesión.</li> </ul> | <p>Documento del diseño de la propuesta de módulos psicoeducativos.</p> |

Elaboración propia (2025)

**Tabla 3. Matriz de las etapas de la investigación.**

| <b>Objetivo específico</b>                                                                                                                                                                       | <b>Indicadores de logro</b>                                                             | <b>Medios de Verificación</b>                                                                                                                                                                                | <b>Producto</b>                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar y evaluar la propuesta psicoeducativa para el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia.</li> </ul> | El 75 % de las personas participantes participó en la totalidad de sesiones ejecutadas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Listas de asistencias</li> <li>Material elaborado por las personas participantes en las sesiones</li> <li>Fotografías</li> <li>Entrevista semiestructurada</li> </ul> | <p>Informe escrito sobre lo vivenciado en el proceso y la descripción de la experiencia.</p> <p>Sistematización de todo el material recopilado.</p> |

Elaboración propia (2025).

## 8. Mecanismos de monitoreo y evaluación

La evaluación de proyectos es una parte crucial en el proceso de planificación y ejecución de proyectos. Hay varios métodos y herramientas disponibles para evaluar proyectos, y la elección del método adecuado depende de diversos factores, como la naturaleza del proyecto, los objetivos, el alcance y los recursos disponibles.

Berumen (2010) mencionó que el seguimiento y la evaluación proporcionan datos que permiten optimizar la acción, redirigirla y llevar a cabo una planificación futura más precisa y eficaz. Sin un seguimiento y evaluación efectivos, es difícil avanzar en la dirección adecuada, por esa razón, los mecanismos de evaluación y monitoreo que se propusieron para este proyecto son los siguientes:

## Monitoreo

- **Reuniones:** Se llevaron a cabo reuniones con la persona tutora previo y posteriormente de la implementación de cada taller con el propósito de contar con acompañamiento, supervisión y retroalimentaciones que conlleven a mejorar el proceso. Además, se realizaron reuniones tanto previas como posteriores por parte del equipo investigador, con el fin de buscar sustento teórico y explorar estrategias para el diseño de los talleres. También, se llevó a cabo reuniones con la persona coordinadora del colegio, con el fin de conocer la dinámica en la institución pública y del grupo, para así poder adaptar la ejecución del proyecto.
- **Bitácoras:** Se realizaron desde el grupo focal hasta el último encuentro con el grupo, con el objetivo de recopilar toda la información posible, observación de la dinámica, frases relevantes, inquietudes, asistencia, impresiones y sentimientos de los y las participantes frente a las actividades y todo lo que pudiera suceder durante la ejecución de los talleres.
- **Evaluación:** En la última fase que contempló la implementación y evaluación de los talleres psicoeducativos, se realizó una entrevista final a las personas estudiantes con el fin de conocer aprendizajes y experiencias posterior al proceso llevado a cabo, así como también, observaciones y sugerencias al proceso. Como grupo investigador también se tuvo reuniones para comentar impresiones, limitaciones y áreas de mejora como facilitadoras y al proceso.  
  
Además, se realizaron dos encuentros virtuales con las personas estudiantes, uno durante el proceso y otro al concluir la práctica profesional, con el propósito de explorar la relevancia, el impacto del proceso y conocer las temáticas que les gustó y consideraron importante abordar previo a la transición al mundo laboral.

## 9. Presentación de los resultados

El proyecto pretendió apoyar a las personas estudiantes en su transición al ámbito laboral, brindándoles herramientas clave para su desarrollo tanto personal como profesional. A lo largo de este proceso, se llevaron a cabo tres fases fundamentales que permitieron alcanzar metas específicas y obtener valiosos resultados. En la primera fase, se realizó un diagnóstico para identificar las HpV que la población estudiantil necesitaba fortalecer. En la segunda fase, se diseñó una propuesta de módulos psicoeducativos basados en los resultados obtenidos en el diagnóstico, y en la tercera fase, se implementaron y evaluaron estas propuestas a través de sesiones prácticas tanto virtuales como presenciales. Los resultados alcanzados reflejaron el compromiso y la participación activa de los estudiantes, lo que permitió una evaluación del proceso y la sistematización de los aprendizajes. A continuación, se presentarán los resultados obtenidos en cada una de estas fases.

**Tabla 4.** Metas propuestas, metas alcanzadas y productos de la fase 1

| Objetivo específico                                                                                                                                                                                                                         | Indicadores de logro                                                                                                                                             | Metas Alcanzadas                                                                                                                                                                             | Producto                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar un diagnóstico para identificar las Habilidades para la Vida que requieren mayor fortalecimiento en el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro.</li> </ul> | <p>El 50% de la población meta participó en las actividades vinculadas con el objetivo uno.</p> <p>Los resultados de las actividades sistematizadas al 100%.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>En términos de las actividades propias de esta fase, el 100% de la población identificada se encontró presente durante esta primera etapa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consentimientos</li> <li>-Asentamientos</li> <li>-Entrevista form inicial</li> <li>-Fotografías</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez finalizada la aplicación del taller diagnóstico la información fue sistematizada al 100% y se procedió a su respectivo análisis entre las facilitadoras del proyecto, así como con la tutora, con la finalidad de iniciar la siguiente fase del proyecto.</li> </ul> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Elaboración propia (2025).

**Tabla 5.** Metas propuestas, metas alcanzadas y productos de la fase 2

| Objetivo específico                                                                                                                                               | Indicadores de logro                                                                                   | Metas Alcanzadas                                                                                                                                   | Producto                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar una propuesta del módulo psicoeducativo dirigida al estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico</li> </ul> | Cumplir con los pasos contemplados en la Matriz de diseño del módulo psicoeducativo para la transición | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniones del equipo para el diseño de módulo.</li> <li>• Matrices diseñadas para cada taller.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matrices del Diseño de la propuesta de módulos psicoeducativos.</li> </ul> |

|                                                               |                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Profesional de San Isidro a partir del diagnóstico realizado. | al ámbito laboral de estudiantes del colegio técnico profesional en zona rural. |  |  |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Elaboración propia (2025).

**Tabla 6.** Metas propuestas, metas alcanzadas y productos de la fase 3

| Objetivo específico                                                                                                                                                                              | Indicadores de logro                                                           | Metas alcanzadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Producto                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar y evaluar la propuesta psicoeducativa para el estudiantado de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia.</li> </ul> | El 75 % de los participantes participó en la totalidad de sesiones ejecutadas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se logró identificar en las personas participantes las habilidades para la vida importantes para su vida laboral.</li> <li>Se logró fortalecer en la población estudiantil la comunicación asertiva mediante las actividades programadas.</li> <li>Se logró el fortalecimiento del autoconocimiento y la empatía en las personas estudiantes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sistematización de todo el material recopilado.</li> <li>Bitácoras de cada sesión</li> <li>Form de entrevista final.</li> </ul> |

Elaboración propia (2025).

## 9.1 Resultados de proceso vivido

- **Fase 1 Proceso Diagnóstico**

Durante la primera fase de este proyecto, el objetivo principal fue identificar en conjunto con el grupo meta las HpV que requieren mayor fortalecimiento en las personas estudiantes de duodécimo año del CTP-SI. El propósito de este diagnóstico permitió que la institución educativa pueda ajustar sus programas y apoyos en función de las necesidades reales de las personas estudiantes, promoviendo su éxito tanto dentro de la institución como en el campo laboral.

La parte inicial de esta fase diagnóstica consistió en una reunión con las personas funcionarias de la institución educativa, con el Director y Coordinación Técnica. Tras esta sesión, la institución eligió a 12 posibles participantes de manera individual para obtener su asentimiento y consentimiento informado, a lo que 11 se involucraron. Una vez obtenidas las autorizaciones de los participantes, se les realizó una entrevista individual como diagnóstico inicial, para conocer el interés y el conocimiento que las personas estudiantes tenían sobre las HpV y su aplicabilidad en el mundo laboral.

Seguido de la entrevista individual se llevó a cabo el grupo focal (**Ver matriz en anexo 6**) en la fecha previamente acordada, con el fin de recopilar información que orientara al diseño de los talleres psicoeducativos, reforzando de manera grupal las necesidades y afinidades del grupo adolescente. Posteriormente, se realizaron varias reuniones entre las facilitadoras y la tutora del proyecto, con el objetivo de analizar los resultados del grupo focal y preparar el paso a la siguiente etapa del proyecto.

En esta fase, se logró cumplir con el primer objetivo, que consistía en identificar las HpV que requieren mayor fortalecimiento en el estudiantado de duodécimo año del CTP-SI. El grupo focal diagnóstico, en el que participaron las personas integrantes que cumplieran con los criterios establecidos por la institución, resultó exitoso ya que proporcionó información clave para el desarrollo de las siguientes fases del proyecto. Los detalles y resultados

específicos de esta etapa fueron analizados en profundidad en la sección de análisis de resultados de este documento.

Este primer paso fue fundamental para el proyecto, no sólo porque permitió identificar las HpV que requieren mayor fortalecimiento en el estudiantado de duodécimo año del CTP-SI, sino porque también abrió un espacio seguro para que las personas adolescentes expresaran sus experiencias y reflexiones en torno a estas competencias.

El éxito de esta fase, contó con la colaboración tanto de la institución educativa, las personas participantes como de sus responsables legales. Este tipo de proyectos no solo visibilizan problemas estructurales en el sistema educativo, sino que también proporcionan herramientas para la intervención y el cambio social en los centros educativos, además que visibilizan y validan las reflexiones de las personas estudiantes.

- **Fase 2 Diseño de propuesta**

En esta fase se diseñó el módulo psicoeducativo para el fortalecimiento de las HpV, en relación con las necesidades y percepciones que las personas estudiantes expresaron durante el diagnóstico individual y grupal.

Como equipo, esta etapa se asumió con mucho compromiso y dedicación ya que el tiempo era corto. Se llevaron a cabo 10 reuniones colaborativas, cuatro con el equipo de trabajo y dos con la tutora del proyecto, además de dos reuniones con cada lector del proyecto para analizar la pertinencia de las actividades, también se discutieron las necesidades e intereses de los estudiantes.

Se elabora el módulo de 4 talleres con secuencia propuesta por las personas estudiantes en el grupo focal, iniciando con el taller de autoconocimiento, seguido el taller manejo de emociones donde se trabajan también las HpV de empatía y manejo del estrés, el tercer taller aborda pensamiento crítico y el pensamiento creativo, y el último taller dedicado a la toma de decisiones y manejo de conflictos. Se diseñaron cuatro matrices que integran dinámicas como juegos de roles, simulaciones y otras estrategias interactivas,

garantizando que el contenido fuera atractivo y relevante para las personas estudiantes. De igual manera se planteó la flexibilidad de adaptar o modificar el taller si así se requiriera en el momento o cuando el grupo lo solicitara, teniendo apertura a sugerencias de las personas participantes. En dicho proceso se valoró que la propuesta diseñada respondiera al objetivo determinado.

El diseño del módulo se estructuró de manera flexible y dinámica, basado en los aportes de las personas estudiantes en el grupo focal. Fueron ellos quienes determinaron la habilidad base para iniciar y cómo las siguientes habilidades se irían implementando progresivamente a lo largo del proceso. Se reflexionó sobre la metodología con el fin de garantizar una secuencia coherente entre los talleres, de manera que cada uno tuviera sentido y conexión con el anterior y el siguiente. Esto permitió estructurar una propuesta integral y significativa, que favorece un aprendizaje progresivo y alineado con las necesidades reales de los participantes.

- **Fase 3 Implementación y Evaluación del módulo psicoeducativo.**

Para dar comienzo a esta tercera etapa del proyecto, es importante resaltar que tras el diagnóstico realizado a través de entrevistas y un grupo focal, se procedió a la implementación del proceso diseñado previamente, el cual se enfocó en la ejecución de un módulo psicoeducativo destinado al fortalecimiento de las HpV de las personas estudiantes de duodécimo año del CTP-SI. En este sentido, a continuación, se presenta un cuadro que detalla información relevante sobre los participantes, incluyendo sus seudónimos, edad, sexo y especialidad, con el propósito de resguardar su identidad y facilitar la lectura del análisis.

**Tabla 7. Información de los participantes**

| <b>Seudónimo</b> | <b>Edad</b> | <b>Sexo</b> | <b>Especialidad</b> |
|------------------|-------------|-------------|---------------------|
| A Lucas          | 17 años     | Masculino   | Electrónica         |
| B Rodolfo        | 18 años     | Masculino   | Electrónica         |
| C Oscar          | 18 años     | Masculino   | Electrónica         |
| D Jhonathan      | 17 años     | Masculino   | Electrónica         |
| E Kevin          | 18 años     | Masculino   | Electrónica         |
| F Anastasia      | 18 años     | Femenino    | Diseño              |
| G Gabriel        | 18 años     | Masculino   | Diseño              |
| H Julieta        | 18 años     | Femenino    | Diseño              |
| I Abigail        | 17 años     | Femenino    | Diseño              |
| J Rita           | 17 años     | Femenino    | Diseño              |
| K María          | 17 años     | Femenino    | Diseño              |

Elaboración propia (2024)

Este espacio se desarrolló en cuatro sesiones de manera presencial con una duración aproximada de 2 horas, sesiones las cuales tuvieron que ser realizadas 1 vez por semana, esto por practicidad tanto de las personas facilitadoras del proceso como del estudiantado participante, debido a que esta población de duodécimo año debían comenzar próximamente con la práctica profesional en las instituciones, de modo que en poco tiempo dejarían de asistir al colegio y que debían llevar a cabo exámenes finales, por lo que se necesitaba ejecutar el proceso en un corto tiempo con el fin de tener el máximo aprovechamiento en cada taller.

A pesar de ello, se logró con éxito cumplir en su totalidad el objetivo de esta etapa que consistió en implementar y evaluar la psicoeducativa para la población estudiantil

participante del proyecto. Además, resultó importante señalar que, desde el inicio de las sesiones, se observó un interés por parte de la población estudiantil, quienes mostraron una participación activa y un compromiso constante con el proceso; ya que desde el primer taller las personas estudiantes se involucraron de manera significativa, participando en las dinámicas propuestas en cada una de las sesiones.

El proceso dio inicio con el taller 1 de Autoconocimiento (**Ver matriz en anexo 7**) , al llegar a la institución, se informó de manera sorpresiva que se realizaría un acto cívico en conmemoración de la anexión de Nicoya, de modo que el taller debía esperar y realizarse en un tiempo limitado que no coincidía con el espacio que se había acordado previamente con la institución. Esta situación generó cierta dificultad que impidió cumplir la planificación inicial. Sin embargo, se logró adaptar el taller gracias a la flexibilidad de las actividades propuestas, lo que destaca la importancia de tener espontaneidad ante cualquier situación que pueda surgir de imprevisto en el proceso sin afectar el objetivo.

Además, se evidenció la necesidad de mejorar la comunicación entre la institución y las personas facilitadoras, en lo referente a los tiempos y los espacios disponibles para llevar a cabo los talleres de manera adecuada. A pesar de ello, asistió y participó la totalidad de participantes, que correspondía a 11 estudiantes los cuales se presentaron con disposición, entusiasmo y compromiso con las actividades.

Seguidamente se procedió a realizar el taller 2 de manejo de emociones (**Ver matriz en anexo 8**), donde se trabajan también las HpV de empatía y manejo del estrés, para este taller se pudo contar con el tiempo previsto para las actividades, sin embargo, solo participaron 9 de las personas participantes. En un principio el grupo se percibe cansado y con poca energía, sin embargo, esto no impidió que en las diferentes actividades como el role-playing, el espacio psicoeducativo, el espejo de las emociones, entre otras; el estudiantado participó activamente, mediante comentarios, cuestionamientos, reflexiones, y trabajo en equipo; logrando cumplir así con los objetivos de la sesión de reconocer,

concientizar y empatizar tanto con las propias emociones como con las de las otras personas así como conocer sobre el estrés y el manejo del mismo.

Para el taller 3 enfocado en el pensamiento crítico y el pensamiento creativo (**Ver matriz en anexo 9**), se contó con la participación de 9 estudiantes y el total del tiempo asignado, además se habló de la posibilidad de crear un grupo de WhatsApp con la intención de poder realizar en el futuro una sesión virtual para compartir experiencias sobre la práctica profesional y la puesta en práctica de las HpV. Seguidamente, para fomentar el pensamiento crítico y creativo de las personas estudiantes, se realizó primeramente un debate de dos temas diferentes, donde se percibe mucha disposición del grupo y cierta individualidad al momento de la búsqueda y expresión de argumentos en cada debate, sin embargo, estos se realizan de manera respetuosa; cabe destacar que en el debate final se propuso que uno de los estudiante fuera el mediador generando preguntas a los grupos lo que fue bastante provechoso para el proceso.

Posteriormente se planteó como última actividad la creación con materiales brindados por el grupo coordinador de un producto, a lo que los estudiantes comentaron “yo no soy creativo/a” “esto no es lo mío” “yo no sé qué hacer” a pesar de ello, cada uno de manera individual logró crear un producto novedoso además de explicar porque es necesario y útil.

Lo anterior demuestra lo que sucede cuando nos despegamos del modelo pedagógico tradicional, el cual a menudo se centra en la enseñanza unidireccional y se enfoca en la transmisión de conocimiento desde el docente hacia el estudiante. En cambio, al promover la participación activa y la construcción de conocimientos entre los estudiantes, se fomentó el desarrollo de habilidades cognitivas de manera más colaborativa. De modo que, este tipo de enfoque permitió que los estudiantes se convirtieran en los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, logrando así que desarrollaran su creatividad, pensamiento crítico y habilidades a través de la experiencia práctica y el trabajo en equipo

que muchas veces al no apegarse al modelo tradicional les permite salir de “una zona de confort”.

Finalmente, al 4 y último taller dedicado a la toma de decisiones y manejo de conflictos **(Ver matriz en anexo 10)**, asistió el total de las personas participantes. Este espacio comenzó con una actividad que requería la puesta en práctica de trabajo en equipo y resolución de conflictos, a lo que el grupo logró ponerse de acuerdo y concluir la actividad solucionando un obstáculo de manera conjunta. Seguidamente, se presentó una discrepancia entre el interés generado por el contenido inicial (un proceso psicoeducativo de toma de decisiones y resolución de conflictos) y la percepción de las trivias como aburridas, lo que podría indicar que la actividad no estaba suficientemente contextualizada o no presentaba un desafío adecuado; razón por la cual, las trivias, si bien pueden ser útiles para el razonamiento, quizás no ofrecían una conexión directa con situaciones reales o no exigían un nivel de análisis que los estudiantes encontrarán estimulante, para este reto se dedicó mayor tiempo a la siguiente actividad la cual consistió en ejecutar una actividad de role play, en esta actividad las personas adolescentes se involucran con mayor facilidad y se logró alcanzar el objetivo de la sesión. El taller finalizó con una merienda compartida proporcionada por el equipo facilitador, donde se comparten perspectivas, anécdotas y la experiencia vivida en el proceso.

Luego de la implementación de los talleres, se coordinó un espacio individual con cada una de las personas participantes donde se realizó la entrevista semiestructurada post talleres **(Ver anexo 4)**. El objetivo de la entrevista era conocer aprendizajes de cada taller realizado, si recomendaría el proceso y que fue lo que mas les gusto y que no. A continuación se presentan tablas con los aprendizajes mencionados por los estudiantes y las estudiantes de cada taller.

**Tabla 8.** Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres

| <b>Aprendizajes del taller “Autoconocimiento”</b>                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Reconocí que las metas pueden ser a corto y largo plazos. Mis ideales y el estar consciente de esas metas ayudará a lograrlas”</i> (Lucas, comunicación personal, 2024) |
| <i>“Identificar las áreas más fuertes y más débiles”</i> (Rodolfo, comunicación personal, 2024)                                                                             |
| <i>“Concluí que es bueno tener autocrítica pero ser compasivo con uno mismo y aprender a tener empatía con uno mismo”</i> (Oscar, comunicación personal, 2024)              |
| <i>“La manera de pensar y como conservar la calma”</i> (Jhonathan, comunicación personal, 2024)                                                                             |
| <i>“Es importante conocerme para saber qué áreas debo ir mejorando”</i> (Kevin, comunicación personal, 2024)                                                                |
| <i>“Tratar de pensar en lo que me gusta y con la meditación dejar fluir las cosas no siempre puedo tener el control”</i> (Anastasia, comunicación personal, 2024)           |
| <i>“Saber que me gusta y que no me gusta”</i> (Gabriel, comunicación personal, 2024)                                                                                        |
| <i>“Ya conocía lo esencial entonces, lo que logré fue ponerlo más en práctica”</i> (Julieta, comunicación personal, 2024)                                                   |
| <i>“Logre reflexionar sobre mis propios logros ya que a veces es complicado reconocerlos”</i> (Abigail, comunicación personal, 2024)                                        |
| <i>“Conocer sobre mi y entenderme”</i> (Rita, comunicación personal, 2024)                                                                                                  |
| <i>“Ver como somos diferentes ya que para mi hay cosas más importantes que para otros”</i> (María, comunicación personal, 2024)                                             |

Elaboración propia (2025)

A partir de los aprendizajes expresados por las participantes y los participantes, se puede reflexionar que el taller de Autoconocimiento permitió un proceso de introspección. Las frases evidencian una mayor conciencia sobre las metas personales, la importancia de la empatía consigo mismos y la identificación de fortalezas y debilidades. Además, varios estudiantes destacaron la relevancia de reconocer sus emociones y logros, así como la necesidad de permitirse momentos de calma y aceptación personal.

**Tabla 9. Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres**

| <b>Aprendizajes del taller “Manejo de emociones (empatía y manejo de estrés)”</b>                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Distintas personas van a decidir hacer las cosas diferentes y lo más importante es cómo vamos a reaccionar frente a eso”</i> (Lucas, comunicación personal, 2024)                        |
| <i>“Las conocí, no las aprendí del todo a gestionar pero ahora que las conozco puedo empezar a mejorarlas”</i> (Rodolfo, comunicación personal, 2024)                                        |
| <i>“Manejo mucho más las emociones para no tomar decisiones a través de las que no sean. saludables y aprendí a cómo reducir los niveles de estrés”</i> (Oscar, Comunicación personal, 2024) |
| <i>“Cómo llevarse mejor con los compañeros y aprender sobre las ideas de los demás”</i> (Jhonathan, comunicación personal, 2024)                                                             |
| <i>“Son importantes porque sin eso no somos personas y podemos comprender a los demás”</i> (Kevin, comunicación personal, 2024)                                                              |
| <i>“Poder pensar antes de actuar o hablar e intentar ponerme en los zapatos del otro, el estrés aun me cuesta mucho”</i> (Anastasia, comunicación personal, 2024)                            |
| <i>“Cómo sobrellevar las emociones y el estrés”</i> (Gabriel, comunicación personal, 2024)                                                                                                   |
| <i>“Aprendí mucho.. a pesar de que vimos simulaciones pude sentirme más relajada al momento de aprender cómo sobrellevarlas”</i> (Julieta, comunicación personal, 2024)                      |
| <i>“Debemos ponernos en los pies de los otros, la dificultad es subjetiva para cada persona”</i> (Abigail, comunicación personal, 2024)                                                      |
| <i>“Manejo del estrés sobre las técnicas para disminuirlo y aprender a mantener la calma y no actuar en muchas ocasiones a través de las emociones”</i> (Rita, comunicación personal, 2024)  |
| <i>“Aprendí a ser más empática y comprensiva con otros y conmigo misma”</i> (María, comunicación personal, 2024)                                                                             |

Elaboración propia (2025)

Las respuestas anteriores reflejan que el taller de Manejo de emociones les permitió tomar mayor conciencia sobre la forma en que experimentan y gestionan sus emociones. Aprendieron a identificar el estrés y a reconocer la importancia de ponerse en el lugar del otro, fortaleciendo así su empatía. También se puede identificar la disposición a mejorar la gestión emocional y la comprensión de que cada persona vive las emociones de manera distinta.

**Tabla 10.** *Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres*

| <b>Aprendizajes del taller “Pensamiento crítico y Pensamiento creativo”</b>                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“A veces nos dejamos llevar mucho de la opinión popular y muchas veces esa opinión no es la propia ni la correcta” (Lucas, comunicación personal, 2024)</i>        |
| <i>“Me ayudó a saber que debo argumentar mis ideas.. y que siempre se puede encontrar una manera creativa para solucionar” (Rodolfo, comunicación personal, 2024)</i> |
| <i>“Mejorar el método para proponer una solución...agilizar el pensamiento crítico y creativo para actuar” (Oscar, comunicación personal, 2024)</i>                   |
| <i>“Escuchar a los demás y cómo llevar las ideas que tenemos en un momento de presión” (Jhonathan, comunicación personal, 2024)</i>                                   |
| <i>“Es bueno tener esas cualidades es interesante” (Kevin, comunicación personal, 2024)</i>                                                                           |
| <i>“Seguir practicando y argumentar mis idea y potenciar mi creatividad” (Anastasia, comunicación personal, 2024)</i>                                                 |
| <i>“Todos tenemos diferentes opiniones y puntos de vista” (Gabriel, comunicación personal, 2024)</i>                                                                  |
| <i>“No pude asistir” (Julieta, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                       |
| <i>“No estuve” (Abigail, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                             |
| <i>“Aprender a pensar y analizar bien antes de decir o hacer algo” (Rita, comunicación personal, 2024)</i>                                                            |
| <i>“Aprendí mucho mucho sobre comunicación asertiva ya que tenía que expresar mis pensamientos de la mejor manera” (María, comunicación personal, 2024)</i>           |

Elaboración propia (2025)

Los aprendizajes del taller de *Pensamiento crítico y creativo* reflejan que las personas estudiantes reconocieron la importancia de cuestionar, argumentar y expresar sus ideas con claridad. Se destacó el valor de escuchar diferentes puntos de vista, actuar con asertividad y buscar soluciones creativas ante los problemas. El taller permitió que tomaran conciencia de cómo influyen las opiniones externas y lo necesario que es desarrollar una mirada propia y reflexiva.

**Tabla 11. Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres**

| <b>Aprendizajes del taller “Toma de decisiones, manejo de conflictos (Relaciones interpersonales)”</b>                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Muchas personas van a tener distintas ideas y es importante ponernos de acuerdo para hacer las cosas en unión y buscando el bien para todos” (Lucas, comunicación personal, 2024)</i>                                                            |
| <i>“Pude ver diferentes personalidades que protegen mucho lo que piensan...si todos aprendemos a mejorar la explosividad todo puede salir bien y si uno hace un aporte importante puede cambiar al grupo” (Rodolfo, comunicación personal, 2024)</i> |
| <i>“Respecto a relaciones interpersonales...aprender a comprender las situaciones de otras personas y así relacionarse de mejor manera con ellas” (Oscar, comunicación personal, 2024)</i>                                                           |
| <i>“La importancia de tomar el liderazgo en algunas ocasiones y trabajo en equipo para llevar las situaciones” (Jhonathan, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                          |
| <i>“A veces la gente puede llegar a ser muy molesta y aprender a tolerar y buscar la manera de solucionar” (Kevin, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                  |
| <i>“Poder tomar decisiones por mí misma y pensar en las diferentes consecuencias y poder estar en medio de ambas partes de un conflicto y ayudar” (Anastasia, comunicación personal, 2024)</i>                                                       |
| <i>“Todos trabajamos en equipo podemos solucionar y que todos somos válidos dentro de un grupo” (Gabriel, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                           |
| <i>“Con las personas correctas, es decir, con un grupo que también tenga las habilidades presentes, todo puede salir de manera positiva para todos” (Julieta, comunicación personal, 2024)</i>                                                       |
| <i>“Tenemos que tener la mente abierta para los cambios y es importante validar los diferentes puntos de vista” (Abigail, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                           |
| <i>“Aprendí bastante respecto al manejo de conflictos, tomar en cuenta diferentes puntos de vista” (Rita, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                           |
| <i>“Aprendí a poner en práctica todo lo anterior para manejar conflictos y tomar decisiones” (María, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                |

Elaboración propia (2025)

Del taller de *Toma de decisiones y manejo de conflictos* se puede concluir que se pudo comprender la importancia del trabajo en equipo, la tolerancia y la comunicación en las relaciones interpersonales. Se reconoce que cada persona tiene ideas y formas de ser distintas, y que es clave saber escucharse, dialogar y buscar soluciones en conjunto.

Además, varios destacaron la necesidad de asumir responsabilidades, tomar decisiones considerando las consecuencias y estar abiertos a los puntos de vista de los demás para construir relaciones más sanas y colaborativas.

En la entrevista se realizaron también las siguientes preguntas que se muestran en los cuadros, para conocer la opinión de los estudiantes y las estudiantes respecto al módulo psicoeducativo.

**Tabla 12.** *Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres*

| <b>¿Recomendaría este tipo de proceso psicoeducativo a otros adolescentes? ¿Por qué?</b>                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Sí, muchas veces desconocemos de estas habilidades y son muy importantes para usarlas en el día a día” (Lucas, comunicación personal, 2024)</i>                                                          |
| <i>“Sí, si les interesa. Porque si no les interesa no van hacer nada” (Rodolfo, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                             |
| <i>“Sí, es una buena ayuda tener en cuenta esto y reforzar los lazos y mejorar estas habilidades que no se ven tanto” (Oscar, comunicación personal, 2024)</i>                                               |
| <i>“Sí, porque muchos no saben llevar las emociones, no saben comunicarse bien y viven bajo mucho estrés” (Jhonathan, comunicación personal, 2024)</i>                                                       |
| <i>“Sí, pueden tener habilidades que ahorita no saben que tienen” (Kevin, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                   |
| <i>“Sí, poder aprender y saber utilizar estas habilidades nos ayudan a tener una mejor mentalidad y tener un respaldo saber que nos apoyan y nos ayudan” (Anastasia, comunicación personal, 2024)</i>        |
| <i>“Sí, nos hacen practicar problemas que en el futuro podemos enfrentar y aprendemos cómo sobrellevarlo” (Gabriel, comunicación personal, 2024)</i>                                                         |
| <i>“Sí, para gente que no las conoce les servirá mucho conocerlas para el ámbito laboral y que les puede hacer falta para el desarrollo en un futuro” (Julieta, comunicación personal, 2024)</i>             |
| <i>“Sí, compartir con otros adolescentes y tener conocimientos más a fondo sobre las habilidades para aprender a solucionar problemas o tomar decisiones propias” (Abigail, comunicación personal, 2024)</i> |
| <i>“Sí, es importante que conozcan estas habilidades en el colegio para que las puedan poner en práctica en la vida” (Rita, comunicación personal, 2024)</i>                                                 |
| <i>“Sí, hay muchas personas que lo necesitan y tal vez no se dan cuenta de las habilidades que tienen o cómo ponerlas en práctica” (María, comunicación personal, 2024)</i>                                  |

Elaboración propia (2025)

**Tabla 13. Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres**

| <b>¿Qué fue lo que más les gustó del proceso? ¿Y qué cambiarían del proceso?</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Lo que más me gustó fue la diversidad del grupo porque pude tomar en cuenta puntos de vista diferentes. Cambiaría que ojalá pudieran asistir más personas siempre y cuando se pueda sobrellevar. Me gustó mucho la iniciativa” (Lucas, comunicación personal, 2024)</i>                                   |
| <i>“Me gustó como intentaron enseñarnos las habilidades de manera práctica. Cambiaría más opciones de actividades y que el grupo elija qué actividad hacer. Eso lo veo si fuéramos nosotros los que seguimos pero si es para un grupo nuevo de fijo les va gustar” (Rodolfo, comunicación personal, 2024)</i> |
| <i>“Me gusto, la parte de las interpretaciones, nos llevan a hacernos una idea de lo que pueda pasar y nos ayudan a formular lo que podríamos hacer, propongo hacer más de estas actividades que simulen situaciones de la vida real” (Oscar, comunicación personal, 2024)</i>                                |
| <i>“Me gusto poder escuchar distintas opiniones y no cambiaría nada” (Jhonathan, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                                                                                             |
| <i>“Me gustó todo el proceso. No cambiaría nada” (Kevin, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>“Me gustó el refrigerio y las actividades muy bonitas y recreativas, es importante la parte creativa y recreativa. Me gustaría que pongan videos” (Anastasia, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                             |
| <i>“Me gustó la forma en la que organizaron los talleres. No cambiaría nada” (Gabriel, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                                                                                       |
| <i>“Me gustó experimentar situaciones en las que aún no he estado pero saber que puedo tomar buenas decisiones tomando en cuenta lo aprendido. No cambiaría nada” (Julieta, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                  |
| <i>“Me gustó que nos preparan para la práctica, aporta mucho a la transición del cole al trabajo. Adicionaré más actividades personales y que sean anónimas para que puedan expresar lo que realmente se piensa” (Abigail, comunicación personal, 2024)</i>                                                   |
| <i>“Me gustó mucho las actividades en grupo. No cambiaría nada, me pareció todo bastante bueno” (Rita, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                                                                       |
| <i>“Me gustan mucho los debates, ya que en la transición que estamos es muy importante argumentar nuestros ideales. No cambiaría nada” (María, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                               |

Elaboración propia (2025)

**Tabla 14.** *Respuestas de entrevista aplicada posterior a los talleres*

| <b>¿Notó algún cambio en su forma de enfrentar los desafíos cotidianos después de participar en el proceso psicoeducativo?</b>                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>“Si, mayor reflexión al relacionarse con otras personas.. pensando en lo que las otras personas podrían pensar” (Lucas, comunicación personal, 2024)</i>                                                                            |
| <i>“Se que los implementaré de ahora en adelante” (Rodolfo, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                                           |
| <i>“En el futuro podré aplicar lo aprendido para tener un mayor crecimiento personal” (Oscar, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                         |
| <i>“Si, mejoraré mi toma de decisiones, relaciones con otros y el manejo de emociones” (Jhonathan, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                    |
| <i>“Si, pienso mucho antes de actuar y tomo en cuenta lo aprendido” (Kevin, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                                           |
| <i>“Si, aprendí mucho el control sobre mis emociones, solucionar problemas con respeto y argumentos, ver soluciones para intentar reducir el estrés, ser empática y no pensar solo en mí” (Anastasia, comunicación personal, 2024)</i> |
| <i>“Probablemente voy a mejorar ya que me dieron una previsualización de situaciones y cómo aplicar las HpV” (Gabriel, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                |
| <i>“Si, hace poco tuvimos un conflicto en grupo donde todos tenían algo contra mí y pude gestionar mis emociones, empatizar y manejar el conflicto” (Julieta, comunicación personal, 2024)</i>                                         |
| <i>“Si, aprender a no ser impulsivo y controlar las emociones para no estallar” (Abigail, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                             |
| <i>“Si, aprender a manejar mejor las situaciones con tareas ya sea en el cole o el trabajo” (Rita, comunicación personal, 2024)</i>                                                                                                    |
| <i>“Si, podré poner en práctica lo aprendido.. seré más empática y tendré mejor comunicación asertiva y aprenderé a poner en práctica las técnicas del manejo del estrés” (María, comunicación personal, 2024)</i>                     |

Elaboración propia (2025)

Más allá de los aprendizajes de cada taller, las respuestas reflejan el impacto que tuvo el proceso psicoeducativo en su desarrollo personal. La mayoría expresó que recomendaría este tipo de espacios a otros adolescentes, ya que consideran que este tipo de habilidades no suelen enseñarse en el sistema educativo, a pesar de ser fundamentales y necesarias para la vida diaria, tanto a nivel personal como en lo social y laboral.

Dentro de los aspectos más valorados destacan el enfoque práctico de los talleres, la posibilidad de compartir diferentes puntos de vista, las actividades grupales y los espacios de reflexión sobre experiencias reales. Asimismo, algunas personas sugirieron incorporar más dinámicas, el uso de material audiovisual y espacios más privados o anónimos para expresarse más libremente, lo que indica un nivel de interés y compromiso activo por parte de los estudiantes y las estudiantes en el proceso. Por otro lado, varias personas comentaron haber notado cambios en su forma de actuar en situaciones cotidianas y enfrentar los desafíos, evidenciando mayor autorreflexión, control emocional, empatía y toma de decisiones más conscientes. Esto demuestra que el proceso no sólo fue significativo, sino también aplicable y útil en su vida diaria, especialmente en el contexto de transición hacia el mundo laboral en el que actualmente se encuentran.

A manera de dar un seguimiento se procedió a realizar dos sesiones adicionales las cuales pretendían conocer los aprendizajes, experiencias, sentires, vacíos o necesidades que las personas estudiantes sentían del módulo psicoeducativo en el cual habían participado y en relación a la práctica profesional. El primer encuentro se llevó a cabo de manera virtual debido a que las personas estudiantes ya no asistían al colegio y se encontraban realizando sus prácticas profesionales en las diferentes empresas seleccionadas, es importante destacar que esta sesión se ejecutó a mediados de la práctica profesional de las personas estudiantes. Para este encuentro se conectaron 5 personas de un total de 11, esto teniendo en cuenta que uno de los estudiantes debió abandonar su práctica profesional.

En la sesión se comenzó con un espacio donde el estudiantado comentó las experiencias y aprendizajes que habían tenido durante su práctica profesional, en la cual se destacó la existencia del autoconocimiento frente al entorno laboral mediante comentarios como: *“Yo no soy así y no voy a ser así solo para agradar”* (Rodolfo, comunicación personal, 2024), *“Hay días que tengo mucha creatividad y otros que no tenía tantas ideas, pero uno se auto conoce y sabe que no todos los días tienen que ser buenos”* (Jhonatan,

comunicación personal, 2024). También se destacó por parte de los estudiantes el manejo de emociones y gestión del estrés frente a la incertidumbre y diferencias entre las expectativas y las realidades que se presentaban en el trabajo: *“Siento que estoy manejando más el tema de la paciencia”* (Rodolfo, comunicación personal, 2024), *“si yo no tengo el control sobre esto, dejemos que pase y fluya”* (Rodolfo, comunicación personal, 2024). *“Me gusta lo que hago, pero sé que podría estar haciendo algo más productivo”* (Rodolfo, comunicación personal, 2024). Además, se detalló la comunicación asertiva frente a situaciones donde existen diferencias a nivel interpersonal, diferencias de puestos, entre otros. Se comentó que ha sido una habilidad que se encuentra presente en sus relaciones laborales.

Por otro lado, se destacó el reconocimiento y puesta en práctica de la empatía, las personas estudiantes resaltaron haber sido empáticos ante acontecimientos relacionados con sus compañeros de trabajo, donde si bien en un primer momento no hubo este sentimiento por parte de las personas estudiantes, lograron reconocerlo y poner en práctica la empatía con sus compañeros. Respecto a la habilidad de pensamiento crítico y pensamiento creativo, se comentó que puede representar uno de los retos más grandes que enfrentan en el ámbito laboral ya que *“es más difícil pensar en lo que usted quiere hacer porque no es tan pensando en usted sino más bien en lo que ya la empresa tiene establecido”* (María, comunicación personal, 2024)

Posteriormente, el equipo investigador presentó ante las personas estudiantes una exposición referente a los temas importantes de la HpV que fueron vistos anteriormente en las sesiones de taller programadas, enfatizando en la importancia que tiene la aplicación de estas competencias dentro del contexto personal como laboral. La fase de dinámica grupal de la presentación del equipo de personas practicantes consistió en que las personas participantes expresaran sus razonamientos a partir de sus experiencias, esto es, de lo aprendido en su práctica y de una retroalimentación de las expectativas que tenían antes de

iniciar su proceso formativo en el campo laboral como de los vacíos que experimentaron al inicio.

Ante esta exposición algunas recomendaciones proporcionadas por parte de las personas participantes hacen referencia a investigar sobre la empresa y las funciones que deben realizar antes de ingresar, tratar de distinguir en el quehacer laboral entre prioridades y cosas que pueden realizarse luego, tener constancia y saber que *“no todo tiene que salir a la primera, que nos pidan cambios no significa que lo que hicimos está mal”* (Rita, comunicación personal, 2024). Además, también comentaron que, para esta transición del colegio al mundo laboral, concordaron en que se pudo abordar el aprender a cómo sobrellevar el trabajo y saber hasta qué punto se debe poner un alto. Así mismo, aseguran que los talleres llevados a cabo realmente fueron de su agrado y de ayuda para prepararlos para el mundo laboral, así como señalan poner en práctica tanto en el diario vivir como en el ámbito laboral.

Finalizada la sesión, frente a las personas estudiantes que no pudieron asistir al encuentro, el equipo investigador contactó a cada uno de ellos mediante mensajes de WhatsApp, para conocer su situación actual qué habilidades reconocían que ponían en práctica y que recomendarían a una persona que estuviera por iniciar la práctica profesional.

Para el segundo encuentro, este se llevó a cabo de manera presencial en el colegio, cuando ya las personas estudiantes habían finalizado su práctica profesional. Debido a que se realizó cuando los estudiantes iban a firmar el acta de graduación, fue una sesión un poco más corta, la cual tenía como finalidad conocer las experiencias y aprendizajes que habían tenido los estudiantes en las prácticas, además de conocer sus opiniones respecto a faltantes en la preparación antes de dar inicio al mundo laboral.

Cabe destacar que, según el testimonio del estudiantado participante, es fundamental que las instituciones educativas desarrollen estrategias relacionadas con escenarios de la vida cotidiana con el fin de que puedan poner en práctica sus habilidades y

competencias aprendidas a lo largo del proceso de aprendizaje ya que esto les fortalece ante el mundo laboral al que se aproximan.

Por último, al ya haber tenido esta primera experiencia laboral, las personas estudiantes recomiendan saber que pueden pasar muchos cambios e imprevistos en el ámbito y funcionamiento laboral. A la mayoría les gustó el proceso de práctica laboral vivido y gran porcentaje de esta población continuará laborando en las empresas en las cuales realizaron la práctica profesional. En general, el cuerpo estudiantil tiene pensado trabajar un período mientras logran asistir a la universidad.

La principal motivación de las personas jóvenes para trabajar mientras busca ingresar a la universidad radica en la necesidad de independencia económica y en la posibilidad de costear sus estudios y gastos personales. El estudiantado considera el trabajo como una oportunidad para adquirir experiencia laboral, desarrollar habilidades prácticas y prepararse para el futuro profesional. Además, en algunos casos, el deseo de aliviar la carga financiera de sus familias o la necesidad de cubrir sus propios gastos básicos impulsa esta decisión. También, puede influir en el interés en explorar diferentes áreas laborales antes de definir su camino

## **9.2 Análisis de Resultados**

Los resultados obtenidos en este proyecto destacaron la importancia del fortalecimiento de las HpV en la transición de los estudiantes del CTP-SI hacia el mundo laboral. Este proceso de cambio no solo implicaba un ajuste técnico, sino también psicosocial, donde los jóvenes enfrentan retos relacionados con la adaptación a nuevas responsabilidades, la construcción de una identidad laboral y el equilibrio entre sus metas personales y profesionales.

En este contexto, el papel de la psicología resultó fundamental, ya que proporcionó herramientas y enfoques que potencian competencias como el autoconocimiento, la toma de decisiones y el manejo emocional, esenciales para enfrentar con éxito las demandas del

ámbito laboral. Este proyecto demostró que la combinación de las HpV con el apoyo psicológico no solo facilita esta transición, sino que también promueve un desarrollo integral.

### **Relevancia de las Habilidades para la Vida (HpV) en la Transición al Mundo Laboral**

La transición al mundo laboral representó un desafío significativo para los jóvenes que culminan su formación en colegios técnicos, especialmente al enfrentarse a su primera experiencia profesional. En este contexto, las HpV, como la comunicación asertiva, la toma de decisiones, la gestión emocional y el trabajo en equipo, jugaron un papel fundamental en su capacidad para adaptarse y desenvolverse exitosamente en entornos laborales. Estas competencias no solo complementaron la formación técnica adquirida, sino que también les permitió enfrentar con mayor seguridad las exigencias del mercado laboral actual, caracterizado por su dinamismo y alta competitividad. Este análisis buscó destacar la importancia de las HpV en este proceso de transición, explorando cómo su desarrollo contribuye al éxito profesional y al bienestar integral de las personas jóvenes técnicas.

Tal como destacó Lillo (2004), el desarrollo de las HpV se posicionó como un componente esencial en la preparación de las personas jóvenes para su inserción al ámbito laboral, especialmente en etapas como el de la adolescencia, donde las decisiones sobre el futuro profesional se ven influenciadas por factores emocionales, sociales y familiares. Por su parte, Martínez (2014) plantea que estas habilidades no se limitan al aprendizaje de herramientas específicas, sino que forman parte de un desarrollo integral que les permitió al estudiantado gestionar los retos del mundo laboral y personal de forma efectiva, fomentando el bienestar tanto individual como colectivo.

La metodología de IA, tal como la plantearon Vidal y Rivera (2007); y Latorre (2004), fue crucial para identificar y abordar de manera contextualizada las necesidades y experiencias de los jóvenes en esta transición. Este enfoque participativo permitió no solo comprender la realidad de las personas estudiantes, sino también transformarla mediante

intervenciones que potenciaron sus competencias psicosociales y reforzaron su capacidad de autogestión. La participación del estudiantado fue fundamental en cada taller ya que ellos proponían actividades y las HpV que deseaban fortalecer, por lo cual nosotras como diseñadoras tomábamos los insumos y propuestas brindadas por ellos y ellas para elaborar el módulo psicoeducativo de manera que fuera atractivo.

El proceso investigativo permitió determinar la importancia del desarrollo de HpV en las personas jóvenes con el fin de alcanzar el fortalecimiento de nuevas competencias necesarias en el ámbito laboral, ante ello, señaló Carrillo et al. (2018), que “las Habilidades para la Vida les permiten a las personas en nivel preuniversitario desarrollar herramientas psicológicas y sociológicas como el autodomínio, permitiéndoles su propio bienestar y el del entorno” (p. 567). Esto resultó especialmente relevante en el contexto laboral, donde habilidades como la comunicación, la toma de decisiones y el manejo emocional son esenciales para una integración exitosa.

El manejo de las emociones fue una de las habilidades ampliamente mencionadas por parte de los estudiantes y las estudiantes, quienes destacaron tanto su importancia como la necesidad de mejorarla. En este sentido, se compartieron expresiones como “Soy muy emocional, me cuesta controlarlo” (Rita, comunicación personal, 2024), “manejar el enojo, si me molesto con alguien es importante no dejarme llevar” (Rodolfo, comunicación personal, 2024), “Manejo de emociones, son algo que cuesta manejar, depende de la situación se puede dejar llevar” (Oscar, comunicación personal, 2024). Estas vivencias coinciden con lo planteado por Carrillo-Sierra et al. (2018), quienes señalan que las HpV fortalecen el autodomínio emocional, una herramienta esencial especialmente en entornos de alta exigencia como lo es el mundo laboral.

Este desarrollo emocional no solo permite una mejor adaptación a situaciones de presión, sino que también favorece la resolución de conflictos y la empatía, elementos que resultan claves en la convivencia laboral. Un claro ejemplo de ello lo compartió una estudiante al relatar una situación que le ocurrió en el trabajo luego de haber formado parte

de los talleres psicoeducativos, mencionando “hace poco tuvimos un conflicto en grupo donde todos tenían algo contra mí y pude gestionar mis emociones, empatizar y manejar el conflicto” (Julieta, comunicación personal, 2024) Lo que refleja, que saber gestionar las emociones no solo beneficia a nivel personal, sino que también se manifiesta en actitudes y acciones que fomentan el entendimiento y el trabajo en conjunto, cualidades fundamentales y altamente valoradas en cualquier entorno profesional.

A lo largo del proyecto se enfatizó en la interconexión entre las distintas HpV, tal como lo mencionó el estudiante “las habilidades para la vida van unidas unas con otras” (Lucas, comunicación personal, 2024), en varias ocasiones durante la ejecución de los talleres psicoeducativos se señaló cómo una habilidad fortalecía o se aplicaba junto a otra. Por ejemplo, el autoconocimiento, habilidad cognitiva fundamental que permite identificar fortalezas y áreas de mejora, si el autoconocimiento se fortalece podría facilitar una comunicación asertiva y el establecimiento de relaciones interpersonales sanas y alineadas a los intereses de la persona. Asimismo, el manejo del estrés está intrínsecamente relacionado con la gestión emocional y la toma de decisiones, habilidades que en conjunto podrían generar un impacto positivo en el desempeño laboral.

Martínez (2014) resaltó que las HpV trascendieron el simple aprendizaje técnico, contribuyendo a un desarrollo personal amplio el cual es esencial para enfrentar los desafíos del entorno laboral y social. Esta perspectiva se refleja en las experiencias de las personas estudiantes, quienes indicaron que el fortalecimiento de estas habilidades no solo los prepara para el trabajo, sino que también mejoran su calidad de vida en general.

La capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables es una de las habilidades más valoradas en el ámbito laboral, y las personas participantes destacaron que “Las relaciones interpersonales son el resultado del buen manejo de las habilidades” (Gabriel, comunicación personal, 2024) una comunicación asertiva facilita la cooperación y el trabajo en equipo, mientras que la empatía fortalece los vínculos y fomenta un ambiente laboral armónico.

Carrillo-Sierra et al. (2018) argumentaron que las HpV no solo benefician a nivel individual, sino que también tienen un impacto positivo en el entorno social, ya que fomentan la convivencia, el respeto mutuo y el trabajo colaborativo. Desde esta perspectiva, las HpV son un puente que conecta al individuo con su comunidad, promoviendo tanto su bienestar como el del grupo en el que se inserta. "Las Habilidades para la Vida es algo que va a estar en todo y es importante saber usarlas" (María, comunicación personal, 2024).

Los estudiantes reconocieron que las HpV no son exclusivas del ámbito laboral, sino que trascienden a todas las áreas de su vida, por lo que, las HpV no solo preparan para el trabajo, sino que ayudan a vivir de forma más consciente, autónoma y conectada con el entorno, preparando tanto para el presente como para el futuro así lo mencionó Gabriel, comunicación personal (2024) "nos hacen practicar problemas que en el futuro podemos enfrentar y aprendemos cómo sobrellevarlo". A partir de lo vivenciado, surgen algunas reflexiones de las participantes y los participantes que dan cuenta de una apropiación significativa del proceso psicoeducativo llevado a cabo.

Comentó uno de los participantes, "Muchas veces desconocemos de estas habilidades y son muy importantes para usarlas día a día" (Lucas, comunicación personal, 2024), dejando ver que, aunque estas competencias son importantes y necesarias, muchas veces no han sido nombradas ni enseñadas formalmente. A lo que se agregó "es importante que conozcan estas habilidades en el colegio para que las puedan poner en práctica en la vida" (Rita, comunicación personal, 2024) Estas expresiones reflejan una toma de conciencia significativa por parte de los participantes y las participantes, quienes reconocen que el desarrollo de las HpV es fundamental no solo en su trayectoria educativa, sino también en su formación tanto laboral como personal.

Por lo que, en una realidad donde la inserción laboral requiere cada vez más no solo de conocimientos técnicos sino también de habilidades socioemocionales, el fortalecimiento de las HpV se convierte en clave para favorecer una transición más consciente y preparada hacia el mundo del trabajo y la vida adulta. Este reconocimiento resaltó la necesidad de

fomentar estas competencias desde una edad temprana, como un elemento clave para la adaptación y el éxito en diversos contextos.

### **La transición de ser un estudiante a una persona laboralmente activa**

El paso de la etapa estudiantil al mundo laboral representaba un cambio trascendental en la vida de los jóvenes que egresan de colegios técnicos. Para muchos, su primera experiencia laboral se convirtió en un punto de inflexión que pone a prueba no solo los conocimientos técnicos adquiridos, sino también su capacidad para adaptarse a nuevas responsabilidades, entornos y dinámicas. Este proceso implicaba enfrentarse a desafíos como la integración en equipos de trabajo, el cumplimiento de expectativas profesionales y la gestión de su desarrollo personal en un contexto diferente al académico. Comprender esta transición y brindarles herramientas efectivas puede marcar la diferencia en el proceso de adaptación y el significado que se le da a la experiencia laboral, destacando la importancia de acompañar a las personas jóvenes en este momento crucial de su vida.

En este sentido, es importante destacar la etapa de desarrollo que se encuentran atravesando las personas jóvenes que están transitando de ser estudiantes a una persona laboralmente activa, una etapa donde ocurren importantes cambios cognitivos, emocionales y sociales, a lo que Lillo (2004) destacó que, en la adolescencia tardía, las personas jóvenes enfrentan importantes cambios en su identidad personal, relaciones familiares y decisiones sobre su futuro. Por lo tanto, fomentar habilidades como el autoconocimiento, la autonomía y la gestión emocional, resulta fundamental para ayudarles a tomar decisiones informadas y alineadas con sus intereses y metas personales.

Es decir, es un momento en el que las personas jóvenes se enfrentan a la tarea de descubrir quiénes son y qué quieren hacer con sus vidas. En este transitar a la adultez, la adolescencia tardía juega un papel fundamental ya que es un período de cambios profundos, donde los jóvenes y las jóvenes se encuentran en la búsqueda de su identidad, formación y comprensión de sus emociones, construcción de su auto concepto, y en camino

a tomar decisiones importantes sobre su vida y su futuro. La transición a la vida laboral puede traer incertidumbres sobre su identidad tanto personal como profesional ya que el paso a la adultez puede generar presión para definir su rol de independencia y productividad en la sociedad, lo que puede ocasionar ansiedad y/o inseguridad en las personas adolescentes. Esto se relaciona con lo mencionado por uno de los participantes en el encuentro virtual “A veces hay momentos del día en los que siento con incertidumbre y que podría estar haciendo algo mejor, pienso que estoy aquí perdiendo el tiempo en vez de estar haciendo algo productivo” (Lucas, comunicación personal, 2024), comentario con el cual algunos compañeros y algunas compañeras coincidieron.

Lo anterior nos lleva a cuestionarnos un poco sobre el proceso que diseñan las empresas, ¿Será que consideran la etapa en la que los estudiantes y las estudiantes llegan a sus empresas y el impacto que puede tener esta experiencia en sus vidas?. En el encuentro virtual que se realizó durante el proceso de práctica, se le preguntó al grupo ¿qué recomendación le harían a una persona que esté pronto a iniciar la práctica profesional? Según Gabriel “yo le recomendaría que vea bien la empresa a la que va, que se asegure que va ir ahí, que no vaya a ojos tapados y tenga una idea de lo que va ir hacer ahí” (comunicación personal, 2024). Esto nos habla también de las expectativas que como estudiantes pueden tener respecto a su práctica profesional.

La experiencia de práctica profesional puede variar significativamente de una empresa a otra, lo que puede tener un impacto importante en la formación y el desarrollo de los estudiantes y las estudiantes. Algunas empresas pueden ser muy demandantes, exigiendo al practicante que realicen tareas complejas y asuman responsabilidades importantes desde el principio. Esto puede ser beneficioso para quienes buscan desafiar a sí mismos y desarrollar sus habilidades de manera rápida. Sin embargo, también puede ser abrumador y estresante para aquellos que no están preparados para asumir tales responsabilidades, respecto a esto en el último encuentro Kevin comentó, “Me hubiera

gustado que fueran más empáticos, porque a veces yo tenía un trabajo pendiente y me enviaban cuatro más, y no me daba tiempo”(comunicación personal, 2024).

Por otro lado, algunas empresas pueden ser poco comprometidas con el desarrollo de los practicantes, ofreciendo poca orientación y apoyo. Como le sucedió a Julieta quien comentó, que ella debía escribir e insistir a su supervisor para recibir orientación respecto a las tareas asignadas (comunicación personal, 2024). Esto puede dejar a las personas estudiantes sintiéndose perdidos y sin dirección, lo que puede afectar significativamente su experiencia de práctica y su desarrollo profesional a largo plazo.

El paso de persona estudiante a trabajadora implica un cambio significativo en la dinámica de las personas jóvenes, ya que deben adaptarse a nuevas responsabilidades y exigencias, tanto a nivel laboral como personal. Mientras que en el ámbito académico los horarios son un poco más flexibles y la organización depende principalmente del estudiantado, en el mundo laboral es distinto, como señala Arnet (2008) “estos empleos implican un compromiso más formal: se les asigna cierto número de horas a la semana y se espera que se presenten en los horarios asignados” (p. 362).

Como parte del compromiso que se requiere es que las personas jóvenes se adapten a un horario fijo, además, de realizar ciertas tareas o funciones que les asignen, lo que les obliga a reorganizar su tiempo y contemplar desde otro punto el sentido de responsabilidad; este aspecto se visualiza en el comentario de una de las participantes al decir que “Siento que en el cole las decisiones no eran tan importantes, porque por ejemplo yo me levanto y no puedo decir solo no voy a ir al trabajo, porque tengo que ir” (Abigail, comunicación personal, 2024). En el mismo espacio el grupo señala de manera comparativa la dinámica en el día a día de clases, mencionando que en el Colegio variaba el día entre materias académicas y técnicas y en la práctica se mantiene una constante en lo que están realizando y se preguntan ¿Cómo manejar el trabajo y la constante en el día a día de hacer lo mismo?

Por otro lado, la adolescencia es una etapa compleja muchas veces marcada por la sensación de estar en un punto medio, tal y como lo menciona Arnet (2008). Es una etapa en la que las personas jóvenes se sienten en un punto intermedio: ya no son adolescentes, pero tampoco se consideran completamente adultos. Al preguntarles si creían haber alcanzado la adultez, la mayoría dio una respuesta ambigua, en algunos aspectos sí, pero en otros no. Es decir, existe una contradicción entre ya ser adultos para algunas cosas, pero no lo suficiente para otras. Sentimiento que es comentado por una integrante del grupo, en uno de los talleres llevados a cabo, al mencionar “Mi mamá me dice que tengo que aprender a tomar mis propias decisiones, pero ella me está escogiendo la universidad, el trabajo, todo” (Anastasia, comunicación personal, 2024).

Teniendo en cuenta que este transitar implicaba múltiples cambios en la vida de los jóvenes y las jóvenes tanto a nivel emocional, social, personal, laboral, entre otros, resulta importante dejar claro lo mencionado por Fernández (2019) al indicar que la transición de la educación al trabajo no es uniforme para todos los jóvenes, pues depende de factores como su formación académica, el campo profesional elegido y las condiciones socioeconómicas.

Esta variabilidad también se refleja en las distintas condiciones y experiencias laborales que tienen las personas adolescentes al ingresar a ciertos trabajos de acuerdo con sus estudios, contexto y realidades, ya que algunos jóvenes ingresaron al mundo laboral de manera presencial teniendo muchas veces que desplazarse a largas distancias, mientras que otros tienen la posibilidad de trabajar desde la casa, lo que modifica su experiencia laboral de forma significativa.

Además, las relaciones interpersonales en el ámbito laboral no son iguales para todos de modo que, aquellos jóvenes que trabajan desde casa pueden tener menor oportunidad de socializar con sus compañeros y compañeras de trabajo. A diferencia de las personas estudiantes que comentan fue parte de sus experiencias en la práctica laboral, al decir uno de los compañeros quien se encuentra laborando de manera virtual que “Yo no tengo compañeros y siempre paso en la casa solo, entonces las pocas veces que interactué

en el día es con el encargado” (Gabriel, comunicación personal, 2024); Mientras que una de las compañeras que realizó su práctica de manera presencial comentó “Hay una chica en mi trabajo, que hablamos y hacemos el momento más ameno en los almuerzos” (Abigail, comunicación personal, 2024).

Finalmente, se pudo concluir que la transición del colegio al trabajo para los adolescentes estuvo marcada por diferencias significativas tanto en las condiciones laborales, sociales como económicas, lo que afectó la forma en que cada joven vive y maneja su incursión en el mundo laboral.

### **Aporte de la Psicología**

La primera experiencia laboral es un momento clave en la vida, este proceso de transición puede ser tanto emocionante como desafiante, ya que involucra la adaptación a nuevas dinámicas, responsabilidades y entornos.

La psicología se convierte en un pilar fundamental para guiar procesos de autoconcepto, resiliencia y proyección a futuro. En este momento vital, la psicología no solo acompaña, sino que orienta, válida y potencia las capacidades de las personas jóvenes desde una visión integradora del ser humano. En este contexto, esta ciencia social logró proporcionar desde sus diversos enfoques, herramientas que ayudaron a las personas adolescentes a adaptarse. Además, la importancia de la salud mental en este proceso no puede ser subestimada, ya que el bienestar emocional es fundamental para la satisfacción y la estabilidad laboral a largo plazo y para una calidad de vida. Este análisis buscó resaltar cómo esta disciplina pudo ser una aliada esencial para la transición de las personas estudiantes al mundo laboral.

La psicología del desarrollo también aporta comprensión sobre las tareas evolutivas propias de la adolescencia tardía, entre ellas: la consolidación de una identidad personal, el desarrollo de un sistema de valores propios y la capacidad de planificar metas a largo plazo, lo cual está relacionado con la habilidad de autoconocimiento. La cual aparece en el encuentro virtual cuando uno de los participantes recuerda una anécdota transcurrida en la

práctica profesional, Lucas comenta, que estaban en grupo realizando un trabajo y uno de sus compañeros le hizo una broma a otro, menciona que en ese momento reconoció que la situación no iba con sus valores, por lo cual decidió no participar en la broma pesada y se enfocó en sus labores (comunicación personal, 2024).

Fortalecer las habilidades desde la Psicología Humanista no sólo apoyó a mejorar las habilidades, sino también al resaltar la autorrealización, el autoconocimiento y el desarrollo personal como herramientas esenciales. El ser humano puede encontrar su propósito, reconocer y fortalecer sus competencias sociales en función del sentido de vida propio. En este proyecto se inició por el autoconocimiento debido a que el mismo grupo participante lo determinó como la base para lograr fortalecer las demás habilidades, en relación a esto se destaca la frase que en el grupo focal dijo Óscar, “Sino nos conocemos a nosotros mismos no podemos con las demás” (comunicación personal, 2024), lo que resuena mucho con la importancia de iniciar con un proceso introspectivo para alinear las acciones con el sentido de vida.

El invitar a las personas adolescentes a cuestionarse ¿qué les apasiona?, ¿qué les da sentido? y ¿hacia dónde quieren caminar? puede ser un herramienta profundamente transformadora, a través de esto, en diversos momentos las personas estudiantes externaron opiniones sobre lo que desean hacer en el futuro y como el presente les puede servir como “trampolín”, lo que significa que no todas las personas estudiantes están poniendo en práctica lo que les gustaría hacer profesionalmente como lo mencionó Gabriela, no le gustaba mucho la especialidad de diseño sino que fue su mamá quien le escogió tanto el colegio como la carrera técnica, sin embargo, ella ve en la especialidad como una forma de poder tener un ingreso para posteriormente estudiar lo que a ella le gusta (comunicación personal, 2024).

En su contra parte otros estudiantes mencionan que ellos si escogieron la especialidad por que les gustaba y que al empezar a trabajar quieren seguir estudiando

para mejorar, incluso uno de ellos menciona que quiere hacer su propia línea de ropa con los diseños propios.

Al facilitar los talleres desde un enfoque humanista se permitió que las personas adolescentes participaran y explorarán cómo aplicar las HpV desde su desarrollo individual. En el taller de pensamiento creativo una de las actividades fue crear un producto novedoso con materiales varios y ofrecerlo, fue muy curioso ver cómo las personas adolescentes crearon desde sus gustos, género y necesidades. La psicología humanista a través de la grupalidad permitió que los estudiantes también comprendieran la individualidad, como el aprendizaje que una persona participante que obtuvo del taller que aborda la empatía “debemos ponernos en los pies de los otros, la dificultad es subjetiva para cada persona” (Abigail, comunicación personal, 2024). Esta frase también dejó un aprendizaje para la ejecución de talleres y es comprender que como facilitadores se debe compartir con claridad, apertura y flexibilidad ya que las personas pueden interpretar las estrategias desde otros lugares a los que se pensaba.

El proceso de transición de la adolescencia al mundo laboral implica múltiples retos emocionales, sociales y cognitivos. En este sentido, la empatía se presenta como una habilidad clave para el bienestar y la adaptación de las personas jóvenes en sus primeras experiencias laborales. Desde la Psicología, especialmente desde enfoques como la Psicología Humanista se reconoce que la empatía no solo favorece las relaciones interpersonales, sino que también contribuye a la salud mental, la resolución de conflictos y la construcción de identidad en el trabajo .

La empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones y perspectivas, forma parte de las HpV propuestas por la Organización Mundial de la Salud. En la adolescencia, esta capacidad comienza a consolidarse, ya que el desarrollo cognitivo y emocional permite a las personas jóvenes reflexionar sobre las experiencias ajenas , conectarse emocionalmente con otras personas y ajustar sus respuestas de forma más consciente y madura.

En el contexto laboral, esta competencia cobra especial relevancia. Las personas adolescentes que practican la empatía pueden establecer mejores relaciones con compañeros, superiores y clientes, comprender mejor las dinámicas grupales y responder de manera más constructiva a las diferencias y tensiones que puedan surgir en el entorno laboral.

En el encuentro virtual, Anastasia comenta, que en los primeros días de realizar la práctica ella veía que una compañera dejaba todo una hora antes y se iba del trabajo dejándola a ella con todo lo que faltaba, ella al inicio pensó que por ser la nueva y que estaba realizando la práctica y en un punto se molestó, hasta el día que se dio cuenta que esa compañera salía antes ya que tenía la hora de lactancia y que el infante sólo toleraba la leche materna entonces ella tenía que salir en carrera a alimentar al bebé, Anastasia nos comenta que cuando se dio cuenta de la situación reflexionó y empatizó con la compañera y la situación que estaba transitando en ese momento. (comunicación personal, 2024)

Por otro lado, en una conversación con Mónica, la persona coordinadora del CTP-SI, comentó que las personas estudiantes presentaron situaciones de insatisfacción laboral, debido a que eligieron carreras por presión externa y no por vocación, y que en el momento de llevar a cabo la práctica profesional las personas adolescentes enfrentan problemas emocionales, como inseguridad y ansiedad (comunicación personal, 2024). Francini la persona orientadora comenta que al evidenciarse estudiantes con alguna insatisfacción en su elección de carrera técnica, realiza un proceso de Orientación Vocacional la cual consiste en que la persona estudiante reafirme cuáles son sus intereses y habilidades y que estos se asocien a la especialidad técnica con el fin de prevenir la deserción, además, si la insatisfacción persiste en el estudiantado, se conversa con los padres a fin de reconocer las posibilidades de traslado (comunicación personal, 2024).

A pesar de estos esfuerzos, se encontró durante el proceso práctico, que sigue existiendo un vacío en el acompañamiento integral de las personas jóvenes, ya que no basta con una orientación académica o técnica; sino que es fundamental atender también

sus necesidades emocionales y psicosociales, esto considerado relevante por la coordinadora con la empresa y la orientadora. En este sentido, el desarrollo de HpV y la intervención psicológica resultan esenciales, ya que abordan aspectos clave como la toma de decisiones, la gestión emocional y el autoconocimiento.

Como lo señala Murillo (2020), "las HpV han sido abordadas en diversos ámbitos y resulta un tema de vital importancia dado que la población meta se constituye de seres humanos, integrales, a los cuales no se debe atender solo en el aspecto académico, sino que presentan múltiples necesidades en el ámbito emocional y psicosocial" (p. 2). La incorporación de estos enfoques permite no solo mejorar la adaptación de las personas adolescentes al mundo laboral, sino también fortalecer su bienestar y su capacidad para enfrentar los desafíos que se presentan en el día a día.

La implementación de talleres psicoeducativos, como los desarrollados en este proyecto y abordados en la adolescencia tardía pueden usar a su favor la neuroplasticidad característica de la etapa, permitiendo que las personas jóvenes internalicen aprendizajes clave para su desarrollo personal y profesional. En este período, el cerebro aún tiene una gran capacidad de cambio y adaptación, lo que puede facilitar el fortalecimiento de HpV. Además, el interés natural de las personas adolescentes por su futuro laboral y personal convierte este tipo de iniciativas en espacios altamente relevantes para ellos, ya que encuentran en estas actividades un vínculo directo con sus aspiraciones y necesidades reales.

El 10 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental con el propósito de crear conciencia sobre la importancia del bienestar emocional. En el año 2024, cuando se ejecutó este proyecto, el tema fue "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo", lo que resaltaba la necesidad de abordar esta dimensión desde las primeras experiencias laborales. En este sentido, la intervención psicológica en la etapa de transición de las personas adolescentes al mundo laboral se vuelve clave como estrategia preventiva. Si un joven elige su trabajo alineado con su propósito, intereses y habilidades, y

además desarrolla competencias socioemocionales para relacionarse en su entorno laboral, su bienestar se verá fortalecido, reduciendo el riesgo de estrés, insatisfacción y deserción laboral.

Desde la perspectiva de la psicología humanista, el sentido de vida es un elemento central en la construcción del bienestar y la autorrealización. Rogers (1961) plantea que el proceso de convertirse en una persona plenamente funcional implica abrirse a la experiencia, confiar en uno mismo y vivir con un sentido de propósito. Este proyecto reconoció que, para que las personas adolescentes logaran una transición laboral exitosa, no bastaba con el desarrollo de habilidades técnicas; es esencial que encontraran un significado en lo que estaban haciendo. Frankl (1946), desde la logoterapia, refuerza esta idea al mencionar que la vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino sólo por la falta de significado y propósito. En este sentido, cuando las personas jóvenes lograban conectar su profesión, con sus valores y aspiraciones personales, podían experimentar mayor motivación y satisfacción laboral. Al proporcionar espacios como los talleres psicoeducativos planteados, les permitió explorar sus capacidades y reconocer que la implementación de estas pueden contribuir a su propósito de vida, fortaleciendo así su bienestar emocional y su desarrollo profesional.

Por último, en el contexto nacional se han presentado diversas situaciones en las instituciones educativas que evidencian la necesidad urgente de contar con profesionales en Psicología. Las problemáticas relacionadas con la salud mental, el acoso escolar, el bajo rendimiento académico y la desmotivación estudiantil son cada vez más frecuentes y complejas que requieren de atención oportuna y constante. “El Ministerio de Educación Pública (MEP) cuenta con una planilla de apenas 148 psicólogos para atender las necesidades de más de 1.074.833 estudiantes en todo el país” (Suárez, 2025), lo que resulta claramente insuficiente. Esta desproporción dificulta la posibilidad de brindar un acompañamiento efectivo y personalizado a la población estudiantil, especialmente en

momentos de crisis emocional o de toma de decisiones importantes, como lo es la transición hacia la vida laboral o universitaria.

Ivania Serrano, presidenta del Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica, refuerza esta preocupación al señalar: “Recordemos que contar con suficientes psicólogos en los centros educativos del país no es un lujo, es un requisito esencial para que la niñez y la juventud costarricense pueda aprender, desarrollarse y convivir en entornos seguros” (Suárez, 2025). Desde esta perspectiva, el rol de la persona profesional en psicología en una institución educativa abarcaría la prevención, la promoción del bienestar emocional, el trabajo colaborativo con docentes y familias, y la creación de ambientes escolares saludables. Su presencia permitirá detectar a tiempo factores de riesgo psicosocial, fortalecer las HpV del estudiantado y acompañar procesos de crecimiento personal que favorezcan su desarrollo integral.

## **10. Consideraciones finales**

### **10.1 Limitaciones**

En el desarrollo del proyecto final de graduación, se identificaron diversas limitaciones que afectaron tanto la planificación como la ejecución de los talleres dirigidos a las personas estudiantes. Estas limitaciones surgieron principalmente debido a restricciones de tiempo, recursos y coordinación institucional, así como a factores propios de la dinámica grupal de la población participantes. A continuación, se detallan las principales limitaciones encontradas:

- Falta de tiempo en el currículo académico

Los programas técnicos suelen ser intensivos y cuentan con horarios muy ajustados, lo que reduce significativamente el tiempo disponible para incluir actividades orientadas al desarrollo de HpV. Esto dificulta la posibilidad de profundizar en temas clave durante las sesiones, limitando el impacto de los talleres en los estudiantes.

- Carencia de recursos especializados

Algunas instituciones educativas enfrentan limitaciones en cuanto a recursos como materiales, personal capacitado y espacios adecuados para implementar programas relacionados con HpV. Estas carencias afectan la calidad de las sesiones, aunque los talleres se adaptan en la medida de lo posible a las condiciones disponibles.

- Desafíos en la coordinación con la institución

La comunicación y coordinación con la institución educativa presentó dificultades, como la falta de información oportuna sobre actividades escolares que coincidían con los talleres, algunas veces conocida hasta el día previo a su realización. Este factor limitó la capacidad de planificación y generó ajustes de última hora que pudieron afectar la calidad de la experiencia.

- Resistencia inicial y diferencias en el compromiso de los estudiantes

Aunque la mayoría de los estudiantes mostraron motivación hacia las actividades, algunos manifestaron resistencia inicial debido a la falta de familiaridad con las dinámicas de los talleres. Además, la participación no fue uniforme, ya que algunos estudiantes se involucraron más que otros. Esta diferencia en el nivel de compromiso pudo influir en los resultados obtenidos, resaltando la necesidad de estrategias para fomentar una mayor participación desde el inicio.

- Limitaciones de tiempo para la ejecución del proyecto

El tiempo disponible para llevar a cabo los talleres fue reducido, ya que las personas estudiantes se encontraban próximas a iniciar sus prácticas profesionales. Esto impidió profundizar en los temas y habilidades trabajados, y limitó el número de sesiones disponibles. Por ello, hubiera sido ideal contar con un período más extenso para asegurar una asimilación más completa de las HpV abordadas.

Valor que la institución asigna a este proceso.

La legitimidad y el reconocimiento de la práctica profesional supervisada ya que por ser la primera vez que estas personas estudiantes se enfrentan al trabajo en un contexto

real, es fundamental que exista un acompañamiento efectivo, tanto desde la institución educativa como desde los espacios laborales. La supervisión, el apoyo emocional y la retroalimentación constructiva pueden marcar la diferencia entre una experiencia enriquecedora y una vivencia que refuerce los temores e inseguridades de los jóvenes en su transición.

- Continuidad y seguimiento

Otra limitación importante fue la falta de un sistema para mantener el contacto y seguimiento continuo con los estudiantes después de finalizado el proyecto. Esto impidió evaluar con mayor precisión el impacto de las actividades realizadas y diseñar mejoras basadas en sus experiencias a largo plazo.

Aunque las estrategias desarrolladas lograron adaptarse a estas limitaciones, estos desafíos resaltan la importancia de una planificación más robusta, la disponibilidad de recursos adecuados y estrategias que promuevan una mayor participación y compromiso por parte de los estudiantes. Esto permitiría mejorar la calidad y el impacto de proyectos similares en el futuro.

## 10.2 Conclusiones

Para las personas adolescentes, las HpV son esenciales para mejorar su capacidad ante los desafíos que impactan las áreas académicas, sociales, laborales y personales lo que les beneficia de forma general. Corrales et al. (2017) indican que estas competencias no solo contribuyen al desempeño académico y social, sino que previene conductas de riesgo, como las conductas de consumo de drogas y sexo de alto riesgo, además de que favorecen el ajuste emocional y social. El soporte de figuras significativas como los padres y las amistades, fortalecen la capacidad de las personas adolescentes para manejar situaciones de alto grado de estrés, lo que promueve su crecimiento personal como su bienestar general (Musitu & Cava, 2003). Es prioritario la incorporación para el

fortalecimiento de estas habilidades dentro de las estrategias de desarrollo integral para este grupo etario.

Uno de los principales desafíos que enfrentaron las personas jóvenes en su proceso de incorporación al mundo laboral es el temor e inseguridad que pudieron experimentar al enfrentarse, por primera vez, a un entorno profesional real. Estos temores suelen estar relacionados con la falta de experiencia, el miedo a cometer errores, la presión por cumplir con las expectativas laborales y la incertidumbre sobre su desempeño en situaciones diversas.

Incorporar HpV en la educación técnica no solo potencia las competencias laborales de las personas adolescentes, sino que también fortalece su resiliencia y capacidad de adaptación a diferentes contextos. Ante ello, Carrillo-Sierra *et al.* (2018) destacaron que habilidades como la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la resiliencia son esenciales para enfrentar desafíos en el ámbito laboral y social; por otro lado, Díaz y Mejía (2018) subrayan la importancia de adaptar estas habilidades a las necesidades y realidades locales de las personas estudiantes.

Es esencial que el personal docente reciba formación adecuada en HpV y que los programas educativos técnicos incluyan un enfoque adaptado a las demandas particulares de cada grupo estudiantil. Esto implica que el diseño e implementación de programas educativos deben partir de un entendimiento profundo de las percepciones y experiencias de las personas adolescentes, favoreciendo así una preparación más efectiva para su integración en la vida. Además, se reconoce que la Psicología Humanista puede jugar un papel fundamental al abordar estas habilidades, permitiendo a la población estudiantil desarrollarse conforme a sus aspiraciones personales y comprender las diversas realidades que enfrentarán en su vida laboral.

El proyecto nos permitió visibilizar el aporte de la psicología en contextos educativos, demuestra que la metodología de intervenciones psicoeducativas y enfoques humanistas puede tener como resultados la revisión de los sentires y experiencias, la adquisición de

nuevas estrategias que conducen a transformaciones y beneficios en la vida de las personas adolescentes. El proceso vivido en este proyecto se puede transformar en una estrategia preventiva desde la psicología, con el objetivo de brindar herramientas psicosociales como son las 10 HpV y que éstas fortalezcan y potencien el proyecto personal de cada persona. Buscando como resultados que las personas logren convivir de manera saludable, experimenten más satisfacción en su vida personal y laboral, a autorealizarse y contar con herramientas para gestionar los malestares emocionales que pueden llegar a afectar la salud mental y por ende a la sociedad.

El proceso vivido durante el diseño e implementación de este proyecto enfocado en el fortalecimiento de HpV en estudiantes, ha sido sin duda, una experiencia sumamente significativa e enriquecedora en nuestra formación como psicólogas. Esta vivencia nos permitió conectar con la realidad y los distintos desafíos tanto emocionales, sociales como psicológicos, que enfrentan las personas adolescentes en su transición al mundo laboral; un transitar que para muchos y muchas es complejo e implica miedos, incertidumbre, expectativa, etc.

Trabajar con personas adolescentes en su transición al mundo laboral nos hizo entender, cuán fundamentales son las HpV, no solo para desenvolverse en un entorno profesional, sino también para construir una vida con mayor sentido y bienestar. En este sentido, fue sumamente enriquecedor el llevar a cabo un proceso que valora la individualidad de las personas estudiantes y ver cómo paso a paso comenzaron a reconocerse a sí mismos, a cuestionar, a apropiarse del espacio, a nombrar lo que sentían expresando sus inquietudes, fortalezas y puntos de mejora.

Además de ver, cómo en definitiva hubo un cambio en la percepción que tenían las personas participantes al principio del proceso en comparación a cuando terminaron los talleres, donde se pudieron observar cambios a nivel del conocimiento e importancia sobre las HpV, en el actuar frente a otras personas y ante situaciones tanto laborales como personales que se presentan día tras día, incluso en el actuar consigo mismos mediante

una posición más consciente sobre sí mismos, sus logros y metas, sobre el manejo del estrés y de las emociones; dejando en claro después del proceso, una mayor presencia de conciencia, empatía con otros, mayor autoconocimiento y criticidad.

A través de esta experiencia, consideramos que la psicología debe ser un puente de acompañamiento humano, el cual sea cercano y comprometido con el crecimiento integral de las personas, tomando en cuenta las realidades y contextos, especialmente en etapas tan importantes como lo es la adolescencia tardía y todo lo que implica su paso a la adultez. Asimismo, el proceso nos sensibilizó sobre la importancia de un enfoque que no solo prepare a los estudiantes técnicamente, sino que también atienda sus dimensiones emocionales y sociales para enfrentar los retos tanto del mundo laboral como de la vida personal. Es decir, resulta necesario integrar las HpV en contextos educativos y laborales, brindándoles así herramientas emocionales y sociales a las personas adolescentes, para que las transiciones de vida que enfrentan sean experimentadas con mayor confianza, bienestar y autonomía.

Como estudiantes de Psicología en proceso de licenciatura, culminar este trabajo con adolescentes significó mucho más que una práctica académica; fue una vivencia profundamente transformadora que nos permitió integrar la teoría con la experiencia humana en un contexto real. A lo largo del proceso, el abordaje de las HpV como la comunicación asertiva, la empatía, el manejo de emociones, la toma de decisiones, entre otras. Se convirtió en una herramienta clave para potenciar el desarrollo integral de los adolescentes y las adolescentes. Lo más significativo fue que ellos y ellas fueron el eje central de cada encuentro; se les brindó la oportunidad de ser escuchados, de expresarse con libertad y de reflexionar sobre sus propios desafíos, lo cual generó un espacio de confianza, autenticidad y crecimiento compartido.

Desde nuestra vivencia personal, realizar este proyecto despertó en nosotras una mezcla de entusiasmo, responsabilidad y profunda sensibilidad. Al inicio surgieron dudas e inseguridades propias del proceso de formación, pero conforme avanzaban las sesiones,

sentimos una conexión genuina con el grupo, lo que nos permitió dejar de lado los miedos y entregarnos con compromiso y apertura. Fue conmovedor observar cómo, poco a poco, las personas estudiantes se apropiaron del espacio, participaban activamente y comenzaban a verse a sí mismos con mayor confianza y valoración. Esta experiencia nos conmovió profundamente y nos permitió reafirmar que elegimos la carrera correcta, aquella que nos permite acompañar procesos humanos significativos y que requiere no solo de conocimiento técnico, sino también de sensibilidad, empatía y presencia auténtica.

Ser testigas del impacto que tuvo en sus vidas el sentirse protagonistas de su propio proceso fue una experiencia que reafirmó nuestra vocación por una psicología comprometida, humanista y transformadora. Comprendimos que cuando se les da voz a los adolescentes, no solo se validan sus emociones y perspectivas, sino que se fomenta su autonomía y su capacidad para construir un proyecto de vida con mayor conciencia y responsabilidad. Esta experiencia no sólo consolidó nuestra formación académica, sino que también fortaleció nuestra sensibilidad como futuras profesionales, recordándonos que el acompañamiento psicológico debe estar siempre al servicio del otro, con empatía, respeto y profunda convicción en el poder del ser humano para crecer y transformarse.

Como investigadoras pudimos percatarnos que estábamos viviendo algo muy similar a las personas participantes, ellas y ellos estaban viviendo la transición del colegio al mundo laboral y nosotras la transición de la Universidad al mundo laboral. Podíamos analizar de igual manera como en nuestra transición también se veían las 10 HpV aplicándose a diario. Las HpV podemos decir que las desarrollamos durante nuestras interacciones sociales, sin embargo, el acompañamiento desde la psicología más allá de fortalecer las HpV y acompañar en la búsqueda de propósito, podría desde su diversidad de ramas aportar a la transición.

Por lo tanto, nos queda claro que nuestra labor como futuras profesionales en psicología no solo implica aplicar técnicas o teorías, sino también estar presentes de manera genuina, generando espacios seguros y flexibles los cuales permitan darle voz y

protagonismo a las personas adolescentes, donde no solo puedan explorar y externar sus emociones, sentires, necesidades e inquietudes sino que además sean tomados en cuenta, sintiéndose de esta manera validados.

### **10.3 Recomendaciones**

#### **10.3.1 Recomendaciones generales**

- Perfil de persona facilitadora

Se recomienda que la persona encargada de facilitar talleres psicoeducativos para personas adolescentes, en transición del colegio al mundo laboral, cuente con una formación en Psicología y con afinidad a la metodología participativa, además de contar con habilidades como flexibilidad y espontaneidad para manejar imprevistos, así como la escucha activa para reconocer las necesidades de las personas adolescentes. De igual manera, debe demostrar empatía y sensibilidad ante la etapa de desarrollo que atraviesan las personas adolescentes, creando un ambiente de confianza y apoyo para su crecimiento personal y transición al mundo laboral.

- Flexibilidad en la ejecución de los talleres

Diseñar programas psicoeducativos flexibles que se adapten a imprevistos como cambios en horarios o conflictos con otros compromisos académicos. Mejorar la planificación y comunicación entre las partes involucradas es clave para maximizar el aprovechamiento y aprendizaje de las personas estudiantes en este tipo de espacios.

- Evaluación continua con participación activa de las personas estudiantes

Implementar un sistema dinámico y constante de evaluación de los talleres y del proceso de aprendizaje. Incluir a las personas estudiantes como participantes activos en estas evaluaciones no solo mejorará los talleres, sino que también les otorgará un mayor control y responsabilidad sobre su propio proceso formativo.

### **10.3.2 Recomendaciones para Colegios Técnicos Profesionales / Ministerio de Educación Pública**

- Integrar las HpV en el currículo técnico.

Diseñar un currículo técnico que combine los contenidos técnicos con actividades prácticas orientadas al desarrollo personal. Estas estrategias deben estar diseñadas para mejorar el aprendizaje y promover competencias sociales que preparen a las personas estudiantes para enfrentar desafíos tanto laborales como personales. Las actividades prácticas, como estudios de caso, simulaciones y trabajos colaborativos se pueden diseñar para que la población estudiantil aplique habilidades técnicas mientras desarrollan competencias socioemocionales esenciales promoviendo un equilibrio entre su desarrollo profesional y bienestar emocional.

- Capacitar al personal docente

Implementar capacitaciones específicas para formar al personal docente en la enseñanza de HpV. Estos talleres deben garantizar que el personal comprenda la importancia de estas competencias, cómo integrarlas en su práctica pedagógica y cómo aplicarlas en situaciones concretas del aula.

- Escuchar las experiencias de los egresados

Establecer un sistema de retroalimentación con el estudiantado egresado de la institución para identificar vacíos y necesidades que enfrentaron durante su transición al mundo laboral. Esto permitirá ajustar las estrategias educativas y preparar mejor a los futuros egresados para los retos de esta etapa.

- Reconocer la diversidad en la transición al mundo laboral

Hay que considerar que la transición al ámbito laboral no es homogénea, ya que varía según las circunstancias personales y contextuales de cada estudiante. Es esencial ofrecer orientaciones adaptadas a las realidades específicas, incluyendo herramientas que les permitan comprender y adaptarse a las características de las empresas y organizaciones donde se insertarán laboralmente.

- Mejorar el enlace entre la empresa y CTP-SI para Prácticas Profesionales

Evaluar constantemente el proceso de vinculación de las personas estudiantes con el sector productivo, asegurando que las prácticas profesionales se desarrollen de acuerdo con los objetivos formativos del plan de estudios técnico. Fortalecer en la transición la orientación tanto al estudiantado como a las empresas en el cumplimiento de sus roles, velando por el desarrollo y la calidad del proceso de aprendizaje en el ámbito laboral.

En este sentido, si bien existe un seguimiento por parte de la institución escolar cuando los jóvenes y las jóvenes se encuentran realizando las prácticas profesionales, va más dirigido directamente con la empresa y menos con la experiencia y sentir de las personas jóvenes, lo cual hace preguntarnos, si la manera en la que lo están haciendo es la más pertinente para el desarrollo de las personas estudiantes. Por lo que una recomendación sería mejorar este proceso de seguimiento, tomando en cuenta tanto a la empresa como al estudiantado.

#### **10.4 Perspectiva a futuro con este proyecto**

- Presentar el proyecto al Ministerio de Educación Pública

Dado el impacto positivo que pueden tener los talleres psicoeducativos en el bienestar del estudiantado y a la importancia de fortalecer las HpV en personas adolescentes que se encuentran en el proceso de transición del ámbito educativo al mundo laboral, se recomienda extender esta iniciativa más allá del contexto específico en el que fue desarrollada. Mediante la presentación de este proyecto al Ministerio de Educación Pública con el objetivo de llegar a ser evaluado y replicado en otras instituciones educativas del país; promoviendo así una educación más integral y orientada al desarrollo de competencias clave para la vida y el trabajo.

- Investigación continua

Con el proyecto dejamos la invitación a futuros estudiantes, profesionales de la psicología y diferentes disciplinas, a investigar o generar propuestas en torno a la temática.

ya que a nosotros como profesionales en psicología, nos surgieron cuestionamientos como: ¿Transición al mundo laboral y cómo influye la dinámica familiar? ¿Qué otra rama de la psicología puede aportar a la transición laboral? Por ejemplo, ¿Cómo podría aportar la psicología social crítica a esta temática? ¿Cuál podría ser la relevancia de la psicología clínica en todos los centros educativos públicos de Costa Rica? entre otras. Por ello se les invita a cuestionar y crear propuestas que desde la psicología podrían contribuir a la transición de las personas estudiantes al mundo laboral.

- Extender el alcance del proyecto a otras poblaciones

Reconociendo que la transición laboral no es igual para todas las personas, se recomienda aplicar estas iniciativas en diversos contextos. Derivado del proyecto de Graduación “Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral”, se concluyó que es fundamental que las instituciones educativas y organizaciones fomenten el desarrollo de HpV desde edades tempranas, preparando a las personas para enfrentar los retos del presente y del futuro. Para ello hemos diseñado una guía donde se encontrará material psicoeducativo de manera teórico-práctico, con la finalidad de aportar al fortalecimiento de las HpV.

## 11. Referencias

- Alvarado, G. y Mora, R. (2020). Educación Técnica secundaria pública en Costa Rica: 1950-2014. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 20(2), 1-35.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/41668>
- Andrade, J., Gonzales, J., y Calle, D. (2019). Relación entre Habilidades para la Vida (HpV) (HpV) y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. *Psicogente*, 22(42), 1–23.  
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3490/4165>
- Arnett, J. J. (2008). Adolescencia y Adultez emergente: Un enfoque cultural (3.<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.
- Berumen, J. (2010). Monitoreo y evaluación de proyectos (Cuadernos de Cooperación para el Desarrollo, N.º 3). Escuela Latinoamericana de Cooperación y Desarrollo.  
<https://es.scribd.com/document/600004738/Monitoreo-y-Evaluacion-de-Proyectos>
- Candelo, C., Ortiz, R. y Unger, B. (2003). *Hacer talleres, una guía práctica para capacitadores*. Grafiq Editores. Cali, Colombia.  
[https://awsassets.panda.org/downloads/hacer\\_talleres\\_\\_\\_guia\\_para\\_capacitadores\\_wwf.pdf](https://awsassets.panda.org/downloads/hacer_talleres___guia_para_capacitadores_wwf.pdf)
- Carrillo, S., Rivera, D., Forgiony, J., Nuván, I., Bonilla, N. y Arenas, V. (2018). Habilidades para la Vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 567-572. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207022/55963207022.pdf>
- Choquei, R. y Chirinos, J. R. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica. *Revista Salud Pública*. 11 (2): 169-181. Perú. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2009.v11n2/169-181>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), & Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2017). La transición de los jóvenes de la escuela al

- mercado laboral (Coyuntura Laboral en América Latina y el Caribe, N.º 15). CEPAL.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42250/1/S1700893\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42250/1/S1700893_es.pdf)
- Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar Habilidades para la Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22 (1), 58-65.  
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Díaz, M. V. y Mejía, S. I. (2018). La mirada de los adolescentes al modelo de Habilidades para la Vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16 (2), 709-718. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v16n2/2027-7679-rlcs-16-02-00709.pdf>
- Dubar, C. (2001). *El trabajo y las identidades profesionales y personales*. ALAST.  
<https://pdfcoffee.com/dubar-2001-el-trabajo-y-las-identidades-profesionales-y-personales-pdf-free.html>
- Fernández, E. (2019). Entre la educación y el trabajo. La construcción cotidiana de las desigualdades juveniles en América Latina. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 37(1), 231.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A597060037/AONE?u=googlescholar&sid=bookmark-AONE&xid=aac9fe85>
- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6). <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023). *Desempleo afecta a 287 mil personas en Costa Rica*. <https://inec.cr/noticias/desempleo-afecta-287-mil-personas-costarica>

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2022). *¿Cómo se aplica el enfoque Habilidades para la Vida?*

<https://iafa.go.cr/aprender/como-se-aplica-el-enfoque-habilidades-para-la-vida/>

Krauskopf-Roger, D. (2019). Relaciones intergeneracionales, emancipación e independencia de jóvenes estudiantes chilenos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(1), 75-87.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v17n1/2027-7679-rlcs-17-01-00075.pdf>

Latorre, A (2004). *Conocer y Cambiar la Práctica educativa: Investigación Acción*. 7-29.

<https://arteydocencia.files.wordpress.com/2013/08/investigacion-accion-antonio-latorre-2003-cap3adtulo-2.pdf>

Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71.

<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>

Mangrulkar, L., Vince, C., & Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud.

[https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/sinviolencia/introduccion/ ENFOQUE\\_habilidades\\_para\\_la\\_vida.PDF](https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/sinviolencia/introduccion/ ENFOQUE_habilidades_para_la_vida.PDF)

Mantilla, L. (2001). *Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*.

[https://www.academia.edu/13604706/VIDA\\_HABILIDADES\\_PARA\\_LA\\_VIDA\\_Una\\_propuesta\\_educativa\\_para\\_la\\_promoci%C3%B3n\\_del\\_desarrollo\\_humano\\_y\\_la\\_prevenci%C3%B3n\\_de\\_problemas\\_psicosociales\\_HABILIDADES\\_FE\\_Y\\_ALEGR%C3%8DA](https://www.academia.edu/13604706/VIDA_HABILIDADES_PARA_LA_VIDA_Una_propuesta_educativa_para_la_promoci%C3%B3n_del_desarrollo_humano_y_la_prevenci%C3%B3n_de_problemas_psicosociales_HABILIDADES_FE_Y_ALEGR%C3%8DA)

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. *Revista de la Facultad de Educación*, 28(63), 61-89.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206>

Maslow, A. H. (1954). *Motivación y personalidad*. Harper.

Ministerio de Educación Pública. (s. f.). *Educación técnica*

Mora, A. (2015). *Gobierno inauguró instalaciones en CTP de San Isidro de Heredia*. Diario El País.  
<https://www.elpais.cr/2015/04/16/gobierno-inauguro-instalaciones-en-ctp-de-san-isidro-de-heredia/>

Morales, L., Salvador, R., Mesa, N. y Veití, I. (2021). *El desarrollo de Habilidades para la Vida desde la promoción de salud*. EDUMECENTRO, 13 (1), 236-251.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-236.pdf>

Morales, M., Benítez, M. y Agustín, D. (2013). Habilidades para la Vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(3), 98-113. <http://redie.uabc.mx/vol15no3/contenido-moralesetal.html>

Murillo, H. (2020). *Habilidades para la Vida: un aporte desde el ámbito educativo*. Departamento de Asesoría Pedagógica.  
[https://drea.mep.go.cr/sites/default/files/publicaciones-anexos-2023/Habilidades%20para%20la%20vida%20en%20el%20%C3%A1mbito%20educativo\\_documento.pdf](https://drea.mep.go.cr/sites/default/files/publicaciones-anexos-2023/Habilidades%20para%20la%20vida%20en%20el%20%C3%A1mbito%20educativo_documento.pdf)

Musitu, G., & Cava, M. J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes *Psychosocial Intervention*. 12(2),179-192. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid Madrid, España. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818034005.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2019). *Salud del adolescente*.  
[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

Organización Mundial de la salud. [OMS] (1999). *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. <https://iris.who.int/handle/10665/63552>

Parra, L. (2021). *Habilidades para la Vida. Aproximaciones conceptuales*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

[https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_Aproximaciones\\_conceptuales.pdf](https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702_Habilidades_para_la_vida_Aproximaciones_conceptuales.pdf)

Prieto, M., y March, J. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención Primaria*, 29(6), 366-373.

<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-paso-paso-el-diseno-un-13029750#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20grupos%20focales,como%20m%C3%A9todo%20para%20generar%20informaci%C3%B3n>

Programa Estado de la Nación. (2021). La educación preescolar, general básica y diversificada en Costa Rica. En Octavo Estado de la Educación 2021 [Recurso electrónico]. Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

[https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/Educacion\\_WEB.pdf](https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/Educacion_WEB.pdf)

Programa Estado de la Nación. (2023). Noveno Estado de la Educación 2023 [Recurso electrónico]. Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

[https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2023/08/PEN\\_Noveno\\_Informe\\_estado\\_educacion\\_2023.pdf](https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2023/08/PEN_Noveno_Informe_estado_educacion_2023.pdf)

Rodríguez, M. (2012). *El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar*.

Universidad Distrital Francisco José de Caldas,

13-43. [https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado\\_ud/publicaciones/taller\\_una\\_estrategia\\_para\\_aprender\\_ensenar\\_e\\_investigar\\_0.pdf](https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/taller_una_estrategia_para_aprender_ensenar_e_investigar_0.pdf)

Rogers, C. (1951). *Terapia centrada en el cliente: su práctica actual, implicaciones y teoría*. Houghton.

Mifflin. <https://tavapy.gov.py/biblioteca/wp-content/uploads/2022/05/RogersC-Psicoterapia-centrada-en-el-cliente.pdf>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton

Mifflin. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A history of modern psychology* (10th ed.). Cengage Learning.

Schultz, D. y Schultz, S. (2016). *A history of modern psychology*. 10ma ed. Cengage

Learning. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/05/A-history-of-modern-psychology.pdf>

Suárez, D. (2025, junio 9). *MEP tiene solo un psicólogo por cada 7 200 estudiantes*. Diario Extra.

<https://www.diarioextra.com/noticia/mep-tiene-solo-un-psicologo-por-cada-7-200-estudiantes/>

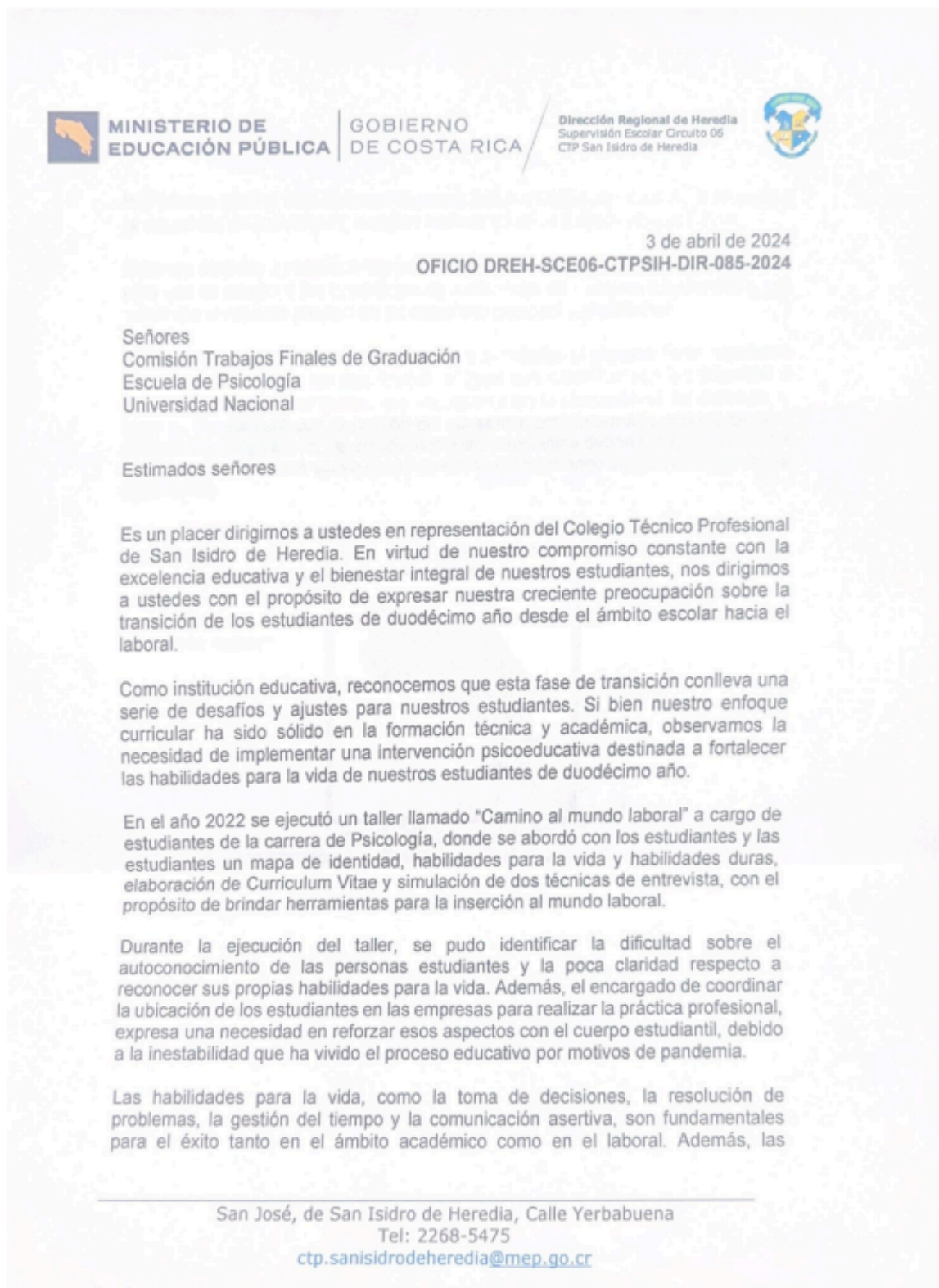
Vidal, M y Rivera, N. (2007). Investigación Acción. *Revista de Educación y Medicina Superior*, 21(4). <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v21n4/ems12407.pdf>

Villegas, M. (1986). La psicología humanista: Historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*. 31 (1). Universidad de Barcelona.

<https://centroitaca.com/sites/default/files/biblioteca/000011.pdf>

## 12. Anexos

### Anexo 1 - Carta de demanda institucional





MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

Dirección Regional de Heredia  
Supervisión Escolar Circuito 06  
CTP San Isidro de Heredia



habilidades para la vida abarcan aspectos como el trabajo en equipo, la empatía y la capacidad de adaptación, resultan esenciales en el entorno laboral actual.

Estamos abiertos a colaborar estrechamente con su institución para desarrollar un plan que se adapte a las circunstancias específicas de nuestros estudiantes y que maximice el impacto positivo en su desarrollo personal y profesional.

Así mismo, la institución se compromete a brindarles el espacio físico necesario para la realización de las actividades, al igual que coordinar con los docentes a cargo para disponer del tiempo que requieran para la ejecución de las sesiones al igual se les apoyará con la gestión del consentimiento informado que los padres, madres o encargados de los estudiantes y las estudiantes deben firmar, de la misma manera se les brindará apoyo con el asentimiento informado dirigido a las personas estudiantes.

Agradecemos de antemano su atención a este asunto y esperamos con interés la posibilidad de trabajar juntos para garantizar el éxito continuo de nuestros estudiantes en todas las facetas de sus vidas.

Quedamos a su disposición para discutir más a fondo cualquier detalle o aclaración que pueda requerir.

Cordialmente,



Dr. Adrián Granados Masís  
Director, CTP San Isidro de Heredia

San José, de San Isidro de Heredia, Calle Yerbabuena  
Tel: 2268-5475  
[ctp.sanisidrodeheredia@mep.go.cr](mailto:ctp.sanisidrodeheredia@mep.go.cr)

## Anexo 2 - Consentimiento y asentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Padres, madres o representantes legales de estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia

Proyecto: Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

Código (o número) de proyecto SIA (si aplica): \_\_\_\_\_

Nombre de la investigadora principal: \_\_\_\_\_

Nombre del encargado legal \_\_\_\_\_ Fechas \_\_\_\_\_

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

**A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:** Priscila Araya Rodriguez, Natalia Oviedo Ocampo y Nicole Zúñiga Montero, son estudiantes de licenciatura de la Escuela de Psicología de La Universidad Nacional y coordinan esta investigación que busca construir talleres psicoeducativos para el fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

En esta investigación, Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral, se examina el desarrollo personal y social de las Habilidades para la Vida con que cuentan los estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia.

Este estudio se realiza en conjunto con el Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia y es financiado con recursos propios, más el apoyo de la institución como lo es el recurso del espacio físico. Las personas autorizadas para entrevistar serán las mismas investigadoras mencionadas anteriormente.

La participación del estudiante es muy importante para poder llevar a cabo el estudio de forma adecuada y obtener resultados que más tarde, nos permitan construir los talleres

psicoeducativos para el fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

Lo que haremos, será entrevistar al estudiante para conocer su experiencia, opinión y necesidades sobre el tema de Habilidades para la Vida, además se le convocará a un grupo focal para indagar sus conocimientos y necesidades sobre el tema a nivel grupal.

Además, al final del proceso, se realizará otra entrevista con el fin de evaluar la propuesta puesta en práctica con el grupo participante.

**B. ¿QUÉ SE HARÁ?:** Si está de acuerdo en que el estudiante o la estudiante participe, se le aplicará dos entrevistas semiestructuradas, una al inicio del proceso y la otra al final, que contempla preguntas relacionadas a Habilidades para la Vida. Posterior a la entrevista, se realizará un grupo focal para indagar más sobre el tema a nivel grupal. Seguido de la entrevista y el grupo focal se convocará a las personas estudiantes a participar en talleres psicoeducativos que serán diseñados de acuerdo a las necesidades expresadas. El Grupo focal se podría grabar, siempre y cuando la persona estudiante esté de acuerdo. Las grabaciones serán archivadas, con un seudónimo y no serán divulgadas por ningún medio. La información de las entrevistas serán incluidas en una base de datos digital que no tendrá identificación personal.

Se podrá además tomar fotografías de las y los participantes del estudio, siempre que estén de acuerdo, pero no se revelará su identidad.

**C. RIESGOS:** Le haremos preguntas de índole personal al estudiantado, guardando su completa confidencialidad. La participación en este estudio puede significar que las personas estudiantes tengan que identificar situaciones que le lleven a reflexionar sobre su situación de vida; pero, en lo posible esperamos que las preguntas no afecten sus sentimientos durante la entrevista ni después de que termine.

**D. BENEFICIOS:** Como resultado de la participación las personas estudiantes en este estudio, se obtendrá algún beneficio directo; el cual consiste en fomentar el desarrollo de Habilidades para la Vida, además, la información que el estudiantado nos brinde la utilizaremos para darla a conocer a la institución vinculada al Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral, para proponer medidas protectoras o correctivas

en la formación de las personas estudiantes, de esta manera poder gestionar de una mejor manera las condiciones laborales, de salud laboral a las que se pueden enfrentar.

**E. ¿QUÉ PASARÁ EN EL FUTURO?** Cuando estén listos los resultados generales del estudio, se realizará un conversatorio para finalizar el proceso psicoeducativo, con el fin de que las personas estudiantes puedan compartir las experiencias, vivencias, aprendizajes que obtuvieron en el proceso psicoeducativo, así como posibles aspectos o puntos de mejora.

**F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA:** La participación del estudiante en este estudio es voluntaria, esto es que el estudiante participa sólo si desea hacerlo. Puede negarse a participar o bien, no contestar algunas de las preguntas que le haremos, si no lo desea. Así mismo, el estudiante puede solicitar que terminemos la entrevista en cualquier momento y esto no le ocasiona problema alguno.

**G. PARTICIPACIÓN CONFIDENCIAL:** La participación de la persona estudiante en este estudio es confidencial: todas las respuestas que el estudiante nos dé a las preguntas que le vamos a hacer, serán identificadas con un número y no con sus datos personales (nombre, apellidos, número de teléfono, dirección). Solamente los investigadores del estudio tendrán acceso a los documentos que incluirán sus datos personales. No le diremos a nadie que el estudiante está participando en el estudio y no daremos su información personal sin su permiso. En las publicaciones de los resultados de la investigación, la información será manejada de forma confidencial, el nombre y la ubicación no serán mencionados en ningún momento.

**H.** Antes de decidir si desea que el estudiante participe, usted debe haber conversado con alguno de los investigadores autorizados, quien debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información en el futuro, puede obtenerla llamando a Escuela de Psicología al 2562-6775, al correo [escuelapsicologia@una.cr](mailto:escuelapsicologia@una.cr) o a cualquiera de los tres investigadores a los correos [priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr](mailto:priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr) / [natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr](mailto:natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr) / [nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr](mailto:nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr) en horas de oficina (lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.). Usted también puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica. Cualquier consulta adicional puede realizarla al Comité Ético Científico de la Universidad Nacional al teléfono 2562-6840, de lunes a viernes de 8 a 12 md y 1 a 5 p.m.

I. Recibiré una copia de este documento firmado, para su uso personal.

J. No perderé ningún derecho legal por firmar este documento.

## CONSENTIMIENTO

- He leído y/o me han leído la información sobre este estudio, antes de firmar.
- He hablado con laS investigadoraS y me ha contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí.
- Participación de la persona estudiante en este estudio de forma voluntaria.
- Tengo el derecho a negarme a que la persona estudiante participe, sin que esto le perjudique de manera alguna.
- Para cualquier pregunta puede contactar a los siguientes correos: [priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr](mailto:priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr) / [natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr](mailto:natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr) / [nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr](mailto:nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr)
- He recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

---

Nombre, cédula y firma de quien participa

---

Lugar Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma del testigo

---

Lugar Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a)

---

Lugar, Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a)

---

Lugar, Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a)

---

Lugar, Fecha y Hora

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia

Proyecto: Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

Código (o número) de proyecto SIA (si aplica): \_\_\_\_\_

Nombre de la investigadora principal: \_\_\_\_\_

Nombre del participante: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:** Priscila Araya Rodriguez, Natalia Oviedo Ocampo y Nicole Zúñiga Montero, son estudiantes de licenciatura de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional y coordinan esta investigación que busca construir talleres psicoeducativos para el fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

En esta investigación, Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral, se examina el desarrollo personal y social de las Habilidades para la Vida con que cuentan los estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia.

Este estudio se realiza en conjunto con el Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia y es financiado con recursos propios, más el apoyo de la institución como lo es el recurso del espacio físico. Las personas autorizadas para entrevistar serán las mismas investigadoras mencionadas anteriormente.

La participación del estudiante es muy importante para poder llevar a cabo el estudio de forma adecuada y obtener resultados que más tarde, nos permitan construir los talleres psicoeducativos para el fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.

Lo que haremos, será entrevistar al estudiante para conocer su experiencia, opinión y necesidades sobre el tema de Habilidades para la Vida, además se le convocará a un grupo focal para indagar sus conocimientos y necesidades sobre el tema a nivel grupal.

Además, al final del proceso, se realizará otra entrevista con el fin de evaluar la propuesta puesta en práctica con el grupo participante.

**B. ¿QUÉ SE HARÁ?:** Si está de acuerdo en que el estudiante o la estudiante participe, se le aplicará dos entrevistas semiestructuradas, una al inicio del proceso y la otra al final, que contempla preguntas relacionadas a Habilidades para la Vida. Posterior a la entrevista, se realizará un grupo focal para indagar más sobre el tema a nivel grupal. Seguido de la entrevista y el grupo focal se convocará a las personas estudiantes a participar en talleres psicoeducativos que serán diseñados de acuerdo a las necesidades expresadas. El Grupo focal se podría grabar, siempre y cuando la persona estudiante esté de acuerdo. Las grabaciones serán archivadas, con un seudónimo y no serán divulgadas por ningún medio. La información de las entrevistas serán incluidas en una base de datos digital que no tendrá identificación personal.

Se podrá además tomar fotografías de las y los participantes del estudio, siempre que estén de acuerdo, pero no se revelará su identidad.

**C. RIESGOS:** Le haremos preguntas de índole personal al estudiantado, guardando su completa confidencialidad. La participación en este estudio puede significar que las personas estudiantes tengan que identificar situaciones que le lleven a reflexionar sobre su situación de vida; pero, en lo posible esperamos que las preguntas no afecten sus sentimientos durante la entrevista ni después de que termine.

**D. BENEFICIOS:** Como resultado de la participación las personas estudiantes en este estudio, se obtendrá algún beneficio directo; el cual consiste en fomentar el desarrollo de Habilidades para la Vida, además, la información que el estudiantado nos brinde la utilizaremos para darla a conocer a la institución vinculada al Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral, para proponer medidas protectoras o correctivas en la formación de las personas estudiantes, de esta manera poder gestionar de una mejor manera las condiciones laborales, de salud laboral a las que se pueden enfrentar.

**E. ¿QUÉ PASARÁ EN EL FUTURO?** Cuando estén listos los resultados generales del estudio, se realizará un conversatorio para finalizar el proceso psicoeducativo, con el fin de que las personas estudiantes puedan compartir las experiencias, vivencias, aprendizajes que obtuvieron en el proceso psicoeducativo, así como posibles aspectos o puntos de mejora.

**F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA:** La participación de la persona estudiante en este estudio es voluntaria, esto es que el estudiante participa sólo si desea hacerlo. Puede negarse a participar o bien, no contestar algunas de las preguntas que le haremos, si no lo desea. Así mismo, el estudiante puede solicitar que terminemos la entrevista en cualquier momento y esto no le ocasiona problema alguno.

**G. PARTICIPACIÓN CONFIDENCIAL:** La participación de la persona estudiante en este estudio es confidencial: todas las respuestas que el estudiante nos dé a las preguntas que le vamos a hacer, serán identificadas con un número y no con sus datos personales (nombre, apellidos, número de teléfono, dirección). Solamente los investigadores del estudio tendrán acceso a los documentos que incluirán sus datos personales. No le diremos a nadie que el estudiante está participando en el estudio y no daremos su información personal sin su permiso. En las publicaciones de los resultados de la investigación, la información será manejada de forma confidencial, el nombre y la ubicación no serán mencionados en ningún momento.

**H.** Antes de decidir si desea que el estudiante participe, usted debe haber conversado con alguno de los investigadores autorizados, quien debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información en el futuro, puede obtenerla llamando a Escuela de Psicología al 2562-6775, al correo [escuelapsicologia@una.cr](mailto:escuelapsicologia@una.cr) o a cualquiera de los tres investigadores a los correos [priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr](mailto:priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr) / [natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr](mailto:natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr) / [nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr](mailto:nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr) en horas de oficina (lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.). Usted también puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica. Cualquier consulta adicional puede realizarla al Comité Ético Científico de la Universidad Nacional al teléfono 2562-6840, de lunes a viernes de 8 a 12 md y 1 a 5 p.m.

I. Recibirá una copia de este documento firmado, para su uso personal.

J. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

#### ASENTIMIENTO

- He leído y/o me han leído la información sobre este estudio, antes de firmar.
- He hablado con las investigadoras y me ha contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí.
- Participo en este estudio de forma voluntaria.
- Tengo el derecho a negarme a participar, sin que esto me perjudique de manera alguna.
- Para cualquier pregunta puede contactar a los siguientes correos: [priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr](mailto:priscila.araya.rodriguez@est.una.ac.cr) / [natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr](mailto:natalia.oviedo.ocampo@est.una.ac.cr) / [nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr](mailto:nicole.zuniga.montero@est.una.ac.cr)
- He recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

---

Nombre, cédula y firma de quien participa

---

Lugar Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma del testigo

---

Lugar Fecha y Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a)  
o asistente de investigación que solicita el consentimiento

---

Lugar, Fecha y Hora

**Anexo 3 - Entrevista semiestructurada - Fase diagnóstica****Entrevista Semiestructurada****Proyecto Final de graduación, UNA**

Fecha y lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona entrevistadora: \_\_\_\_\_

El propósito de esta entrevista semiestructurada es diagnosticar las Habilidades para la Vida que se requieren fortalecer en las personas estudiantes que participan en el proceso psicoeducativo, además de obtener una comprensión detallada y específica de las percepciones, experiencias y necesidades individuales relacionadas con estas habilidades. La entrevista se centra en identificar las fortalezas actuales y las áreas de mejora en las Habilidades para la Vida según lo definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Datos de la persona entrevistada**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce usted las 10 Habilidades para la Vida según la OMS?
2. ¿Para usted que es una habilidad para la vida ?

Las Habilidades para la Vida según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** son un conjunto de capacidades que permiten a las personas enfrentar eficazmente las demandas y desafíos cotidianos, así como tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos saludables. Las cuales están categorizadas en tres áreas, las cuales son habilidades cognitivas (autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo) , las habilidades emocionales (empatía, gestión de emociones, gestión del estrés) y por último las habilidades sociales (comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de conflictos).

3. Indique ¿Cuáles de las siguientes Habilidades para la Vida usted conoce?

- |                                               |                                               |                                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Autoconocimiento     | <input type="checkbox"/> Empatía              | <input type="checkbox"/> Comunicación asertiva      |
| <input type="checkbox"/> Toma de decisiones   | <input type="checkbox"/> Gestión de emociones | <input type="checkbox"/> Relaciones interpersonales |
| <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico  | <input type="checkbox"/> Gestión del estrés   | <input type="checkbox"/> Manejo de conflictos       |
| <input type="checkbox"/> Pensamiento creativo |                                               |                                                     |

Ahora que conoce sobre las 10 Habilidades para la Vida ...

4. ¿Cree que las Habilidades para la Vida son importantes para su bienestar y desarrollo personal? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles de estas habilidades le parecen más importantes en su vida diaria y por qué?
6. ¿Considera usted que pone en práctica en su cotidianidad alguna de estas 10 Habilidades para la Vida? Si la respuesta es **SÍ** ¿Cuáles? Si la respuesta es **NO** ¿Por qué?
7. ¿Hay alguna habilidad específica en la que le gustaría fortalecer más?
8. Pensando en el ámbito laboral que se aproxima ¿Qué habilidades cree que necesita mejorar para enfrentar los desafíos que se puedan encontrar en el ámbito laboral?
9. Si tuviera que elegir cinco habilidades para fortalecer en este proceso ¿Cuáles serían? y ¿Por qué?
10. ¿En qué situaciones cree que estas 5 habilidades serían más útiles? (Las que eligieron anteriormente) Por ejemplo, situaciones en el colegio, con amigos o familiares, en el trabajo, etc.
11. ¿Cómo cree que se podrían fortalecer estas habilidades?

Gracias por su tiempo y disposición. Su opinión es muy valiosa para entender cómo podemos fortalecer con las personas adolescentes el desarrollo de habilidades para la vida. ¿Tiene alguna duda o comentario que quiera agregar?

**Anexo 4 - Entrevista Semiestructurada - Post proceso****Entrevista Semiestructurada post proceso****Proyecto Final de graduación, UNA**

Fecha y lugar de la entrevista: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona entrevistadora: \_\_\_\_\_

El propósito de esta entrevista semiestructurada es conocer información detallada y significativa sobre el impacto del proceso de talleres psicoeducativos con las personas adolescentes. Tiene como objetivo principal recopilar percepciones, experiencias y opiniones directas de las personas que han participado en el proceso psicoeducativo.

**Datos de la persona entrevistada**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

1. ¿Conoce usted las 10 Habilidades para la Vida según la OMS?
2. ¿Para usted que es una habilidad para la vida?
3. Indique ¿Cuáles de las siguientes Habilidades para la Vida usted conoce?

- |                                               |                                               |                                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Autoconocimiento     | <input type="checkbox"/> Empatía              | <input type="checkbox"/> Comunicación asertiva      |
| <input type="checkbox"/> Toma de decisiones   | <input type="checkbox"/> Gestión de emociones | <input type="checkbox"/> Relaciones interpersonales |
| <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico  | <input type="checkbox"/> Gestión del estrés   | <input type="checkbox"/> Manejo de conflictos       |
| <input type="checkbox"/> Pensamiento creativo |                                               |                                                     |

Ahora que conoce sobre las 10 Habilidades para la Vida ...

4. ¿Cree que las Habilidades para la Vida son importantes para su bienestar y desarrollo personal? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles de estas habilidades le parecen más importantes en su vida diaria y por qué?

6. ¿Considera usted que pone en práctica en su cotidianidad alguna de estas 10 Habilidades para la Vida ? Si la respuesta es **SÍ** ¿Cuáles? Si la respuesta es **NO** ¿Por qué?
7. Pensando en el ámbito laboral que se aproxima ¿Qué habilidades cree que necesitará para enfrentar los desafíos que se puedan encontrar en el ámbito laboral?
8. Después del proceso llevado a cabo en este tiempo ¿En qué situaciones aplicaría usted las Habilidades para la Vida? Por ejemplo, situaciones en el colegio, con amigos o familiares, en el trabajo, etc.
9. ¿Cree que el proceso psicoeducativo le ayudó a identificar y desarrollar Habilidades para la Vida?
10. ¿Qué habilidades específicas fortaleció durante este proceso?
11. ¿Notó algún cambio en su forma de enfrentar los desafíos cotidianos después de participar en el proceso psicoeducativo?
12. ¿Recomendaría este tipo de proceso psicoeducativo a otros adolescentes? ¿Por qué?
13. En su opinión, ¿Qué fue lo que más le gustó del proceso? ¿Y qué cambiaría del proceso?

Gracias por su tiempo y disposición. Su opinión es muy valiosa para entender cómo podemos fortalecer con las personas adolescentes el desarrollo de habilidades para la vida. ¿Tiene alguna duda o comentario que quiera agregar?

**Anexo 5 - Machote Bitácora de registro****Bitácora****Día:****Lugar:****Equipo de trabajo y roles:****Asistencia:****Hora de inicio de la sesión:**

**→ Observaciones previas al inicio de la sesión:**

**→ Rompehielo**

**→ Actividades**

**→ Cierre**

- **Sentimientos surgidos:**
- **Mejoras observadas y sugeridas por el grupo:**
- **Participación**
- **Actividades/Metodología**
- **Fotos**

## Anexo 6 - Matriz planeamiento metodológico - Grupo focal

### Sesión No. 1 Grupo Focal

### Matriz: Planteamiento metodológico.

**Objetivo:** Fortalecer el diagnóstico de manera grupal. El tema del grupo focal surgirá de los resultados del diagnóstico individual, por lo tanto, será implementado seguido de este para descubrir lo que piensan, sienten y creen las personas estudiantes en la grupalidad en relación con las habilidades para la vida.

**Temas:** Habilidades para la vida, mundo laboral.

**Crónica a cargo de:** Natalia

| Actividad                                                                                                  | Objetivo de la Actividad                                                                                                                                                             | Recursos              | Tiempo | Persona responsable |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------------------|
| <b>Bienvenida:</b><br>1. Recepción de los estudiantes.                                                     | -Brindar un espacio para el recibimiento de las personas, y la integración entre ellos.                                                                                              | —                     | 10 min | Todas               |
| <b>Encuadre</b><br>1.Introducción a la actividad que se realizará.                                         | -Realizar la incorporación del grupo de estudiantes para el espacio convocado.                                                                                                       | —                     | 3 min  | Natalia             |
| <b>Rompe hielo</b><br>1.Juego, “voy y venga”                                                               | -Desarrollar una mejor comunicación y participación<br>-Memorizar nombres                                                                                                            | —                     | 15 min | Nicole              |
| <b>Recorrido de las 10 HpV</b><br>1. Caminar por el espacio y ver las 10 imágenes<br>2. Definir las 10 HpV | -Introducir el tema que se va a desarrollar                                                                                                                                          | Imágenes              | 25 min | Priscila            |
| <b>Sociograma</b><br>1. Realizar preguntas sobre las HpV y que se ubiquen en la imagen                     | -Conocer los intereses predominantes del grupo respecto a HpV<br><br>-Determinar la clasificación según su importancia personal y por qué los estudiantes creen que son importantes. | Imágenes<br>Preguntas | 20 min | Priscila            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|--------|
| <b>Círculo de discusión</b><br>1. Mencionar que en qué situaciones se imaginan puede aplicarse en el ámbito laboral alguna HpV<br>2. Preguntas sobre las HpV predominantes<br>3. Realizar una lluvia de ideas sobre cómo podrían mejorar sus habilidades para la vida en el entorno laboral. | -Conocer los intereses predominantes del grupo respecto a HpV<br><br>-Descubrir alguna acción que los estudiantes podrían llevar a cabo para desarrollar alguna de estas habilidades | Imágenes<br>Papelitos<br>Pregunta<br>Papelógrafo/<br>cartulina | 20 min | Nicole |
| <b>Cierre</b><br>1. Agradecimiento por la participación<br>2. Preguntar sobre cómo se sintieron.<br>3. Explicar la finalidad del espacio<br>4. Despedida.                                                                                                                                    | -Agradecer el espacio.<br>-Compartir lo que se realizará a partir del grupo focal.<br>-Conocer posibles expectativas que tengan respecto a una siguiente sesión.                     | Galletas,<br>refrescos                                         | 5 min  | Nicole |

### Preguntas sociograma:

### Preguntas integración

- Del 1 al 10 ¿Cómo me siento hoy?
- Imaginando que el colegio está aquí ¿Qué tan lejos o cerca vivo del colegio?
- ¿Qué tantas ganas tengo hoy de estar aquí?

### Imágenes

- Ubíquense en la HpV que consideran tienen más desarrollada
- Ubíquense en la HpV que consideran tienen menos desarrollada
- Ubíquense en la HpV que les gustaría fortalecer para su vida (top 3)\* primera palmada en la primera, segunda...
- Ubíquense en la HpV que consideran les ayudará mucho en el ámbito laboral

Preguntas grupo de discusión:

1- ¿Cuáles HpV consideran que son las más importantes y por qué?

2- ¿Cuáles habilidades creen que son necesarias para tener éxito tanto en la vida personal y profesional? / Pensando en el ambiente laboral ¿cómo imaginan el uso de las habilidades para la vida?

- Si tuvieran que resolver un conflicto con un compañero de trabajo, ¿qué habilidades piensan que serían importantes para llegar a una solución positiva?
- Imaginen que en su primer empleo están trabajando en un proyecto en equipo. ¿Qué habilidades creen que serían más útiles para contribuir de manera efectiva al equipo?
- Ejemplo: ¿qué sucedería en tal situación ... si no estuviera presente la habilidad...?
- 4- ¿Cuáles habilidades consideran son necesarias para desempeñarnos mejor en el ámbito laboral?

3- ¿Qué les gustaría aprender o mejorar respecto a las habilidades para la vida?

## Anexo 7 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Autoconocimiento”

### Sesión No. 2 Taller 1

### Matriz: Planteamiento metodológico.

**Objetivo:** Ejecución de los talleres psicoeducativos con el cuerpo estudiantil, con el fin de que los estudiantes y las estudiantes puedan fortalecer las habilidades para la vida que a través del proceso se identificaron como necesarias.

**Temas:** Habilidades para la vida, Autoconocimiento

**Bitácora a cargo de:** Nicole

| Actividad                                                                                                                                                                                             | Objetivo de la Actividad                                                                                           | Recursos                                                              | Tiempo | Persona responsable |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| <b>Bienvenida:</b><br>Recepción de los estudiantes.                                                                                                                                                   | -Brindar un espacio para el recibimiento de las personas, y la integración entre ellos.                            | _____                                                                 | 10 min | Nicole              |
| <b>Rompe hielo</b><br>Juego, “voy y vengo”                                                                                                                                                            | -Desarrollar una mejor comunicación y participación<br>-Memorizar nombres                                          | _____                                                                 | 10 min | Natalia             |
| <b>Encuadre</b><br>Introducción a la actividad que se realizará.<br>Realizar en conjunto las “ acuerdos “                                                                                             | -Realizar la incorporación del grupo de estudiantes para el espacio convocado.                                     | Pilot<br>Pizarra                                                      | 10 min | Priscila            |
| <b>Actividad 1</b><br>Vaso terapia<br>Realizar, grupos de cuatro o tres personas donde se les va a repartir una carta a cada uno para que la responda.                                                | -Caldear el tema de autoconocimiento por medio de preguntas aleatorias que generan introspección.                  | Cartas seleccionadas de Vaso Terapia<br><i>Edición Clásica Vol. I</i> | 20 min | Natalia             |
| <b>Actividad 2</b><br>Meditación y Mapa de Identidad<br>Mediante un audio realizar una meditación guiada con el grupo, para que luego de manera individual se cuestionen y respondan sobre sí mismos. | -Realizar una introspección por parte de las personas participantes que les permita fortalecer el autoconocimiento | -Parlante<br>-Material impreso                                        | 25 min | Nicole              |
| <b>Tarea</b><br>Realizar autobiografía de su vida, se les facilita preguntas para que puedan ir desarrollando la historia                                                                             | -Desarrollar continuamente el autoconocimiento                                                                     | Material impreso                                                      | 5 min  | Priscila            |
| <b>Cierre</b>                                                                                                                                                                                         | -Evaluar el proceso del taller                                                                                     |                                                                       | 5 min  | Priscila            |

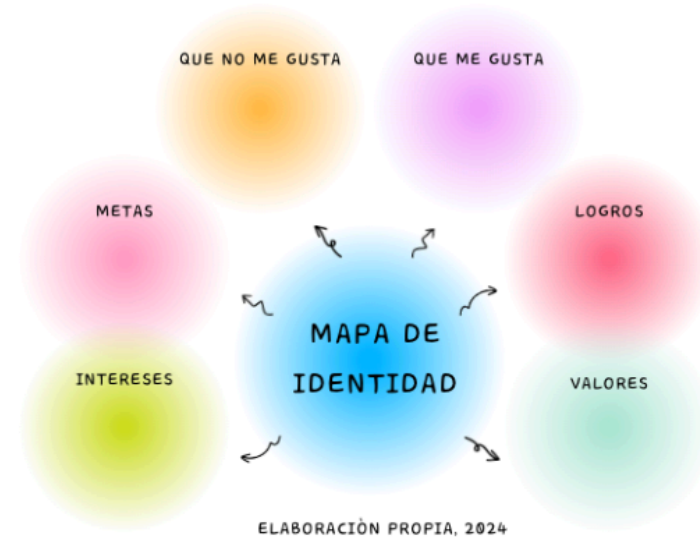
## Tarea

Realizar una Autobiografía donde relata su historia desde que nacieron hasta su momento actual, para ello se les facilitará una serie de preguntas que les funcione para ir a desarrollar la historia de su vida.

## Preguntas Guía

¿Dónde naciste? ¿Cómo era tu hogar? ¿Cómo era tu familia? ¿Cuáles eran tus juegos favoritos? ¿Cómo pasabas el tiempo libre?  
 ¿Cómo era tu vida durante la adolescencia? ¿Cómo te describirías como adolescente? ¿Eres extrovertido o introvertido? ¿Cómo te relacionas con tus amigos? ¿Cómo elegiste tu carrera técnica? ¿Qué te motivó a seguir ese camino? ¿Tienes alguna anécdota relacionada con tu decisión? ¿Cuáles han sido tus mayores logros en la vida? ¿Qué momentos difíciles has enfrentado? ¿Qué valores consideras más importantes en tu vida? ¿Cómo te ves en el futuro?

## Mapa de identidad



## Anexo 8 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Manejo de emociones (empatía y manejo de estrés)”

### Sesión No. 3 Taller 2 Manejo de emociones (empatía y manejo de estrés)

Matriz: Planteamiento metodológico.

**Objetivo:** Ejecución de los talleres psicoeducativos con el cuerpo estudiantil, con el fin de que los estudiantes y las estudiantes puedan fortalecer las habilidades para la vida que a través del proceso se identificaron como necesarias.

**Temas:** Habilidades para la vida, Manejo de emociones (empatía y manejo de estrés)

**Bitácora a cargo de:** Priscila

| Actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Objetivo de la Actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Recursos                                       | Tiempo | Persona responsable |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|---------------------|
| <b>Bienvenida:</b><br>Recepción de los estudiantes.                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Brindar un espacio para el recibimiento de las personas, y la integración entre ellos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | _____                                          | 5 min  | Nicole              |
| <b>Encuadre</b><br>-Introducción a la actividad que se realizará.<br>-Revisar en conjunto los “acuerdos”.<br>-Revisión de la tarea.                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la incorporación del grupo de estudiantes para el espacio convocado.</li> <li>Retomar los acuerdos de convivencia para esta y las siguientes sesiones.</li> <li>Consultar por la tarea asignada en el taller 1 y dar un espacio por si alguien quiere compartirla.</li> </ul> | Pilot<br>Pizarra                               | 5 min  | Priscila            |
| <b>Rompe hielo</b><br><i>“Teléfono chocó con movimiento”</i><br>Las personas realizan una fila una detrás de otra, a la última persona se le dará una frase que debe comunicar a la persona que le sigue por medio del movimiento, así hasta llegar a la primera persona que comunicara lo interpretado. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Concientizar a las personas participantes que una misma situación puede tener diferentes interpretaciones. (<i>Empatía</i>)</li> </ul>                                                                                                                                                 | Frases a interpretar                           | 10 min | Priscila            |
| <b>Actividad 1</b><br><b>Introducción a las emociones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es una emoción?</li> <li>Ruletas de las emociones</li> <li>Estación de emociones</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Brindar psicoeducación respecto a las emociones y reconocer las emociones que tiene cada persona.</li> </ul>                                                                                                                                                                           | <a href="#">Presentación Gestión emociones</a> | 20 min | Natalia             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                |        |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|---------|
| <p>Se ubica en el espacio 3 estaciones, una roja que representa el enojo, una azul que representa la tristeza y una verde que representa la alegría, al mencionarse la emoción que representa cada estación se le indicará a los y las estudiantes dirigirse a la emoción que ellos y ellas consideren responde las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Con qué emociones conecto con facilidad?</li> <li>• ¿Con qué emociones NO conecto con facilidad?</li> <li>• ¿Con cuales me gustaría conectar?</li> </ul> |                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video beam</li> </ul> |        |         |
| <p><b>Actividad 2</b><br/> <b>Espejo de las emociones</b><br/> Las personas se ubicaran en parejas, cada quien con un rol, una persona será espejo de la otra, quién tendrá que representar facciones, sonidos, gestos de alguna de las tres emociones (enojo, tristeza, alegría, estrés, miedo, asco, sorpresa) frente al “espejo” quien tendrá que seguirle como en efecto espejo, se indicará cambio de roles y emoción.</p>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatizar con las emociones de otras personas y las nuestras.</li> </ul>                                                               |                                                                | 10 min | Natalia |
| <p><b>Actividad 3</b><br/> <b>Role- playing “A través de las emociones”</b><br/> Se realizan grupos (2 de 4 y 1 de 3), cada grupo representará alguna situación que imaginen en el ámbito laboral donde están involucradas diferentes emociones. Cada grupo deberá representar la situación de una manera creativa. Al momento de presentar las situaciones el resto del grupo debe prestar atención ya que se les indicará identificar la emoción y la acción sujeta a la misma.</p>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la comprensión e identificación de las emociones a través de la representación creativa de situaciones cotidianas.</li> </ul> |                                                                | 30 min | Nicole  |

|                                                   |                                                                                                                          |                                                                                          |        |          |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| <b>Cápsula psicoeducativo - Manejo del estrés</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar que el estrés no siempre es malo (Distrés) o bueno (eustrés).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vide o beam</li> <li>Material Impr eso</li> </ul> | 10 min | Nicole   |
| <b>Tarea</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Poner en práctica una de las técnicas brindadas sobre manejo de estrés</li> </ul> | _____                                                                                    | 5 min  | Priscila |
| <b>Cierre</b>                                     | Evaluar el proceso del taller                                                                                            |                                                                                          | 5min   | Priscila |

Material a imprimir para abordar el manejo del estrés



## Anexo 9 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Pensamiento crítico y pensamiento creativo”

### Sesión No. 4 Taller- PENSAMIENTO CRÍTICO Y PENSAMIENTO CREATIVO

Matriz: Planteamiento metodológico.

**Objetivo:** Ejecución de los talleres psicoeducativos con el cuerpo estudiantil, con el fin de que los estudiantes y las estudiantes puedan fortalecer las habilidades para la vida que a través del proceso se identificaron como necesarias.

**Temas:** Habilidades para la vida, Pensamiento crítico y Pensamiento creativo

**Bitácora a cargo de:** Nicole

| Actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Objetivo de la Actividad                                                               | Recursos         | Tiempo | Persona responsable |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|---------------------|
| <b>Bienvenida:</b><br>Recepción de los estudiantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Brindar un espacio para el recibimiento de las personas, y la integración entre ellos. | _____            | 5min   | Nicole              |
| <b>Encuadre</b><br>Introducción a la actividad que se realizará.<br>Retomar los “acuerdos” .                                                                                                                                                                                                                                       | Realizar la incorporación del grupo de estudiantes para el espacio convocado.          | Pilot<br>Pizarra | 10 min | Nicole              |
| <b>Rompe hielo</b><br>¿Quién la tiene?<br>Se hará un círculo y se le pedirá a los y las estudiantes cerrar los ojos ya que una de las facilitadoras pasará y elegirá quien la tiene tocando su espalda. Al seleccionar a la persona el grupo debe descubrir quién la tiene y la persona que la tenga debe evitar que lo descubran. | Caldear el pensamiento crítico.                                                        | _____            | 15 min | Nicole              |
| <b>Actividad 1</b><br><br><b>Debate</b><br>Se harán dos grupos uno en contra y otro a favor de 2 temas que se llevarán al taller.                                                                                                                                                                                                  | Fomentar el pensamiento crítico de las personas estudiantes mediante el debate.        |                  | 20 min | Natalia             |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                                    |        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1- Racionamientos de agua potable. De acuerdo o desacuerdo.<br>2- ¿Trabajo en casa u oficina?                                                                                                    |                                                                  |                                                                    |        |          |
| <b>Actividad 2</b><br><br>Producto novedoso<br>Los y las personas estudiantes deben de elaborar un artefacto que posteriormente argumento a quien se les vendier a y por que deberian adquirirlo | Desarrollar el pensamiento creativo de las personas estudiantes. | Sobres<br>Materiales<br>Papel<br>Goma<br>Tijeras<br>Cinta<br>Hilos | 35 min | Priscila |
| <b>Tarea</b><br>Tomar una fotografía de algo usual y reinventar la utilidad de este.                                                                                                             | Fomentar el pensamiento creativo.                                |                                                                    | 5 min  | Natalia  |
| <b>Cierre</b>                                                                                                                                                                                    | Evaluar el proceso del taller                                    |                                                                    | 5 min  | Nicole   |

## Anexo 10 - Matriz planeamiento metodológico - Taller psicoeducativo “Toma de decisiones, manejo de conflictos”

### Sesión No. 5 Taller TOMA DECISIONES, MANEJO DE CONFLICTOS (Relaciones interpersonales)

Matriz: Planteamiento metodológico.

**Objetivo:** Ejecución de los talleres psicoeducativos con el cuerpo estudiantil, con el fin de que los estudiantes y las estudiantes puedan fortalecer las habilidades para la vida que a través del proceso se identificaron como necesarias.

**Temas:** Habilidades para la vida, Toma de decisiones, manejo de conflictos (Relaciones interpersonales)

**Bitácora a cargo de:** Priscila

| Actividad                                                                                                                                                                                    | Objetivo de la Actividad                                                                                     | Recursos                                                        | Tiempo | Persona responsable |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| <b>Bienvenida:</b><br>Recepción de los estudiantes.                                                                                                                                          | Brindar un espacio para el recibimiento de las personas, y la integración entre ellos.                       | _____                                                           | 5min   | Nicole              |
| <b>Encuadre</b><br>Introducción a la actividad que se realizará.<br>Retomar los “acuerdos” .                                                                                                 | Realizar la incorporación del grupo de estudiantes para el espacio convocado.                                | Pilot<br>Pizarra                                                | 10 min | Nicole              |
| <b>Rompehielo</b><br>Las personas participantes tendrán que pasar de un extremo a otro con una hoja por participante.<br>Tendrán que pasar todos juntos sin poner los pies fuera de la hoja. | Ejercitar la toma de decisiones, manejo de conflicto y trabajo en equipo                                     | 12 hojas                                                        | 15min  | Priscila            |
| <b>Actividad 1</b><br>-Proceso Psicoeducativo sobre la toma de decisiones y el manejo de conflicto en el ámbito laboral<br>-Resolver las trivias                                             | Fortalecer el concepto de toma de decisiones y manejo de conflictos.                                         | Presentación<br><a href="#">Presentación Toma de decisiones</a> | 15 min | Nicole              |
| <b>Actividad 2</b><br><b>Roleplay</b><br>Dramatizar situaciones laborales donde se ponga en práctica la toma de decisiones y el manejo de conflicto:                                         | Fomentar el ejercicio de tomar decisiones en el ámbito laboral y cómo manejar un conflicto de forma asertiva | Presentación                                                    | 20 min | Priscila            |
| <b>Merienda compartida</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                 |        |                     |
| <b>Cierre</b>                                                                                                                                                                                | Evaluar el proceso del taller                                                                                |                                                                 | 5 min  | Nicole              |

**Anexo - 11 Fotos, registro visual****Fase diagnóstica, Grupo focal 2024**

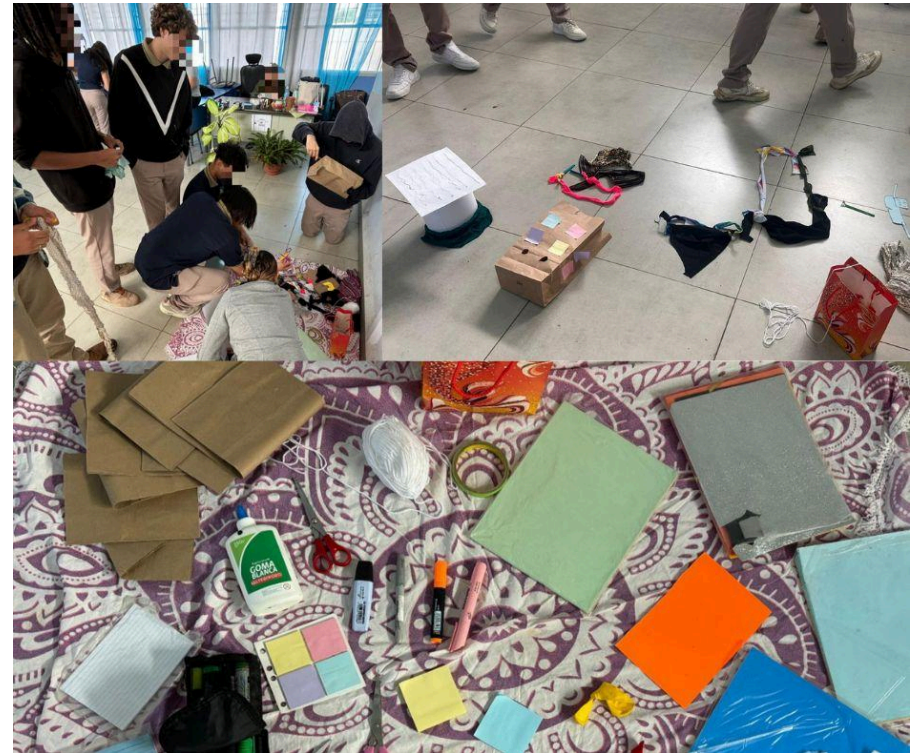
### Taller Psicoeducativo “Autoconocimiento” 2024



### Taller Psicoeducativo “Manejo de emociones (Empatía y manejo de estrés)” 2024



### Taller psicoeducativo “Pensamiento crítico y pensamiento creativo” 2024



**Taller psicoeducativo “Toma de decisiones, manejo de conflictos” 2024”**



**Anexo 12 - Cronograma de actividades presentado en Anteproyecto**

| Fase | Actividades                                                                                   | Mes 1 | Mes 2 | Mes 3 | Mes 4 | Mes 5 | Mes 6 | Mes 7 | Mes 8 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1    | 1. Acercamiento al grupo y envío de consentimientos y asentimientos                           |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 2. Diseño de instrumento diagnóstico individual                                               |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 3. Aplicación de instrumento diagnóstico individual                                           |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 4. Resultados de diagnóstico individual                                                       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 5. Grupo focal a partir de resultados del diagnóstico individual                              |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 6. Sistematización de información                                                             |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 2    | 7. Diseño de módulo psicoeducativo                                                            |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 8. Revisión de módulo con el equipo asesor                                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 3    | 9. Planificación de espacios y días para ejecutar la propuesta psicoeducativo                 |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 10. Implementación de la propuesta psicoeducativo                                             |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 11. Aplicación de instrumento de evaluación de la propuesta psicoeducativa                    |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 12. Conversatorio y cierre con el grupo.                                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 13. Elaboración del informe final, con las respectivas retroalimentaciones del equipo asesor. |       |       |       |       |       |       |       |       |
|      | 14. Defensa de proyecto.                                                                      |       |       |       |       |       |       |       |       |

### Anexo 13 - Presupuesto presentado en Anteproyecto

| <b>Tabla 1. Presupuesto del Proyecto</b> |                                    |                         |                                                    |                 |
|------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Tipo</b>                              | <b>Categoría</b>                   | <b>Recurso</b>          | <b>Descripción</b>                                 | <b>Monto</b>    |
| <b>Recursos Disponibles</b>              | <b>Infraestructura</b>             | <b>Equipo</b>           | <b>Computadora</b>                                 | <b>---</b>      |
| <b>Recursos Necesarios</b>               | <b>Gestión de Trabajo de Campo</b> | <b>Material Impreso</b> | <b>Consentimientos, entrevistas.</b>               | <b>₡20.000</b>  |
|                                          |                                    | <b>Transporte</b>       | <b>Pases de buses</b>                              | <b>₡40.000</b>  |
|                                          | <b>Útiles</b>                      | <b>Materiales</b>       | <b>Hojas, marcadores, lápices, etc.</b>            | <b>₡35.000</b>  |
|                                          | <b>Editor</b>                      | <b>InDesign</b>         | <b>Programa para estructurar el informe</b>        | <b>₡15.000</b>  |
|                                          | <b>Informe Final y Guía</b>        | <b>Material Impreso</b> | <b>Impresión y encuadernados</b>                   | <b>₡70.000</b>  |
|                                          | <b>Revisión de Filología</b>       | <b>Revisión</b>         | <b>Inspección por parte de persona profesional</b> | <b>₡250.000</b> |
| <b>Total</b>                             |                                    |                         |                                                    | <b>₡430.000</b> |

## Anexo 14 - Guía teórico práctica



# ***Reconoce y Fortalece 10 habilidades Para la Vida***

Una guía teórica-práctica  
Desde la Psicología

**2025**

**Elaborado por:**

Priscila Araya Rodriguez  
Natalia Oviedo Ocampo  
Nicole Zúñiga Montero

# Indice

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Dedicatoria.....                     | 1            |
| Introducción .....                   | 2            |
| <b>1. Autoconocimiento .....</b>     | <b>3</b>     |
| Línea del tiempo.....                | 4            |
| Mapa de identidad personal .....     | 5            |
| Rueda de vida .....                  | 6            |
| <b>2. Manejo de emociones.....</b>   | <b>7</b>     |
| Reconocimiento de emociones .....    | 8            |
| Atención plena y meditación .....    | 9            |
| Diario de emociones .....            | 10           |
| <b>3. Pensamiento crítico.....</b>   | <b>11-12</b> |
| Casos hipotéticos.....               | 13           |
| ¡Momento de cuestionar!.....         | 14           |
| La técnica de los 5 ¿Por qué? .....  | 15-16        |
| <b>4. Pensamiento creativo.....</b>  | <b>17-18</b> |
| Usos alternativos .....              | 19           |
| Lluvia de ideas.....                 | 20           |
| Creación innovadora .....            | 21           |
| <b>5. Empatía .....</b>              | <b>22</b>    |
| "En los zapatos de mi amiga/o" ..... | 23           |
| Reflejos de empatía .....            | 24           |
| Empatía hacia mi .....               | 25           |

|                                                             |              |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>6. Comunicación asertiva.....</b>                        | <b>26</b>    |
| Tipos de comunicación.....                                  | 27           |
| Frente al espejo.....                                       | 28           |
| Escucha activa en acción.....                               | 29           |
| <b>7. Manejo de conflictos.....</b>                         | <b>30</b>    |
| Casos prácticos.....                                        | 31-33        |
| <b>8. Toma de decisiones .....</b>                          | <b>34-35</b> |
| Decisión personal.....                                      | 36-37        |
| <b>9. Manejo de estrés .....</b>                            | <b>38</b>    |
| Guía de técnicas de respiración para regular el estrés..... | 39-40        |
| Termómetro del estrés.....                                  | 41-42        |
| Identifique situaciones.....                                | 43           |
| ¿Se puede prevenir el estrés?.....                          | 44           |
| <b>10. Relaciones interpersonales.....</b>                  | <b>45</b>    |
| Importancia de establecer límites.....                      | 46           |
| Identifique red de apoyo.....                               | 47           |
| Límites personales.....                                     | 48           |
| Aprenda a expresar límites.....                             | 49           |
| Cierre.....                                                 | 50           |
| Bibliografía.....                                           | 51-52        |

# ***Dedicatoria***

Esta guía está dedicada a cada estudiante que con esfuerzo, compromiso y pasión formó parte del Proyecto ***“Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral”***, les dedicamos estas palabras con admiración y gratitud. Su entrega, dedicación y deseo de aprender han sido el motor que impulsó cada etapa de este proceso. Que este insumo sea solo el inicio de un camino lleno de éxitos y crecimiento profesional.

Al Colegio Técnico Profesional de San Isidro, Heredia, gracias por abrirnos las puertas y brindarnos la oportunidad de poner en práctica nuestros conocimientos en un entorno real, permitiéndonos trabajar de cerca con los estudiantes y las estudiantes, desde nuestra vocación con la intención de aportar al bienestar y desarrollo a la comunidad estudiantil.

Este proyecto es el reflejo del trabajo en equipo, de la perseverancia y del compromiso con el aprendizaje. Que cada paso dado en este camino nos motive a seguir construyendo un futuro lleno de oportunidades y propósito.

Con gratitud y orgullo,

***Nico, Pri y Naty***

# ***Introducción***

En un mundo en constante cambio, donde los desafíos sociales, laborales y personales son cada vez más exigentes, el desarrollo de habilidades para la vida se ha convertido en un pilar fundamental para el bienestar individual y colectivo. Estas habilidades no solo fortalecen la capacidad de tomar decisiones acertadas, resolver problemas y manejar emociones, sino que también fomentan relaciones saludables y una participación activa en la sociedad.

Las habilidades para la vida son un conjunto de competencias psicosociales que permiten a las personas afrontar los desafíos cotidianos de manera eficaz. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas habilidades incluyen la comunicación asertiva, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, la empatía, el manejo de emociones y el control del estrés, entre otras. Su desarrollo contribuye a mejorar la calidad de vida y a prevenir conductas de riesgo, promoviendo el bienestar físico, mental y social.

La adquisición y fortalecimiento de estas habilidades es esencial para el crecimiento personal y profesional. En el ámbito educativo, permiten a los estudiantes desenvolverse mejor en su aprendizaje y en sus relaciones interpersonales. En el campo laboral, favorecen la adaptabilidad, el liderazgo y el trabajo en equipo. A nivel social, ayudan a construir comunidades más solidarias y resilientes.

Derivado del proyecto de Graduación ***“Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral”***, se concluyó que es fundamental que las instituciones educativas y organizaciones fomenten el desarrollo de habilidades para la vida desde edades tempranas, preparando a las personas para enfrentar los retos del presente y del futuro. Para ello hemos diseñado la presente guía donde se encontrará material Psicoeducativo de manera teórico-práctico, con la finalidad de aportar al fortalecimiento de las habilidades para la vida.

# *Auto Conocimiento*

---

## *01*

El autoconocimiento es la base del crecimiento personal y emocional, ya que permite a las personas comprender sus fortalezas, debilidades, emociones y valores. Al conocer quiénes somos, podemos tomar mejores decisiones, manejar nuestras emociones de manera saludable y desarrollar relaciones más auténticas y satisfactorias. A partir de conocerte puedes mejorar ciertas debilidades de tu forma de ser. (Martinez,2014)

### ***¿Por qué es importante practicar el autoconocimiento?***

El autoconocimiento es clave para el crecimiento personal y profesional porque nos permite entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.

### ***Algunas razones por las que es importante:***

- Mejora la toma de decisiones
- Fortalece la autoestima
- Facilita la gestión emocional
- Mejora las relaciones interpersonales
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Potencia el desarrollo personal y profesional



## Ejercicios

# *Linea del Tiempo*

La siguiente línea representa su vida desde su nacimiento hasta el momento actual. **Marque sobre la línea al menos 5 eventos importantes** que hayan ocurrido a lo largo de su vida.

La idea es que reconozca eventos que han impactado su vida.

*Algunos ejemplos: el nacimiento de un hermano, un logro escolar, una mudanza, la pérdida de un ser querido, una decisión importante, etc.*

-----

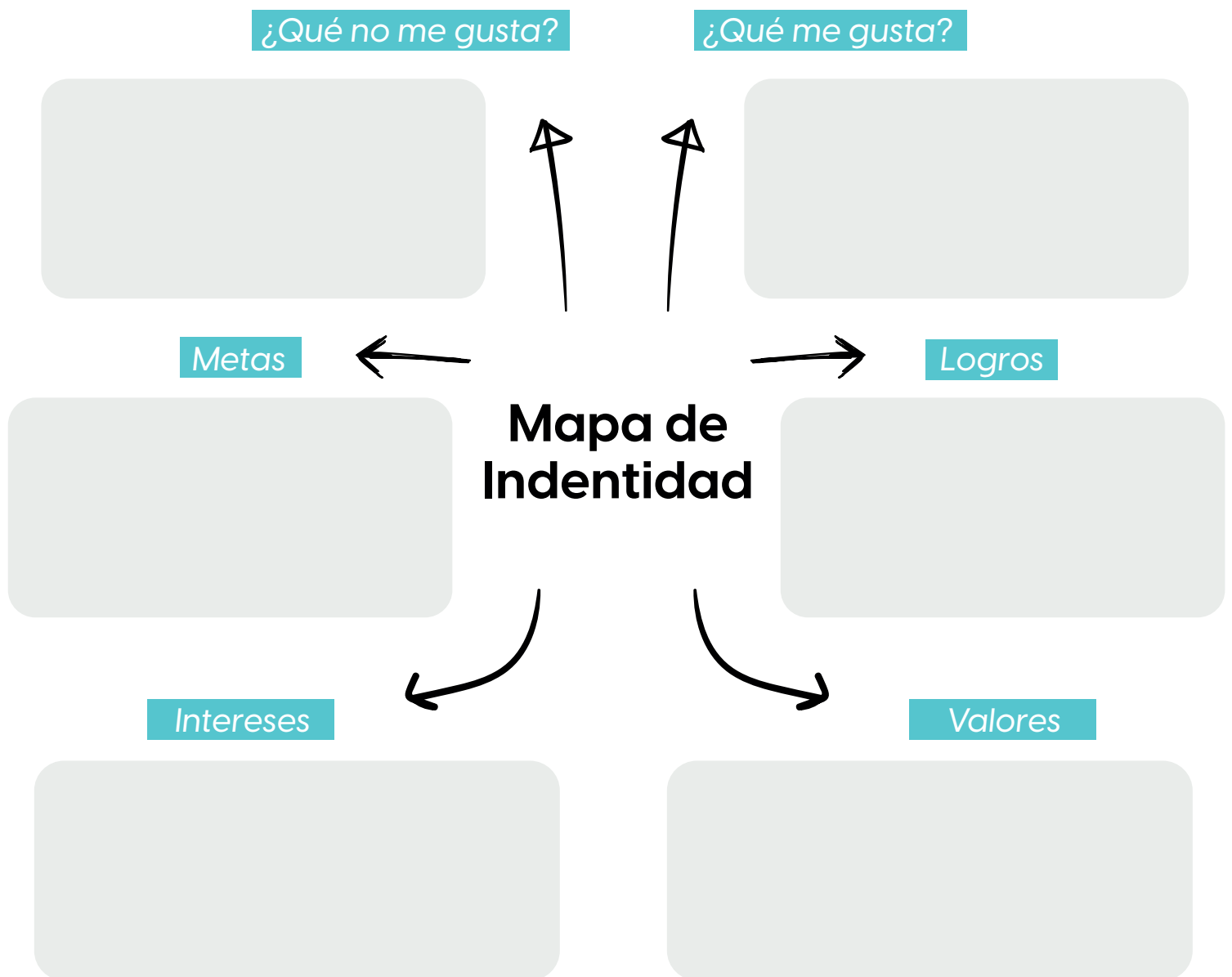
### Reflexión:

*¿De qué manera han influido estos eventos a formar la persona que es hoy?*  
Tómese el tiempo para pensarlo y si desea lo puede escribir en una hoja.

# Mapa de Identidad Personal

Un mapa de identidad le permite reflexionar sobre aspectos importantes sobre usted mismo. Esta actividad busca que pueda conectar con sus metas, sus valores, su potencial personal y otros aspectos.

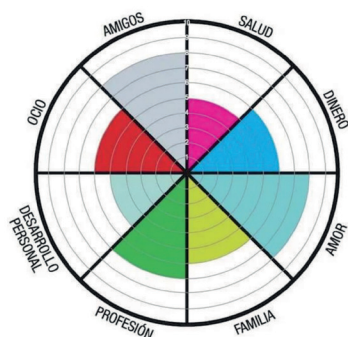
Completa **cada espacio**, no hay respuestas correctas o incorrectas. Esta actividad es completamente personal y tiene como objetivo ayudarlo a conocerse mejor.



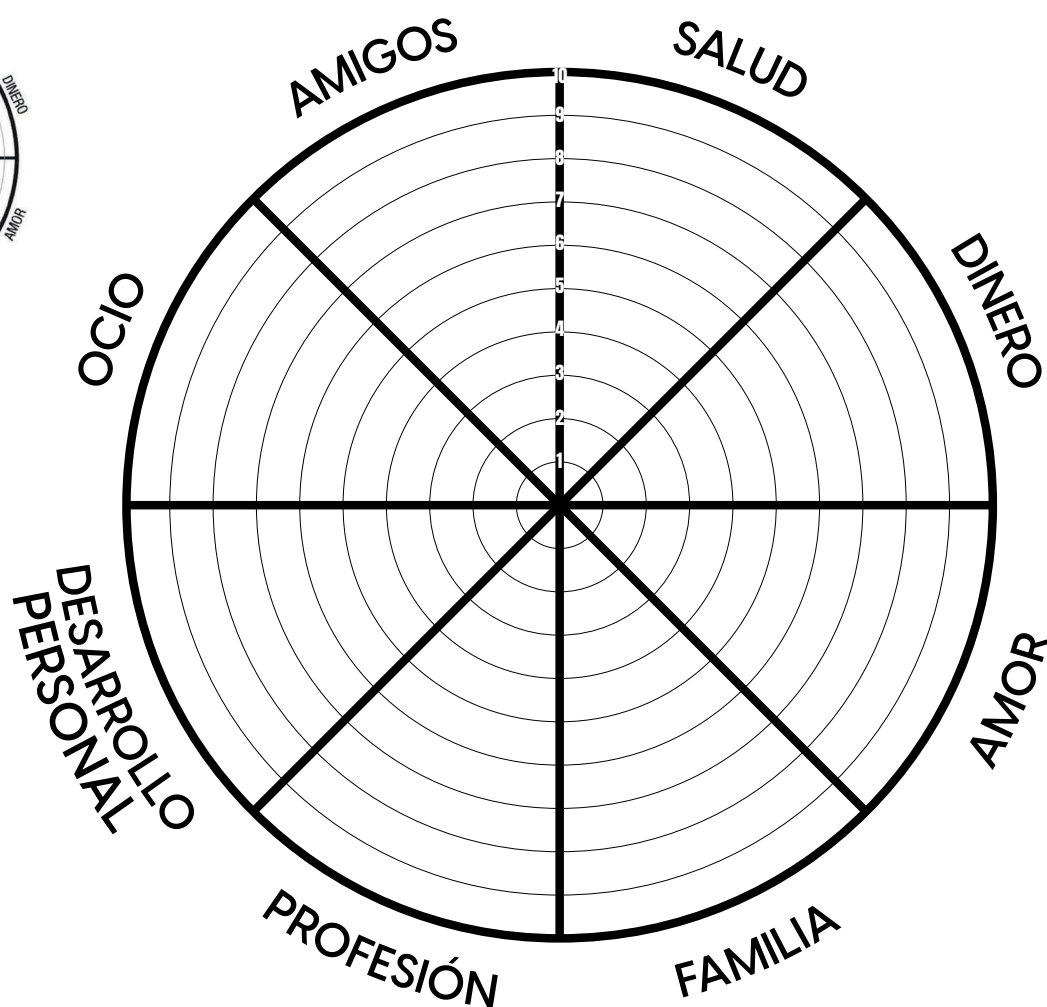
# Rueda de vida

La idea original de la Rueda de la Vida fue propuesta por el autor Paul J. Meyer, alrededor de la década de los 60, con el objetivo de ayudar a las personas a realizar un autoanálisis, y establecer metas y estrategias de acción en las diferentes categorías de su vida.

Complete la rueda de la vida evaluando de 0 a 10 su nivel de satisfacción en cada área, puede colorear, trazar una línea o poner un número del 0 al 10, siendo 0 no satisfechos y 10 muy satisfecho.



\*ejemplo



Ahora, Observe su rueda y pregúntese.

- ¿Está equilibrada?
- ¿Hay áreas más bajas que otras?
- ¿Cuáles necesitan más atención para tener una vida más armoniosa?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar las áreas que no están tan satisfechas para mí?
- ¿Qué acciones concretas podrían comenzar a implementar?

# Manejo de Emociones

## 02

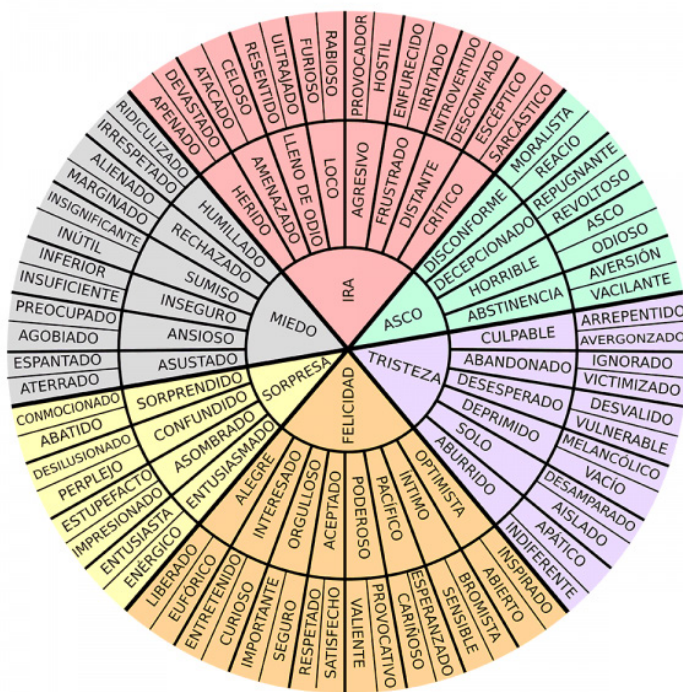
Manejo de emociones: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales. (Martinez,2014)

Las emociones son respuestas naturales e inmediatas del cuerpo ante un estímulo, ya sea interno o externo. Son reacciones intensas, de corta duración y universales, como el miedo, la alegría o la ira.

No existen emociones negativas o positivas en sí mismas; todas cumplen una función y nos brindan información valiosa sobre nuestro entorno y nuestro bienestar. Sin embargo, la forma en que gestionamos nuestras emociones es lo que determina su impacto en nuestra vida.

El miedo nos protege del peligro, la tristeza nos ayuda a procesar pérdidas y la ira nos impulsa a defender lo que consideramos justo. En lugar de reprimir o juzgar nuestras emociones, debemos aprender a reconocerlas, aceptarlas y canalizarlas de manera saludable.

A continuación se presenta la rueda de emociones propuesta por el psicólogo Robert Plutchik.



# Reconocimiento de Emociones

## Ejercicios

Las siguientes preguntas le permiten identificar sus emociones más comunes y las menos comunes. Recuerde que las respuestas son personales.

### 1 ¿Con qué emoción conecto con mayor facilidad y por qué?

Emoción \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

### 2 ¿Con qué emoción me cuesta conectar y por qué?

Emoción \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

### 3 ¿Con qué emoción me gustaría conectar con mayor frecuencia y por qué?

Emoción \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

# *Atención plena y meditación*

La atención plena (mindfulness) permite centrarse en el momento presente y reducir la ansiedad por el futuro o el pasado.

## **Guía para realizar ejercicio de atención plena:**

- 1- Busque un lugar tranquilo y siéntese con la espalda recta.
- 2- Cierre los ojos y enfóquese en la respiración sin tratar de controlarla.
- 3- Si su mente divaga, regrese suavemente al momento presente.
- 4- Puede utilizar aplicaciones o audios guiados para facilitar la práctica.

**Beneficios:** Reduce el estrés, mejora la concentración y aumenta la sensación de bienestar.



# Diario de Emociones

Escriba en el siguiente cuadro situaciones y luego identifique la emoción que le genera, qué pensamiento tiene, como actúa ante esa situación y finalmente cómo podría manejar la situación inicial en caso de causarle malestar la conducta anterior.

| Situación                  | Emoción         | Pensamiento                       | Conducta                         | ¿Cómo me gustaría actuar?                                                                            |
|----------------------------|-----------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Me regañaron en el trabajo | Enojo, tristeza | Soy una inútil, no hago nada bien | Me retraigo y no hablo con nadie | -Tomarlo como una oportunidad de mejora y enfocarme en eso<br>-Reconocerme todo lo que he hecho bien |
|                            |                 |                                   |                                  |                                                                                                      |
|                            |                 |                                   |                                  |                                                                                                      |
|                            |                 |                                   |                                  |                                                                                                      |

# *Pensamiento Crítico*

---

## 03

### **¿Qué es?**

El pensamiento crítico es la capacidad para hacer preguntas y evaluar hechos, lo que permite ampliar la mirada y comprender que detrás de lo que se ve hay muchos más aspectos para cuestionar y reflexionar (Unicef, 2022)

La persona con pensamiento crítico no se conforma con las cosas solo porque siempre han sido de esa manera. Al contrario, se pregunta el porqué de las cosas, cuestiona las costumbres o rutinas y busca información para entender mejor.

Con el pensamiento crítico, se reflexiona sobre las propias ideas y permite comprender que no todo es como parece. Dejando atrás la visión de que todo es simplemente blanco o negro, bueno o malo.



## ¿Cómo se vería el pensamiento crítico en situaciones de la vida cotidiana?

### Situación

Un amigo le ofrece probar una sustancia nueva que "dicen que es divertida"... pero no está seguro de los efectos.

### ¿Qué haría alguien con pensamiento crítico?

- Se hace preguntas como: ¿Qué efectos puede tener esto en mi cuerpo o mi mente? ¿Vale la pena el riesgo?
- Investiga, pregunta, y piensa no solo en lo que puede pasar ahora, sino también en lo que puede ocurrir a largo plazo.
- Toma una decisión basada en la información y no en presión.

 **Pensamiento generado:** "Yo no me dejo llevar solo por lo que digan los demás, primero quiero saber en qué me estoy metiendo"

---

## ¿Cómo se vería el pensamiento crítico en situaciones de la vida cotidiana?

### Situación

Un influencer en redes sociales recomienda un producto "mágico". Se ve genial... pero usted no lo conoce.

### ¿Qué haría alguien con pensamiento crítico?

- Se pregunta: ¿Lo necesito de verdad o me están vendiendo una idea?
- Revisa si hay información confiable sobre el producto y piensa en los intereses que existen detrás de la recomendación.

 **Pensamiento generado:** "A veces lo que muestran no es lo que es. Uno tiene que saber lo que le sirve a uno"

# Casos Hipotéticos

## Ejercicios

A través de los siguientes casos escriba cómo aplicaría el pensamiento crítico en cada situación brindada.

**Situación:** Una persona se encuentra pronto a salir del colegio y está por decidir su carrera universitaria, muchas personas le recomiendan carreras como: Arquitectura e Ingeniería informática, porque consideran tienen una amplia posibilidad de empleo. .

¿Cómo aplicaría el pensamiento crítico?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¡Momento de cuestionar!

El siguiente ejercicio le permitirá realizar preguntas y mirar más allá de lo recibido, formulando su criterio propio a partir de una información recibida.



## Paso a Paso:

**1**

**Escoja una noticia, publicación o video reciente, de su interés.**

*\*Puede ser algo que vio en redes, escucho en la casa, leyó en una noticia o vio en la televisión.*

**2**

**Busque información e investigue sobre el tema.**

**3**

**Luego intente responder a las siguientes preguntas:**

¿De qué trata esta noticia? ¿De donde proviene la información? (medio, red social, persona, etc.)



---

---

¿Cuáles son los pros y los contras de esta noticia?



---

---

Desde su percepción ¿Qué opina usted sobre lo que se dice?



---

---

Si tuviera a la persona que creó la noticia frente a usted, ¿qué le preguntaría?



---

---

# ***La técnica de los 5 ¿Por qué?***

Este ejercicio consiste en preguntar repetidamente **¿Por qué?** para descubrir la causa de un problema o profundizar en alguna idea.

Ejemplo:

**Situación: La Computadora esta fallando**

**¿Por qué la computadora está fallando?**

Tengo muchos programas descargando a la vez

**¿Por qué tengo demasiados programas descargando a la vez?**

Debo hacerlo todo a la vez ya que no tengo tiempo

**¿Por qué casi no tengo tiempo?**

Me levanté tarde y debo irme en una hora

**¿Por qué me levanté tarde?**

Me dormí tarde la noche anterior

**¿Por qué me dormí tarde anoche?**

Me quedé viendo una serie de televisión



**Identifique un problema o idea y aplique técnica de los 5 ¿Por Qué?**

**Problema o idea**

---

---

¿Por qué? 

---

Respuesta 

---

¿Por qué? 

---

Respuesta 

---

¿Por qué? 

---

Respuesta 

---

¿Por qué? 

---

Respuesta 

---

¿Por qué? 

---

Respuesta 

---

# *Pensamiento Creativo*

---

## *04*

### **¿Qué es?**

El pensamiento creativo es la habilidad de crear nuevas ideas, o encontrar soluciones innovadoras a los problemas. De acuerdo con EDEX (2025) es usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar y crear con originalidad.

La creatividad enseña a cuestionar los hábitos, a generar nuevas ideas, utilizar la imaginación, ser espontáneos y crear primeras veces. Además, el pensamiento creativo contribuye a la solución de problemas y a la toma de decisiones en la vida cotidiana al permitirle a la persona explorar diferentes alternativas y ser más flexible.



***Toda persona tiene potencial para ser creativa, por lo que se debe impulsar, la búsqueda de nuevas formas de pensamiento.***



## Estrategias para potenciar la creatividad día a día:



**Intente hacer cosas diferentes:**

Por ejemplo:

-Camine por una calle diferente a la que usa siempre para ir al colegio, a la casa, etc.

-Pruebe una comida nueva.

-Escuche música de otro país o algún tipo de género musical del cual no está acostumbrado o acostumbrada.

-Si normalmente realiza la mayoría de las actividades con la mano derecha, intente hacerlas con la otra mano.

-Estudie o haga la tarea en un lugar diferente al de siempre.

“

***Cuando siempre hacemos lo mismo, el cerebro se acostumbra. Pero si **cambiamos** pequeñas cosas, la mente se despierta y ayuda al cerebro a ver el mundo de **nuevas maneras**.***

”

# Usos alternativos

## Ejercicios

Elija un objeto y escriba todos los usos alternativos que se le ocurran, aunque parezcan locos.

¡No hay respuestas incorrectas! Cuanto más creativo, mejor.

Ejemplo:

¿Y si una cuchara no solo sirve para comer? ¿Y si un zapato puede hacer algo más que caminar?

Este ejercicio ayuda a ver el mundo desde otra mirada, a pensar fuera de la caja y a entrenar el pensamiento creativo.

### OBJETO 1: Cuchara

¿Para qué más podría servir una cuchara, además de comer?



---

---

### OBJETO 2: Cepillo de Dientes

¿Qué otros usos podría tener?



---

---

### OBJETO 1: Zapato

¿Y si un zapato no fuera solo para caminar?



---

---

# Lluvia de ideas

- paso 1** *Piense en un problema cotidiano*
- Ejemplo: Organizar el tiempo del día, entre tareas, deberes, tiempo de descanso
  - Ejemplo: Mantener la habitación ordenada

- paso 2** *Escriba al menos 10 soluciones posibles que se imagine a ese problema*

Problema elegido: \_\_\_\_\_

Soluciones posibles:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Problema elegido: \_\_\_\_\_

Soluciones posibles:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

# Creación innovadora

## paso 1

**Con diferentes materiales que usted tenga al alcance en su casa, diseñe y cree un producto o juguete innovador.**

*\*Puede utilizar solamente cualquier material que tenga en su casa. Por ejemplo: envases, botellas, tapas, goma, tijeras, papel, cinta adhesiva, calcomanías, hilos, marcadores, entre otros.*

## paso 3

**Haga un registro de su proceso, anotando lo siguiente:**



Materiales

Utilizados: \_\_\_\_\_



Idea

Desarrollada: \_\_\_\_\_

¿Cómo me sentí creando algo diferente? ¿Fue complejo o sencillo?

---

---

---

# Empatía

## 05

### ¿Qué es?

La empatía es la capacidad de ponerse en el zapato del otro e imaginar cómo es la vida para otras personas, aún ante situaciones que no hemos enfrentado, lo que permite comprender al otro sin juzgarlo.

Ser capaz de empatizar con los demás ayuda a "comprender mejor las reacciones, las emociones y los puntos de vista, e ir más allá de las diferencias" EDEX (2025) Lo que nos permite ser más tolerantes en nuestras relaciones con los demás.



### ¿Sabía qué?

Escuchar activamente a los demás es esencial para aprender a sentir empatía

### ¿La empatía sólo se puede sentir frente a otras personas?

Claro que no. La empatía con uno mismo muchas veces se pasa por alto, pero es igual de importante que la empatía hacia los demás.

La empatía con uno mismo se trata de reconocer nuestras emociones y pensamientos sin juzgarlos, de ser conscientes de nuestras necesidades emocionales, hablarnos a nosotros mismos con gentileza. Es darnos el permiso de ser humanos, con altos y bajos, y darnos espacio para comprender sin criticarnos, el que cometer errores es parte de aprender y crecer.



## Ejercicios

# “En los zapatos de mi amiga/o”

El siguiente ejercicio tiene como objetivo practicar la empatía al ponerse en el lugar de otra persona en una situación difícil para reflexionar sobre cómo acompañarla desde la empatía, el entendimiento y la escucha activa.

**Situación:** Su mejor amigo o amiga está pasando por un momento difícil, quién recientemente ha recibido una noticia preocupante sobre su salud y se siente confundido/a, triste y con miedo. Aunque trata de seguir adelante, usted nota que ha empezado a aislarse. Un día le llega este mensaje de esa persona:

“No sé qué hacer, me siento perdido/a y no quiero preocupar a nadie, pero esto me está afectando mucho.”

¿Qué emociones cree que está sintiendo su amigo/a?



---

¿Qué piensa que necesita en este momento?



---

**Si fueras usted quien recibió esas noticias...**

¿Cómo se sentiría usted?



---

¿Cómo se sentiría usted?



---

**Le escribo un mensaje con empatía**

Escriba un mensaje breve que podría enviarle a su amigo/a para que se sienta escuchado/a, acompañado/a. Solo debe mostrar apoyo sincero.

---

# ***Reflejos de Empatía***

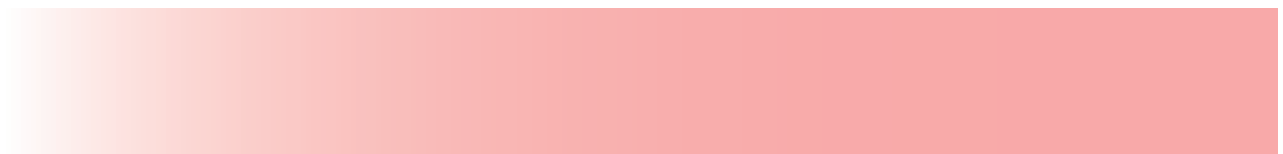
Escriba 5 ejemplos de maneras en las que ha aplicado la empatía o le gustaría aplicarla. Puede pensar en situaciones cotidianas, con amigos, familiares o incluso con usted mismo.

## **Ejemplo:**

- Cuando un amigo está pasando por un mal momento. Lo escucharía sin juzgar.
- Cuando alguien está enojado, trato de ponerme en su lugar y no responder con más enojo.

## **Elaboración de ejercicio:**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



# *Empatía hacia mi*



Este ejercicio le permitirá practicar el hablarse a usted mismo de manera empática. La manera en que usted se habla puede hacer una gran diferencia en cómo enfrenta los desafíos.

Identifique alguna situación que le esté generando algún malestar, dedique un tiempo para pensar y escribir cómo se siente, pero de una forma en la que se trate a usted mismo con empatía. Evite el juicio y la autocrítica.

**Situación:** \_\_\_\_\_

¿Cómo me siento?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué le diría a una persona que quiero y que este en la situación?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora, dígaselo a usted mismo:



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Comunicación Asertiva

---

## 06

### ¿Qué es?

La comunicación asertiva es una habilidad que permite expresar nuestras ideas a los demás de manera clara. De acuerdo con el (Gobierno Autónomo Municipal de La Paz & Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2017) es una forma de comunicación basada en el respeto tanto por usted mismo/a como por los demás, implica poder expresar de manera clara, directa y con respeto lo que consideramos, incluso el poner límites y decir "NO". Teniendo en cuenta tanto los pensamientos, sentimientos y valores propios como también los de las personas con quienes se está hablando.

### ¿Cómo se aplica la asertividad?

#### DESCRIBA LA SITUACIÓN

Manifieste lo que  
piesa...

**yo pienso**

Expresa cómo se  
siente...

**yo siento**

Diga lo que espera  
que suceda a partir de...

**yo necesito**

#### Ejemplo: Recomendaciones

Reconozca sus sentimientos sin culpar a otros. Hable siempre en primera persona "yo".

Pregunte en lugar de asumir o tomar personal las acciones de los demás. Evite cuando habla utilizar palabras como "siempre" "nunca" "nadie" "todos".

Sea consciente de su lenguaje no verbal como la postura, los movimientos, su mirada. Cuide también su tono de voz

# ***Tipos de Comunicación***

## **1 Comunicación Agresiva**

Implica la defensa de los propios deseos, sentimientos y necesidades de forma inapropiada y violenta.

## **2 Comunicación Pasiva**

Implica violentar los propios derechos al no ser capaz de expresar de forma honesta los pensamientos, sentimientos y necesidades.

( aparece la comunicación no verbal )

## **3 Comunicación Asertiva**

Implica expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades sin amenazar los de las otras personas.



# *Frente al Espejo*

Escriba en una hoja algo que ha querido decir hace mucho a otra persona pero no se atreve o no ha podido. Luego, debe posicionarse frente al espejo e intentar expresar lo que ha escrito.

## **Expresando Mis Sentimientos de Manera Asertiva:**

Para poder hablar de manera asertiva es importante practicar cómo expresar nuestros sentimientos de manera clara, respetuosa y sin culpar a los demás.

**1** **Piense en una situación reciente** donde se sintiera frustrado/a, molesto/a o feliz, pero que no logró expresar de manera clara cómo se sentía

**2** **Identifique la acción de la otra persona** que le generó esa emoción. Ejemplo: "Cuando me interrumpiste mientras hablaba..."

**3** **Reconoce que los sentimientos son tuyos** sin culpar a nadie. Utilice frases como: "Yo me sentí..." o "A mí me molesta..."

**4** **Explique lo que necesita o cómo le gustaría resolverlo.** Por ejemplo, "Me gustaría que me dejaras terminar de hablar para sentirme escuchado/a" o "Necesito que respetes mi espacio cuando te pido algo."

Situación

Reciente: \_\_\_\_\_

Identifique la acción de la otra persona:

\_\_\_\_\_

Reconoce que los sentimientos son

suyos \_\_\_\_\_

Explique lo que necesita o cómo le gustaría resolverlo:

\_\_\_\_\_

# ***Escucha Activa en Acción***

La idea es practicar la escucha activa prestando total atención a lo que la otra persona está diciendo, sin interrumpir y respondiendo de manera respetuosa.

**1- Elija a una persona con quien practicar.** Puede ser un amigo, familiar o incluso un compañero/a de clase.

**2- Intente escuchar activamente** tomando en cuenta:

*Prestar toda su atención a lo que la otra persona está diciendo.*

*Evitar distracciones como mirar el teléfono o pensar en lo que va a decir después.*

*Haga contacto visual.*

*Cuando la persona termine de hablar:*

**3- Responda con sus propias palabras lo que la otra persona dijo** para asegurarse de que le entendió correctamente.

*Ejemplo:* "Entiendo que te sientes frustrado porque no te dieron tiempo suficiente para terminar el proyecto."

Persona con la que practiqué:

---

Lo que dijo la persona:

---

Mi respuesta para asegurarme de entender:

---

# Manejo de Conflictos

---

## 07

### ¿Qué es un conflicto?

Surge cuando personas o grupos desean realizar acciones que son mutuamente incompatibles, por lo cual la posición de uno es vista por el otro como un obstáculo para la realización de su objetivo.

Aunque los conflictos pueden generar tensión, se pueden abordar de manera que pueden **motivar el diálogo y la colaboración**, permitiendo que las personas lleguen a entendimientos y construyan relaciones más fuertes.

### Recomendaciones para el manejo de conflictos de manera saludable



- 💡 Tomar un momento para reconocer y gestionar emociones, para actuar con calma.
- 💡 Dar espacio para que todas las partes expresen sus perspectivas **sin interrupciones** y escuchando activamente.
- 💡 Usar frases en primera persona "Yo me siento..." en lugar de frases que comienzan con "Usted..." para evitar sonar como si se estuviera atacando a la otra persona. (Comunicación asertiva)
- 💡 Involucrar la **EMPATÍA**, para comprender al otro.
- 💡 La flexibilidad y el compromiso son claves para encontrar soluciones que sean satisfactorias para las partes involucradas.

# Casos prácticos

## Ejercicios

- Lea los siguientes casos y piense en cómo podrían llegar a un acuerdo considerando las recomendaciones brindadas anteriormente.

### El desacuerdo en el equipo deportivo

María y Karen juegan en el mismo equipo de fútbol del colegio. María, que es la capitán, siempre toma las decisiones sin consultar al equipo, lo que hace que Karen y otros compañeros se sientan excluidos. En un partido importante, Karen decide ignorar una indicación de María y juegan de otra manera, lo que causa un enfrentamiento entre ambas en medio del juego.

**¿Cómo podrían resolver este conflicto para mejorar el trabajo en equipo y la comunicación dentro del grupo?**



---

---

---

---

---

## El malentendido en redes sociales

Javier y Miguel eran buenos amigos hasta que Miguel vio un mensaje en redes sociales que interpretó como una burla hacia él. Sin preguntar a Javier, Miguel dejó de hablarle y comenzó a contarle a otras personas lo que había sucedido. Javier, sin entender qué estaba pasando, sintió que su amigo lo había traicionado. Un día, se encontraron cara a cara en el colegio y la tensión fue evidente

**¿Cómo podrían aclarar el malentendido y restaurar su amistad?**



---

---

---

---

## El desacuerdo sobre la presentación final

Laura y Pedro son pasantes en una agencia de publicidad y deben trabajar juntos en una presentación para exponer sus aprendizajes ante el equipo de la empresa. Sin embargo, tienen enfoques diferentes: Laura quiere que la presentación sea creativa y visualmente llamativa, mientras que Pedro prefiere que sea más estructurada y formal. Ambos creen que su forma es la mejor y no logran ponerse de acuerdo, lo que genera tensión y dificulta el avance del proyecto.

**¿Cómo podrían Laura y Pedro llegar a un acuerdo para combinar sus ideas y realizar una presentación efectiva?**



---

---

---

---

## Caso personal

Piense en el último conflicto que ha tenido y responda lo siguiente. Hacer este ejercicio de recordar conflictos anteriores brinda la oportunidad de resolverlos de la manera más saludable en el futuro.

### Motivo del conflicto

---

### ¿Qué hice? ¿Cómo actué?

---

Pensando ahora, ¿cómo lo podría solucionar en el futuro si se me presenta una situación similar? **(Recuerde las recomendaciones brindadas anteriormente)**

---

---

---

---

Recordatorio: Mire el conflicto como una  
oportunidad para el diálogo y aprendizaje.

# Toma de Decisiones

## 08

### ¿Qué es una decisión?

Proceso de elegir una opción entre varias alternativas con el fin de resolver un problema o alcanzar un objetivo.

### Tipos de decisiones

- 1 Decisiones individuales:** Son las que se toman por uno mismo, basándose en lo que piensa o siente, sin depender de lo que otros digan.
- 2 Decisiones por consulta:** Son decisiones en las que se pide consejo a otras personas antes de decidir, pero al final es usted quien decide.
- 3 Decisiones en grupo:** Son las que toma un grupo de personas, donde todos opinan y se busca llegar a un acuerdo o decisión que todos acepten.





*Tomar decisiones es algo que hacemos todo el tiempo en la vida.  
A veces elegir entre varias opciones es fácil, pero otras veces  
puede ser tan complicado que nos preocupa bastante.*

## **1. Identificar el problema o decisión a tomar**

Defina claramente que necesita resolver o elegir.

## **2. Recolectar información**

Investigue datos relevantes sobre las opciones disponibles

## **3. Identifique alternativas**

Enumere todas las posibles soluciones o caminos a seguir.

## **4. Evaluar las opciones**

Analize los pros y contras de cada alternativa.

## **5. Tomar la decisión**

Elija la opción que mejor se alinee con sus objetivos y valores.

## **6. Implementar la decisión**

Lleve a cabo la elección tomada con un plan de acción.

## **7. Evaluar los resultados**

Reflexione sobre los efectos de la decisión y ajuste si es necesario.

# ***Decisión Personal***

Identifique una decisión que desea tomar y complete cada paso recomendado para tomar una decisión.

- **Identificar el problema o decisión a tomar**

Formule la decisión como una pregunta

Ejemplo: *¿Debería inscribirme en un curso de inglés este año?*

---

- **Identifique alternativas**

Enumere todas las posibles soluciones o caminos a seguir.

1. 

---

2. 

---

3. 

---

4. 

---

5. 

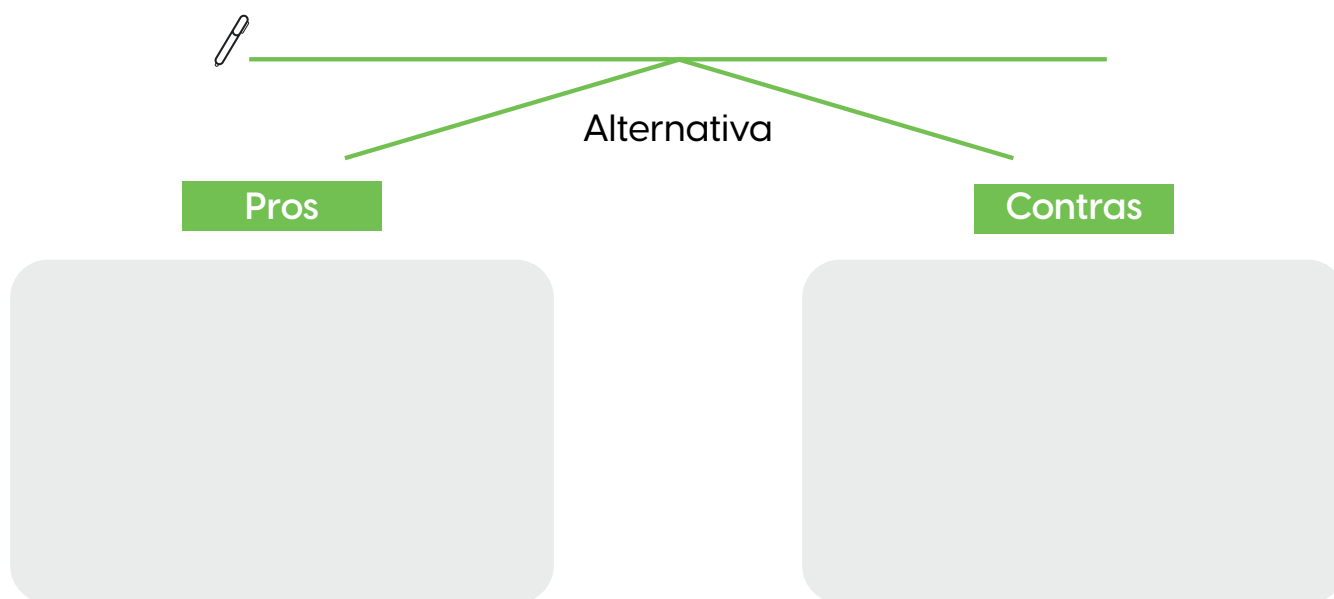
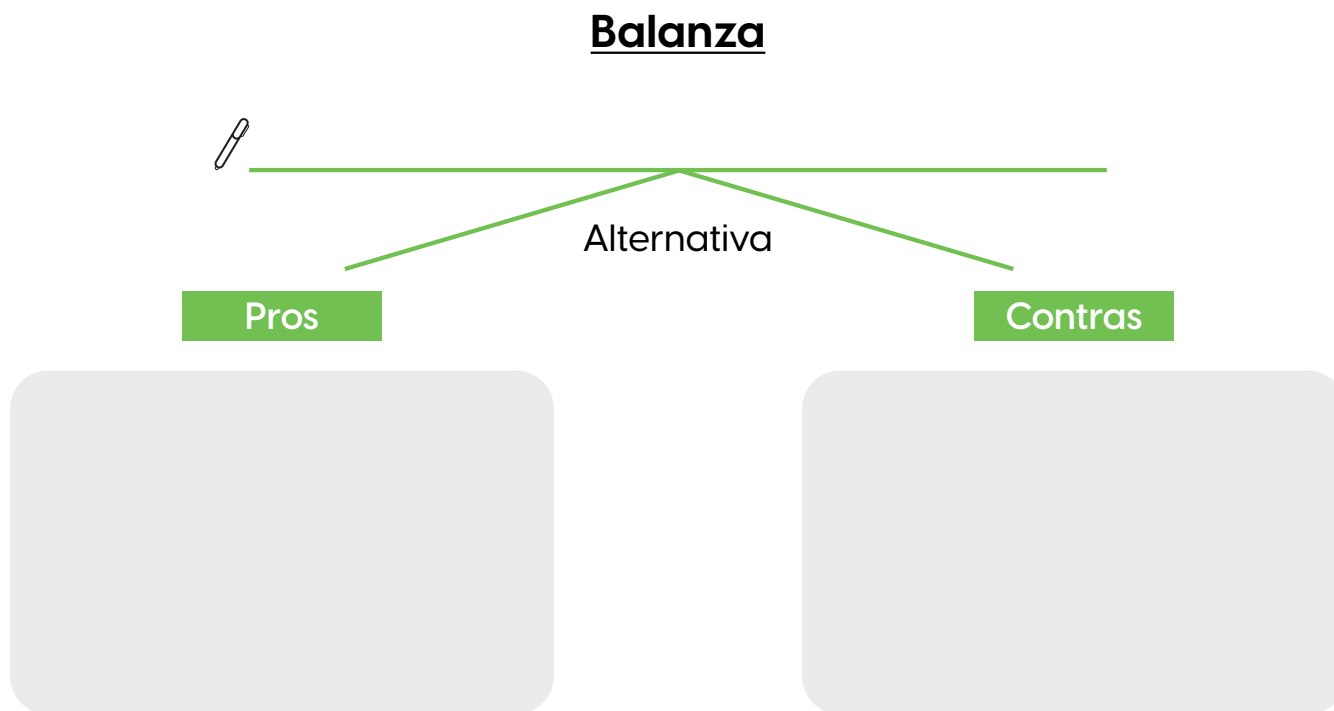
---

6. 

---

- **Evaluar los pro y contra**

Reflexione sobre los pro (beneficios o ventajas) y contras (inconvenientes o desventajas) de cada alternativa.



- **Tomar la decisión**

Elija la alternativa que más se alinee con su objetivo.

**1** • **Implemente la decisión y evalúe los resultados**

# Manejo de Estrés

## 09

### El estrés **NO** es malo

es una reacción natural de nuestro cuerpo

#### Eustrés

Es cuando las personas logran canalizar el estrés y da como resultado que reaccionen ante los retos de mejor.

#### Distrés

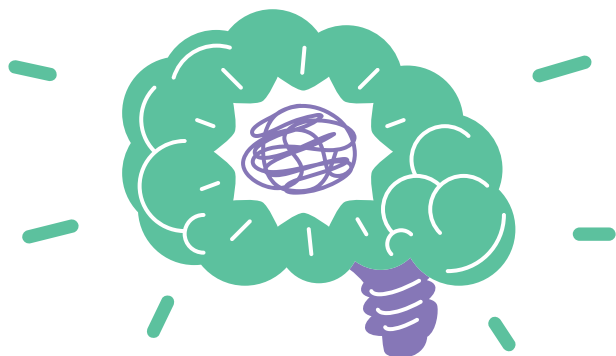
Relación de exceso - esfuerzos ante demandas que dan como resultado sufrimiento y desgaste.

### Recomendaciones

Planificación y organización de tareas

Hábitos de sueño y alimentación saludable

Apoyo social y recreación



Practica algún deporte o hobby

Prácticas de respiración

Practicar la autocompasión

# Guía de técnicas de respiración para regular el estrés

## Respiración abdominal

La respiración abdominal es fácil de realizar y es muy relajante. Intente este ejercicio básico en cualquier momento que necesite relajarse o aliviar el estrés.

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
- Respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano. El pecho no debería moverse.
- Exhale a través de los labios fruncidos como si estuviera silbando. Sienta cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilícela para expulsar todo el aire hacia afuera.
- Realice este ejercicio de respiración entre 3 y 10 veces. Tómese su tiempo con cada respiración.
- Note cómo se siente al final del ejercicio.



# Guía de técnicas de respiración para regular el estrés

## Respiración 4-7-8

- Este ejercicio también utiliza la respiración abdominal para ayudarle a relajarse. Puede realizar este ejercicio sentado o recostado.

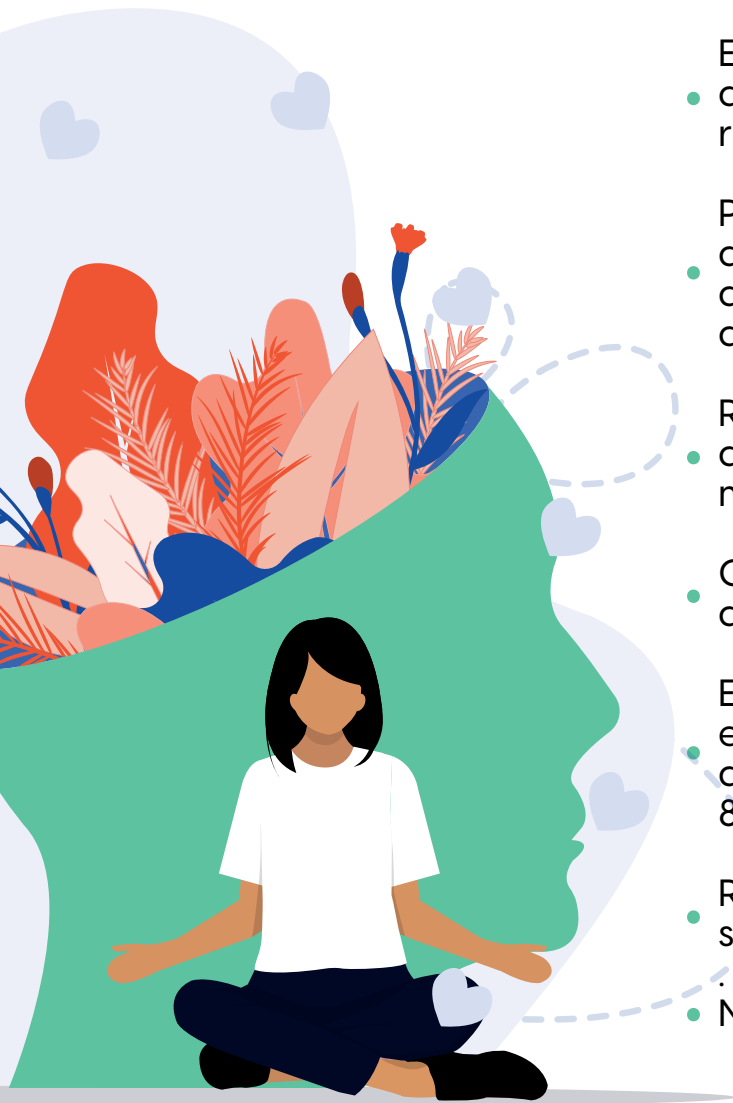
- Para comenzar, coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, al igual que en el ejercicio de respiración abdominal.

- Respire profunda y lentamente desde el abdomen y cuente en silencio hasta 4 a medida que inhala.

- Contenga la respiración y cuente en silencio del 1 al 7.

- Exhale por completo a medida que cuenta en silencio del 1 al 8. Intente sacar todo el aire de los pulmones para cuando llegue a 8.

- Repítalo entre 3 y 7 veces o hasta que se sienta tranquilo
- Note cómo se siente al final del ejercicio.

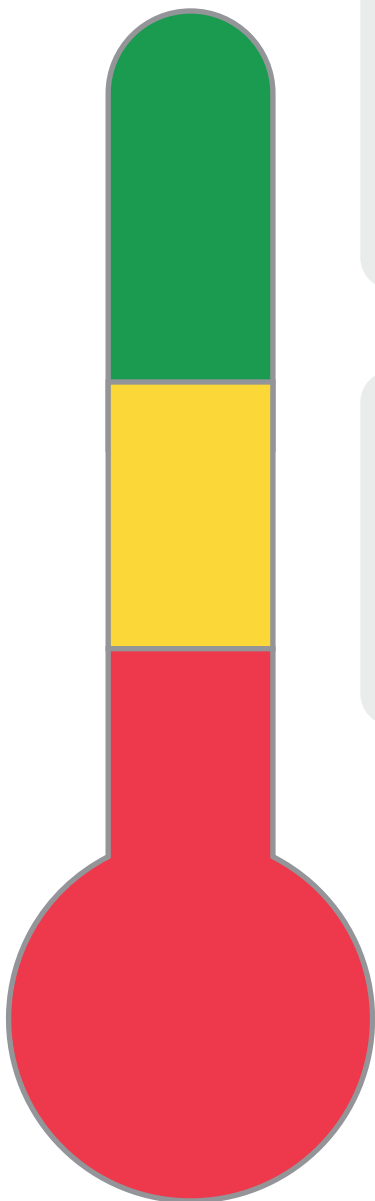


**Tómese el tiempo para practicar las respiraciones, así en el momento de aplicarlas será menos complejo.**

## Ejercicios

# *Termómetro del Estrés*

Ubique en el nivel del termómetro situaciones que le generen estrés de acuerdo a su intensidad siendo rojo el nivel de mayor intensidad y el verde el de menor intensidad.



## ***Termómetro del Estrés***

Luego de ubicar las situaciones, lea una por una y piense en alguna estrategia para abordar el estrés generado.

Situación:

---

---

Estrategia:

---

---

Situación:

---

---

Estrategia:

---

---

Situación:

---

---

Estrategia:

---

---

# ***Identifique situaciones en las que ha experimentado el estrés y complete el cuadro***

| Situación | ¿Tuve eutrés o distrés? | ¿Apliqué alguna técnica? ¿Que hice? | ¿Qué técnica podría aplicar en una situación similar en el futuro? |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|           |                         |                                     |                                                                    |
|           |                         |                                     |                                                                    |
|           |                         |                                     |                                                                    |
|           |                         |                                     |                                                                    |

**Reconocer situaciones previas le brindan la oportunidad de hacerlo diferente en el futuro a partir del aprendizaje.**

# ¿Se puede prevenir el estrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo. Lo que podemos prevenir es que llegue a niveles que sean dañinos para nuestra salud.

## Recomendaciones

- **Actividad física regular:**

El ejercicio diario durante al menos 30 minutos, ayuda a mejorar el estado de ánimo y reduce el estrés.

- **Alimentación saludable:**

Mantener una dieta equilibrada contribuye a la salud física y mental, ayudando a manejar el estrés de manera más efectiva.

- **Red de apoyo social:**

Contar con personas de su confianza para compartir experiencias o solicitar ayuda.

- **Gestión del tiempo:**

Organizar las tareas diarias y establecer prioridades evita la sensación de estar abrumado, reduciendo el estrés relacionado con plazos y responsabilidades.

- **Técnicas de relajación:**

Practicar actividades que promuevan la relajación, como escuchar música tranquila, meditar, hacer yoga o tomar un baño tibio, puede disminuir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general.

- **Establecimiento de límites:**

Aprender a decir "no" y gestionar las responsabilidades evita la sobrecarga y reduce el estrés asociado con compromisos excesivos.

- **Tiempo para actividades placenteras:**

Dedicar tiempo a hobbies o actividades que disfrutes, como leer, dibujar o pasar tiempo con mascotas, puede aliviar el estrés y mejorar el bienestar.

# Relaciones Interpersonales

## 10

Las **relaciones interpersonales** son las interacciones y vínculos que establecemos con otras personas, basadas en emociones, sentimientos, intereses comunes y actividades compartidas.

Estas relaciones son fundamentales para nuestra vida social y bienestar emocional. Se manifiestan en diversos contextos, como la familia, la amistad, el trabajo o la escuela.

Un vínculo es una conexión que une a dos o más personas, caracterizado por lazos afectivos, de confianza o colaboración.

### Tipos de relaciones interpersonales:

**Familiares:** Relaciones que se establecen con los miembros de la familia, como padres, hermanos, abuelos, etc.

**Vecinales:** Relaciones con personas que viven cerca, como vecinos. Pueden ser de apoyo mutuo y colaboración en la comunidad.

**Románticas:** Vínculos afectivos que implican atracción emocional y física, y pueden llevar a una relación de pareja.

**Académicas:** Relaciones que se forman en el entorno educativo, entre estudiantes y profesores, o entre compañeros de clase.

**Amistosas:** Vínculos basados en la confianza, el apoyo mutuo y el afecto.

**Laborales:** Relaciones que se dan en el ámbito profesional, entre compañeros de trabajo.

# Importancia de establecer límites

Establecer límites en las relaciones interpersonales es importante porque ayuda a construir relaciones sanas y equilibradas. También permite a las personas cuidar de su bienestar emocional y tomar decisiones que reflejen sus valores y necesidades.

## Tipos de límites en las relaciones:



### Físicos:

Relacionados con el espacio personal y el contacto físico.

### Emocionales:

Definen cómo se comparten y manejan los sentimientos.

### Mentales:

Se refieren a las ideas, pensamientos y opiniones.

### Materiales:

Relacionados con el uso y préstamo de objetos personales.

### Tiempo:

Refieren a la cantidad de tiempo que se dedica a diferentes actividades o personas.

## Ejercicios

# *Identifique red de apoyo*

Escriba los nombres de las personas que considera su red de apoyo, como familiares, amigos cercanos, mentores, etc.

Reflexione sobre cómo cada persona contribuye a su bienestar y apoyo emocional.

| Nombre | Vínculo (familiar, amistad, estudio/trabajo) | ¿Cómo me aporta esta relación en mi vida? |
|--------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |
|        |                                              |                                           |

# ***Límites personales***

## Identificación de límites

Piense en situaciones pasadas donde se haya sentido incómodo o invadido y determine qué límites desea establecer en las diferentes áreas de su vida.

| Situación | ¿Qué no me gustó? | ¿Qué límite puedo establecer? |
|-----------|-------------------|-------------------------------|
|           |                   |                               |
|           |                   |                               |
|           |                   |                               |

# ***Aprenda expresar límites***

Practique cómo expresar estos límites de manera clara y respetuosa a los demás. **APLICAR COMUNICACIÓN ASERTIVA véase en página xx**

Escriba frases donde comunica alguno de sus límites de manera asertiva



---

---

---

---

---

## **Intereses al establecer un vínculo**

Identifique sus intereses, valores y actividades que le gustaría compartir con otra persona.

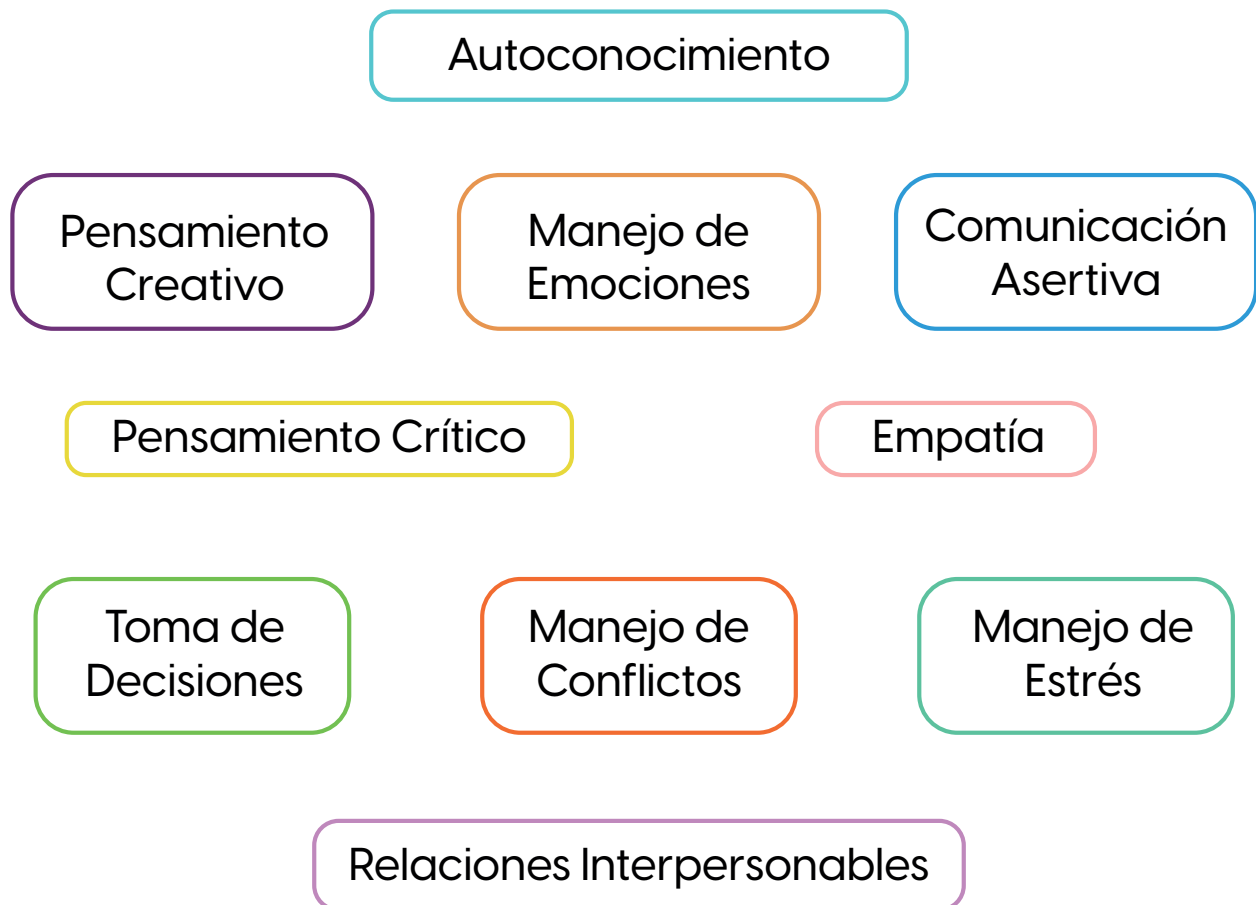


---

---

---

La posición del siguiente mapa conceptual fue propuesta en conjunto por los estudiantes y las estudiantes que participaron en el Proyecto “Fortalecimiento de habilidades para la vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral.” (2024). Al finalizarlo se concluyó que las habilidades para la vida están conectadas entre sí y muchas veces la utilizamos en conjunto, ya que se se contribuyen mutuamente.



Al concluir el recorrido por las 10 habilidades para la vida, es esencial recordar que el ser humano está en constante cambio adaptándose a nuevas experiencias y desafíos, la práctica constante de los ejercicios e información propuesta en esta guía psicoeducativa puede contribuir significativamente al bienestar emocional y al fortalecimiento de competencias personales.

*\*Esta guía a pesar de ser diseñada por profesionales en Psicología, no pretende sustituir la atención psicológica, si tiene dudas consulte con una persona profesional en Psicología.\**

# ***Bibliografía***

**BITRAGO, D (2021).** "La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido." [artículo en línea]. Digithum, n.º 26, pp. 1-12. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia..  
<https://dx.doi.org/10.7238/d.Oi26.374140>

**EDEX. (2025).** Empatía. Habilidades para la Vida. Recuperado de <https://habilidadesparalavida.net/empatia.php>

**EDEX. (2025).** Pensamiento creativo. Habilidades para la Vida. Recuperado de <https://www.habilidadesparalavida.net/pensamiento-creativo.php>

**Fuquen Alvarado, M. E., (2003).** Los conflictos y las formas alternativas de resolución. Revista Tabula Rasa, (1), 265-278.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39600114>

**Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017).** HABILIDADES PARA LA VIDA. Fortalecimiento del ejercicio de los derechos de salud sexual y reproductiva de los adolescentes (Cartilla IV) [PDF].  
<https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla%204.pdf>

**Grossetti, M. (2009)** ¿Qué es una relación social? Un conjunto de mediaciones diádicas. Revista hispana para el análisis de redes sociales Vol.6,#2, página 43-62.  
<https://revistes.uab.cat/redes/article/view/v16-n1-grossetti>

**Martínez, V. (2014).** Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Revista de la Facultad de Educación, 28(63), 61-89.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206>

**Melanie Amaya. (14 de julio de 2019).** 11 Técnicas de comunicación asertiva y efectiva con ejemplos y pasos [Archivo de Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ>

**Meyer, P. J. (s.f.).** La rueda de la vida. Recuperado de <https://www.betterup.com/blog/wheel-of-life>

**Pérez Núñez, David, García Viamontes, Jessica, García González, Tomás Ernesto, Ortiz Vázquez, Daily, & Centelles Cabrerías, Martha. (2014).**

Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral, 30(3), 354-363.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=SO864-21252014000300009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SO864-21252014000300009&lng=es&tlng=es).

**Perry, E. (2024, 26 de febrero).** Wheel of Life®: How It Helps You Find Balance. BetterUp.

**UNICEF. (2022).** Las 12 habilidades transferibles. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/lac/media/30756/file/Las%2012%20habilidades%20transferibles.pdf>

**UNODC. (s.f.). Empatía SUPER HABILIDADES [PDF].**

[https://www.unodc.org/res/listen-first/super-skills/empathy\\_html/SkillSheets\\_Templates\\_spanish\\_revised\\_final\\_real\\_14\\_11\\_Empathy.pdf](https://www.unodc.org/res/listen-first/super-skills/empathy_html/SkillSheets_Templates_spanish_revised_final_real_14_11_Empathy.pdf)

**Vázquez Fernández, ME, & Núñez Jiménez, C. (2016).** Trabajando las habilidades de comunicación con las familias. Revista Pediatría Atención Primaria, 18(Supl. 25), 99-104.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000500015&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000500015&lng=es&tlng=es)

Derivado del proyecto de Graduación "Fortalecimiento de Habilidades para la Vida en estudiantes de duodécimo año del Colegio Técnico Profesional San Isidro de Heredia que transitan al ámbito laboral", se concluyó que es fundamental que las instituciones educativas y organizaciones fomenten el desarrollo de habilidades para la vida desde edades tempranas, preparando a las personas para enfrentar los retos del presente y del futuro. Para ello hemos diseñado la presente guía donde se encontrará material Psicoeducativo de manera teórico-práctico, con la finalidad de aportar al fortalecimiento de las habilidades para la vida

**Elaborado por:**

Priscila Araya Rodriguez  
Natalia Oviedo Ocampo  
Nicole Zúñiga Montero

**2025**