

ITSS

**PROPUESTA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO
DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
ITSS**

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SPEEDWRITING

El futuro lo decides tú

Contenido

1. ANTECEDENTES.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. OBJETIVO DEL PROGRAMA.....	4
4. METODOLOGÍA.....	4
5. CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	5
6. RESPONSABLE Y PARTICIPANTES.....	6
7. PRESUPUESTO.....	6

PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SPEEDWRITING

1. ANTECEDENTES

El desarrollo histórico de la educación para la salud data de 1945 con Sigerist quien propuso como acciones la promoción, prevención del riesgo y enfermedades, curación y rehabilitación del enfermo para la medicina y áreas de la salud.

Debido a la relevancia de que en los contextos universitarios se proteja y fomente el bienestar de por medio de estrategias de promoción de la salud mental que contemplen las exigencias y características contextuales en las que se desenvuelven los jóvenes universitarios que se encuentran en constante construcción de su identidad y sentido vital.

Es necesario citar a Victoria (2005) que define al bienestar psicológico como la “dimensión subjetiva de la calidad de vida, su vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio satisfactorio con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular. [...] Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos están mediado por la personalidad y por las condiciones socio-históricas y culturales en que se desenvuelve el individuo”. (p. 17).

Floración (florecente) se refiere a la experiencia de que ‘la vida va bien’, una combinación de sentirse bien (componente hedónico) y funcionar con eficacia (componente eudaimónico componente), que connota un alto nivel de Bienestar psicológico, que indica la salud mental.

Se realiza una revisión de programas que se hayan elaborado o podio implementar aplicados en población universitaria, se encuentran otros programas en relaciones a los jóvenes, no específicamente enfocados en el bienestar psicológico, los que se encuentran están orientados a otro tipo de población como niños, mujeres embarazadas y personal de la tercera edad.

2. JUSTIFICACIÓN

La educación superior como formación de profesionales y alistamiento de capacidades profesionales e investigativas tienen como objetivo la búsqueda de aprendizaje en los estudiantes a largo de su vida. Las instituciones educativas no solo son responsables de la instrucción de los estudiantes, tienen un principal compromiso de promover espacios que mejoren su calidad de vida mediante programa de formación en habilidades para relacionarse con otros individuos, actuar y participar de manera responsable en las decisiones colectivas, capacidad para entender, valorar y aceptar la diversidad desde los puntos de vista de otros.

Por tanto, las instituciones de educación superior están llamadas a diseñar y ejecutar los procesos de gestión educativa para transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje en un espacio de crecimiento

personal y generador de cultura ciudadana y de paz. Por lo tanto, aumentar el bienestar psicológico es un punto fundamental en la formación universitaria, considerando que la población estudiantil está dentro del rango de edad de los 17 y 25 años constituye un grupo vulnerable en relación a la salud mental y estilos de vida saludable. Entre las problemáticas que se enfrentan los jóvenes son infecciones de transmisión sexual, consumo problemático de alcohol, depresión, el consumo de drogas, así lo menciona el Informe sobre la Situación Mundial del Alcohol y la Salud, según la OMS (2018).

Frente a lo anterior mencionado, es necesario promover bienestar psicológico que impacte en la calidad de vida de los estudiantes del Tecnológico, es necesario destacar que el programa tiene su valor agregado adaptado al contexto nacional y cultural de nuestro país.

3. OBJETIVO DEL PROGRAMA

Fortalecer el bienestar psicológico (optimismo, la creatividad, la relajación, la toma de decisiones, asertividad, la resolución de problemas y la comunicación) de los estudiantes, trabajadores, docentes del Institución Tecnológico Superior Speedwriting.

4. METODOLOGÍA

El programa se enmarca en el campo de las ciencias sociales; se realizó una revisión de las evidencias investigativas disponibles que sustentaron a los objetivos propuestos sobre la importancia de la prevención en el consumo de alcohol y los aspectos psicosociales que intervienen en el programa de bienestar psicológico.

GRUPO OBJETIVO

Los integrantes de la comunidad como docentes, trabajadores, estudiantes que sean remitidos o que voluntariamente deseen participar en el programa de bienestar psicológico.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiar en un Instituto Tecnológico Superior Speedwriting	No estudiar en un Instituto tecnológico Superior Speedwriting.
Trabajadores o docentes del Instituto Tecnológico Superior Speedwriting	No trabajar o ser docente del Instituto Tecnológico Superior Speedwriting
Ambos sexos	

MODELO DE INTERVENCIÓN

Se utiliza el modelo de intervención basado en el Programa de Resiliencia de Penn (PRP), desarrollado en la Universidad de Pennsylvania. Su plan de estudios y currículum enseñan a los estudiantes varias habilidades para la vida plena, como el optimismo, la creatividad, la relajación, la toma de decisiones, asertividad, la resolución de problemas y la comunicación. Además, se basa también en el modelo teórico

de habilidades para la vida de la Organización Mundial de Salud (OMS), debido a se procura generar capacidades para afrontar las situaciones de vida habitual de una manera apropiada considerando su edad y experiencia.

INSTRUMENTOS

- ✓ Observación
- ✓ Ficha socioeconómica
- ✓ Entrevista psicológica
- ✓ Test (depende de la situación)

VARIABLES CUANTITATIVAS

- ✓ Observación
- ✓ Resiliencia
- ✓ Rendimiento académico
- ✓ Ansiedad

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LAS VARIABLES

Al iniciar el primer semestre se aplica la ficha socioeconómica, además en el proceso de nivelación se observa los comportamientos de los estudiantes, si hay alguna situación de alerta, se procede a la entrevista psicológica en conjunto con algún test, dependiendo la situación, por ejemplo, test de consumo de alcohol, test de resiliencia, entre otros.

RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Estas sesiones se realizarán en algún momento con toda la comunidad del Institución Tecnológico Superior Speedwriting.

- ✓ Promover el bienestar psicológico
- ✓ Reducir y prevenir síntomas de depresión, ansiedad.
- ✓ Aumentar sus habilidades para la vida.

5. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Tabla 1 Cronograma de implementación del programa

Tiempo de la intervención	Primero parte de la intervención				Segunda parte de la intervención (6 meses después)		
Sesiones	1 Mes	2 Mes	3 Mes	4 Mes	5 Mes	6 Mes	7 Mes
Sesión #0							

Sesión #1	■				
Sesión #2		■			
Sesión #3		■			
Sesión #4			■		
Sesión #5			■		
Sesión #6				■	
Sesión #7				■	
Sesión #8					■
Sesión #9					■
Sesión #10					■

6. RESPONSABLE Y PARTICIPANTES

El responsable de ejecutar el programa es la Coordinación de Bienestar Institucional con el apoyo de la máxima autoridad.

7. PRESUPUESTO

Rubro	Unidad de medida	Cantidad	total
Materiales y suministros de oficina (papelógrafos, sobres, entre otros)		1	\$ 1500,00
Material de computo			
TOTAL			\$ 1.500,00

8. ANEXO

Anexo 1

Tabla 1 Sesión #0

Título de la sesión # 0	Conociendo a los participantes
Dirigido a:	Estudiantes universitarios Trabajadores
Objetivos específicos de la sesión:	Conocer a los participantes Identificar necesidades y recursos Conocer las expectativas de los participantes
Componentes que se trabajan:	Integración
Descripción de la sesión:	<p>Los facilitadores se presentan indicando sus nombres, se los invita a una dinámica de presentación entre todos, para ello el facilitador los divide en parejas de manera aleatoria, cada pareja se da a conocer le puede realizar todas las preguntas, entre mayor información tenga es mejor, luego, las parejas se presentan para el grupo, el compañero presente al otro compañero con que realiza la dinámica, por ejemplo, Martha presenta Andrea y Andrea a Martha.</p> <p>Posterior se les menciona que es necesario recopilar información y se les entrega el cuestionario, no debe colocar nombres debe ser anónimo, para que los participantes puedan ser sinceros. No hay respuestas malas o buenas, simplemente se desea obtener la información para registro.</p> <p>De ahí realizan la presentación del programa como objetivos, metodología, actividades, con el fin de mantener la atención de los participantes, luego los participantes tienen tiempo para consultas y dudas, posterior.</p>
Recursos:	Esferos, aula, sillas.
Número de participantes:	Máximo 25
Duración:	60 a 70 minutos

Anexo 2:

Tabla 2 Sesión #1

Título de la sesión # 1	Autoconocimiento y autoestima
Dirigido a:	Estudiantes universitarios Trabajadores
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer nuestros pensamientos de sí mismo, nuestras fortalezas. Eleva la autoestima de los participantes y concientizar sobre nuestra percepción de sí mismos.
Componentes que se trabajan:	Autoestima Empatía
Descripción de la sesión:	<p>A través de una dinámica, el facilitador da inicio a la sesión con la dinámica animada, un barquito viene cargado de “Universidades del Ecuador”, cada participante debe mencionar una universidad, los demás participantes deben estar atentos para no repetirla, sino sale del juego, se puede usar marcas de carros, celulares, etc.</p> <p>Seguido, se entrega la cartilla “Tengo, soy/ Quiero tener, Quiero ser”, a cada participante, el facilitador indica las instrucciones, primero se llena la sección de elogios recordando los elogios que haya recibido en algún momento de su vida, recalcar que deben ser positivos, por ejemplo, bonita letra, eres muy cariñoso, etc. Seguido debe colocar sus fortalezas que consideran tener, como soy bueno escuchando, soy excelente trabajador, soy buen padre, etc. La siguiente columna el participante identifica las situaciones que le hagan sentir orgulloso, pueden ser pequeñas o grandes, tales como sacar la licencia, ser el primero/a en clases, etc. En la columna de quiero tener/ quiero ser, en referencia a cosas personales, entre ellos, quiero ser más paciente, quiero ser menos ansiosa, etc.</p> <p>El participante calificará cada elogio que haya escrito en la cartilla, en la columna a lado del elogio, como que organizado que eres, lo califica del 1 al 10.</p> <p>A partir de los elogios ya calificados, procedemos a la reflexión, observamos e identificamos que fácil es que otras personas perciban las cosas positivas, pero cada persona no reconozco eso, muchas veces las personas se calificarán con menor valor, ahí reforzamos las fortalezas que tenemos.</p> <p>A continuación, entre todos los participantes agregarán fortalezas a cada persona, e identificamos fortalezas que antes no había considerado cada uno.</p> <p>Para finalizar reforzamos que cada persona es diferente, único e irrepetible.</p>
Recursos:	Cartilla de “Tengo, soy/ Quiero tener, Quiero ser” (anexo #3)
Número de participantes:	Esferos, aula, sillas Máximo 25
Duración:	60 a 70 minutos

Anexo 3:

Cartilla “Tengo, soy/ Quiero tener, quiero ser”

“Tengo, soy/ Quiero tener, quiero ser”

ELOGIOS	FORTALEZAS	SITUACIONES O COSAS QUE TE HAGAN SENTIR ORGULLOSO/AS	QUIERO TENER/ QUIERO SER
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Figura 1 “Tengo, soy/ Quiero tener, quiero ser” (elaboración propia)

Anexo 4:

Tabla 3 Sesión #2

Título de la sesión # 2	Control de las emociones - Pensamiento, emoción y conducta
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Identificar como nuestro cuerpo reacciona ante determinadas emociones y como se manifiesta en nuestro comportamiento Tomar conciencia sobre nuestros pensamientos que pueden influenciar en nuestro comportamiento.
Componentes que se trabajan:	Emociones, Sentimientos, conocimiento de sí mismo
Descripción de la sesión:	<p>Se da la bienvenida a los participantes, se conversa con ellos para saber cómo se encuentran, se les consulta sobre sus materias, para lograr ese vínculo.</p> <p>Se entrega una cartulina con la palabra pensamiento, emoción y acción, se menciona a cada persona una situación diferente, como ejemplo: mi enamorada tira la puerta fuertemente.</p> <p>Se realiza la consulta: ¿Cuál es el pensamiento de esa dicha situación? Posible respuesta. -Mi pareja está molesta conmigo. -</p> <p>Siguiente pregunta ¿Cuál es la emoción ante dicha situación? Posible respuesta. -Me enoja. -</p> <p>Pregunta ¿Cuál es la conducta? Posible respuesta: -No le hablo, le tiro la puerta también. -</p> <p>Se procede que cada participante infiera en ¿Cuál es el pensamiento y la conducta en dicha situación? A partir del diálogo entre los participantes se realiza la reflexión y conclusiones.</p>
Recursos:	Cartillas de “pensamiento, emociones y acciones” (anexo #5) Frasas de situaciones (listado, anexo #6), aula, sillas
Número de participantes:	Máximo 25 personas
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 5:

Post Control de las emociones



Figura 2 Control de las emociones (elaboración propia)

Anexo 6:

Frases de situaciones

“Unos compañeros se ríen cuando estoy frente dando la exposición”

“Mi pareja lanza la puerta”

“Mi madre me ignora cuándo le hablo”

“Mis amigos dicen cosas que me sentir que ellos saben más”

“Mi docente cada momento me llama para que opine sobre algo”

“La secretaria al teléfono, tengo 10 minutos esperando, y tras eso se ríe”

Anexo 7:

Tabla 4 Sesión #3

Título de la sesión # 3	Habilidades de comunicación asertiva - ¿Qué estoy comunicando?
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer y diferenciar los estilos de comportamiento en la comunicación.
Componentes que se trabajan:	Comunicación. emociones, conocimiento de sí mismo y pensamiento
Descripción de la sesión:	<p>Para iniciar la sesión, a cada participante se designa un número 1 y 2 de manera aleatoria, se da las indicaciones que se dará un mensaje y que lo van a transmitir a través de una mímica sin hablar, los participantes #1 del lado izquierdo uno detrás del otro, dándole la espalda al compañero/a, los otros participantes #2 del lado derecho de la misma manera, al mismo tiempo, a la última persona de la fila se le da el nombre la película, sin que el resto escuche, como por ejemplo la bella y la bestia, ellos le van a comunicar a través de una mímica, al finalizar se observa como lo expresaron, se recalca que la comunicación no es solo decir o hablar algo, también es callar o expresar a través del lenguaje corporal.</p> <p>Luego a manera de plenaria, el facilitador consultará a los participantes si conocen o han escuchado sobre los estilos de comportamiento como el pasivo (evitar expresar lo que quieres, piensas u opinas), agresivo (expresa lo que piensa y siente sin respetar al otro), asertivo (opina, piensa, expresa respetando a las personas a partir de la manera honesta sin generar molestia a los otros), en la lluvia de ideas se completa las definiciones. Posterior se entrega cada participante la hoja sobre situaciones, para conversar entre todos los participantes.</p>
Recursos:	Hoja de situaciones (Anexo #8) Esferos, vendas, sillas, aula, 2 Facilitadores
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Anexo 7:

Tabla 5 Sesión #3

Título de la sesión # 3	Habilidades de comunicación asertiva - ¿Qué estoy comunicando?
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer y diferenciar los estilos de comportamiento en la comunicación.
Componentes que se trabajan:	Comunicación. emociones, conocimiento de sí mismo y pensamiento
Descripción de la sesión:	<p>Para iniciar la sesión, a cada participante se designa un número 1 y 2 de manera aleatoria, se da las indicaciones que se dará un mensaje y que lo van a transmitir a través de una mímica sin hablar, los participantes #1 del lado izquierdo uno detrás del otro, dándole la espalda al compañero/a, los otros participantes #2 del lado derecho de la misma manera, al mismo tiempo, a la última persona de la fila se le da el nombre la película, sin que el resto escuche, como por ejemplo la bella y la bestia, ellos le van a comunicar a través de una mímica, al finalizar se observa como lo expresaron, se recalca que la comunicación no es solo decir o hablar algo, también es callar o expresar a través del lenguaje corporal.</p> <p>Luego a manera de plenaria, el facilitador consultará a los participantes si conocen o han escuchado sobre los estilos de comportamiento como el pasivo (evitar expresar lo que quieres, piensas u opinas), agresivo (expresa lo que piensa y siente sin respetar al otro), asertivo (opina, piensa, expresa respetando a las personas a partir de la manera honesta sin generar molestia a los otros), en la lluvia de ideas se completa las definiciones. Posterior se entrega cada participante la hoja sobre situaciones, para conversar entre todos los participantes.</p>
Recursos:	Hoja de situaciones (Anexo #8) Esferos, vendas, sillas, aula, 2 Facilitadores
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 8:

“Estilos de comportamiento en la comunicación”

Instrucciones: A continuación, podrá observar diferentes situaciones, debe decidir colocando una X a una de las respuestas: pasivo, asertivo o agresivo.

- Escenario1

Estudiante al docente: Profesor, me ayuda p

Docente: “Que irresponsabilidad de tú parte”

Asertivo Pasivo Agresivo

- Escenario 2

Madre a hija: Hija por favor, me puede ayudar revisando la tarea de tú hermano

Hija: Lo siento, en un rato puedo ayudarle, estoy terminando la tarea

Asertivo Pasivo Agresivo

- Escenario 3

Hombre a mujer: ¿Está planchada la camisa? (Mujer realizando varias actividades del hogar)

Mujer: Enseguida, lo hago.

Asertivo Pasivo Agresivo

Anexo 9:

Tabla 1 Sesión #4

Título de la sesión # 4	Toma de decisiones
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer las situaciones de riesgo ante una elección Promover la búsqueda de información para la toma de decisión
Componentes que se trabajan:	Toma de decisiones, búsqueda de información, situaciones de riesgos Estrategias
Descripción de la sesión:	<p>Para iniciar la sesión, se inicia con una dinámica animada conocida como el baile del periódico, una duración de 10 minutos, el facilitador divide en parejas, se entrega un papelógrafo por cada pareja, indica las instrucciones que al sonar la música ellos deben bailar encima del periódico, doblan el periódico, bailar sin caerse, manteniendo el equilibrio, por ejemplo: si para la música es para doblar el periódico por la mitad, vuelve a sonar música y ellos encima del periódico bailando, así sucesivamente, hasta que el periódico quede en parte pequeñas, se finalizar la dinámica, se consulta sobre ¿Qué piensan sobre la actividad?.</p> <p>Se orienta a meditación en el espacio de parar la música, ellos toman una decisión y a su vez establecen la estrategia de como continuar en la dinámica sin caerse, en una sencilla actividad se observa cómo influye la toma de decisiones y las consecuencias.</p> <p>A continuación, se divide en grupos de 3 subgrupos, se entrega 3 sobre de color amarillo, 3 color rojo y 3 color verde para que elijan uno, el contenido del sobre son escenarios donde ellos deben elegir y justificar porque lo eligen. El escenario podría estar orientado a las situaciones que puedan suceder en algún momento de su vida.</p> <p>A continuación, los escenarios:</p> <p>Escenario: 1</p> <p>Carlos es un joven de 17 años, su familia de bajo recursos económicos, ahora estudiar Contabilidad, hace pocos días se acaba de graduar de bachiller, hace unos meses se abrieron las postulaciones para el tercer nivel y se postuló, el Senecyt es la entidad que realiza el proceso y le pide que coloque 5 carreras que desea estudiar, su primera opción es Contabilidad, entre otras opciones tiene Economía, sin embargo, el desea su primera opción. El Senecyt le da respuesta sobre su postulación, que fue aprobada, sin embargo, su madre tiene una enfermedad costosa, y le tocaría trabajar a tiempo completo y no podría que estudiar, solo trabajar porque debería cambiarse a la ciudad para estudiar, no tiene hermanos, es hijo único.</p> <p>¿Qué debe hacer Carlos? ¿Qué debería considerar para tomar la decisión?</p> <p>Escenario 2:</p> <p>Kleber un chico de 19 años, recientemente viene consumiendo drogas, su familia es de recursos económicos medios, lo que permite acceder a</p>

comprar, con el tiempo incrementa su consumo, sus padres ya se han dado cuenta sobre su consumo, un día conducía en el carro de su padre, con efecto de drogas, hubo un choque con otro carro, probando un accidente de tránsito, la persona del otro carro queda bastante afectado, había sido un conocido cercano, como su padre tiene algunas influencias, su padre coima para que el resultado de consumo de drogas salga en la otra persona, ante lo cual el seguro no le cubre los gastos de la cirugía que necesita. Quién se da cuenta del suceso y nota lo consumido que se encontraba es su hermano de 16 años.

¿Su hermano deberá tomar las acciones?

¿Qué debería considerar para tomar la decisión? ¿Podría tomar decisiones sobre la vida de su hermano?

Escenario 3:

Anabel es una mujer de 27 años, fue madre joven, actualmente tiene 2 hijas una de 7 años y otra hija de 4 años, es madre divorciada, ella es la única que sustenta su hogar, trabaja en un colegio en el área de admisiones y estudia su penúltimo semestre de educación. Producto del Covid y las cuarentenas trabaja desde casa y con menos sueldo, lo que afecta para poder mantener la vida antes, las niñas se quedaban en la guardería, ahora pasan con ella las 24 horas, las niñas estudian vía online, le toca trabajar y atender las niñas, las tareas y actividades demandan tiempo, no puede realizar todas las cosas, la educación de sus hijas también es importante, pero no puede dejar de trabajar. Alguien le menciona que retire a las niñas de la escuela.

¿Qué debe hacer Anabel? ¿Qué decisión debe tomar sobre la educación de sus hijas?

Está sesión los participantes deben considerar la buscar estrategias, las variables que tienen, los riesgos, el buscar información, así también se desarrolla las habilidades sociales (búsqueda de ayuda), entre otros.

Antes de finalizar a manera de sorteo comentarán sobre su toma de decisión y porque eligieron ese escenario. Para finalizar se les comparte el cuestionario AUDIT para que lo respondan de manera anónima para el registro de los datos.

Recursos:

Parlante, pendrive con música, 13 Papelógrafos, 3 sobre de color amarillo, 3 color rojo y 3 color verde, sillas, esferos, aula

Número de participantes:

Estudiantes de 17 a 22 estudiantes

Duración:

60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 10:

Tabla 2 Sesión #5

Título de la sesión # 5	Resolución del problema
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer y utilizar los pasos para la solución de problema Emplear las habilidades cognitivas en el proceso de resolución del problema
Componentes que se trabajan:	Identificación del problema, recursos, estrategias, análisis del problema, resolución de problemas
Descripción de la sesión:	<p>Para iniciar la sesión se realiza una dinámica animada conocida como tuvo “pon pon”, se dividen en 5 personas por grupo, al primer grupo se da las indicaciones en los exteriores del aula, los otros grupos deben esperar dentro del aula, para que no observen la estrategia del grupo que realiza la actividad y todos tengan el mismo tiempo de la actividad, 5 minutos por cada grupo.</p> <p>Al primer grupo se le entregan los materiales lavacara, tubos, vaso y pelotas, en una lavacara tendrá agua a una distancia de 1.50 metros, de los participantes deben usar la lavacara como base, el tubo de llenarse para que las pelotas suban, la dificultad o problema, el tubo tiene hueco lo que no permite que suba las pelotas de manera inmediata, las dos pelotas deben estar al mismo tiempo, de la misma manera con los otros grupos. Se comentará sobre la dinámica al finalizar la sesión.</p> <p>En la pizarra se coloca los pasos que deben considerar para solución de un problema cualquiera, se da una explicación corta sobre los siguientes ítems: identificación del problema, priorización, definición, análisis, generar soluciones, identificar criterios, evaluar y elegir alternativas, planificar la solución, ejecutar la solución y evaluar el resultado.</p> <p>A los mismos grupos se entregan los papelógrafos y marcadores, el grupo comparte sus situaciones de vida y elogien una para conversar entre ellos, considerados los ítems mencionados, a partir del ejercicio práctico, se verificará que acciones decidieron para resolver el problema, y se recapitula la actividad inicial.</p>
Recursos:	3 marcadores, 2 lavacaras, 3 tubos PVC de 50 cm de largo con varios huecos, 2 pelotas de pin pon, 1 vaso por cada participante Aula, sillas, 8 Papelógrafos, 1 Pizarra
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 11:

Tabla 3 Sesión #6

Título de la sesión # 6	Pensamiento creativo y su proyecto de vida
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Promover el uso de la creatividad a partir de un mapa mental
Componentes que se trabajan:	Creatividad Imaginación
Descripción de la sesión:	<p>Al iniciar, el facilitador les solicita a los participantes formar un círculo y les pide que se despojen de las pertenencias que llevan encima y las coloquen a un lado como billeteras, relojes, con la intención de que se sientan más cómodos.</p> <p>Les solicita que cierren sus ojos por unos minutos, suena la música de relajación, menciona que se imaginen en un espacio con la naturaleza, por ejemplo, que sus pies toquen el césped, recordar mojarse bajo la lluvia, ver las nubes, entre otros. Esta actividad tiene la intención de realizar memoria corporal y recordar las emociones, sensaciones de bienestar.</p> <p>Los participantes comentarán sobre lo que sintieron y recordaron, el fin es salir de la rutina.</p> <p>El siguiente espacio se dividen a los participantes en pequeños grupos, se entregan los materiales para realizar la actividad del mapa mental (en el anexo se encontrará la guía) para que puedan ser usados libremente, se explica que sirve para fortalecer el pensamiento creativo y visualizar su futuro, con sus propias ideas crearán su mapa, consideran su propósito u objetivo, en la parte central y alrededor manteniendo la forma de un reloj, escriben ideas para lograr el propósito. La música suave de fondo sigue sonando, seguido suma preguntas para la elaboración de ideas, así como ¿Qué necesito para lograrlo?, ¿Qué recursos personales y materiales necesito?, ¿Se requiere apoyo?, ¿Mis decisiones influyen mi proyecto?</p> <p>Para el cierre se comparten los proyectos de vida que fueron elaborados, se guía la actividad con preguntas, ¿Alguna vez imaginaste o creaste tu propio proyecto de vida? ¿Qué descubriste en la actividad?</p>
Recursos:	Caja de colores, marcadores, papelógrafos, goma, tijeras, revistas Mapa mental (anexo #5), se solicita también que vayan vestidos con ropa cómoda.
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes

Duración: 60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 12:

Mapa mental

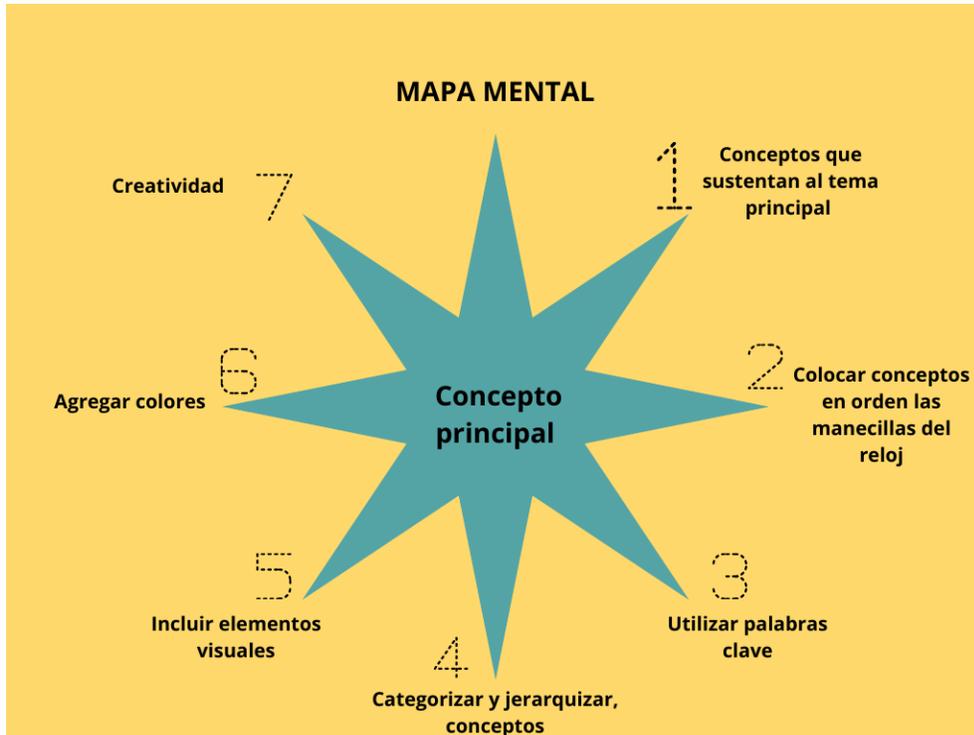


Figura 1 Mapa mental (elaboración propia)

Anexo 13:

Tabla 4 Sesión #7

Título de la sesión # 7	Creencias normativas sobre el alcohol y otras drogas
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Reconocer las creencias creadas por la sociedad y nosotros. Concienciar como las creencias influyen en nuestras decisiones
Componentes que se trabajan:	Mitos y verdades Percepción Consumo de alcohol y otras drogas
Descripción de la sesión:	Para iniciar la sesión se realiza un estiramiento de las extremidades, por unos 5 minutos, seguido, se entrega a cada participante una tarjeta, las tarjetas tienen el contenido de mitos y las preguntas como: ¿Cree que es cierto?, ¿Admite o rechaza su consumo? ¿Qué les mencionarías a las personas que creen en este mito?, se facilita los materiales, se agrupan para que dialogan grupos de 3 participantes aproximadamente. Cada grupo tendrá un nombre temático. A modo de plenaria compartan lo socializado y el facilitador fortalece las dudas sobre el consumo de alcohol y otras drogas.
Recursos:	Cartillas de mitos y verdades (Anexo #14) Marcadores, hojas de papel y papelógrafos
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 14: Cartilla de mitos y verdades



Figura 2 Cartilla mito y verdades (elaboración propia)

Anexo 15

Tabla 5 Sesión #8

Título de la sesión # 8	Diferencia entre problema – conflicto y resolución de conflictos
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Identificar las diferencias entre problema y conflicto Expresar sus reales emociones, reacciones y comportamiento con la simulación
Componentes que se trabajan:	Toma de decisiones Resolución de problemas
Descripción de la sesión:	<p>En la sesión se menciona sobre un problema que acontece en ese momento, los facilitadores deben tener en cuenta que es una simulación, sin embargo, para los participantes es una problemática real.</p> <p>Realizan una dinámica de estiramiento, moviéndolos por toda el aula por unos minutos, con asistencia del otro facilitador se deja, sin que nadie se dé cuenta, en el piso una fundita de harina, simulando que es droga.</p> <p>El facilitador comentará el problema, por ejemplo, que encontró una fundita de droga, menciona que es intolerable que suceda esto, el facilitador culpa a los participantes, que en unos minutos regresa que converse entre los participantes para hallar al dueño de la droga, entre los participantes buscarán, se miran, para tratar de descifrar quién es el dueño o dueña, se generan tensiones, por las políticas de expulsión en los Institutos de Educación Superior sobre consumo y tener drogas en esos espacios, piensan en las consecuencias, entre otros.</p> <p>El facilitador retorna al aula, indicando que es una simulación y que el problema no existe, se comenta como se sintieron, que emociones, que reacciones tuvieron, comportamientos, que acciones querían realizar.</p> <p>Se realiza la diferencia a partir de la actividad realizada, recalando que el problema es una situación que no podemos resolver en ese momento que tendríamos que analizar, buscar estrategias para la búsqueda de una mejor solución del problema, por el contrario, el conflicto dos o varias personas, están en desacuerdo por enfrentamiento por algún motivo, encontramos la expresión de nuestras emociones, sentimientos, muy probable que perdamos la comunicación asertiva, en ese momento se necesitará un mediador para entre todos buscar una solución</p> <p>Al finalizar se realiza la dinámica para disminuir las tensiones que producía la dinámica, se coloca música de preferencia musicales de los participantes.</p>
Recursos:	Aula, sillas
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 16

Tabla 6 Sesión #9

Título de la sesión # 9	Habilidades de negociación
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Identificar sus habilidades de negociación Emplear las habilidades de negociación en un ejercicio práctico
Componentes que se trabajan:	Emociones, habilidades comunicativas y resolución de problema
Descripción de la sesión:	<p>Estas actividades se dividen los grupos en grupos de 5 personas, cada grupo tiene 8 minutos, el primer grupo realiza se queda en el aula, mientras que los otros grupos realizan una dinámica de integración en el exterior del aula como tingo tango, indica las directrices, cuando escuche la palabra tingo entrega la pelota a cada compañero/a del lado izquierdo, o cuando escuche la palabra tango, sale del juego,</p> <p>El primer grupo se expone la siguiente situación: el grupo de amigos viven juntos en un edificio compartiendo un departamento, donde todos deben pagar los servicios básico, alimentación, limpieza, ocupan los mismos espacios, por pareja se le da contexto diferentes, así como: uno no quiere pagar la limpieza porque es muy ordenado, otro quiere tener animales en el hogar, mientras que otros no les gustan los animales, les toca vivir juntos no se puede mover eso, en el ejercicio deben llegar a acuerdos y como negociar para vivir juntos.</p> <p>Al finalizar se recalca la importancia de emplear las habilidades de negociación en nuestra vida.</p>
Recursos:	Sillas, aula, 1 pelota, 2 Facilitadores
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 17

Tabla 7 Sesión #10

Título de la sesión # 10	Integración al mundo laboral
Dirigido a:	Estudiantes universitarios
Objetivos específicos de la sesión:	Emplear de manera práctica las herramientas de empleabilidad Informar sobre los portales web de empleo
Componentes que se trabajan:	Habilidades de empleabilidad Búsqueda de trabajo
Descripción de la sesión:	En la sesión los participantes conocen sobre las herramientas de empleabilidad, a través de una presentación se comparte la información entre los tópicos a tratar como elaborar un currículum vitae, a partir de ejemplos, los contenidos que debe tener, los errores que se debe de tener en cuenta para no cometer, además de conocer sobre los portales donde podemos encontrar las diferentes ofertas laborales como LinkedIn, Multitabajos, Computrabajo, Socio Empleo, entre otras, también es importante redactar de manera adecuada el correo donde se enviará la hoja de vida. Existe un espacio de 5 a 10 minutos para inquietudes y consultas, posterior con los participantes, se realiza un ejercicio práctico, con sus respectivas hojas de vida, con el fin de insertar al mundo laboral complementando su proyecto de vida.
Recursos:	Aula, sillas, presentación herramientas de empleabilidad (Anexo #18) Solicitar con anticipación que lleven su hoja de vida para revisar en la sesión
Número de participantes:	Estudiantes de 17 a 22 estudiantes
Duración:	60 a 70 minutos

Elaborado a partir de Villanueva (2017)

Anexo 18: Presentación herramientas de empleabilidad

Andrea Guachamboza
Psicóloga

Si pudiéramos primero saber dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor qué hacer y cómo hacerlo
ABRAHAM LINCOLN.

HERRAMIENTAS DE EMPLEABILIDAD

Figura 3 Diapositiva (elaboración propia)

Currículum Vitae

- ✓ Nombre completo en mayúsculas
- ✓ Datos personales completos
- ✓ Perfil: saber, hacer y ser
- ✓ Experiencia laboral: Últimos 3 trabajos, nombre de la empresa, cargo y funciones desempeñadas además de responsabilidades.
- ✓ Formación académica: cursos, instituciones y fechas.
- ✓ Formación complementaria
- ✓ Referencias profesionales y laborales.

MARTAMEDINA

bióloga marina

+504 321 454 967 | martamedina@empusa.com | LinkedIn

PERFIL

Somos especialistas en crear contenido y estrategias que van de la mano de los negocios de nuestros clientes. Con un equipo de expertos en marketing digital, diseño gráfico y desarrollo web, ofrecemos soluciones integrales que ayudan a nuestros clientes a alcanzar sus objetivos comerciales.

HABILIDADES

Habilidad 1	██████████
Habilidad 2	██████████
Habilidad 3	██████████
Habilidad 4	██████████
Habilidad 5	██████████

IDIOMAS

Idioma	Nivel
Español	Alto
Inglés	Intermedio
Francés	Básico

FORMACIÓN

- Sept 2009 - Jun 2011
Nombre Universidad Ciudad
Nombre Título
- Sept 2016 - Jun 2017
Nombre Universidad Ciudad
Nombre Título (Máster)

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Mayo 2017 - Actualidad

Nombre Empresa
Cargo (Responsabilidades)

- Actividad 1 (funciones desempeñadas)
- Actividad 2 (funciones desempeñadas)
- Actividad 3 (funciones desempeñadas)
- Actividad 4 (funciones desempeñadas)

Mayo 2013 - Mayo 2017

Nombre Empresa
Cargo (Responsabilidades)

- Actividad 1 (funciones desempeñadas)
- Actividad 2 (funciones desempeñadas)
- Actividad 3 (funciones desempeñadas)
- Actividad 4 (funciones desempeñadas)

Septiembre 2011 - Febrero 2013

Nombre Empresa
Cargo (Responsabilidades)

- Actividad 1 (funciones desempeñadas)
- Actividad 2 (funciones desempeñadas)
- Actividad 3 (funciones desempeñadas)
- Actividad 4 (funciones desempeñadas)

REFERENCIAS

Nombre y Apellido
Cargo (Responsabilidades) | Teléfono | Email | LinkedIn

Nombre y Apellido
Cargo (Responsabilidades) | Teléfono | Email | LinkedIn

Figura 4 Diapositiva (elaboración propia)

Errores en la elaboración de hoja de vida

 Sueldo	 Ortografía	 Único formato para todas las vacantes	 Incluir cosas que no sabes hacer
 "Mentiras piadosas"	 Incluir experiencia irrelevante	 Formato sin sentido	 Incluir su Facebook

Figura 5 Diapositiva (elaboración propia)



Portales web de empleo

Si descartas utilizar Internet, renuncias a muchas ofertas de trabajo que únicamente están en la red. Una de cada tres.


LinkedIn


Facebook


Twitter


Red Socio Empleo


Multitrabajos


Computrabajo

Figura 6 Diapositiva (elaboración propia)



Figura 7 Diapositiva (elaboración propia)



Figura 8 Diapositiva (elaboración propia)

Enviar hoja de vida por correo

Enviar tu CV sin un asunto y un mensaje concreto...

Es como entrar a una reunión y no saludar. Así de simple. Educación y valores.

No debe ser una carta, debe ser puntual 2 líneas y ya!

"Asunto: RRHH - Reclutamiento y Selección"

"Buenas tardes, Te saluda Erika Sánchez, profesional en Psicología con más de 8 años de experiencia en Reclutamiento, selección y evaluación de personal.

Te envío mi C.V. para que lo consideres en futuros procesos. Muchas gracias. Erika Sánchez "

"Asunto: Cargo auxiliar docente"

Estimados, estoy preparada para nuevos retos y me gustaría ser parte del equipo de trabajo, de su organización, para proponer e implementar acciones en su Unidad Educativa. Quedo a su disposición para una entrevista cuando lo considere oportuno, adjunto mi currículo.

Muchas gracias por su atención,
Lorena Zambrano

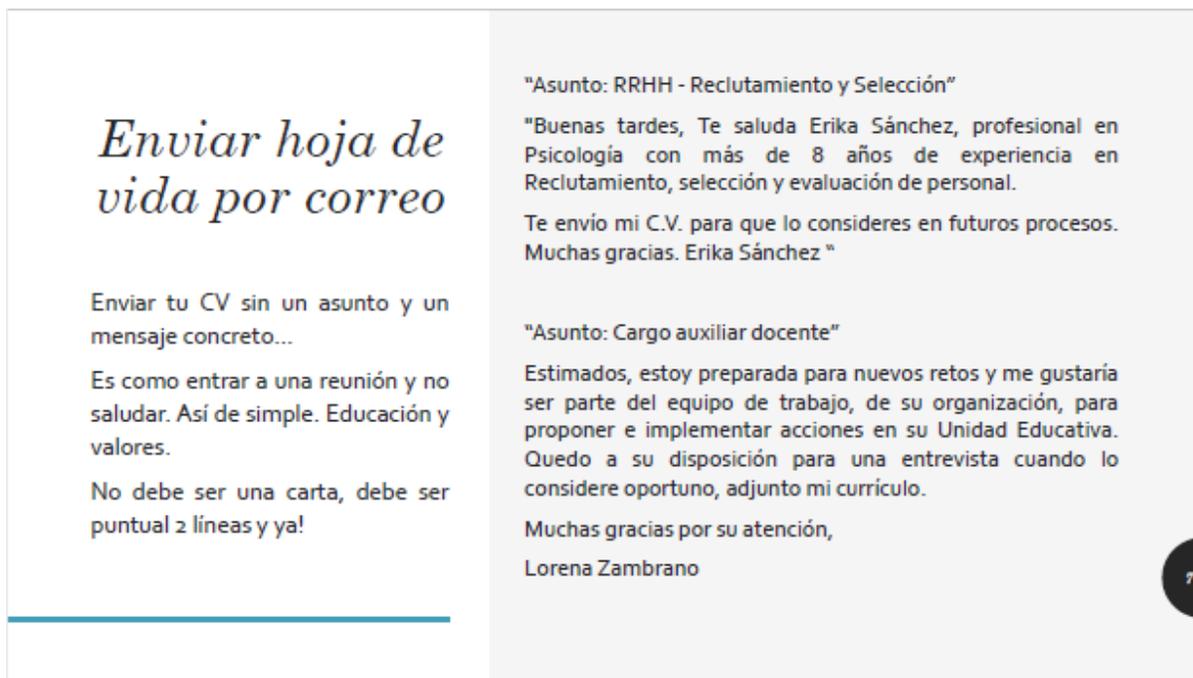


Figura 9 Diapositiva (elaboración propia)

Ejercicio práctico



Figura 10 Diapositiva (elaboración propia)

Mi currículum Vitae: "todo lo que necesitas saber de mi"

- Todavía no es el fin de los tiempos para el CV.. eso sí, se ha transformado.
- Nos olvidamos de entregarlo como un "folleto de publicidad".
- Descubrir y comunicar cómo aportar valor a las empresas.
- No podemos no tener un objetivo profesional. Investigamos el puesto y/o la empresa "como si no hubiera mañana".
- Cuido mi comunicación escrita: lenguaje, diseño, logros, resultados, presentación, orden, foto, espacio...
- Profesionalizo: uso un titular y palabras clave...

(Vásquez , 2019)

Figura 11 Diapositiva (elaboración propia)

Anexo 19

Tabla 8 Evaluación del proceso

Indicador	Desviado del diseño	Más o menos según el diseño	Casi según el diseño	Fielmente al diseño
Actividad				
Duración de la sesión				
Duración del programa				
# de actividades				
Cobertura				
# de personas				
Satisfacción				
Aceptación de los participantes				
Razones de desviación de lo planificado:				
Propuesta de mejora:				

Fuente: adaptado de EMCDDA (1998)