

CAPÍTULO I

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE
LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1. Planteamiento del problema

La orientación vocacional no solo implica ayudar a los estudiantes a elegir una carrera, sino también a desarrollar las habilidades necesarias para alcanzar el éxito académico y profesional. Sin embargo, estudios recientes han evidenciado que muchos estudiantes de secundaria carecen de hábitos de estudio adecuados, lo que afecta significativamente su rendimiento académico y, en consecuencia, sus posibilidades de éxito en la educación superior. En este sentido, la Unidad Educativa “San Jerónimo” enfrenta la necesidad de un programa de orientación vocacional, además de brindar herramientas para la toma de decisiones vocacionales y desarrollo de hábitos de estudio efectivos en los estudiantes de 5° y 6° de secundaria.

Se requiere información que ayude a comprender cómo la falta de orientación vocacional afecta el éxito universitario, ya que este es un problema que influye no sólo en el estado, sino también en las familias que deben dedicar tiempo y dinero. Hay muchos factores que contribuyen al abandono universitario, entre ellos la falta de orientación vocacional para los jóvenes, la falta de apoyo de los padres, la falta de hábitos de estudio, el trabajo a temprana edad y la falta de autonomía estudiantil para toma de decisiones. Además, en el sistema educativo no se ofrece una orientación profesional adecuada. (Erazo F, 2022, p. 592)

Como lo hace notar Barco & Cadena (2000), hay muchos jóvenes que proyectan su experiencia estudiantil en el proceso de preparación profesional que piensan que las experiencias desagradables y poco gratificantes que tuvieron en la escuela y el colegio se repetirán o serán peores si ingresan a la universidad. Por otra parte, los jóvenes tienen sentimientos de inferioridad, que se revelan al momento de enfrentarse a la vida universitaria, la sociedad muestra a la universidad como algo complejo por lo que jóvenes de origen humilde o del área rural se ven totalmente desanimados de acceder a ella. El programa de orientación vocacional motiva a los jóvenes a un cambio de actitud positiva respecto a sus verdaderas potencialidades y a seguir una carrera profesional acorde a sus habilidades e inteligencias. (p.2)

Así también el mismo autor menciona que desde el colegio las materias de matemáticas, física, química son consideradas las más difíciles, por lo mismo rechazan cualquier profesión que tenga que ver con las ciencias exactas inclinándose más a la teoría, estas no precisamente por su incapacidad ni por las dificultades que tienen, sino por la forma en la que tuvieron que aprender estas materias.

Por otro lado, el criterio mayoritario de que es el hombre quien debe proveer el sustento al hogar se asocia a otra idea igualmente errónea: que se debe estudiar la carrera que promete mejores ingresos económicos. Todo esto puede llevar a una elección equivocada, basada únicamente en la conveniencia y no en la verdadera vocación. Además, algunos padres intentan compensar sus frustraciones a través de sus hijos, buscando que ellos logren estudiar la carrera que ellos no pudieron. Por amor y respeto hacia sus padres, así como por la influencia de los mensajes repetitivos que han recibido desde la infancia, los hijos finalmente optan por seguir una carrera que no necesariamente corresponde a su elección vocacional. (Barco, 2000, p.3)

La forma de elegir determinada carrera en algunos estudiantes provoca una serie de consecuencias negativas desde cambiar constantemente de una y otra carrera hasta abandonarla por completo, perdiendo dinero, tiempo y finalmente sintiéndose incapaz de afrontar la vida universitaria.

Uno de los factores que influye al fracaso o abandono de carrera es, el mal hábito de estudio "En la actualidad, el desarrollo de hábitos de estudio se ha convertido en un factor determinante para el éxito académico de los estudiantes. Sin embargo, muchos jóvenes carecen de una rutina de estudio efectivo, lo que se traduce en bajos niveles de rendimiento, falta de motivación y dificultades para adquirir nuevos conocimientos. Esto plantea la necesidad de ayudar y comprender la importancia de desarrollar hábitos de estudio adecuados, con el fin de encontrar estrategias y herramientas que promuevan un mejor desempeño académico y una formación integral en los estudiantes. (Bonerge, 2017)

Por otro lado, la falta de organización y planificación constituye un obstáculo significativo para el éxito académico. Muchos estudiantes experimentan dificultades para establecer rutinas de estudio regulares, definir espacios de trabajo adecuados y distribuir eficazmente su tiempo. Esta carencia de estructura se traduce en una incapacidad para abordar los contenidos de manera progresiva y sistemática, lo que a su vez dificulta la consolidación de

los conocimientos adquiridos. En consecuencia, los estudiantes suelen enfrentarse a situaciones de estrés y ansiedad durante los períodos de evaluación, lo que puede comprometer sus resultados finales. (AulaFacil, 2024)

La procrastinación académica, un fenómeno cada vez más frecuente entre los estudiantes, se manifiesta en la postergación sistemática de tareas estudiantiles. Diversos factores, como la dependencia tecnológica, las distracciones ambientales y la falta de habilidades organizativas, contribuyen a este problema. La consecuencia directa de la procrastinación es un detrimento en el rendimiento académico, debido a una preparación inadecuada y una comprensión superficial de los contenidos. (Anahuac, 2023)

La Consejería Vocacional es una actividad compleja y de gran responsabilidad que desarrolla el Psicólogo en el campo educativo. En la devolución de los resultados, además de efectuar un análisis de las aptitudes, de la personalidad, de los intereses, del mercado ocupacional, etc. es necesario que el Consejero, en su relación con el alumno, integre una profunda reflexión sobre los hábitos de estudio que poseen, debe tener en cuenta que cualquier profesión que finalmente el estudiante elija, tendrá como actividad fundamental el estudio; los hábitos para estudiar tendrán entonces especial importancia para el éxito académico que el alumno trate de alcanzar. (Vera, 2021, p. 91)

A nivel internacional Según la investigación de Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo (Ride, 2023) se aplicó un cuestionario con siete preguntas sobre el contexto de la orientación vocacional a 231 estudiantes de nivel medio superior con edades entre 15 y 20 años. Los resultados muestran que la falta de orientación vocacional es un factor relevante en la deserción universitaria. Además, el 36.8 % de los estudiantes afirmó que la escuela no les proporcionó algún tipo de herramienta de orientación vocacional. En consecuencia, 87 % están interesados en utilizar algún tipo de herramienta que les ayude a tener una mejor orientación vocacional. Estos resultados indican la importancia de contar con herramientas en dicha área accesibles y eficientes para los estudiantes de bachillerato, lo cual podría reducir el nivel de deserción escolar de nivel universitario.

En el vecino país de Perú en el año (2012) Apaza y Huamán afirman que las principales causas que se atribuyen a la deserción universitaria es la falta de **vocación** por la carrera elegida: Otro elemento presente en esta realidad es que muchos estudiantes no tienen claro si realmente

tienen vocación por la carrera que estudian. Muchos chicos ingresan a la universidad con la esperanza que realmente disfrutarán la profesión elegida; pero luego, sufren una profunda decepción al descubrir que lo que estudian no les agrada o no es lo que esperaban. (p.79)

Un estudio realizado en Colombia en el año 2020 por Cataño titulado: Carencia de orientación vocacional en la educación media de la institución educativa la campiña del municipio de Yopal. Destaca las principales conclusiones que los estudiantes en su último año de colegio afirman que no están vinculados con ningún tipo de programas de orientación vocacional, según el autor indica que siguen graduando adolescentes y jóvenes sin saber su vocación, algunos de ellos con excelentes calificaciones, pero que, si se les pregunta, no saben lo que quieren o lo que harán una vez dejen el colegio. Las encuestas reveladas en esta investigación muestran cifras importantes de estudiantes en su último año escolar, preocupados, frustrados y angustiados, que manifiestan, no saber qué hacer y para qué son buenos, debido a que, en todos sus años en la misma institución educativa, no tuvieron un acompañamiento que les enseñe y guíe por el camino de su autoconocimiento, acercándolo a una posible vocación. (p. 47)

Una investigación llevada a cabo en el vecino país, Perú, en la Universidad Continental por Ríos (2011), titulada "Influencia de los hábitos de estudio en la elección de carreras profesionales en alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria", reveló que el 91% de los estudiantes presenta hábitos de estudio deficientes o regulares. Entre ellos, los varones (93,3%) muestran mayores dificultades en comparación con las mujeres (89,1%), lo que evidencia una relación entre los hábitos de estudio y el género.

En cuanto a las preferencias vocacionales, se observó que las mujeres se inclinan hacia carreras relacionadas con el manejo de cifras (21,9%), mientras que los varones prefieren carreras orientadas a la organización de grupos y la búsqueda de beneficios comunes (21,5%). Las carreras vinculadas a labores de oficina obtuvieron las puntuaciones más bajas (0,1%). Asimismo, los alumnos tienden a elegir carreras que estimulan la creatividad (12,3%). Este estudio destaca una falta generalizada en el desarrollo de hábitos de estudio efectivos tanto en hombres como en mujeres. Es crucial reconocer que cada estudiante tiene características individuales y aspiraciones profesionales únicas, lo que exige la implementación de estrategias

de estudio personalizadas que se ajusten a sus necesidades específicas y a las demandas de sus futuras carreras. (p. 92)

Por otro lado, la falta de hábitos de estudio es uno de los principales factores que contribuyen al abandono universitario a nivel internacional. Se estima que entre el 20% y el 30% de los estudiantes universitarios abandonan sus estudios antes de graduarse, lo que genera una serie de consecuencias negativas tanto para los estudiantes como para sus familias. Por un lado, los estudiantes experimentan niveles elevados de estrés, ansiedad y frustración al enfrentarse a dificultades académicas que no pueden superar. Esta situación puede llevar a una disminución de su autoestima y a la pérdida de motivación, lo que, en última instancia, puede conducir al abandono de sus estudios superiores. Por otro lado, las familias también se ven afectadas, ya que la preocupación por el rendimiento académico de sus hijos puede generar tensiones y conflictos familiares. (Sydle, 2024).

Pozo (2000) considera que los hábitos de estudio, entendidos en sentido amplio como horas de estudio, planificación, establecimiento de objetivos, técnicas de estudio, condiciones ambientales, etc. es uno de los factores más importantes en la determinación del éxito en la universidad. González Tirados (1991) y Latiesa (1992) muestran que los estudiantes que dedican menos horas al estudio son los que más abandonan. (p. 34)

Un estudio realizado en la Universidad de Oxford encontró que los estudiantes que no sabían cómo administrar su tiempo de manera efectiva tenían un 20% más de probabilidades de abandonar sus estudios que aquellos que sí sabían cómo administrar su tiempo de manera efectiva, lo que generó a los estudiantes una acumulación de tareas, estrés y, en última instancia, un bajo rendimiento académico, por otro lado, tienen un mayor riesgo de abandonar sus estudios antes de tiempo, lo que limita sus oportunidades futuras. (Jones, M. y Smith, A., 2020)

El desarrollo y estructura de la personalidad está relacionada con el desarrollo o decrecimiento de la madurez del estudiante siendo la universidad la responsable de este logro y

al no atender los problemas psico-emocionales pueden generar ansiedad y desaliento y una mayor probabilidad de deserción de los estudiantes (Erazo F. , 2022)

A nivel nacional la falta de orientación vocacional y los malos hábitos de estudio son problemas que afectan negativamente a los estudiantes que concluyen la secundaria. Esta

situación es particularmente evidente para los estudiantes de las unidades educativas públicas y regulares. Muchos jóvenes se confunden a la hora de decidir una carrera universitaria, como resultado, a menudo eligen una carrera al azar, lo que conduce a deserciones y cambios frecuentes de carrera debido a la inadecuada formación vocacional; por otro lado, la falta de buenos hábitos de estudio reduce los estándares académicos, lo que lleva al fracaso en las materias, incluido el abandono de la educación superior. Los siguientes estudios realizados a nivel nacional describen esta situación:

Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2020 encontró que el 36.8% de los estudiantes que abandonaron la universidad no recibieron ningún tipo de orientación vocacional antes de ingresar a las universidades. Este dato es alarmante y evidencia las consecuencias significativas que tiene para los estudiantes y para el sistema educativo en general, cuando no se cuenta con un proceso de orientación adecuado.

Un estudio nacional realizado en la ciudad de Potosí-Bolivia, por Puch (2020) titulado: Programa educativo de orientación vocacional profesigráfica para estudiantes de 5.º y 6.º de secundaria, fue realizado con las siguientes técnicas de recolección de datos, la encuesta, la entrevista semiestructurada y los instrumentos para diagnosticar la O.V. Según los resultados obtenidos el 68,8% de la muestra estudiantil declaran que conocen el papel de la OVP, el 90,54% declara que no han recibido ningún tipo de OVP en la institución educativa, sin embargo, el 5,4% considera que su profesor o tutor se ha referida a la temática y el restante 4,1% ha conseguido información de algún otro docente. La ausencia de orientación vocacional en los estudiantes genera un círculo vicioso de consecuencias negativas. La incertidumbre sobre el futuro académico y profesional fomenta la deserción escolar, mientras que la elección de carreras no afines conduce a la frustración y el bajo rendimiento. A largo plazo, esta situación dificulta la inserción laboral, generando insatisfacción profesional y una pérdida de talento para la sociedad. (p. 149)

En una tesis realizada por Alvarado (2019) en el departamento de La Paz, titulada: Orientación vocacional y definición de proyectos de vida en los estudiantes de 6to de secundaria de la unidad educativa Franz Tamayo de la Provincia de Trinidad Pampa Nor Yungas, se obtuvieron resultados interesantes. Según una encuesta realizada, el 63% de los encuestados afirmó que no habían recibido orientación vocacional, ni en el colegio ni fuera del entorno

académico. Este resultado denota la ausencia de conocimiento de sus vocaciones y que, por ello, no está definida su proyección personal. Un restante 37% de los estudiantes recibió orientación de sus padres, docentes o algún familiar, que en realidad fueron consejos para su futuro, dejando vacío el horizonte de vida y el proyecto de vida personal; el programa ejecutado en esa unidad educativa ha sido efectivo, ya que, tras su implementación, se realizó una encuesta que evidenció que la mayoría de los estudiantes lograron identificar sus propias aptitudes, considerando su proyecto de vida. (p.98)

La tasa de deserción universitaria en Bolivia es alrededor del 50%, lo que significa que la mitad de los estudiantes que ingresan a la universidad no la terminan, y las causas principales son: **la falta de orientación vocacional**, dificultades económicas, problemas familiares, **falta de preparación académica y hábitos de estudio deficientes**. Al tener hábitos de estudio efectivos puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes, lo que aumenta el riesgo de reprobación y exclusión del sistema educativo. (Castillo M, & Gamboa R. , 2020)

A nivel local un estudio sobre la problemática del desconocimiento de las habilidades e intereses de los estudiantes de secundaria de la ciudad de Tarija, realizado en la Universidad Privada Domingo Savio (UPDS), tuvo como objetivo conocer las principales preferencias sobre la futura formación profesional de los estudiantes de 5to y 6to de secundaria en la ciudad de Tarija. En resumen, se concluyó que el nivel de motivación de los estudiantes es bajo tanto en términos de estudios como de intereses profesionales, no tienen una idea clara de lo que quieren hacer una vez terminado el colegio. Las principales aptitudes, intereses y preferencias en formación profesional están relacionadas con las áreas de salud, ingeniería y ciencias sociales. (UPDS, 2019)

De igual manera, en un programa de orientación vocacional más recientemente realizado por Castro (2022), titulado: Orientación vocacional en estudiantes de Secundaria del colegio Esteban Migliacci, en la ciudad de Tarija de la gestión 2022, se identificó en una evaluación inicial, que un 89% de los estudiantes no recibieron orientación vocacional planificada por parte de su unidad educativa. Así mismo, un 83% no participan en actividades referentes a la orientación vocacional. (p. 47)

En la sede de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” Tarija, se realizó un estudio titulado: “Investigaciones de la sociedad científica estudiantil ALPHA SOCIEM” (2022), con una muestra de 124 estudiantes sobre sus hábitos de estudio antes de la pandemia. En conclusión, se obtuvo, que el 28% de los estudiantes hace resúmenes de temas avanzados en clase, el 83% hace mapas conceptuales o mentales, el 66% lee todos los apuntes y aprende de libros y artículos de ayuda, el 8% hace grupos de estudio con amigos. pag.21.

Un artículo científico que fue realizado en la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho por (Nery, 2022), titulado “Análisis de la incidencia de las técnicas y métodos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Recursos Naturales y Tecnología de la universidad autónoma Juan Misael Saracho” considera que **La falta de un método de estudio eficaz es un obstáculo común entre los estudiantes.** A pesar de dedicar muchas horas al estudio, muchos no logran los resultados esperados debido a la carencia de estrategias adecuadas. Se evidencia una falta de organización, planificación y hábitos de estudio consistentes. Los estudiantes suelen carecer de un plan de trabajo estructurado, no establecen horarios fijos y no disponen de un espacio adecuado para estudiar. Además, priorizan la cantidad de horas estudiadas sobre la calidad del tiempo dedicado, lo que resulta en una baja productividad. Además, **la falta de planificación es otro factor determinante.** Los estudiantes suelen subestimar el tiempo necesario para preparar los exámenes, lo que los lleva a postergar el estudio hasta el último momento. Esta falta de previsión genera una sobrecarga de trabajo y dificulta la asimilación de los contenidos. Muchos estudiantes no llevan el ritmo de las clases, acumulando tareas y dificultando la comprensión de los nuevos temas. Esta situación se agrava al no resolver los deberes a tiempo, lo que limita el aprovechamiento de las explicaciones del docente. **Finalmente, la falta de ambición es un factor que influye en la motivación de los estudiantes.** Al conformarse con aprobar las asignaturas, muchos no se esfuerzan por alcanzar la excelencia académica, lo que limita su potencial. (p. 69,70)

A nivel institucional se puede mencionar que en el primer contacto que se realizó con el Lic. Donato Montesinos Arias director de la unidad educativa, se hizo conocer la importancia y objetivo de la práctica institucional, solicitándole la autorización para poderla realizar en su unidad educativa, misma que se solicitó de forma verbal al director del establecimiento, de tal

manera en ese primer acercamiento, hizo conocer las problemáticas que hay en el colegio para que se tome en cuenta en la elaboración del programa de la práctica institucional, concediendo así, el permiso para poder ejecutar el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio.

El director de la institución mencionó en una conversación, que no se realizó ningún tipo de ayuda como los talleres de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio ni pruebas para identificar las habilidades e inteligencias de los estudiantes, por otro lado, el director hace conocer, que los hábitos de estudio en los estudiantes de 1º a 6º de secundaria son deficientes por lo que los estudiantes no toman la conciencia de adquirir nuevos hábitos que son necesarios para la formación académica. A partir del análisis realizado, se observa que la problemática por la falta de orientación vocacional y malos hábitos de estudio persiste en los contextos descritos y para abordar esta necesidad se vio necesario implementar el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio.

El éxito académico se sustenta en la adquisición de sólidos hábitos de estudio y en la elección de una carrera que se ajuste a las vocaciones y potencialidades individuales. La orientación vocacional, al proporcionar a los estudiantes herramientas para conocerse a sí mismos y explorar las diversas opciones educativas, complementa las estrategias de aprendizaje y contribuye a un mejor rendimiento académico. En este contexto, la implementación de un programa de orientación vocacional en la Unidad Educativa San Jerónimo se justifica plenamente.

1.2. Justificación

La elección de carrera y el desarrollo de hábitos de estudio son dos caras de la misma moneda. Ambas influyen de manera significativa en el desarrollo académico de los estudiantes. Al tomar una decisión vocacional informada y al desarrollar habilidades de estudio eficaces, los jóvenes pueden aumentar su confianza en sí mismos, mejorar su rendimiento académico y, en última instancia, alcanzar un mayor nivel de satisfacción personal y profesional.

Sin embargo, para poder tomar esta decisión se deben considerar los factores que pueden influir los cuales, según Chacón (2013), son la sociedad, la familia y la economía, además de hacerlos conscientes de que esta elección será trascendental, pues esta puede ser la labor que desempeñen a lo largo de su vida y lo ideal es que sea de interés para los estudiantes y que cuenten con las habilidades exigidas, para que puedan tener un buen desempeño en su qué hacer. Citado por (Mora, 2017, p. 11)

La orientación vocacional es un proceso fundamental para los estudiantes en la etapa de tomar la decisión de escoger una carrera o una profesión. Pero a menudo se enfoca solo en los aspectos académicos y técnicos, olvidando los hábitos del estudio que también son esenciales en el proceso del desarrollo académico de los estudiantes. (Romanet, 2016, p. 3)

La elección de carrera es una decisión crucial que suele generar gran angustia en los jóvenes. Si bien las consultas psicológicas se centran en este aspecto, es fundamental reconocer que el éxito académico depende de múltiples factores interrelacionados. El desarrollo de hábitos de estudio efectivos, como la planificación del tiempo y la organización del trabajo, es igualmente importante. La falta de estas habilidades, sumada a una elección de carrera poco acertada, puede conducir a un bajo rendimiento académico y, en última instancia, al abandono de los estudios universitarios.

Por lo tanto, es necesario implementar un programa de orientación vocacional y desarrollar buenos y eficaces hábitos de estudio que produzcan aportes prácticos uno tras otro.

El trabajo constituye un aporte productivo, ya que la implementación del programa puede guiar a los estudiantes a tomar decisiones apropiadas y seguras, además de desarrollar hábitos que les permitan obtener mejores resultados en sus futuras carreras.

En lo **social**, es importante ofrecer asesoramiento vocacional a estudiantes de secundaria, que les permita elegir una carrera profesional de manera consciente y responsable, teniendo en cuenta sus inteligencias, aptitudes, intereses, y así evitar dificultades negativas en el futuro. Por otro lado, es importante que el alumno desarrolle hábitos del estudio saludables y eficientes, así podrá tener resultados de excelencia en su carrera profesional. De la misma manera la implementación de un programa integral de orientación profesional y desarrollo de hábitos de estudio no solo beneficia a los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en sus familias y en la sociedad en general. Al proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para tomar decisiones vocacionales informadas y desarrollar habilidades de estudio efectivas, se fortalece el núcleo familiar, al satisfacer las expectativas de los padres y brindarles a sus hijos las oportunidades para alcanzar sus metas profesionales. A su vez, la sociedad se beneficia al contar con profesionales altamente capacitados y motivados, que contribuyen al desarrollo del país en diversas áreas.

Así también, el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio tendrá un **aporte teórico**, ya que se cuenta con un instrumento de evaluación inicial que permite identificar las características de hábitos de estudio de los estudiantes de la U.E. San Jerónimo en la ciudad de Tarija de la gestión 2024. Además, se proporcionó información sobre la orientación vocacional como también la aplicación de las pruebas psicométricas que identifican las aptitudes, intereses, inteligencia y personalidad que poseen los estudiantes, así como información acerca de las diversas alternativas profesionales que existen.

El **aporte práctico** fue una referencia significativa para futuras prácticas, ya que se observó en su momento la falta de orientación vocacional, así como el escaso desarrollo de hábitos de estudio, lo cual era una preocupación en la sociedad. Estas carencias solían identificarse cuando los bachilleres ingresaban a la etapa universitaria, presentando diversas dificultades, como la mala elección de carreras y un rendimiento académico deficiente. Con este programa, se brindó a los estudiantes un espacio para conocerse a sí mismos en aspectos relacionados con su personalidad, inteligencias, aptitudes e intereses. Además, se fortalecieron sus hábitos de estudio mediante la utilización de diversas técnicas, con el objetivo de mejorar su rendimiento académico. Asimismo, se les proporcionó información sobre las diferentes carreras universitarias y técnicas disponibles a nivel departamental. Finalmente, a cada

estudiante se le entregaron informes basados en la aplicación de diversas pruebas psicométricas, en los que se propusieron tres opciones de carrera como recomendación.

Además, al llevar a cabo el programa de orientación vocacional, se obtuvieron beneficios a **nivel personal**, ya que los participantes identificaron sus propias habilidades personales, además de fortalecer sus hábitos de estudio. Asimismo, la práctica realizada en la institución proporcionó herramientas para un mejor desenvolvimiento en las carreras futuras. De igual forma, esta práctica contribuyó al desarrollo de un aprendizaje significativo.

En la ejecución de la práctica presenta un **aporte metodológico**, puesto que se ejecutó un programa de orientación vocacional y se desarrollaron hábitos de estudio, basado en una revisión bibliográfica, que servirá como ejemplo para otros estudiantes y profesionales interesados en el ámbito educativo. Además, la implementación del programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio le brindará a la institución educativa herramientas para abordar esta problemática con los estudiantes, a fin de promover el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades en el estudio que les permita tener un mejor rendimiento en las universidades o la carrera que quieren realizar. Es importante que los jóvenes tengan conocimiento de sus preferencias y habilidades para lograr tener una mejor decisión. Se considera que los jóvenes deberán realizar la elección de su carrera con un firme compromiso propio, ya que es una decisión crucial para el resto de sus vidas.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1. Reseña histórica de la Fundación de la Unidad Educativa San Jerónimo

Al influjo de la Revolución Nacional de 1952, con la pujanza y efervescencia, los deseos de superación y de liberación por medio de la formación y el derecho a la educación por tantos años reprimida por los gobiernos conservadores y paradójicamente los autodenominados gobiernos liberales, las ideas de una educación con identidad cultural para dar lugar a una realidad concreta.

Es así que inicialmente se funda la Escuela Sección Unidocente San Jerónimo en el año 1953 en los predios del Batallón Militar Chorolque, dando inicio de manera legal el 18 de marzo de 1953, con la posesión de la Profesora Leticia Carrasco.

Con el devenir del tiempo y ante el crecimiento de la población, la Unidad Educativa San Jerónimo es refundada, ya con carácter jerárquica de Núcleo Escolar Rural, un 12 de agosto de 1982, obviamente el incremento vegetativo de estudiantes trajo aparejado la dotación de más ítem docentes acorde con su categoría de Núcleo Escolar, completando a todos los años de escolaridad del Nivel Primario. Posteriormente se amplió cobertura para el Nivel Inicial.

El primer director Titular nombrado de manera oficial y asumió su cargo fue el Prof. Héctor Sánchez dando continuidad otros profesionales destacados directores. Prof. Mateo Flores, Profa. Carmela Molina, Prof. Gil Estrada, Profa. Marta Alvarado, Prof. Mario Castillo, Prof. Sergio Gallardo, Prof. Augusto Rueda, Prof. Adel Lizarazu, Profa. María Teresa Morales, Prof. Rafael Ortiz, Prof. Armin Romero, Profa. Natividad Copa, todos aportando con su gestión que hicieron posible un posicionamiento institucional fecundo en la comunidad y actualmente a cargo del Prof. Donato Montesinos.

El crecimiento no paró, en 1999 amplía su cobertura fundándose el Nivel Secundario con el primer año de escolaridad, para que en la gestión 2002, se logre con éxito la primera Promoción de Bachilleres en Humanidades, con el impulso de las autoridades Educativas, políticas, Sindicales, Maestros, Padres de Familia, se consensua y determina que el 12 de agosto se constituye como el aniversario de la unidad educativa, ratificando el nombre de San Jerónimo.

2.1.1. Objetivo general

Desarrollar acciones pragmáticas dialógicas y comunitarias para promover el fortalecimiento de la convivencia pacífica y armónica con equidad de género aportando a lograr hábitos de alimentación saludable en base a productos naturales, desarrollando actividades holísticas integradoras revalorizando y reconstruyendo valores socio comunitarios, en convivencia dialéctica con la Madre Tierra y el Cosmos con participación activa de los actores de la comunidad educativa.

2.1.2. Objetivos específicos

Desarrollar talleres, conferencias y otros eventos con el propósito de sensibilizar, informar, formar, compartir experiencias e información en diversos soportes comunicacionales, con toda la comunidad educativa, con el propósito de asumir con convicción hábitos de convivencia pacífica y de alimentación saludable con beneficios para la salud, para la economía y para la soberanía alimentaria.

Elaborar materiales educativos comunitarios en diferentes soportes papel, digital, analógico y otros, para difundir por diversos medios de comunicación, redes sociales, tendientes a sensibilizar en torno a practicar valores sociocomunitarios interculturales e interculturales de convivencia social armónica y pacífica.

Realizar una feria educativa en la Unidad Educativa, con el propósito de compartir aprendizajes, experiencias, resultados y dificultades del PSP relacionados, al fortalecimiento de la equidad de género y hábitos de convivencia pacífica y armónica con la participación de la comunidad educativa.

Desarrollar actividades de cierre de manera colectiva, elaborando una Memoria del PSP, en base a informes acompañado de evidencias, por cada año de escolaridad y paralelo, que sirva como producto.

2.1.3. Datos estadísticos de la unidad educativa San Jerónimo

Tabla N° 1

Descripción estadística del personal en la unidad educativa San Jerónimo.

Nro. de aulas que atiende		Nro. de maestros		Nro. de estudiantes		Nro. de administrativos	
Inicial	4	Inicial	5	Inicial	77	Portera	1
Primaria	15	Primaria	12	Primaria	323	Secre. y asistente	2
Secundaria	10	Secundaria	14	Secundaria	261	Director	1
Totales	29		31		661		4

Fuente: dirección de la unidad educativa San Jerónimo (2024).

2.1.4. Ubicación.

San Jerónimo está ubicado en la Av. Alto de alianza, pasando el cuartel Reg. “Chorolque” antes de llegar a cuartel Reg. “Padilla 20”

2.1.5. Estructura.

Edificio principal: El edificio principal de la escuela tiene tres pisos y alberga las aulas, oficinas administrativas, biblioteca y sala de cómputo, sala de docentes.

Canchas deportivas: La escuela tiene dos canchas deportivas, una de fútbol y otra de básquetbol.

Otras instalaciones: un auditorio y una sala de reuniones.

La infraestructura de la escuela está en buen estado y cumple con los estándares de calidad establecidos por el Ministerio de Educación de Bolivia.

En detalle, la infraestructura de la Unidad Educativa San Jerónimo es la siguiente:

El edificio principal de la escuela tiene una superficie de 1.000 metros cuadrados y está construido con ladrillos y hormigón. El edificio tiene tres pisos, cada uno con 10 aulas. También alberga las oficinas administrativas, la biblioteca y la sala de cómputo.

La infraestructura de la Unidad Educativa San Jerónimo es adecuada para el desarrollo de las actividades educativas de la escuela. La escuela cuenta con las instalaciones necesarias para brindar una educación de calidad a sus estudiantes.

CAPÍTULO III

**OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS DE
LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

3.1. Objetivo general

- ✚ Implementar un programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio dirigido a estudiantes de 5° y 6° de secundaria de la Unidad Educativa. San Jerónimo de la ciudad de Tarija, en la gestión 2024.

3.2. Objetivos específicos

- ✚ Diagnosticar las características de hábitos de estudio en los estudiantes.
- ✚ Identificar las aptitudes e intereses, rasgos de personalidad, nivel intelectual e inteligencias múltiples del estudiante.
- ✚ Desarrollar talleres sobre los conceptos básicos de la orientación vocacional e información de carreras, que ayuden al estudiante en la elección adecuada de una profesión acorde a sus aptitudes e intereses.
- ✚ Ejecutar el programa para el desarrollo de hábitos de estudio a través de actividades y estrategias.
- ✚ Evaluar el impacto del programa ejecutado.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO IV

4. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se puede encontrar todas las definiciones y la revisión bibliográfica en relación a la problemática, así también se presenta la información sobre la orientación vocacional, las aptitudes e intereses, y hábitos de estudio que utilizan los estudiantes en esta etapa. Es importante mencionar que en este capítulo se encuentran toda la base teórica que sustenta la elaboración del programa de orientación vocacional y los hábitos del estudio que será dirigidos a los estudiantes de 5° y 6° de secundaria de las Unidad Educativa San Jerónimo.

La orientación vocacional es un campo en constante evolución, por lo que determinar un único autor como el "sustento teórico" actual resulta complejo. Sin embargo, existen diversas teorías y modelos que han influido significativamente en esta área y siguen siendo relevantes en la práctica.

Algunos autores como Donald Super (1957): Plantea en su teoría del desarrollo de la carrera, que la elección vocacional es un proceso a lo largo de toda la vida, sigue siendo muy influyente. Super, enfatiza la importancia de la autoconciencia y la adaptación a los cambios a lo largo de la trayectoria profesional.

Frank Parsons (1909): Considerado el padre de la orientación vocacional, sus principios básicos sobre la relación entre aptitudes, intereses y oportunidades laborales continúan siendo fundamentales en la práctica.

Eli Ginzberg y sus colaboradores: Su modelo de desarrollo de la carrera, que describe la elección vocacional como un proceso que se vuelve más realista con la edad, sigue siendo relevante en la comprensión de cómo los jóvenes toman decisiones sobre su futuro.

Teorías cognitivas: Enfoques más recientes que enfatizan los procesos cognitivos involucrados en la toma de decisiones vocacionales, como la atribución de causalidad, la resolución de problemas y la toma de decisiones bajo incertidumbre.

Teorías socioculturales: Estos enfoques resaltan la influencia del contexto social, cultural y económico en la elección vocacional, así como la importancia de las identidades sociales y las relaciones interpersonales.

Teorías de la personalidad: Exploran cómo los rasgos de personalidad influyen en la elección de una carrera y la satisfacción laboral.

4.1. ORIENTACIÓN VOCACIONAL

4.1.1. Orientación

Desde el surgimiento de la orientación, diversos autores se han encontrado con la dificultad para definirla en función de sus objetivos y campos de acción. Son muchas las definiciones surgidas, a lo largo del siglo XX que abarcan una amplia gama de perspectivas a las cuales no ha estado ligada siempre la educación y por ende, la función docente. Según lo que se puede definir, la orientación ha sido tratada desde diversos enfoques: como proceso que ayuda a la persona a tomar decisiones vocacionales, como forma de asesorar al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto, y, más recientemente, como eje transversal del currículo, presente en los actos que emprende el docente en el contexto escolar y extraescolar. (Molina, 2012).

4.1.2. Vocación

El término vocación procede del vocablo latino «voco», que se traduce como llamar; es un concepto tradicionalmente ligado a la llamada interior que percibe el individuo. Pues bien, “precisamente porque nace del interior, parece entrañar seguridad, acierto y convencimiento, aunque a veces se haya interpretado peyorativamente. Asimismo, la vocación hace referencia a la inclinación que el sujeto manifiesta hacia una profesión o por una carrera concreta. En este sentido, se ha identificado con afición, entendiendo que existe un deseo firme por algo e incluso una cierta complacencia con el ejercicio de la misma”. La vocación es un proceso mental que mueve a la persona desde el interior de su psiquis o alma, es un llamado interno que lo orienta a realizar algo por más quijotesco que parece en una realidad tangible o evidente. Es un fuego que emana y hace que los sueños se vuelvan realidad. Sin vocación las actividades tenderán a una mayor probabilidad de fracaso, al menor contratiempo, una persona sin vocación abandonará sus propósitos. La vocación es un factor de la motivación, no es el único porque hay muchos más, sin embargo, quien la posea mantendrá un fuego avasallador que le permitirá continuidad, permanencia en la tarea y orientará su conducta al cumplimiento de objetivos relacionados con ella. (López, 2016, p. 2)

4.1.3. Definición de orientación vocacional

La Orientación Vocacional se define como el “Proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que le preparen para la vida. De acuerdo con Ceinos (2008), la Orientación Vocacional "pretende favorecer algo más que la elección profesional, ya que ha de intentar que la persona logre un óptimo desarrollo vocacional, al tiempo que ha de ser capaz de diseñar, interiorizar y desarrollar su propio proyecto profesional". En concordancia con lo expuesto (Ureña, 2015), al referirse a la Orientación Vocacional también como un proceso de desarrollo de la carrera a lo largo de la vida de las personas afirma a que está presente en los diferentes contextos en que se encuentren éstas, a saber. (p. 3).

Según el autor Erazo (2021), nos dice, que al realizar una buena elección de carrera tiene que estar basado en la orientación vocacional que reciba el estudiante, la cual debe ser implementada con el fin de brindar una amplia gama de tipos de profesiones y oportunidades laborales, que sean basadas en los intereses del individuo. Por lo mismo, se busca que el adolescente no tenga que presentar incertidumbre sobre su futuro, y también tomar en cuenta las experiencias, vivencias y conocimientos que cada uno de los adolescentes ha tenido a lo largo de su vida, los cuales pueden aportar o intervenir cuando sea necesario escoger una profesión adecuada.

4.1.4. Definición de la carrera profesional

La carrera profesional puede ser concebida desde distintos puntos de vista, como una manera de ganar el sustento a través de la contraprestación de mano de obra especializada por un salario o una manera de realización personal.

La carrera profesional es crecer en una dirección hasta las reales posibilidades, es decir, hasta donde sea productivo para la organización y para los individuos; es por esta razón que al iniciarla se toman en cuenta diversos aspectos, entre los que destacan condiciones laborales como un lugar agradable con un clima laboral óptimo, flexibilidad de horarios, adecuada ubicación geográfica, sueldos y salarios atractivos, así como posibilidades de desarrollo y crecimiento dentro de las empresas. Para los estudiantes universitarios en su último año de estudio, planear su carrera profesional comienza a ser un punto de vital importancia, este es el

momento donde comienzan a tener expectativas referentes a la obtención de su primer empleo, es en esta etapa que demuestran inclinación por ciertas áreas laborales y empiezan a evaluar las empresas en la cuales efectuarán sus prácticas profesionales. (Estacio G. & Emilia M., 2015, p.106)

4.1.5. La importancia de la orientación vocacional

Un momento crucial en la vida de los estudiantes, es la culminación de su educación básica secundaria, seguido de las decisiones que deben tomar en cuanto a lo que se refiere a sus metas y/o proyectos, a corto, mediano y largo plazo, respecto a su desarrollo académico y laboral o profesional, es por eso que la orientación vocacional es de suma importancia para tomar una decisión trascendental en la vida, por lo que es bastante importante que los estudiantes visualicen las consecuencias que puede tener una decisión no pensada ni informada. (Rodriguez, 2018, p.3)

La orientación vocacional en general, es una necesidad formativa e informativa para todos los estudiantes de forma general y particularmente, también para quienes ingresan a un bachillerato con el objetivo de formarse como pre profesionales, este debe ser un proceso continuo, que cuente con la dinámica activa entre todos los actores de la educación con el fin de reafirmar la inclinación de los jóvenes por una carrera, donde puedan desarrollar sus potencialidades, siendo este, un proceso que apoye a consolidar compromisos, valores y sentimientos hacia el ejercicio de su profesión futura. (Erazo, 2021 p. 603)

4.1.6. Tipos de orientación vocacional

Según García Hoz (1982), considera que tradicionalmente existen tres tipos de orientación:

Orientación Escolar: También conocida como orientación académica, está encaminada a ayudar al estudiante para que logre contrarrestar o resolver sus problemas académicos y en especial la adaptación adecuada hacia sus posibilidades de distintas estrategias y técnicas.

Orientación Personal: Es el proceso de ayuda personalizada hacia un sujeto para que alcance el máximo conocimiento de sí mismo y del exterior que lo rodea, para que obtenga la capacidad de solventar los problemas de su vida.

Orientación Vocacional o Profesional: Para definir a la orientación vocacional primero debemos entender que esta nace como necesidad de ayudar a los estudiantes, brindando el conocimiento necesario para su correcta inmersión hacia el mundo laboral. Desde su origen hasta la modernidad ha sufrido cambios importantes y ha llegado a ser de una simple acción puntual a convertirse en una acción duradera vinculada a la dinámica educativa de las instituciones educativas. (Yosimar, 2023, p. 11)

4.1.7. Definición de la orientación Profesiográfica

Según Reyes (2010), la orientación profesiográfica le permite al estudiante investigar la información correspondiente a las profesiones por las que presenta preferencia según el área que se esté estudiando. Gran parte de los conflictos o confusiones de los adolescentes respecto a la elección de carrera se debe a su carencia de información con relación a las opciones de estudio u ocupaciones, (citado por Apaza, 2019, p. 20)

CONCEPTOS RELACIONADOS AL TRABAJO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

4.2. Inteligencia

Según John C. Raven (2023), la inteligencia es la capacidad para resolver problemas nuevos y desconocidos, adaptándose a nuevas situaciones y aprendiendo de la experiencia. Esta capacidad se basa en el razonamiento lógico y la capacidad de abstracción. (p. 95)

Raven consideraba que la inteligencia es una capacidad general que se manifiesta en diferentes áreas de la vida, como la escuela, el trabajo, las relaciones personales y la vida cotidiana. Esta capacidad es importante para el éxito en la vida, ya que nos permite adaptarnos a los cambios y resolver los problemas que nos plantea el entorno. (John C. Raven, 2023)

La inteligencia no es lo mismo que el conocimiento, sino una capacidad general que permite resolver problemas, razonar, planificar, pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas y aprender de la experiencia.

El test de matrices progresivas de Raven forma general o estándar, permite medir habilidades del pensamiento abstracto, habilidad para resolver nuevos problemas, capacidad de observación, razonamiento y analogías.

4.2.1. El autor clasifica los rasgos de la inteligencia

Superior: Excelentes capacidades para razonar comprender y resolver problemas.

Superior al término medio: Hace referencia a las buenas capacidades para conceptualizar y aplicar el razonamiento sistémico a nuevos problemas, es decir que tienen una buena capacidad de adaptarse a una situación tanto teórico como practica encontrando soluciones a un determinado problema y formulando la respuesta exacta.

Término medio: Se entiende como una inteligencia normal, garantizando un adecuado desenvolvimiento de sus facultades de aprendizaje, razonamiento y comprensión habilitándolos para estudiar la carrea u oficio que ellos desean.

Inferior al término medio: Indica una baja inteligencia en función a lo “normal” factor que afecta al pleno desarrollo de las capacidades de la conceptualización y razonamiento; determinantes al momento de resolver conflictos, repercutiendo en su desenvolvimiento escolar. Población vulnerable a un descenso de inteligencia, frente a una falta de estimulación, falta de motivación o bajo nivel de educación.

Deficiente: Dificultades en el razonamiento lógico, incapacidad para adaptarse al medio social y resolver problemas, conceptos abstractos y complejos.

4.2.2. Inteligencias múltiples

Según Gardner (2004), define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas.

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner como contrapeso al paradigma de una inteligencia única. Gardner propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia, y que cada uno de los cuales engloba una serie de habilidades que, a pesar de involucrar la capacidad de pensamiento abstracto, van más allá de lo que convencionalmente se entiende por "ser listo" o "ser ágil mentalmente" y a pesar de eso son útiles al ayudarnos a afrontar los desafíos siempre cambiantes e imprevisibles a los que nos expone la vida. La Teoría de las Inteligencias Múltiples propone 8 tipos de inteligencia; veamos cómo las describe:

Inteligencia lingüística

La capacidad de dominar el lenguaje y poder comunicarnos con los demás es transversal a todas las culturas. Desde pequeños aprendemos a usar el idioma materno para podernos comunicar de manera eficaz.

La inteligencia lingüística no solo hace referencia a la habilidad para la comunicación oral, sino a otras formas de comunicarse como la escritura, la gestualidad, etc.

Quienes mejor dominan esta capacidad de comunicar tienen una inteligencia lingüística superior. Profesiones en las cuales destaca este tipo de inteligencia podrían ser políticos, escritores, poetas, periodistas, actores, entre otros.

Inteligencia lógico-matemática

La definición de inteligencia lógico-matemática es: capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Un alto nivel de este tipo se ve en científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas, entre otros. (Gardner. 1993)

Inteligencia espacial

También conocida como inteligencia visual-espacial, es la habilidad que nos permite observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas. En esta inteligencia destacan los ajedrecistas y los profesionales de las artes visuales (pintores, diseñadores, escultores...), así como los taxistas, que deben poseer un exquisito mapa mental de las ciudades por las que transitan.

Las personas que destacan en este tipo de inteligencia suelen tener capacidades que les permiten idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles, además de un sentido personal por la estética. En esta inteligencia encontramos pintores, fotógrafos, diseñadores, publicistas, arquitectos, creativos.

Inteligencia musical

También conocida como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. La fuerza de esta inteligencia radica desde el mismo nacimiento y varía de igual manera de una persona a otra. Un punto importante en este tipo de inteligencia es que por fuerte que sea, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad. Algunas zonas del cerebro ejecutan funciones vinculadas con la interpretación y composición de música. Como cualquier otro tipo de inteligencia, puede entrenarse y perfeccionarse. (Mercedes, 2019) pag.3

Inteligencia corporal y kinestésica

La definición de inteligencia corporal-kinestésica es la: capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos. Así como la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o cualquier tipo de manualidades que favorecen en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia bailarines, actores, deportistas, y hasta cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas. (Gardner.1993)

Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal refiere a aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional.

Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Está presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, entre otros.

Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal nos faculta para poder advertir cosas de las otras personas más allá de lo que nuestros sentidos logran captar. Se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso. Más allá del continuum Introversión-Extraversión, la inteligencia interpersonal evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos. Su habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás resulta más sencillo si se posee (y se desarrolla) la inteligencia interpersonal. Profesores, psicólogos, terapeutas, abogados y pedagogos son perfiles que suelen puntuar muy alto en este tipo de inteligencia.

Inteligencia naturalista

Según Gardner, la inteligencia naturalista permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados al entorno, como por ejemplo las especies animales y vegetales o fenómenos relacionados con el clima, la geografía o los fenómenos de la naturaleza.

Además de estas inteligencias, hoy Gardner (2000) se encuentra investigando dos probables nuevas inteligencias, es decir, aún son planteamientos hipotéticos: La inteligencia moral y la existencial. (Amaris M., 2002, p.35)

- **Inteligencia moral:** Referida a las capacidades presentes en algunas personas para discernir entre el bien y el mal, preocupadas por el respeto a la vida y a la convivencia humana.

- **Inteligencia existencial.** Señala la sensibilidad por la existencia del ser humano, se muestra inquieto por reflexiones sobre la trascendencia humana, sobre alfa y omega.

4.3. Las aptitudes e intereses

Según el Dr. John Holland define las aptitudes y los intereses de la siguiente manera:

Las **aptitudes** son capacidades que tenemos las personas para realizar determinadas actividades. Son habilidades desarrolladas mediante la práctica y la repetición, que se aprenden y entrenan. Esto quiere decir que las aptitudes son el resultado de la interacción entre las

características que la persona hereda y el medio ambiente que la rodea. Ciertas características, como la inteligencia, los rasgos personales, los intereses y el nivel de instrucción predisponen el aprendizaje. Si conoces tus aptitudes será más fácil saber en qué profesión podrías desempeñarte mejor. (Holland Rasec, 2020)

Los **intereses** son inclinaciones o disposiciones naturales que poseen las personas hacia una o varias actividades, objetos o individuos. Puedes tener muchos o varios intereses y, gracias a ellos, el trabajo o las actividades que desarrollas te resultan placenteras. Los intereses obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer sus “ansias de conocimiento y saber”. (Holland Rasec, 2020)

Existen diversas ocupaciones y nuestras preferencias pueden estar dirigidas hacia una o varias de ellas. Por lo general todos poseemos un perfil vocacional o combinación de intereses, por lo cual el Dr. John Holland propuso 6 tipos de intereses acordes a la personalidad.

- a. **Personalidad realista:** Prefieren trabajar con objetos o máquinas. En general son personas prácticas y persistentes, con capacidades mecánicas y que prefieren trabajar en el exterior.
- b. **Personalidad investigadora:** Estas personas prefieren trabajar con ideas. En general son analíticas y reservadas, con capacidades científicas y matemáticas. Por ejemplo, realizan investigaciones o pueden trabajar en laboratorios.
- c. **Personalidad artista:** Prefieren trabajar con ideas creativas, así como con las distintas formas de expresarlas y darlas a conocer a los demás. En general son personas emotivas y abiertas, con capacidades para la composición musical, la actuación, la escritura o el arte visual.
- d. **Personalidad social:** Prefieren trabajar e interactuar con personas, en general. Son personas serviciales y amistosas, que prefieren trabajar en áreas que les permitan aconsejar, orientar y enseñar.
- e. **Personalidad emprendedora:** Estas personas prefieren conducir o dirigir personas. En general son sociables y audaces. Muestran capacidades de liderazgo y comunicación.

- f. **Personalidad convencional:** Prefieren organizar y manejar datos, trabajando en ambientes en donde se requiera la sistematización de la información. Por lo general son personas metódicas y prácticas.

4.3.1. La importancia de la actitud y la aptitud

Se puede decir que los estudiantes tienen dos cualidades una es la actitud que hace alusión a la forma de actuar como el comportamiento, la disciplina y el querer aprender, y por otro lado la aptitud, condición que permite a las personas desempeñarse adecuadamente en una actividad y poder desenvolverse correctamente en el estudio, tal como las capacidades individuales para resolver problemas con alguna asignatura, docentes o compañeros, la voluntad de investigar o de poder administrar el tiempo en hábitos de estudio. Ambas cualidades son fundamentales para poder alcanzar un proceso de aprendizaje adecuadamente, siempre y cuando estas dos variables sean positivas y permitan lograr los objetivos propuestos por cada estudiante. Es por eso que el estudiante debe reconocer sus puntos fuertes y débiles, es decir sus emociones, porque cualquier situación que se presente puede producir un cambio conductual, de ahí que puede reaccionar con una actitud negativa (pesimista, insegura, distraída) o positiva (atenta, segura, responsable) frente a un estímulo y esto a su vez afectará al rendimiento académico. De este modo, la actitud depende de las motivaciones extrínsecas, pero sobre todo de las intrínsecas. (Correa, 2019)

4.3.2. La importancia la actitud en los estudiantes

La actitud en los estudiantes juega un papel muy importante cuando se busca alcanzar el aprendizaje significativo dentro de las aulas de clase, conocer cómo cambiar el ánimo, saber cómo encontrar estudiantes alegres, con buen humor, que disfruten del proceso enseñanza aprendizaje y que adquieran a través de las experiencias positivas impartidas por el docente, nuevos horizontes que determinen su desarrollo en todos los niveles y donde adquieran sentimientos y emociones positivos hacia las actividades educativas (Abreu, 2017, p. 65)

4.4. Personalidad

Raymond Cattell (1998) fue un psicólogo británico que planteó la definición de la personalidad. La personalidad es el conjunto de aquellos elementos que nos permiten comprender y anticipar las formas en las que las personas actuarán al enfrentarse a situaciones específicas. La unidad mínima de análisis de la personalidad es el rasgo, el cual hace referencia

a características y tendencias relativamente permanentes en el comportamiento. Para darle una dimensión cuantitativa al análisis de los rasgos de personalidad y determinar sus principales características, Cattell utilizó la metodología del análisis factorial.

De esta forma, llegó a agrupar los rasgos de personalidad en tres grandes categorías: Rasgos temperamentales, Rasgos aptitudinales y Rasgos dinámicos. Cattell definió 16 factores básicos de la personalidad que se mencionará a continuación.

Factor. A: Reservado: Alejado. Crítico. Frío

– abierto: afectuoso. Reposado, Participativo, Sociable.

Factor. B: Inteligencia baja: pensamiento concreto, Corto.

- Inteligencia Alta. Pensamiento abstracto, Brillante.

Factor. C: Emocionalmente afectado. Emocionalmente poco estable.

– Emocionalmente Estable. Tranquilo, Maduro, Afronta la realidad.

Factor. D: Calmoso, Poco expresivo, Cauto, Poco activo, algo “soso”

– Excitable. Impaciente, Exigente, hiperactivo, no inhibido.

Factor. E: Sumiso. Obediente, dócil, acomodaticio, se da fácilmente.

- Dominante. Dogmático, agresivo, obstinado.

Factor. F: Sobrio. Prudente, serio, taciturno, se auto desaprueba,

– Entusiasta. Incauto, confiado, a la buena ventura.

Factor. G: Despreocupado o desatento con las normas, actúa con la conveniencia propia.

– Consciente. Perseverante, moralista, sensato, sujeto a las normas.

Factor. H: Cohibido. Tímido, sensible a la amenaza.

- Emprendedor. Socialmente atrevido, no inhibido, insensible.

Factor. I: Sensibilidad dura. Rechazo a las ilusiones, poca simpatía por las necesidades de los demás.

– Sensibilidad blanda. Impresionable, dependiente, super protegido, evitación de la amenaza física.

Factor. J: Seguro. Gusto por la actividad en grupo, activo, vigoroso.

-Dubitativo. Irresoluto, reservado, individualista, precavido, reprimido internamente.

Factor. O: Sereno. Apacible, confiado, seguro de sí mismo.

– Apreensivo. Con sensación de culpabilidad, inseguro, preocupado, turbable, con reproches,

Factor. Q2: Sociable. Buen compañero y de fácil unión al grupo.

– Auto suficiente. Prefiere sus propias decisiones, lleno de recursos.

Factor. Q3: Menos integrado. Descuidado, auto conflictivo, sigue a sus propias necesidades.

– Más integrado. Socialmente escrupuloso, auto disciplinado, compulsivo, control de su auto imagen.

Factor. Q4: Relajado. Tranquilo, pesado, sosegado, no frustrado.

– Tenso. Frustrado presionado, sobreexcitado, inquieto.

Factores del segundo orden: Los factores del segundo orden nos permiten mostrar desviaciones en una u otra dirección a partir del promedio respectivo. Los factores del segundo orden son:

Factor. Q I:

- **Ansiedad baja:** el sujeto que puntúa bajo suele encontrar que la vida es gratificante y que logra llevar a cabo lo que cree importante. Sin embargo, una puntuación baja extrema puede indicar, falta de motivación ante las tareas difíciles, tal como ha mostrado el estudio de relación entre la ansiedad, y el rendimiento.

- **Ansiedad alta:** El sujeto que puntúa alto se presenta lleno de ansiedad (en su sentido corriente) no es necesariamente un neurótico, pues la ansiedad puede ser ocasional, pero puede presentar algún desajuste, como estar insatisfecho con su personalidad de responder a las urgencias de la vida o con sus éxitos en lo que desea. En el extremo es un índice de desorganización de la acción y de posibles alteraciones fisiológicas.

Factor. Q II:

- **Introversión:** El sujeto que puntúa bajo tiende a ser reservado, autosuficiente e inhibido en los contactos personales, esto puede ser favorable o desfavorable, según la situación

particular en la que tiene que actuar; así, por ejemplo, la introversión es una variable predictiva interesante para el trabajo de precisión.

- **Extroversión.** el sujeto que puntúa alto es sociable desenvuelto, no inhibido, con buena capacidad para lograr y mantener contactos personales, esto puede ser muy favorable en las situaciones en que exigen este tipo de temperamentos, por ejemplo, la de vendedor; pero no debe considerarse, en general, como buen predictor, por ejemplo, para el rendimiento escolar.

Factor. Q III:

- **Calma:** El sujeto que puntúa bajo suele ser de sensibilidad blanda impresionable, acomodadizo y sumiso, sobrio y prudente sentimental, sociable escrupuloso y poco expresivo.
- **Excitabilidad/ Dureza.** El sujeto que puntúa alto tiende a ser hiperactivo y de sensibilidad dura, agresivo y obstinado, entusiasta, calculador y perspicaz; aunque le gusta la actividad en grupo, se despreocupa de las normas y sigue sus propias necesidades.

Factor. Q IV:

- **Dependencia:** El sujeto que puntúa bajo suele presentarse como dependiente, pasivo y conducido por el grupo, probablemente desee y necesite el apoyo de los demás, y oriente su conducta hacia las personas que le den ese soporte.
- **Independencia.** El sujeto que puntúa alto tiende a ser agresivo, independiente, atrevido, emprendedor y buscará aquellas situaciones en las que probablemente premie las conductas o, al menos le tolere la misma, suele mostrar un considerable grado de iniciativa.

4.5. Relación entre orientación vocacional y hábitos de estudio

La orientación vocacional y los hábitos de estudio tienen una relación estrecha, ya que ambas influyen en el éxito académico y profesional de las personas. A la vez es un proceso que ayuda a las personas a descubrir sus intereses, habilidades y aptitudes, para que puedan tomar decisiones informadas sobre su futuro profesional. Los hábitos de estudio, por su parte, son las conductas que las personas adoptan para aprender y estudiar de manera eficiente.

Una buena orientación vocacional puede ayudar a las personas a identificar carreras que se ajusten a sus intereses y habilidades. Esto puede motivarlas a estudiar y esforzarse para tener éxito en sus estudios. (Rios, 2011, p. 93)

Los hábitos de estudio también son importantes para el éxito académico. Las personas que tienen buenos hábitos de estudio tienden a ser más productivas y eficientes en su aprendizaje. Esto les permite adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para tener éxito en su carrera. (Supo, 2011, p. 97)

4.5.1 Hábitos

Un hábito es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir repetida en el tiempo, que es aprendida y no innata y que requiere de poco o ningún compromiso racional. Cualquier cosa puede ser un hábito, cuando su realización constituye parte de una rutina más o menos automática, es decir, no requiere de un esfuerzo consciente o una programación explícita. Por ejemplo, muchas personas poseen el hábito de un cigarrillo, y suelen fumar en momentos y horarios determinados, como después de comer, o al levantarse en la mañana (Alvarez & Fernandez, 2015)

La columna vertebral de este libro para desarrollar hábitos tiene cuatro pasos **señal, anhelo, respuesta y recompensa**. Los lectores que cuenten con conocimientos de psicología, tal vez encuentren similitudes entre estos términos y los que maneja la teoría del condicionamiento operante, con la cual B.F. Skinner proponía en 1930 el ciclo «estímulo, respuesta y recompensa» y que recientemente se ha popularizado como «señal, rutina y recompensa» en el libro El poder de los hábitos de Charles Duhigg. Los científicos conductistas como Skinner se dieron cuenta de que, si se ofrece la recompensa o el castigo adecuado a una persona, se puede lograr que dicha persona actúe de una manera determinada. (Clear, 2018)

4.5.2. Hábitos del estudio

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2017), el hábito es el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Un hábito de estudio se caracteriza por ser un proceso que requiere tiempo y esfuerzo, además es una actividad individual, que implica atender a un contenido, esto es, seleccionar algo con el fin de procesarlo haciendo uso de diferentes estrategias. De la misma manera el hábito de estudio es un proceso orientado hacia unas metas que requieren de atención, concentración y memoria. (Ramirez & Gutierrez, 2018, p. 31)

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Hay hábitos buenos y malos en la salud, alimentación y estudio. Los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados en forma adecuada a lo largo de la vida. El hábito es el conjunto de costumbres, formas y maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona. (Mondragón, 2017)

Cabe recalcar que, en base a los estudios realizados por el autor (Guillermo, 2020), se ha notado que los hábitos son mejores en las mujeres, por lo general son más dedicadas en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en comparación con los hombres. Los de mayor relevancia son los relacionados con la administración del tiempo y responsabilidad, en estos la disposición del maestro no incide en los hábitos de estudio del alumno.

4.5.3. Importancia de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio ofrecen la posibilidad al participante de lograr resultados académicos favorables, ya que contrarrestan los hábitos negativos como: extensas horas de estudio justo el día antes de los exámenes, lo que ocasiona la retención de la información por un tiempo breve. Estudiar instantes antes del examen crea dificultades en la resolución del examen, ya que se confunden definiciones porque no hay seguridad de lo que se ha estudiado, y el cerebro no ha podido establecer la información estudiada lo que trae consecuencias notas bajas y bajo rendimiento académico (Matencio, 2019 p.19)

Según López, (2009) citado por (Matencio, 2019), señala que los buenos hábitos de estudio son trascendentes no solo para perfeccionar el avance de estudio del participante, sino para la creación de un conveniente rendimiento académico y consiguientemente la formación cognitiva del estudiante ya que a medida que los estudiantes van desplegando hábitos positivos, se tienen mejores posibilidades que corrija su rendimiento académico. (p. 19)

4.5.4. Ventajas de tener buenos hábitos de estudio

Los hábitos conllevan a una amplia cantidad de beneficios para la persona que los implementa en su vida cotidiana. Debido a esto, su aplicación es sumamente recomendable. (Betas, 2021)

Entre las principales ventajas de los hábitos de estudio se encuentran:

- ✓ Optimizan la concentración e incrementan la productividad de la persona que los utiliza.
- ✓ Permiten organizar el tiempo de estudio de forma más eficiente.
- ✓ Evitan la acumulación de deberes.
- ✓ Mejoran el desempeño académico.
- ✓ Desarrollan la disciplina, la constancia y la responsabilidad.

4.5.5. Malos hábitos de estudio

Procrastinación. Uno de los malos hábitos de estudio en los jóvenes más comunes es la procrastinación. Esta no es más que dejar las cosas para después, especialmente estudiar o repasar los temas vistos en clase.

- **Distracciones.** Las distracciones en el estudio pueden deberse a diferentes razones. Una de las que más ha crecido en la actualidad es la dependencia al celular. De acuerdo a una encuesta de Motorola publicada en 2019, 54% de los jóvenes mexicanos entre 10 y 19 años pasan la mitad del tiempo con el celular en la mano. Otra razón de las distracciones es la falta de interés en un tema o materia, simplemente no te dan ganas de ocupar tu tiempo en ella. (Prepa Anahuac, 2020)
- **Falta de organización para estudiar.** A veces, el único problema que tienes es que no sabes organizar tu tiempo y tus actividades. En estos casos, por más que te interese una materia, si no organizas tu día, no hay forma de dedicarle tiempo de provecho a su estudio.
- **Estudiar solo para el examen.** La peor forma de estudiar es aprenderse información solo para un examen. Si es tu caso, es muy probable que ya te haya pasado que estudias mucho para uno, sales bien, pero después de unas semanas ya no recuerdas nada. Eso se debe a que no lograste un aprendizaje significativo. (Prepa Anahuac, 2020)

Los hábitos no son lo único que influye en el éxito, pero quizá sea el factor más importante que está bajo nuestro control. Y la única estrategia de superación personal que tiene sentido es enfocarse en aquello que se puede controlar.

Según Álvarez Gonzáles y Fernández Valentín (2015) el CHTE evalúa siete aspectos de los hábitos y técnicas de estudio como son la actitud general hacia el estudio, lugar de estudio, estado físico del escolar, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios y por último los trabajos. Este instrumento tiene baremos en percentiles y es de aplicación individual y colectiva con una duración de 50 minutos.

4.5.6. Actitud general ante el estudio

En la página de (OrientaNova., 2018) nos explica que la actitud frente al estudio tiene que ser positiva, independientemente de que se pueda tener altibajos, puesto que mantener una actitud optimista hará que pueda cargar las pilas en aquellos momentos de bajón, y llenarse de energía para poder conseguir tus objetivos.

Es normal que haya momentos de bajón, pero hay que aprender a afrontar los obstáculos, analizar los errores cometidos y las causas de ellos e idear estrategias para enfrentar con decisión los futuros retos.

Por tanto, cuando algo no salga conforme que se había previsto:

- Analice en qué ha fallado.
- Busque qué errores se ha cometido.
- Identifique las causas de que no se haya obtenido los resultados previstos.
- Busque soluciones a ello.
- Cambie sus estrategias, hábitos y forma de enfrentarte a los retos.
- Idee un nuevo plan de acción con nuevas estrategias.

❖ Pautas para mantener una actitud positiva frente al estudio

La vida del estudiante es una montaña rusa, llena de episodios de relax y tranquilidad que se alternan con episodios de máximo trabajo, estrés, angustia y saturación de tareas que pueden afectar al estado de ánimo.

Para poder hacer frente a estos episodios, es necesario que te llenes de energía y mantengas una actitud positiva y optimista, con la confianza de que podrás superarlos con éxito si trabajas de forma adecuada. A continuación (OrientaNova., 2018) nos muestra las pautas para mantener una buena actitud frente al estudio:

- Sé optimista: Piensa que, con trabajo, podrás sacarlo adelante y que no hay nada, ni nadie que supere tu energía para afrontar con éxito tus exámenes.
- Ten confianza en ti: ¡Yo puedo! Ese es el mensaje que tienes que darte cada día a ti mismo. Demuéstrale al mundo que tú tienes la capacidad, la energía y la ilusión necesarias para afrontar todos los retos ¡Qué nadie te diga lo contrario! Querer es poder y tú si quieres, puedes.
- Pon ilusión y afronta con energía todas tus tareas, nunca te vengas abajo. Los momentos de bajón y los periodos de exámenes tan solo duran unas horas o como mucho algunas semanas, después terminará y te quedará la satisfacción de haberlo conseguido.
- Nunca te conformes con aprobar. Borra de tu mente la frase ¡con aprobar me conformo! Los grandes genios nunca se conformaron con poco, así que tú tampoco. Tú sabes que puedes dar más de ti, intenta superarte a ti mismo, ponte el listón más alto y con actitud positiva llegarás donde te propongas.
- Ten fuerza de voluntad para hacer frente a los obstáculos con los que te encuentres. Hay momentos en los que no te apetecerá hacer ciertas tareas, pero pon empeño, inténtalo y ten siempre presente cuál es tu objetivo, tu meta a alcanzar y el propósito a conseguir.
- Busca siempre el lado satisfactorio de cada tarea. Por muy feo y desagradable que te parezca, intenta siempre buscarle el lado positivo. Aunque pienses que no lo tiene, búscalo, seguro que lograrás encontrar un motivo.
- Ten interés por aprender, por ser mejor y descubrir el potencial que llevas dentro. Aprende lo que te gusta y no te conformes con ser uno más, tú eres diferente, puedes ser mejor y destacar en algo, así que supérate a ti mismo.
- Date mensajes positivos de ánimo ¡Yo puedo! ¡Lo voy a conseguir! Levántate con energía cada día y con ganas de asumir nuevos retos. Nunca pierdas tu objetivo y tu meta, esa es la razón por la que luchas cada día.

- Nunca pierdas la confianza en ti mismo, no dejes que otros mermen tu interés, tu capacidad y tu ilusión por querer alcanzar un reto.
- Busca un referente ¿cómo te gustaría ser? ¿a quién te gustaría parecerse? Ten siempre presente un referente al que seguir. Esto será muy motivador para alcanzar tus objetivos.

4.5.7. Lugar del estudio

Algunos aspectos referidos al **lugar de estudio** tienen que ver con la iluminación adecuada, los ruidos que distraen al alumno, la ventilación del lugar de estudio, la altura adecuada de la silla, etc. Muchos sujetos afirmaron estudiar en lugares poco adecuados como la cocina, mientras había ruidos y más personas en la estancia; el sofá, adoptando posturas incómodas que favorecían la fatiga y con la televisión de fondo, aumentando las distracciones. Por ello, es importante mejorar estas condiciones, para que las horas dedicadas al estudio cundan más y consigan así un rendimiento escolar más elevado. (Copyright, 2016, p. 167)

Asegúrate de que siempre sea el mismo sitio para asociarlo con tu necesidad de estudio y generar un hábito.

a. Tu habitación. La comodidad es un aspecto clave. Un espacio personal conocido favorece la relajación. Procura contar con una ventilación apropiada que pueda renovar el aire cada 6 horas y una temperatura promedio de 18 a 22 grados centígrados.

b. Biblioteca. En caso de vivir con personas cuyas actividades interfieran con tu concentración o te resulta difícil estar en tu habitación sin tentarte de hacer otra cosa, busca una biblioteca cerca de tu casa que sea silenciosa y adóptala como centro recurrente de estudio.

Iluminación del lugar y postura. La mala iluminación produce falta de concentración y baja nuestros niveles de atención. Además, puede repercutir en dolores de cabeza, fatiga ocular y cansancio.

Elige la luz natural y si es necesario, potencia con una lámpara portátil de 60 W o superior direccionada hacia lo que estás leyendo.

Postura. Una buena postura, además de ayudar a oxigenar bien nuestro cerebro y las distintas partes del cuerpo, nos predispone de una mejor forma para estudiar. Lo ideal es contar con una mesa con una superficie amplia para colocar todos los materiales que vas a utilizar sin abandonar tu posición y que sea proporcional con relación a la altura de la silla.

- ✓ Espalda recta.
- ✓ Cabeza y parte superior del tronco levemente inclinados hacia adelante.
- Pies apoyados en el suelo.
- ✓ Piernas formando un ángulo de 90 grados.
- ✓ Antebrazos sobre la superficie de la mesa.
- ✓ Texto perpendicular a 30 centímetros de los ojos.

Es recomendable también levantarse de la silla y caminar un poco, al menos dos veces en una hora. Esto ayuda a recomponer tu cuerpo.

4.5.8. Estado físico del alumno

En el caso de **estado físico del alumno**, al tener una vida saludable, caracterizado por una alimentación equilibrada, un sueño reparador y la práctica regular de ejercicio físico, es fundamental para optimizar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Una dieta rica en frutas y verduras, especialmente, contribuye a mejorar las funciones cognitivas y la memoria. Asimismo, el sueño adecuado permite la consolidación de la memoria y el aprendizaje, mientras que el ejercicio físico reduce el estrés y favorece la concentración. (Campus Digital VGA, 2017)

1. Horarios. Elabora una tabla de horarios en Excel que contemple todas tus actividades semanales fijas en distintos colores para determinar cuántas horas podrías dedicarle al estudio.

Será un horario flexible para contemplar los imprevistos y estará visible en el escritorio de tu computadora, así como impreso en el lugar físico que elegiste para estudiar diariamente.

La Universidad de Cornell recomienda estudiar entre 4 y 6 horas por día, aunque dependerá de la dificultad de cada asignatura y de tu comprensión del tema.

2. Recomendación: Consigue una agenda pequeña que puedas llevar siempre a clase y utilízala exclusivamente para anotar citas, fechas de evaluaciones y plazos para entregar trabajos.

Es muy práctico tener un respaldo en papel que puedas consultar rápido.

3. Apps recomendadas para organizar tus tareas

Any.do. Una herramienta práctica que te permite crear listas de tareas, recordatorios y elaborar una planificación de estudio tanto individual como grupal, con el motivo de dividir responsabilidades.

Studious. Además de elaborar calendarios y recordatorios, programa tu teléfono para que se silencie en los horarios de clase.

4. Estudiar en grupo: ¿sí o no? Estudiar en grupo tiene sus pro y sus contra. Es una forma de despejar dudas y aliviar la carga, aunque solo resultará de utilidad si hay compromiso, predisposición a la colaboración y si el grupo tiene capacidad de concentración.

Una buena idea es que cada integrante del grupo tenga su turno para cumplir el rol de ser quien enseña por unos minutos, explicando un tema, formulando preguntas y contrastando la información. El resto oficiará de aprendices que intentan resolver las consignas y luego se cambian los papeles.

5. Cómo distribuir el tiempo de descanso. Los tiempos de descanso son fundamentales para evitar la fatiga mental que produce interferencia en el material almacenado dentro de la memoria a largo plazo. Aun así, se debe evitar que sean períodos muy largos para mantener la atención.

También es importante darse un receso como:

- Relajación mediante ejercicios de respiración.
- Estirar los músculos.
- Caminar unos minutos.
- Dormir un máximo de 15 minutos.

- Conversar con amigo o familiar.
- Escuchar música.
- Tomar algo.

4.5.9. Plan de trabajo

Según el autor (Sepúlveda, 2017), refiere que el éxito en los estudios depende en gran medida de una **buena planificación** ya que evita los temidos momentos de agobio. Es por ello, por lo que los alumnos/as deben preguntarse previamente ¿Qué tengo que estudiar? y ¿De cuánto tiempo dispongo? (p. 425)

Los estudiantes que destacan no son habitualmente los más inteligentes, sino aquellos que saben planificar su trabajo, aplican un buen método de estudio, están motivados y tienen mucha confianza en sí mismo. La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio. (Nery, 2022, p. 72)

Evitar la procrastinación (dejar las cosas para después)

Procrastinar es postergar voluntariamente las tareas asignadas para finalmente realizarlas en un horario o fecha casi límite respecto al plazo fijado para cumplirlas, asegura un trabajo de la Universidad de Palermo en Argentina.

¿Por qué dejamos las cosas para después cuando sabemos qué no es lo mejor? “Procrastinación”

- Por falta de autocontrol
- No nos interesa por qué no vemos el valor de realizar la tarea
- Tenemos miedo a fracasar
- Por rasgos del carácter de cada uno

Cómo combatir la procrastinación. Determina qué asignaturas o temas son los más importantes para empezar por allí. Ten en cuenta que lo más importante suele ser también aquello con mayor grado de dificultad. Estudia hasta tres puntos importantes por día y deja los más simples para cuando tu cansancio sea mayor.

Regla del 10 a 2: Focalízate en la tarea indeseable por 10 minutos, ya sea la elaboración de un esquema, una lectura difícil o un tema poco interesante. Descansa 2 minutos haciendo algo que te entusiasme y continúa el ciclo hasta que te sumerjas por completo en la tarea que estabas aplazando.

Fusiona el estudio con tus intereses. Si te gusta pasar tiempo con tus amigos de la universidad, forma un grupo de estudio apenas inicie el semestre. Incorpora una sesión de lectura en las caminatas diarias que disfrutas o crea un espacio de estudio en tu jardín.

Elimina el hábito de consultar la hora. Mirar un reloj con frecuencia transmite la sensación de que el tiempo transcurre lentamente.

Evita las redes sociales a la mañana. Mantente alejado de redes sociales y mensajerías instantáneas durante la mañana porque es el momento en que tu energía está al máximo, al igual que tu concentración.

Cómo potenciar y estimular el cerebro

1. Características de las personas con déficit atencional

- ✓ Incapacidad de mantener la concentración en la fuente por periodos prolongados.
- ✓ Imposibilidad de dividir el foco atencional para incorporar información de dos o más fuentes.
- ✓ Dificultad para iniciar y terminar una misma actividad.
- ✓ Olvido de las cosas.
- ✓ Impaciencia.
- ✓ Impulsividad.
- ✓ Poca atención en los detalles.
- ✓ Dificultad para organizarse.
- ✓ Disgusto por actividades de esfuerzo mental sostenido.

2. Factores que perjudican la concentración

- Ruido.
- Incomodidad en el lugar físico.

- Presencia de personas que están en otra sintonía.
- Distracciones visuales.

3. Sueño versus cafeína. El sueño permite almacenar, fijar y codificar la información en la memoria. Sirve para mantener los recuerdos recientes y preparar el cerebro para la incorporación de nuevos datos. Por eso, no descansar adecuadamente dificulta el aprendizaje, según un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York y la (Peking University Shenzhen Graduate School) indico de la siguiente manera: Pasar la noche en vela antes de un examen daña la capacidad de retención. Incluso, menos horas de sueño disminuyen la potencialidad de tu cerebro.

Un estudio citado por A Practical Guide to Study Skills, arrojó que una siesta de 60 a 90 minutos puede beneficiar al cerebro más que 200 a 300 mg de cafeína, que trasmite la sensación de estar alerta pero no ayuda con la memoria.

Los dispositivos electrónicos utilizados en la oscuridad influyen negativamente sobre los patrones de sueño, según investigadores de la Universidad de Rutgers. Evita utilizar el Smartphone más de 30 minutos después de apagar las luces de tu habitación y reducirás las chances de bajar tu rendimiento en la mañana por somnolencia.

Alimentación. Intenta eludir los dulces y las harinas en abundancia durante el desayuno porque el cuerpo producirá una elevación abrupta de azúcar que compensará con una inminente baja, logrando que el 80% de tu cerebro se concentre en sustituir las faltas. Sentirás fatiga mental y perjudicarás tu atención.

Lo que no puede faltar en tu desayuno

- ✓ Proteínas (al menos 40 gramos).
- ✓ Queso.
- ✓ Leche (limitarse a una o dos porciones al día).

Dieta del estudiante

- ✓ Pollo.
- ✓ Pescado.
- ✓ Carne roja y cereales (Vitamina B12 para estar alerta y dormir bien).
- ✓ Manzanas, uvas, duraznos, arán danos y cítricos.
- ✓ Chocolate negro (genera una actitud positiva)

- ✓ Vegetales (los más oscuros tienen mayores propiedades).
- ✓ Agua en abundancia.

4.5.10. Técnicas de estudio

Un conjunto de **técnicas** y procedimientos que permiten comprender y captar mejor las ideas o conceptos estudiados parten de la comprensión lectora. La lectura debe ser un elemento a entrenar desde la infancia, es una herramienta que enriquece, prepara, capacita y potencia las habilidades de las personas. La fluidez y facilidad de lectura permite que los contenidos se comprendan, interpreten y relacionen mucho mejor. (Rubio, 2009) Pag.5

Según Contreras, Cuba, Flores, Salinas y Sulca (2017), citado por (Bach, A. H., s.f.), en su libro Métodos de estudio, documento elaborado para mejorar el rendimiento académicos de los estudiantes de los cursos de los estudios generales. Se clasifica de esta manera:

El subrayado: Técnica que busca resaltar a través del subrayado de palabras frases o fragmento de un texto identificando ideas principales y secundarias. Por lo cual esta técnica requiere de atención y concentración por parte del estudiante. Existen tipos de subrayados: Horizontal o lineal, subrayado vertical y el subrayado estructural.

Las anotaciones al margen: Es la técnica en la cual se realiza anotaciones que derivan de las ideas principales de un texto. Estas anotaciones son derivaciones de una actividad previa como es la lectura. El objetivo de esta técnica es realizar un resumen sintetizado del párrafo leído identificando el tema y los subtemas del texto.

El resumen: Es la técnica utilizada por el estudiante por excelencia ya que orienta al análisis y la comprensión de los textos en el proceso de estudio. Las características de este resumen es que deben de establecer de manera sintetiza y lógica y coherente lo esencial de lo estudiado.

La síntesis: Esta técnica busca establecer resumidamente las ideas fundamentales de los textos estudiados por el estudiante. Para ello el estudiante estructurar y ordenar toda la información y mensajes para facilitar la mejor comprensión y retención de lo analizado dentro de un texto.

Toma de notas o apuntes: Esta técnica es considerada con una actividad compleja para el estudiante, ya que implica: escucha activa, análisis, síntesis, selección, organización y escritura. El objetivo es escribir para recordar las ideas centrales y secundarias en una clase.

Preparación y desarrollo de exámenes: La técnica consiste inicialmente la preparación de un o varios instrumentos de evaluación. Los cuales luego serán resueltos por el propio estudiante. Este proceso simulará las situaciones de evaluación del nivel de conocimiento alcanzados por el propio estudiante hasta ese momento.

Mapas conceptuales: Es considerada una técnica de representación gráfica o esquemática, donde se presentarán los conceptos asociados y relacionados. Los cuáles serán presentados de manera organizada según jerarquías.

Lectura adecuada: técnica la cual que requiere tiempo y dedicación, debido a que ella requiere de la lectura de un documento con el fin de analizar su contenido.

El esquema es una técnica de expresión gráfica del subrayado. El objetivo es sintetizar las ideas principales, las ideas secundarias de los detalles dentro de un texto. Para luego organizarlo de tal manera que realicemos de un solo vistazo y permita una idea clara del tema estudiado.

Elaboración de fichero: Técnica la cual consiste en la elaboración de tarjetas en las cuales se detallen las ideas y los conceptos principales, con el fin de recordar raídamente y mejor un tema tratado.

4.5.11. Aspectos a considerar en el día del examen

Según (Rodriguez F. , 2022) sugiere que, para un **examen óptimo**, es fundamental dormir entre 7 y 9 horas diarias, evitar medicamentos, relajarse y cuidar la alimentación. Recomienda una dieta ligera los días previos, especialmente la noche anterior, para prevenir problemas digestivos que puedan afectar el rendimiento cognitivo.

1. Estrés. El estrés previo a un examen provoca pérdida de energía cerebral, pensamientos negativos, creencias irracionales, sobrevaloración de los estímulos y tensión.

Para anticiparte al estrés de un examen realiza alguna de estas actividades:

- ✓ Técnicas de relajación.
- ✓ Yoga.
- ✓ Ejercicio físico regular.
- ✓ Dormir y alimentarse adecuadamente

2. Cómo reducir el estrés previo

a. Respira profundamente. Controla los nervios con el descenso de la frecuencia cardíaca, la disminución de la sudoración y la relajación.

b. Ten un plan de antemano. Prueba hablar con tus compañeros y comparte tu nerviosismo o escucha música.

c. Identifica los factores de distracción. En caso de que el ruido te desconcentre, pide permiso al docente para utilizar tapones en los oídos, si eres zurdo solicita un pupitre acorde a tu condición y así con todos los factores que te generen ansiedad y tengan alguna solución anticipada.

3. Cómo reducir el estrés previo.

d. Acepta tus errores. Reconocerlos y comprenderlos es la manera de superarlos, es útil poner en la balanza qué cosas deberías haber hecho mejor. Recuerda que todos los exámenes pueden rendirse nuevamente.

e. Refuerza acciones exitosas. Evalúa las actitudes o actividades que te sirvieron en el pasado para reducir el estrés. En caso de que no puedas manejar tú mismo la ansiedad o los bloqueos que te producen los exámenes, es recomendable que asistas a un programa de terapia clínica de corte cognitivo-conductual para aprender estrategias de afrontamiento ante situaciones altamente estresantes.

4. Consejos para los distintos tipos de exámenes. Una vez que te entreguen la hoja del examen y comience ten en cuenta que: Si es un ensayo o preguntas abiertas.

- ✓ Distribuye el tiempo para cada pregunta.
- ✓ Haz un esquema de tu respuesta antes de escribir.
- ✓ Empieza por la pregunta que mejor conoces (si es posible elegir un orden).

- ✓ Deja espacios en blanco entre las preguntas para facilitar la revisión y agregar datos que se te habían olvidado.

b. Si es múltiple opción o respuestas cortas

- ✓ Contesta primero las que sepas con seguridad.
- ✓ Saltea las que desconoces y vuelve cuando termines para no perder tiempo.
- ✓ Analiza las palabras importantes: mucho, poco, siempre, a veces, etcétera.
- ✓ Si las respuestas incorrectas restan puntos, contesta solo lo que sabes con certeza.

c. Si es oral

Simula la instancia ante un espejo e incluso frente a distintas personas. Aplica todas las técnicas de relajación que consideres necesarias. Despreocúpate por un comienzo poco prometedor y focalízate en disminuir los nervios. Ten en cuenta que el nivel de ansiedad baja después de exponer unos minutos. ¡Tómate un tiempo para realizar un esquema mental antes de responder!

4.5.12. Trabajos

La universidad de Alicante (BUA, 2014) se refiere que un trabajo académico es el resultado de una investigación; por ello; demuestra la capacidad de investigar, reflexionar en profundidad sobre un tema, estructurarlo, presentarlo y demostrar interés por la materia de estudio. Debe redactarse aplicando unas normas. (p. 1)

Las tareas escolares son una parte importante del aprendizaje de los estudiantes. A través de las tareas, los estudiantes pueden aplicar los conocimientos y habilidades que han aprendido en clase, desarrollar su autonomía y responsabilidad, y prepararse para la vida adulta.

Para que las tareas sean efectivas, es importante que los estudiantes sean capaces de presentarlas y realizarlas de manera adecuada. Esto implica tener un buen dominio de los contenidos, ser capaces de organizarse y planificar su tiempo, y poder comunicar sus ideas de manera clara y concisa.

A continuación, se presentan algunas estrategias para mejorar y fortalecer a los estudiantes en cómo presentan y realizan sus tareas:

Fomentar el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad. Los estudiantes deben ser capaces de trabajar de manera independiente y responsable. Los docentes pueden fomentar estas habilidades a través de tareas que requieran que los estudiantes tomen decisiones, resuelvan problemas y sean capaces de gestionar su propio aprendizaje.

Ofrecer retroalimentación y apoyo. La retroalimentación es una herramienta fundamental para el aprendizaje. Los docentes deben proporcionar retroalimentación regular a los estudiantes sobre sus tareas, para que puedan identificar sus fortalezas y debilidades y mejorar su desempeño. Además, los docentes pueden ofrecer apoyo a los estudiantes que lo necesiten, a través de tutorías o de otras actividades de apoyo.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de estrategias específicas que pueden implementarse para mejorar y fortalecer a los estudiantes en cómo presentan y realizan sus tareas:

Tareas abiertas: Las tareas abiertas permiten a los estudiantes elegir su propio enfoque y método de resolución. Esto les ayuda a desarrollar su creatividad y pensamiento crítico.

Tareas colaborativas: Las tareas colaborativas requieren que los estudiantes trabajen juntos para completar una tarea. Esto les ayuda a desarrollar sus habilidades sociales y de comunicación.

Tareas de presentación: Las tareas de presentación requieren que los estudiantes presenten sus tareas y que los profesores les refuerce de manera positiva, eso hace que los estudiantes se motiven.

4.5.13. Rendimiento académico

Una de las dimensiones importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje es el rendimiento académico de los estudiantes involucrados.

Esta dimensión se define como la capacidad que tiene un estudiante para la consecución de los objetivos del currículum académico, de acuerdo con los niveles establecidos por el sistema educativo donde se encuentran asociados algunos factores relacionados con el alumno (Ramírez al, 2016) citado por (Hidalgo, 2021)

De igual manera al hablar de rendimiento académico se debe separar de uno alto, medio y uno bajo dado que no todos los individuos son iguales, esto quiere decir que no aprenden de la misma manera.

Según, Navarro (2016) la complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del estudiante, sino que también en grupo de pares en el aula.

Existen muchos factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, Albán Obado y Calero Mieles (2017) especifica que el proceso de aprendizaje de los estudiantes está ligado hacia las motivaciones, los hábitos de estudio, la percepción de los deberes escolares e interés de los padres por el aprendizaje.

Según García (2019) explica que otro de los factores fundamentales que participan en el rendimiento académico son los docentes que no usan adecuadas estrategias para el uso de las técnicas de estudio y esto influye directamente en los estudiantes ya que de esta manera no logran desarrollar los hábitos de estudio. citado por (Hidalgo, 2021)

4.6. La importancia de implementar un programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio.

El programa de Orientación Vocacional instituido demuestra así su importancia administrativa y educativa, ya que por una parte favorece una mejor distribución de los alumnos entre las diferentes opciones de carreras que se ofrecen a nivel licenciatura y como técnico medio, Por otro lado, y de manera más significativa, proporciona a los alumnos las herramientas necesarias para identificar sus propios aptitudes e inteligencias personales para tomar decisiones informadas sobre su carrera acorde a sus características personales, reduciendo así el riesgo de abandono universitario. Cabe recalcar, que la falta de esta orientación conlleva consecuencias negativas, como el abandono universitario, que impacta tanto al Estado como a las familias, quienes se ven afectados por la pérdida de recursos económicos.

Este fenómeno de deserción está estrechamente vinculado con diversos factores, entre ellos, la falta de autoconocimiento de las habilidades personales, una situación económica familiar precaria, el trabajo a temprana edad y la carencia de autonomía en la toma de decisiones. Estos elementos, además, se ven agravados por la ausencia de programas adecuados

para el desarrollo de hábitos de estudio, lo que genera dificultades adicionales en el rendimiento académico.

Es fundamental reconocer que el déficit de estudio observado en los estudiantes no siempre se debe a la falta de capacidad o conocimiento, sino a la necesidad de métodos de estudio que se adapten a su personalidad y habilidades. Las técnicas de estudio, como la organización del espacio y tiempo de estudio, la preparación física y mental, y la realización de ejercicios y trabajos, son esenciales para el éxito académico. Sin embargo, la falta de estos hábitos conlleva consecuencias como la desorganización, la procrastinación y un bajo rendimiento, que a su vez pueden causar estrés, ansiedad y problemas de autoestima. A largo plazo, la falta de hábitos de estudio efectivos puede limitar el desarrollo de habilidades de aprendizaje y dificultar la adaptación a nuevos entornos educativos.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

CAPÍTULO V

5. METODOLOGÍA

La práctica institucional se enmarca dentro del campo de la psicología educativa, una rama de la psicología que estudia cómo las personas aprenden a través de diferentes métodos de enseñanza. Esta práctica está diseñada para ayudar a los estudiantes a reconocer sus propias habilidades y mejorar sus hábitos de estudio en la Unidad Educativa San Jerónimo. La metodología del programa de orientación vocacional para adolescentes de 5to y 6to de secundaria debe ser integral y holística; es decir, debe abordar tanto las habilidades físicas como las cognitivas. Además, es fundamental que los estudiantes desarrollen hábitos sólidos de estudio. (Hotmart, 2023)

5.1. Descripción sistematizada de la práctica institucional

Fase I: Revisión bibliográfica

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre la temática de la orientación vocacional así también del desarrollo de hábitos de estudio, recopilando toda la información necesaria para la construcción del marco teórico. Este marco está conformado por una serie de conceptualizaciones, características, importancia, elementos e instrumentos psicológicos. Además, se realizó una revisión teórica de los programas de orientación vocacional implementados por estudiantes de la carrera de psicología, así como programas a nivel internacional y nacional. Estos aportaron significativamente a la estructura de la práctica institucional.

Fase II: Contacto con la institución educativa

En esta fase, se realizaron los primeros acercamientos con el director de la Unidad Educativa “San Jerónimo” y se presentó la propuesta del programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio, obteniendo una respuesta positiva por parte del director. Esta propuesta, enfocada en la temática de orientación vocacional y hábitos de estudio, no había sido abordada anteriormente, y tampoco existía un convenio previo con la institución, por lo que se consideró un programa útil para los estudiantes de los últimos años del nivel secundario. Posteriormente, se formalizó un convenio institucional con la misma unidad educativa y se

coordinaron los horarios para la implementación del programa, tanto en lo referente a la orientación vocacional como al desarrollo de hábitos de estudio.

En el colegio San Jerónimo, el director y el facilitador del programa acordaron trabajar un período cada día (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes). La autoridad asignó dos períodos de 1 hora y 20 minutos cada uno para la intervención.

Fase III: Contacto con la población beneficiaria

En la tercera fase, se realizaron los primeros acercamientos con los estudiantes de quinto y sexto de secundaria. Durante esta fase, se llevó a cabo la presentación formal del facilitador, se plantearon las reglas de oro y se hizo el encuadre del programa. Además, se expuso el trabajo que se realizaría y se presentaron los objetivos de la implementación del programa de orientación vocacional, así también se habló de los talleres que se realizaría sobre el desarrollo de hábitos de estudio. Para romper el hielo se cuenta una anécdota de un estudiante para fomentar un ambiente amigable, se realizaron actividades como el juego del “periódico”. Para generar un buen rapport y un clima de confianza entre el facilitador y los estudiantes, se llevaron a cabo tres sesiones en esta fase. Cada sesión tuvo una duración de una hora y media y se trabajó con dos cursos.

Fase IV: Diagnóstico

Esta fase está constituida por:

Evaluación inicial - Pretest: En esta fase, se aplicó un cuestionario pretest a los dos cursos con el objetivo de identificar las características en relación de hábitos de estudio, las áreas que se abordaron son: actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, examen, ejercicios y trabajos. La aplicación del cuestionario tuvo una duración aproximada de 40 min.

Administración de pruebas psicométricas: Con el objetivo de contribuir al proceso de orientación vocacional, se aplicaron pruebas psicométricas que abordan distintas variables incluidas en este proceso: aptitudes, intereses, inteligencia general, inteligencias múltiples y rasgos de personalidad (H.S.P.Q). Estas pruebas ayudaron a generar un diagnóstico completo

para orientar a los estudiantes acerca de las carreras que se alinean con sus habilidades e intereses.

Entrevistas individuales: Con el fin de obtener una comprensión holística de cada estudiante, se llevó a cabo entrevistas semiestructuradas individuales. Estas entrevistas permitieron explorar en profundidad su dinámica familiar, su situación socioeconómica y sus aptitudes e intereses personales. Además de indagar en sus preferencias de las materias académicas y las posibles carreras que visualizan para su futuro, se indagó en las influencias externas que moldean sus decisiones vocacionales y en su desempeño académico. Al realizar estas entrevistas se buscó complementar la información cuantitativa con datos cualitativos, permitiendo una evaluación más eficaz y detallada de cada estudiante. Este enfoque individualizado facilita la elaboración de informes personalizados que consideran tanto las fortalezas como las áreas de oportunidad de cada participante.

Fase V: Intervención (Programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio)

La propuesta de la orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio se abordó mediante una revisión bibliográfica de otros programas e investigaciones, a continuación, se proporcionará un resumen del programa ejecutado. Más adelante en el capítulo de análisis e interpretación de los resultados, se detallará cada una de las áreas intervenidas.

Tabla N° 2
Resumen del programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio

TEMAS		ACTIVIDADES
Raport	1. Presentación 2. Reglas de oro.	3. Historia de un estudiante
Orientación vocacional	1. Encuadre	
Diagnostico Pre-test	Aplicación de cuestionario de hábitos de estudio (CHTE)	
Orientación vocacional Aptitudes, Intereses, Inteligencia y Personalidad	1. Aplicación pre-test 2. Test de inteligencia general matrices progresivas 3. Test de "CHASIDE" aptitudes e intereses.	4. Test de inteligencias múltiples. 5. Cuestionario de la personalidad en adolescentes (HSPQ) 6. Entrevista semiestructurada
Orientación vocacional. conceptos y tipos de inteligencia Diferencia entre Actitud y aptitud Conceptos básicos de la personalidad	1. Introducción a la orientación vocacional 2. Video de motivación en busca de la felicidad. 3. Tipos de inteligencias 4. Globos al aire 5. ¿Qué son las aptitudes?	6. Diferencia entre la actitud y aptitud. 7. Video: actitud positiva y actitud negativa. 8. Relacionando personalidad y carrera. 9. La importancia mi personalidad en mi elección de carrera.
Universidades de la ciudad de Tarija Institutos técnicos de la ciudad de Tarija Carreras a nivel local	1. Talleres de información de carreras a nivel licenciatura.	2. Talleres de información a nivel técnico.
Introducción y conceptos de hábitos	1. ¿Qué es un hábito?	2. ¿Cómo se crea un hábito?
Actitud ante el estudio	1. Motivación y actitud para estudiar 2. Gestión de emociones.	3. Video: "aprovecha al máximo tu tiempo" 4. Trabajo en equipo.
Lugar de estudio	1. Mi ambiente 2. Globos al aire. 3. Biblioteca	4. Iluminación 5. ¿es bueno estudiar con música? 6. Clima o temperatura.
Estado físico del alumno	1. La postura 2. Buena alimentación 3. Dinámica de Relajación suave.	4. Actividades aeróbicas: 5. Actividades de fuerza: 6. Actividades de flexibilidad
Plan de trabajo	1. Mi Horario 2. Organización del tiempo 3. Apps recomendadas para organizar tus tareas 4. Trabajar con metas hacia tus sueños.	5. Distribuyendo mi tiempo de descanso 6. ¿Qué hago en mi tiempo de descanso? 7. Video: Valor-arte disciplina.
Técnicas de estudio	1. Que es la procrastinación 2. Evitar la procrastinación. (dejar las cosas para después) 3. Video procrastinación y cómo evitarla.	4. Subrayado y técnicas de subrayado. 5. Resumen 6. Aplicación para crear mapas conceptuales
Antes de un examen	1. Cómo reducir el estrés previo 2. Técnica de relajación suave.	3. Recomendación. 4. Responder los exámenes de lo más sencillo a lo más difícil.
Trabajos en el estudio	1. Organización del espacio de trabajo.	2. Diseño de un plan de estudio personalizado. 3. Técnicas de estudio efectivas
Importancia de hábitos de estudio evaluación del post test	1. Aplicación Post-test	2. Despedida.
Talleres con los padres	1. Encuadre del proyecto	2. El papel de los padres

Fuente: Elaboración propia

Fase VI. Evaluación final. Esta fase está constituida por:

Corrección del post-test: En esta etapa se administró el cuestionario del post-test con el propósito de evaluar el conocimiento de los estudiantes que tienen en relación a los hábitos de estudio que consisten en: actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, examen, ejercicios y trabajos.

Además, se aplicó un cuestionario de orientación vocacional, este tenía como objetivo de medir el impacto de la intervención, es decir, determinar cómo los talleres de orientación vocacional contribuyeron y fueron útiles para la elección de una carrera profesional.

Devolución de Informes Individuales: La fase de devolución de resultados implicó la entrega de informes personalizados que integraron los datos obtenidos tanto en las pruebas psicométricas como en las entrevistas individuales. Durante estas, se realizó una interpretación detallada de los resultados, poniendo énfasis en aquellos aspectos relevantes para la elección de una carrera. Por ejemplo, si el diagnóstico de una estudiante muestra un alto nivel de razonamiento lógico-matemático, es evidente que en las carreras que requieren este tipo de habilidades el estudiante obtendría grandes resultados. Además, se presentaron diversas opciones académicas demandadas a nivel local, como licenciaturas, técnicos medios y superiores, así como las normales de formación de maestros. De esta manera, se buscó brindar a cada estudiante un asesoramiento vocacional adaptado a sus características individuales y potencialidades.

Elaboración del documento final: Luego de haber ejecutado el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio se realizó un informe final tomando en cuenta todos los aspectos desde el primer contacto con la institución, aplicación de pre-tests para establecer una línea base de las habilidades y conocimientos de los participantes. A lo largo de la ejecución del programa, se recolectaron datos cuantitativos y cualitativos a través de las pruebas psicométricas y las entrevistas. Posteriormente, se realizó un análisis comparativo de los datos obtenidos, utilizando herramientas estadísticas adecuadas. Los resultados de este análisis permitieron identificar los aspectos más exitosos del programa y aquellos que requieren mejoras. Finalmente, se elaboró un informe detallado que incluyó recomendaciones para sus futuras carreras, el cual fue entregado a los estudiantes en una entrevista devolutiva.

5.2. Características de la población beneficiaria.

La población beneficiaria en el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio fueron los estudiantes de 5° y 6° de secundaria de la unidad educativa San Jerónimo de la ciudad de Tarija, con un total de 81 estudiantes, tanto varones y mujeres, entre los 15 a 18 años de edad.

El criterio para la selección de la población fue optar por ofrecer el programa a la Unidad Educativa San Jerónimo, a un colegio que está ubicado en la área periurbana, debido a que generalmente no cuentan con el suficiente apoyo de programas, como de orientación profesional y fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio, considerando que se encuentran en sus últimos años de secundaria; por lo que se presentó una carta a la unidad educativa, explicando los detalles del programa, y también solicitando permiso del director de la unidad educativa, por lo cual se optó por trabajar con los cursos de 5° y 6° de secundaria.

En términos socioeconómicos, los estudiantes de la unidad educativa suelen pertenecer a una clase media baja, su familia se dedica a varias de actividades como ama de casa, limpieza, agricultura, comercio, construcción o como ayudante en cualquier actividad.

Tabla N° 3

Población beneficiaria de la U.E. San Jerónimo.

Curso	Mujeres	Hombres	Total	%
5° de secundaria	17	18	35	43%
6° de secundaria	23	23	46	57%
TOTAL	40	41	81	100%

Fuente: Director de la U.E. San Jerónimo (2024)

Elaboración: Propia

El estudio comenzó con un total de 81 estudiantes, sin embargo, a lo largo del proceso, se hicieron algunos cambios en la composición del grupo. Un estudiante del curso de sexto de secundaria decidió retirarse, por problemas personales, por esta razón se terminó el programa con 80 estudiantes.

5.3. Métodos y técnicas, instrumentos y materiales implementados en la P.I

5.3.1 Métodos

Para la elaboración del proyecto se utilizó el método **teórico y empírico**, a continuación, se detallan los mismos:

5.3.1.1. Método teórico

Los métodos teóricos, que desvelan las relaciones esenciales no directamente observables del objeto de estudio, cumplen una función gnoseológica crucial. Estos métodos facilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos hallados, permitiendo la construcción y evolución de teorías. Asimismo, crean las condiciones necesarias para la caracterización de los fenómenos (Del Sol, 2017, p. 3)

Estos métodos han sido fundamentales en todas las etapas de la práctica institucional, desde la construcción del marco teórico hasta la interpretación de los resultados. Su aplicación ha permitido recopilar información relevante para contextualizar la práctica, evaluar las características iniciales de los participantes y analizar los datos obtenidos a través de las pruebas psicológicas.

5.3.1.2. Método empírico

Los métodos empíricos se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para diagnosticar el estado del problema a investigar y/o la constatación o validación de la propuesta a ofrecer en la investigación, pero que no son suficientes para profundizar en las relaciones esenciales y por ello requieren del empleo de conjunto con los métodos teóricos. (Lopez, 2021. p. 26)

Se empleó un enfoque metodológico mixto para recopilar datos a lo largo de toda la intervención. Esta metodología combinó la observación directa de los participantes con la aplicación de instrumentos psicológicos estandarizados. A través de este proceso, se obtuvieron datos tanto cualitativos (observaciones, registros anecdóticos) como cuantitativos (puntajes en los instrumentos), lo que permitió realizar un análisis exhaustivo de los cambios producidos.

En la ejecución del programa se utilizó el método **expositivo y activo participativo** que se detallan a continuación:

5.3.1.3. Métodos expositivos

Se caracterizan por la claridad en la presentación de la información al alumnado y se apoyan en la exposición oral de una o varias personas expertas en el contenido de la unidad didáctica o tema que se expone (conferencia, simposio, panel, mesa redonda, etc.). (Guía de métodos y técnicas didácticas, 2006, p. 5)

Se optó por una metodología expositiva para presentar el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio. A través de exposiciones, se abordaron de manera clara y concisa los conceptos fundamentales relacionados con la elección vocacional y las estrategias de aprendizaje efectivas. Esta estrategia pedagógica resultó ser un recurso valioso para la transmisión de conocimientos a los participantes.

5.3.1.4. Método activo y participativo

Mediante el método activo se logró la participación activa de los alumnos durante el desarrollo del programa, promoviendo la buena comunicación, confianza y aprendizaje productivo para la población. Según el (Ridao, 2012, p.2). este enfoque los participantes no son meros receptores pasivos, sino agentes activos en la construcción, reconstrucción y desconstrucción del conocimiento. Citado por (Aramayo, 2023, p. 59)

Este método se utilizó durante la ejecución del programa de orientación vocacional, desarrollo de hábito de estudio desde el inicio del programa hasta la despedida, donde los estudiantes requerían la participación activa y emotiva. De igual forma impulsó a los estudiantes a que participen y comenten sus experiencias.

5.3.2. Técnicas

La técnica es el conjunto de procedimientos, reglas, normas, acciones y protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, ya sea en el campo de la intervención, la educación o en cualquier otra actividad. (Técnica, 2024)

Para la implementación del programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio se utilizaron las siguientes técnicas:

5.3.2.1. Psicométricas

Las pruebas psicométricas se convierten en una herramienta importante en el proceso de orientación vocacional, porque permiten identificar diferentes características de la personalidad del estudiante para conocer sus gustos o intereses, aptitudes o talentos, así como su desarrollo intelectual e inteligencia a través de las evaluaciones que corresponden a clasificar estas características del individuo, posterior a ello brindando una orientación y recomendaciones sobre una carrera. (Alvarado, 2020, p.35)

5.3.2.2. Entrevista semiestructurada

Ander-egg, (s/f), nos dice que la entrevista consiste en una conversación entre dos personas por lo menos, en la cual uno es entrevistador y otro u otros son los entrevistados; estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas acerca de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional, que puede ser obtener información de los individuos o grupos.

En particular, una entrevista semiestructurada es una variante de una entrevista en la que el tipo de información necesaria se determina de antemano y luego se crea un guion de preguntas basado en la información. Aunque las preguntas se preparan con antelación, están formuladas de forma flexible, lo que permite recopilar información más detallada y matizada que en el caso de una entrevista estructurada (Folgueiras, p.3). Se eligió esta técnica de la entrevista semiestructurada para explorar en profundidad su dinámica familiar, su situación socioeconómica y sus aptitudes e intereses personales. Además, se indagó sobre sus preferencias en cuanto a las materias académicas y las posibles carreras que visualizan para su futuro, y su desempeño académico. Al realizar estas entrevistas posteriores a la aplicación de pruebas estandarizadas, se buscó complementar la información cuantitativa con datos cualitativos, permitiendo una evaluación más eficaz y detallada de cada estudiante sobre las preferencias ocupacionales de los participantes.

5.3.2.3. Talleres

Es un espacio de construcción colectiva que combina teoría y práctica alrededor de un tema, aprovechando la experiencia de los participantes y sus necesidades de capacitación. En el taller participan un número limitado de personas que realizan en forma colectiva y participativa un trabajo activo, creativo, concreto, puntual y sistemático, mediante el aporte e intercambio de experiencias, discusiones, consensos y demás actitudes creativas, que ayudan a generar puntos de vista y soluciones nuevas y alternativas a problemas dados. (Candelo, 2003, p. 9)

Los talleres se llevaron a cabo de manera dinámica, caracterizándose por el trabajo en equipo, la lluvia de ideas y la creatividad. El objetivo es motivar la iniciativa participativa de los adolescentes de 5to y 6to de secundaria, fomentando un interés genuino en los temas a desarrollar.

Se realizaron sesiones con diversos temas de interés para los jóvenes, como la orientación vocacional, el autoconocimiento de sus aptitudes y habilidades, y desarrollando a través de técnicas para mejorar los hábitos de estudio.

En retrospectiva, los talleres fueron una experiencia enriquecedora para los participantes, quienes tuvieron la oportunidad de explorar sus intereses, desarrollar nuevas habilidades y fortalecer su sentido de comunidad.

5.3.2.4. La Retroalimentación

La retroalimentación es el proceso de devolver las impresiones, percepciones u opiniones producidas por la acción y el comportamiento de una persona, con el objetivo de fortalecer sus conocimientos y habilidades. El fundamento de la retroalimentación es dar y recibir, no dar y contestar. Pero recibir y asumir críticas nos pone ante una situación difícil e incómoda, pues, por lo general, tendemos a justificar y defender nuestra actitud o a buscar culpables cuando recibimos un comentario de corrección. La retroalimentación es importante para el aprendizaje porque fomenta y mejora los comportamientos y las habilidades positivas, a la vez mejora el desarrollo de talleres, corrige y enmienda los comportamientos y habilidades negativas o complementa los insuficientes. (Ortiz, 2003, p. 105)

A través de un proceso de retroalimentación constante, se logró optimizar el aprendizaje de los estudiantes. Al finalizar cada sesión, se implementó una evaluación formativa que permitió identificar tanto los avances logrados como las áreas de mejora. Asimismo, se fomentó la participación activa de los estudiantes al solicitar sus aportes para perfeccionar las futuras sesiones.

5.3.2.5. Auditivas y audiovisuales

La particularidad de estas técnicas radica en la utilización del sonido o su combinación de imágenes, como por ejemplo audios y videos. (Arbildo, 2013). Para optimizar la retroalimentación, se recurrió a medios audio visuales en una de las sesiones, se proyectó videos de cortometrajes, video motivacionales y de reflexión.

5.3.2.6. Trabajo en grupo

El trabajo en pequeños grupos es una de las maneras más apropiadas y usadas para facilitar la participación, ya que por lo general las personas están más dispuestas a incorporarse a un grupo cuyo tamaño reducido favorece positivamente la comunicación y la interacción. Esta relación positiva entre menor tamaño del grupo y mayor participación se aprovecha para fortalecer el aprendizaje. (Unger, 2003) pag. 110. Se implementó esta técnica en ciertas sesiones con el objetivo de fomentar la interacción colaborativa entre los estudiantes, incrementando su confianza y disminuyendo la fatiga. Esta estrategia buscaba optimizar el aprovechamiento del tiempo destinado a cada sesión, haciéndolas más dinámicas y productivas.

5.3.2.7. Dinámicas

La dinámica del periódico consiste en dividir a los participantes en equipos de cuatro integrantes. A cada equipo se le entrega un periódico que se coloca extendido en el suelo. Se otorgan 10 segundos para que todos los miembros del equipo logren ubicar ambos pies dentro del perímetro del periódico. A medida que los niveles avanzan, la hoja del periódico se va doblando, incrementando así el desafío. Al final, se determina un equipo ganador. El objetivo principal de este juego es fomentar el liderazgo, promover la propuesta de soluciones, incentivar la colaboración en grupo y mejorar la organización. Estas dinámicas se implementaron en momentos en que los estudiantes experimentaban estrés, cansancio o aburrimiento, con la intención de dinamizar las sesiones de taller y favorecer un aprendizaje más significativo. De esta manera, se buscó crear un ambiente de aprendizaje activo y participativo, alejándose de la rutina de talleres monótonos.

5.3.3. Instrumentos

Los instrumentos que serán utilizados para el diagnóstico inicial y evaluación del impacto del programa tanto para identificar las características y rasgos personales de los estudiantes serán los siguientes instrumentos.

- **Ficha técnica del cuestionario de hábitos y técnicas del estudio “CHTE”**

Autor: Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín.

Ámbito de aplicación: Desde 5.º de Primaria hasta 1.º de Bachillerato (de 10 a 18 años).

Duración: Variable, 30 minutos aproximadamente.

Breve historia de creación: El test CHTE fue desarrollado en la década de 1990. El test se basó en la teoría de los hábitos y técnicas del estudio de Manuel Álvarez González.

Validez: Validez de contenido: El cuestionario fue elaborado por un equipo de expertos en psicología educativa, teniendo en cuenta los principales factores que influyen en los hábitos y técnicas de estudio.

Validez de constructo: El CHTE ha mostrado una estructura factorial coherente con las escalas propuestas por los autores.

Validez predictiva: El CHTE ha mostrado una correlación significativa con el rendimiento académico.

Fiabilidad: La fiabilidad del CHTE se ha evaluado mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo valores superiores a 0,70 para todas las escalas,

Objetivo por el autor. El Cuestionario de hábitos y técnicas del estudio (CHTE) es un instrumento de evaluación que tiene como finalidad de evaluar los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas de aprendizaje. El cuestionario se compone de 56 preguntas que se agrupan en siete escalas:

- **Actitud general hacia el estudio (AC):** 1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46, 52. Preguntas que evalúan la predisposición, interés y motivación del alumno hacia el estudio.
- **Lugar de estudio (LU):** 2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, 47, Preguntas que evalúan la ubicación física del lugar de estudio y las condiciones ambientales.
- **Estado físico del alumno (ES):** 3, 11, 18, 26, 33, 53, Preguntas que evalúan las condiciones físicas y emocionales del alumno.
- **Plan de trabajo (PL):** 4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, 54. Preguntas que evalúan la planificación y estructuración del tiempo de estudio.

- **Técnicas de estudio (TE):** 5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, 51. Preguntas que evalúan el conocimiento y uso de técnicas básicas de estudio.
- **Exámenes y ejercicios (EX):** 7, 14, 23, 31, 55. Preguntas que evalúan las pautas para realizar exámenes y ejercicios.
- **Trabajos (TR):** 19, 20, 30, 39, 50, 56. Preguntas que evalúan la manera en cómo el alumno presenta y realiza sus tareas.

- **Ficha técnica del test de RAVEN. (Adultos)**

Autor: John Carlyle Raven.

Objetivo por el autor: Mide las habilidades del pensamiento abstracto, habilidad para resolver problemas, capacidad de observación razonamiento.

Breve historia de la creación: El test de Raven fue creado por John C. Raven en 1938. Se basa en la teoría de la inteligencia de Charles Spearman, quien propuso que la inteligencia general (G) es un factor subyacente que determina el rendimiento en una amplia gama de tareas cognitivas.

Validez y fiabilidad: El test de Raven ha sido ampliamente validado en diferentes países. Las puntuaciones del test se correlacionan positivamente con otros instrumentos de medida de la inteligencia, como el test de Wechsler. La fiabilidad del test es alta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,80.

Duración: 45 minutos.

Aplicación: El test de Raven puede ser aplicado a personas de 16 años o más. Se administra de forma individual o colectiva.

Interpretación: Los resultados del test se interpretan a partir de la puntuación total obtenida. Las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de razonamiento abstracto.

Dimensiones. El test de matrices progresivas RAVEN está conformado por 60 ítems agrupados, cada serie A, B, C, D. E. contiene 12 ítems, cada uno es valorado (1) o error (0), al finalizar se suman todas las series y se saca los percentiles.

- **Ficha técnica Escala Minds – Inteligencias Múltiples**

Autor: El test se basa en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. César Ruiz Alva, psicólogo educacional, desarrolló la escala Minds basándose en esta teoría.

Administración: El test puede ser administrado de manera individual o colectiva, con una duración promedio de 25 minutos. Es aplicable a adolescentes universitarios y adultos.

Descripción de la escala: La escala evalúa las 8 Inteligencias Múltiples según la teoría de Gardner. Estas son:

- Inteligencia Verbal Lingüística (VL)
- Inteligencia Lógico – Matemática (LM)
- Inteligencia Visual-Espacial (E)
- Inteligencia Rítmica-Musical (M)
- Inteligencia Intrapersonal (Intra)
- Inteligencia Corporal – Kinestésica (CK)
- Inteligencia Interpersonal (Inter)
- Inteligencia Ecológica / Naturalista (EN)

Antecedentes históricos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue desarrollada por Howard Gardner en 1983. Se basa en la idea de que no existe una única inteligencia, sino múltiples facetas que deben ser cultivadas en las aulas. Gardner identifica ocho tipos de inteligencia diferentes, todas importantes y necesarias para la vida y presentes en todas las personas, aunque combinadas de manera única en cada individuo. Esta combinación de inteligencias es lo que él llama perfil intelectual y nos lleva a asumir que todos somos diferentes y que, por lo tanto, no todos aprendemos de la misma manera. Para dar respuesta a esta diversidad intelectual, Gardner apuesta por una escuela centrada en el individuo, que tenga en cuenta las características individuales de los alumnos y que se preocupe de que todos aprendan de manera significativa. Propone un modelo abierto y flexible que permite su adaptación a cualquier realidad educativa. De hecho, se aplica en numerosos centros educativos alrededor del mundo, consiguiendo resultados muy positivos (Nadal, 2015, p.1)

Calificación. La calificación se hace de acuerdo a los ítems que componen cada inteligencia:

Puntuación

si no te parece nada marca (0)

si se parece en algo (sólo un poco) marca (1)

si se parece bastante a ti marca (2)

si se parece mucho o totalmente a ti marca (3)

Clave de la escala IM - MINDS

INTELIGENCIAS	ITEMS QUE LO MIDEN
1. Verbal – lingüística	1 – 9 – 17 – 25 – 33 – 41 – 49 – 57– 65
2. Lógico – matemática	2 – 10 – 18 – 26 – 34 – 42 – 50 – 58– 66
3. Rítmica-musical	3 – 11 – 19 – 27 – 35 – 43 – 51 – 59– 67
4. Visual-espacial	4 – 12 – 20 – 28 – 36 – 44 – 52 – 60– 68
5. Corporal – kinestésica	5 – 13 – 21 – 29 – 37 – 45 – 53 – 61– 69
6. Interpersonal	6 – 14 – 22 – 30 – 38 – 46 – 54 – 62– 70
7. Intrapersonal	7 – 15 – 23 – 31 – 39 – 47 – 55 – 63– 71
8. Naturalista-ecológica	8 – 16 – 24 – 32 – 40 – 48 – 56- 64- 72

Confiabilidad: El método de consistencia interna: los coeficientes van de 0,88 a 0,94 que resultan siendo significativas al 0,001 de confianza.

Métodos de test retest: los coeficientes del promedio van del 0,90 a 0,93 con lapso de tiempo de dos meses entre prueba reprueba, estimados también como significativos al 0,001 de confianza.

Validez: Los resultados de correlación de los puntajes del test de inteligencia múltiples con el método de coeficiente de correlación producto momento de Pearson arroja los resultados de la correlación.

- **Ficha técnica del cuestionario de CHASIDE (aptitudes e intereses)**

Autor: Dr. John L. Holland

Objetivo por el autor: Evaluar los intereses y aptitudes vocacionales de las personas.

Breve historia de la creación: El test de CHASIDE es una adaptación al español del test Vocational Preference Inventory (VPI), desarrollado por el Dr. John L. Holland en 1953. El VPI se basa en la teoría de los tipos de personalidad de Holland, la cual propone que las personas se pueden clasificar en seis tipos según sus intereses y preferencias ocupacionales.

Validez y fiabilidad:

- Según (Heredia, 2018) preguntó a los expertos en cuanto al nivel de confiabilidad del instrumento en relación a varios aspectos:

- En cuanto a medición del perfil vocacional, considerando que el instrumento tiene un 87 % de confiabilidad.
- En cuanto al tamaño del cuestionario, el 73% de los expertos consideran que el instrumento tiene un nivel alto de confiabilidad.
- Respecto al tipo de resultados obtenidos para medir el perfil vocacional de los adolescentes bachilleres, los expertos consideran que existe un 86.7% de confiabilidad,
- Respecto al tipo de preguntas para medir el perfil vocacional de los adolescentes bachilleres, el 80% considera que el instrumento es confiable. p, 941

Duración: Variables 30 minutos aproximadamente.

Técnica: Cuestionario de 98 preguntas con respuesta dicotómica (sí/no), a continuación, se detallan las dimensiones de aptitudes e intereses.

C. Administrativas, contables y económicas. Administración de empresas, administración de instituciones de servicio, administración de mercados. economía y finanzas internacionales., administración de negocios., contabilidad.

H. Humanísticas, ciencias jurídicas y ciencias sociales. Sociología, psicología. antropología. trabajo social comunicación social y periodismo, filosofía. ciencias políticas, derecho, ciencias forenses.

A. Artísticas. Música, artes plásticas, teatro, dibujo.

S. Ciencias de la salud. Medicina, bacteriología, enfermería, odontología, optometría, fisioterapia, fonoaudiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional – respiratoria.

I. Ingenierías, carreras técnicas y computación Ingeniería: financiera, industrial, informática, eléctrica, ingeniería de mercados, petróleos, química, mecánica, alimentos, civil, ambiental, agrícola, materiales, telecomunicaciones, arquitectura - diseño gráfico, geología.

Tecnologías: técnicos en enfermería, técnicos en mecánica, técnicos en contabilidad, técnicos en periodismo, técnicos en recursos humanos, técnico profesional en realización y producción en TV., tecnólogo en sistemas, tecnólogo en gestión financiera tecnólogo en salud ocupacional.

D. Defensa y seguridad. Carrera militar y de policía, oficiales y suboficiales del ejército, la armada y la fuerza aérea, oficiales y suboficiales de la policía nacional.

C. Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas. Biología, zoología, zootecnia. agronomía. Veterinaria.

- **Ficha técnica del cuestionario de la personalidad para adolescentes (H.S.P.Q)**

Autor: El test fue desarrollado por Raymond B. Cattell y colaboradores.

Ámbito de aplicación: 12 a 19 años de edad (secundaria y bachillerato)

Duración: 40 a 50 minutos.

Técnica: El test es un cuestionario de autoinforme que consta de 140 ítems. Los ítems se basan en una escala Likert de 5 puntos, desde "muy falso" hasta "muy verdadero".

Breve historia de creación: El test H.S.P.Q fue desarrollado en la década de 1950. El test se basó en la teoría de la personalidad de Raymond B. Cattell.

Validez: La validez del test H.S.P.Q ha sido evaluada en diferentes estudios. Los resultados indican que el test tiene una validez aceptable para evaluar las catorce dimensiones de la personalidad de los adolescentes.

Confiabilidad: Por ejemplo, un estudio encontró que la fiabilidad test-retest del test era de 0,70. Esto significa que, si una persona se toma el test dos veces, los resultados deberían ser similares en un 70% de los casos.

Objetivo por el autor: El objetivo del Cuestionario de Personalidad para Adolescentes (H.S.P.Q) es evaluar las catorce dimensiones de la personalidad, incluyendo el aspecto intelectual.

Factores del 1er orden:

Factor. A: reservado – abierto

Factor. B: Inteligencia baja- Inteligencia Alta.

Factor. C: Emocionalmente afectado – Emocionalmente Estable.

Factor. D: Calmoso – Excitable.

Factor. E: Sumiso - Dominante

Factor. F: Sobrio – Entusiasta.

Factor. G: Despreocupado – Consciente.

Factor. H: Cohibido - Emprendedor

Factor. I: Sensibilidad dura – Sensibilidad blanda.

Factor. J: Seguro - Dubitativo

Factor. O: Sereno – Aprensivo

Factor. Q2: Sociable – Auto suficiente.

Factor. Q3: Menos integrado – Mas integrado.

Factor. Q4: Relajado – Tenso.

Factores del segundo orden. Los factores del segundo orden nos permiten mostrar desviaciones en una u otra dirección a partir del promedio respectivo. Los factores del segundo orden son:

Factor. Q I: Ansiedad baja – Ansiedad alta

Factor. Q II: Introversión – Extroversión.

Factor. Q III: Calma – Excitabilidad.

Factor. Q IV: Dependencia – Independencia.

Estos factores proporcionan información detallada de los rasgos de personalidad de cada sujeto y nos permitirán hacer un análisis general de la personalidad del adolescente.

Para la calificación final de los factores tanto del 1er orden y el 2do orden, las puntuaciones tienen una escala de 1 al 10 punto, en lo cual los puntajes obtenidos tienen la siguiente valoración.

Puntuación Baja (1- 4)

Puntuación Media (5 -6)

Puntuación Alta (7- 10)

Este instrumento posee un manual el cual incluye una descripción muy amplia de la aplicación y calificación del test, también incluye el ejemplar en el cual están las preguntas y finalmente se encuentra la hoja de perfil, esta es la parte más importante ya que en esta hoja el investigador cuenta con la información clave del instrumento es decir posee las tablas en las cuales se debe guiar para la calificación.

5.3.4. Materiales que fueron utilizados la práctica institucional

- ✓ Proyector
- ✓ Laptop
- ✓ Parlante
- ✓ Marcadores, bolígrafos, colores, lápices, borrador.
- ✓ Fotocopias
- ✓ Folletos
- ✓ Cuestionarios.

5.4. Contraparte institucional.

En la unidad educativa, se accedió a la implementación del presente programa, el cual busca lograr buenos resultados y beneficios para la población beneficiaria. Por ello, la institución ofreció como contraparte:

- ❖ **El espacio necesario** para realizar las actividades prácticas (salón, cancha, aula, gabinete, etc.).
- ❖ **El tiempo requerido** para llevar a cabo las diferentes actividades, garantizando la asistencia de cinco días a la semana (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes) durante cinco meses, con un horario de cinco horas por día.
- ❖ **La dotación de información** sobre la historia, los objetivos y los problemas que enfrenta la unidad educativa.
- ❖ **La colaboración del personal**, tanto docente como administrativo.

5.5. Cronograma de actividades de la práctica institucional

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA																													
	MAR			ABR			MAY			JUN			JUL			AGOS			SEPT			OCT			NOV					
Revisión de la PI																														
Evaluación de (pre test)																														
Aplicación de los test (HSPQ, CHASIDE y I.M)																														
Implementación (aplicación del programa)																														
Evaluación final (post test)																														
Corrección del informe individualizado																														
Diagnostico																														
Entrevista y entrega de informes																														
Corrección final																														
Defensa final																														

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO VI

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se llevó a cabo un análisis profundo de los resultados obtenidos durante el proceso de la práctica institucional. A través de cuadros estadísticos, se presentaron los resultados de las evaluaciones y pruebas aplicadas al inicio y al final del programa, siguiendo el orden establecido por los objetivos específicos.

En el primer objetivo específico, se muestra los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pretest), referidos a las características de hábitos y técnicas de estudio”, así como las áreas que están relacionadas a la temática que son: Actitud general ante el estudio, Lugar de estudio, Estado físico del alumno, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Durante el examen, Trabajos.

Para el segundo objetivo, se ha expuesto los resultados obtenidos de las pruebas psicométricas aplicadas, entre las que se incluyen: **Inteligencia general del test de Raven (adultos), Escala de inteligencias múltiples de Gardner, Cuestionario de aptitudes e intereses, “CHASIDE”, Cuestionario de la personalidad para adolescentes (H.S.P.Q).** Estas pruebas son fundamentales en la decisión de elección de una carrera. Además, se realizó el análisis e interpretación de dichas pruebas teniendo en cuenta el enfoque teórico que se ha planteado previamente.

Como tercer objetivo, se pretendió promover el autoconocimiento de los estudiantes a través de talleres informativos sobre las diferentes carreras universitarias, como también las carreras técnicas. Estos talleres también se abordaron conceptos teóricos sobre las inteligencias múltiples, las aptitudes, los intereses y la personalidad, con el fin de que los estudiantes puedan identificar sus fortalezas y debilidades y relacionarlas con las demandas de las distintas carreras.

En el cuarto objetivo específico se demuestra el desarrollo de las áreas intervenidas como son la **Actitud general ante el estudio, Lugar de estudio, Estado físico del alumno, Plan de trabajo, Técnicas de estudio, Durante el examen, Trabajos.** Cada una contará con sus correspondientes objetivos, materiales, descripción o desarrollo y cierre.

En cuanto al quinto objetivo, se describió los resultados obtenidos en la evaluación final (postest), que fueron analizados y comparados con la evaluación inicial (pretest). El propósito de este objetivo es identificar si la intervención fue óptima.

6.1. Primer objetivo específico

- ✚ Diagnosticar las características de hábitos y técnicas de estudio a los estudiantes.

Tabla N° 4

Hábitos y técnicas de estudio “CHTE”

Área	Puntaje alto		Puntaje medio		Puntaje bajo		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Actitud general ante el estudio	14	17.28%	58	71.60%	9	11.11%	81	100%
Lugar de estudio	13	16.04%	56	69.13%	12	14.81%	81	100%
Estado físico	14	17.28%	45	55.55%	22	27.16%	81	100%
Plan de trabajo	9	11.11%	52	64.19%	20	24.69%	81	100%
Técnicas de estudio	27	33.33%	37	45.67%	17	20.98%	81	100%
Exámenes y ejercicios	19	23.45%	50	61.72%	12	14.81%	81	100%
Trabajos	5	6.17%	31	38.27%	45	55.55%	81	100%

Fuente: Cuestionario de hábitos y técnicas del estudio “CHTE”

La **actitud y la motivación del estudiante** es un fenómeno complejo y dinámico, influenciado por una multitud de factores internos y externos. Estas variables interrelacionadas pueden generar fluctuaciones significativas en el nivel de compromiso y energía, lo que a su vez puede afectar el rendimiento académico. Sin embargo, la investigación sugiere que la motivación no es un rasgo fijo, sino que puede ser cultivada y fortalecida a través de diversas estrategias. El objetivo de este estudio es explorar los factores que influyen en la motivación de los estudiantes universitarios y proponer intervenciones para fomentar una motivación intrínseca y sostenida. (OrientaNova., 2018)

Los resultados del estudio revelan que la mayoría de los estudiantes **71.60%** presentan una actitud promedio hacia el estudio, lo que indica un nivel moderado de predisposición,

interés y motivación. Aunque un porcentaje poco considerable **17.28%** exhibe una actitud alta, un grupo minoritario **11.11%** muestra una baja predisposición y desmotivación.

Estos resultados subrayan la importancia de implementar programas de desarrollo de hábitos de estudios efectivos, que proporcionen a los estudiantes las herramientas necesarias para mejorar su desempeño académico y fomentar la automotivación, no simplemente se basa en los gustos de las asignaturas, sino de uno mismo. La última responsabilidad en el estudio siempre será del alumno, por muy complicado que sea las materias, piense que siempre debe poner de su parte para superarla. En cuanto mejor planifique el estudiante y se conozca así mismo mejor es la calidad de estudio. (Nery, 2022)

Según los datos obtenidos en el **lugar de estudio**, se observa que el **69.13%** de los estudiantes cuenta con un lugar de estudio regularmente establecido. Esto indica que los estudiantes prestan poca atención a factores como el ambiente, la iluminación, la temperatura y otras variables externas. Por otro lado, el **16.04%** de los estudiantes tiene un lugar de estudio adecuadamente acondicionado, mientras que el **14.81%** carece de un lugar definido para estudiar.

Al tener estos resultados, se podría decir que en la problemática sigue siendo una necesidad de desarrollar estrategias de adquisición de conocimientos, y que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de variables como la iluminación, los ruidos, la temperatura en el momento de aprendizaje.

Los resultados del estudio revelan que una proporción considerable de la población estudiantil presenta un **estado físico y emocional** regular durante el periodo de estudio con un **55.55%**. No obstante, resulta preocupante que una parte importante de los estudiantes **27,16%** presenta un estado físico deficiente al momento de estudiar. Estos hallazgos sugieren la posibilidad de que la alimentación de la población estudiantil sea deficiente o esté caracterizada por un consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal. Y un porcentaje menor **17.28%** exhibe condiciones favorables en ese aspecto.

A través de estos resultados, se propone implementar un programa referente al problema que existe en la población, el estudiante debe tomar conciencia de su propio bienestar físico y

emocional, ser capaz de mejorar en su desarrollo personal y rendimiento académico. No solo en el ámbito educativo sino, en sus vidas. Por otro lado, se podría decir que el estado emocional es un factor importante que dirige nuestra atención que, a su vez, permite una mejor focalización para adquirir y consolidar los aprendizajes en la memoria. Hay emociones que ayudan a aprender, como la curiosidad, pero otras limitan el aprendizaje, como el miedo. En el primer caso, las emociones positivas te motivarán a seguir aprendiendo. En el segundo, las emociones negativas harán que quieras dejar de hacerlo. (Educaweb, s/f)

En el caso de **buena planificación**, los datos indican que el **64.19%** de los estudiantes presentan un nivel promedio en la planificación de su trabajo, lo que presentan una organización deficiente. Y el **24.69%** no tiene buena organización con su tiempo, tampoco tienen conocimientos al respecto. Solamente un grupo minoritario **11.11%** demuestra un plan de trabajo efectivo y una buena organización de su tiempo.

Este problema sigue siendo activo en los estudiantes, ya que fundamental trabajar con diferentes capacitaciones y estrategias para que los estudiantes tomen conciencia sobre la importancia del tiempo y cómo deben organizarse de acuerdo a sus horarios. La planificación no solo implica crear un plan de trabajo, sino cumplir con los horarios establecidos. Es fundamental incorporar periodos cortos de descanso durante las sesiones de estudio, incluso integrando ejercicios de estiramiento para mejorar la concentración y prevenir la fatiga.

Los **métodos de estudio** permiten mejorar la eficiencia y el rendimiento, aunque la inteligencia de las personas también juega un papel muy importante en este éxito. En el cuadro, el **45.67%** de los estudiantes muestran tener algunas técnicas como subrayado, resúmenes para adquirir un mejor aprendizaje en su formación, el **33.33%** muestran tener buenas técnicas de hábitos de estudio. El resto **20.98%** de los estudiantes muestran que no conocen las técnicas de estudio.

Según el análisis realizado es importante trabajar con talleres y estrategias para mejorar el desarrollo de hábitos de estudio, lo cual, ayudará a los estudiantes a mejorar su nivel académico, así también lograrán ser profesionales competentes para el país. La utilización de las técnicas de estudio es muy recomendable, cualquiera sea el área o el nivel de estudio del estudiante, educación primaria, media o escuela secundaria y hasta para la educación

universitaria, etc. Sin embargo, si bien son de gran ayuda, los especialistas en la materia afirman que las técnicas o métodos de estudio requieren de una actitud activa, donde quien estudia asuma el protagonismo y supere la pasividad.

Exámenes y ejercicios. Según los resultados obtenidos, el cuadro muestra que el **61.72%** de los alumnos tienen un conocimiento regular sobre las pautas para realizar un examen, tanto antes como durante el mismo. Un **23.45%** de los estudiantes sabe cómo afrontar un examen de manera adecuada, mientras que un pequeño grupo, equivalente al **14.81%**, desconoce cómo prepararse y actuar durante la evaluación.

Los estudiantes suelen experimentar ansiedad antes de los exámenes, lo que puede manifestarse en pensamientos negativos, falta de concentración y bloqueos emocionales. Estos síntomas tienden a ser más intensos en aquellos que postergan el estudio o carecen de estrategias efectivas para manejar el estrés. El programa tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a controlar sus pensamientos negativos y gestionar sus emociones, aspectos esenciales para afrontar una prueba con éxito. Además, para cualquier evaluación es importante estar tranquilo y relajado. Desde el punto de vista físico, es fundamental evitar llegar al examen cansado, haber estudiado durante toda la noche previa o haberse quedado hasta muy tarde, ya que esto provoca malestar que afecta la concentración durante la evaluación.

En cuanto a la presentación de **trabajos**, los datos muestran que el **55.55%** de los estudiantes desconoce cómo realizar y presentar sus tareas o trabajos académicos, el **38.27%** tiene un conocimiento regular sobre algunos criterios para la presentación de estos, y solo el **6.17%** sabe de manera adecuada cómo presentar y realizar sus tareas.

El análisis de los resultados revela una brecha significativa en las habilidades de gestión de tareas académicas de los estudiantes. Más del 50% de los estudiantes demuestra desconocimiento de estrategias básicas para la presentación de trabajos, como la elaboración de esquemas o la búsqueda y selección adecuada de información. La falta de planificación, la copia indiscriminada de fuentes y la desatención a los aspectos formales, como la redacción y la citación, evidencian una necesidad urgente de implementar programas de capacitación que fortalezcan las competencias investigativas y comunicativas de los estudiantes universitarios.

6.2. Segundo objetivo específico

- Identificar las aptitudes e intereses, rasgos de personalidad, nivel intelectual e inteligencias múltiples del estudiante.

Tabla N° 5

Cuestionario CHASIDE “aptitudes”

APTITUDES		APTITUDES DOMINANTES	PORCENTAJE
C	Administrativas, contables y económicas	15	18.51%
H	Humanista, ciencias jurídicas y sociales	14	17.28%
A	Artísticas	4	4.93%
S	Ciencias de la salud	19	23.45%
I	Ingenierías, carreras técnicas y computación	10	12.34%
D	Defensa y seguridad	4	4.93%
E	Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas	15	18.51%
TOTAL		81	100%

Fuente: Cuestionario CHASIDE “aptitudes”

La toma de decisión de los diferentes seres humanos a la hora de seleccionar una profesión, se ha convertido en un caos que no permite reconocer las competencias y habilidades que se tienen para alcanzar los objetivos propios al participar en el proceso de una carrera universitaria. A través de instrumentos proporcionados de la psicología humana y de herramientas y técnicas integradas con el mundo informático, se puede dar solución en gran parte a la necesidad presentada; en áreas de la comprensión del tipo de profesión que sería más conveniente de acuerdo a las competencias de cada individuo; y así poder culminar en forma exitosa el alcance de un perfil profesional acorde a las características que se posee. (Montoya, 2017)

Dentro de la orientación vocacional, se propuso aplicar un instrumento psicológico conocido con el nombre de test de “CHASIDE”, quien permite validar las competencias que

tienen los individuos; para ello se trabajó con un cuestionario para identificar las diferentes aptitudes del estudiante.

Ciencias de la salud (23.54%): Los estudiantes que destacan en las ciencias de la salud suelen poseer un conjunto de características y aptitudes que les permiten sobresalir en este campo. Estas incluyen un genuino interés por la salud y el bienestar, demostrando curiosidad por el funcionamiento del cuerpo humano y empatía hacia los demás. También poseen fuertes habilidades cognitivas, como pensamiento crítico, capacidad para resolver problemas. Además, se comunican de manera clara y efectiva, apasionados en trabajar en equipo, y son hábiles en procedimientos técnicos. Estas competencias los habilitan para desempeñarse en una amplia gama de profesiones del área, entre las que se destacan la Medicina, Farmacia, Enfermería, Odontología, Optometría, Fisioterapia, Fonoaudiología, Nutrición y Terapia. (Cahuasa, 2023)

Administrativas contables y económicas (18.51%): Los estudiantes con estas aptitudes demuestran habilidades sobre los principios contables y financieros, lo que les otorga una base sólida para el análisis numérico y la toma de decisiones estratégicas. Además de sus habilidades cuantitativas, poseen un perfil proactivo, orientado a resultados y con una marcada capacidad para relacionarse con los demás. Estas características los habilitan para desempeñar roles de liderazgo en diversas áreas de la administración, como empresas, instituciones de servicio y mercados internacionales. TestGorilla (2024)

Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas (18.51%): Estos participantes demuestran un interés genuino por comprender los sistemas vivos y su interacción con el entorno. Su capacidad para integrar conocimientos de diversas disciplinas científicas, su pensamiento creativo y su orientación hacia la aplicación práctica los convierten en profesionales capaces de abordar desafíos ambientales y contribuir al desarrollo sostenible. Carreras como Biología, Zoología, Zootecnia, Agronomía y Veterinaria les ofrecen un amplio campo de acción.

Humanista, ciencias jurídicas y sociales (17.28%). Las personas con aptitudes con estas áreas son capaces de comprender la complejidad del mundo humano y social, comunicarse de manera efectiva, resolver problemas de manera creativa y contribuir al bienestar de la sociedad. Son personas con las características de Conciliador, persuasivo, zagas e imaginativo.

Las carreras que se adecuan a estas áreas son: Sociología, Psicología. Antropología. Trabajo Social, Comunicación Social y periodismo, Filosofía. Ciencias políticas, Derecho, Ciencias forenses.

Ingenierías, carreras técnicas y computación (12.34%) Evalúa la capacidad de resolver problemas lógicos y la habilidad de análisis. Los estudiantes con esta capacidad de razonamiento suelen trabajar de manera inteligente con materiales cuantitativos, el razonamiento es importante para tener éxito en estudios de matemáticas, física y química. las carreras que se adecuan son: financiera, Industrial, Informática, Eléctrica, Ingeniería de Mercados, Petróleos, Química, Mecánica, Alimentos, Civil, Ambiental, Agrícola, Telecomunicaciones, Arquitectura - Diseño gráfico, Geología. **Tecnologías:** Técnicos en enfermería, Técnicos en mecánica, Técnicos en contabilidad, Técnicos en periodismo, Técnicos en Recursos Humanos, Técnico Profesional en Realización y Producción en T.V., Tecnólogo en Sistemas Tecnológicos en Gestión Financiera Tecnólogo en Salud Ocupacional.

Artísticas (4.93%) Los estudiantes con la aptitud artística tienen la capacidad de imaginación para generar ideas originales y visualizar conceptos abstractos. Innovación: Tendencia a buscar nuevas formas de expresión y a experimentar con diferentes técnicas y materiales, además tienen capacidad para crear obras únicas y personales.

En el sentido de las habilidades perceptivas, son capaces para notar los detalles más pequeños de su entorno y captar la esencia de las cosas. Su sensibilidad de apreciación por la belleza y la armonía en todas sus formas. Las carreras que se adecúan son: Música, Artes plásticas, Teatro, Dibujo. (Espitia & Fernández, 2022).

Defensa y seguridad (4.93) Los jóvenes con aptitudes para la defensa y seguridad suelen demostrar un conjunto de habilidades y características particulares que los predisponen para desempeñarse en este tipo de roles. Estas habilidades van más allá de la fuerza física e incluyen aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Las cualidades que tienen estas personas son: Liderazgo, Trabajo en equipo, Adaptabilidad, Resistencia física y mental, Pensamiento crítico, Orientación al detalle, Lealtad, Valor, etc. Estas competencias los habilitan para desempeñarse en una amplia gama de profesiones del área, entre las que se destacan la Carrera

militar y de policía, Oficiales y suboficiales del ejército, la armada y la fuerza aérea, Oficiales y suboficiales de la policía nacional, atléticos.

Tabla N° 6

Cuestionario CHASIDE “intereses”

	INTERESES	INTERESES DOMINANTES	PORCENTAJE
C	Administrativas, contables y económicas	6	7,40%
H	Humanista, ciencias jurídicas y sociales	25	30.86%
A	Artísticas	7	8.64%
S	Ciencias de la salud	14	17.28%
I	Ingenierías, carreras técnicas y computación	7	8.64%
D	Defensa y seguridad	5	6.17%
E	Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas	17	20.98%
	TOTAL	81	100%

Fuente: Cuestionario CHASIDE “intereses”

Los **intereses** son inclinaciones o disposiciones naturales que poseen las personas hacia una o varias actividades, objetos o individuos. Pueden tener muchos o varios intereses y, gracias a ellos, el trabajo o las actividades que desarrollan resultan placenteras. Los intereses obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer sus “ansias de conocimiento y saber”. (Copyright, Test de CHASIDE, 2020)

El test CHASIDE fue desarrollado por el doctor Holland Riasec, profesional de las ciencias humanas. El test está orientado en el sicoanálisis vocacional que no sólo da una respuesta estática o de un argumento, sino una herramienta que ayudaría a diferenciar cual sería la decisión más acertada partiendo de los intereses y/o preferencias que tiene una persona, o cual sería la decisión de acuerdo a las aptitudes y/o habilidades de los gestores del test. Cuando se tengan las dos opciones se podrá decidir qué camino elegir y saber que fue una decisión totalmente personal pero basada en una guía profesional. (Montoya, 2017, p.3)

Humanista, ciencias jurídicas y sociales (30.86%) Los estudiantes que tiene el interés en estas áreas presentan una gama diversa de curiosidades intelectuales. Les agrada la

experiencia humana, explorando la cultura, la historia, el lenguaje, la literatura y las profundas cuestiones del arte y la filosofía. En ciencias jurídicas, están motivados por un sentido de la justicia, buscando comprender los sistemas legales y abogar por una sociedad más equitativa. Sus sólidas habilidades de comunicación y pensamiento crítico les permiten construir argumentos y participar en debates significativos. Por último, los estudiantes con interés en Ciencias Sociales poseen un profundo interés por comprender las complejidades de las sociedades humanas. Se sumergen en los fenómenos sociales, analizan datos y se esfuerzan por contribuir a un cambio social positivo.

Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas (20.98%) Los estudiantes interesados en estas áreas comparten una pasión común por la naturaleza y los seres vivos. En Ciencias Agrarias, están conectados a la tierra, fascinados por el medio ambiente. También adoptan la innovación, buscando nuevas tecnologías para mejorar la agricultura y la ganadería. En las Ciencias Zoológicas están cautivados por el reino animal, ansiosos por comprender el comportamiento de las plantas y los animales, lo que les impulsa a cuidar y defender de cualquier peligro de extinción. Finalmente, los interesados en Ciencias Biológicas poseen una amplia curiosidad por todas las formas de vida, desde las bacterias más diminutas hasta los seres humanos. Las preocupaciones medioambientales los motivan a estudiar los ecosistemas y abogar por su preservación.

Ciencias de la salud (17.28%): Los estudiantes interesados en Ciencias de la Salud están motivados por el deseo de mejorar el bienestar humano. Su curiosidad por el cuerpo humano, desde su composición celular hasta sus sistemas complejos, alimenta su interés por comprender las enfermedades y los tratamientos. Muchos se sienten atraídos por la investigación, ansiosos por contribuir al desarrollo de nuevas terapias y medicamentos. Además, les apasiona la atención preventiva y la promoción de estilos de vida saludables. En última instancia, su empatía y compromiso por ayudar a los demás los hacen idóneos para carreras de Medicina, Enfermería, Odontología, Farmacéutica, Optometría, Fisioterapia, Nutrición y dietética, Terapia ocupacional – respiratoria. (Cahuasa, 2023)

Artísticas (8.64%): Los estudiantes atraídos por los campos artísticos poseen infinidad de creatividad e imaginación. Tienen un deseo de expresar sus ideas, emociones y sentimientos de manera original, y su gran aprecio por la belleza y la armonía lo que impulsa a explorar

diversas formas de arte, dibujo, teatro, la música, etc. Estas personas están dispuestas a experimentar con nuevas técnicas y materiales, y sus obras a menudo sirven como un puente para conectar con los demás. Además, tienen un profundo interés en la historia del arte, deseosos de comprender los movimientos artísticos que han dado forma a nuestro mundo. (Espitia & Fernández, 2022)

Ingenierías, carreras técnicas y computación (8.64%) Los alumnos aficionados por la ingeniería tienen el interés de resolver problemas complejos, su pensamiento lógico y crítico que les permite analizar en el campo laboral, además de tener intereses en las matemáticas física, química y artes plásticas, son apasionados en las áreas de diseño gráficos, en el mundo de tecnología e industrial, son buenos en el manejo de computación y programación de sistemas, lo que impulsa a tener interés en la carreras de ingeniería de Industrial, Informática, Eléctrica, Ingeniería de Mercados, Petróleos, Química, Mecánica, Alimentos, Civil, Ambiental, Agrícola, Materiales, Telecomunicaciones, Arquitectura - Diseño gráfico, Geología, etc.

Administrativas, contables y económicas (7.40%) Los estudiantes atraídos por la administración de empresas, la contabilidad y la economía comparten un interés común por gestionar y organizar recursos para alcanzar objetivos. Sus mentes analíticas sobresalen en el análisis y la interpretación de datos, lo que les permite tomar decisiones informadas. Una capacidad de gestionar recursos financieros, humanos y técnicos. Además, están motivados por un deseo de liderazgo, queriendo guiar equipos e inspirar a otros hacia objetivos compartidos. También puede estar presente un espíritu emprendedor, con curiosidad por crear y desarrollar nuevas empresas. Finalmente, muchos estudiantes poseen una curiosidad natural por las finanzas, deseosos de comprender los mercados financieros, las inversiones y la gestión pública.

Defensa y seguridad (6.17%) Los estudiantes atraídos por los campos de Defensa y Seguridad están motivados por un fuerte sentido del deber y un deseo de servir a su país. Su compromiso con la protección de las personas y las comunidades alimenta su interés por la seguridad. Muchos de ellos aspiran a puestos de liderazgo, donde pueden guiar equipos y tomar decisiones críticas en situaciones desafiantes. La disciplina y el respeto por el orden son características distintivas de este grupo, que prospera en entornos estructurados. La aptitud física es una prioridad, ya que estas carreras a menudo exigen un alto nivel de preparación física. Además, muchos estudiantes poseen un gran interés por las tecnologías militares y de seguridad.

Por último, el sentido de la justicia y la equidad motiva a algunos estudiantes, que desean defender los derechos humanos y promover una sociedad justa e igualitaria. (Monsalve 2018)

Tabla N° 7

Cuestionario de personalidad para adolescentes H.S.P.Q.

Descripción de los factores	Bajos 1-4	%	Medio 5-6	%	Altos 7-10	%	Total	%	Descripción de los factores
Reservado	44	54.32%	32	39.50%	5	6.17%	81	100%	Abierto
Emocionalmente afectado	46	56.79%	28	34.56%	7	8.64%	81	100%	Emocionalmente estable
Calmoso	35	43.20%	37	45.67%	9	11.11%	81	100%	Excitable
Sumiso	10	12.34%	26	32.09%	45	55.55%	81	100%	Dominante
Sobrio	22	27.16%	34	41.97%	25	31.86%	81	100%	Entusiasta
Despreocupado	36	44.44%	34	41.97%	11	13.58%	81	100%	Consciente
Cohibido	18	22.22%	53	65.43%	10	12.34%	81	100%	Emprendedor
Sensibilidad dura	14	17.28%	38	46.91%	29	35.80%	81	100%	Sensibilidad blanda
Seguro	5	6.17%	22	27.17%	54	66.66%	81	100%	Dubitativo
Sereno	16	19.75%	50	61.72%	15	18.51%	81	100%	Aprensivo
Sociable	4	4.93%	32	39.50%	45	55.55%	81	100%	Autosuficiente
Menos integrado	30	37.03%	39	48.14%	12	14.81%	81	100%	Más integrado
Relajado	26	32.09%	44	54.32%	11	13.58%	81	100%	Tenso
FACTORES DE SEGUNDO ORDEN Y PERFIL									
Ajuste	5	6.17%	43	53.08%	33	40.74%	81	100%	Ansiedad
Introversión	52	64.19%	26	32.09%	3	3.70%	81	100%	Extraversión
Calma	32	39.50%	46	56.79%	3	3.70%	81	100%	Excitabilidad
Dependencia	10	12.34%	47	58.02%	24	29.62%	81	100%	Independencia

Fuente: Cuestionario de la personalidad H.S.P.Q.

La personalidad es un concepto complejo que engloba una amplia gama de características psicológicas relativamente estables en el tiempo, tales como rasgos, cogniciones, motivaciones y afectos. Estas características, que se infieren de la observación de la conducta, conforman un patrón distintivo que define a cada individuo. Es importante destacar que la

personalidad no es un juicio de valor, sino más bien una descripción de cómo una persona tiende a pensar, sentir y actuar en diversas situaciones. (Ruiz, 2023)

Según los resultados del cuestionario (HSPQ) de la personalidad. Los alumnos mostraron rasgos significativos de la personalidad entre ellos: el rasgo **Reservado, con 54.32%** muestran que la persona tiende a no compartir sus pensamientos, sentimientos o experiencias personales con los demás. Prefiere mantener su vida privada y no suele abrirse fácilmente a otros. Además, mantiene una distancia emocional incluso muestra poco o ningún afecto emocional y física de los demás. Puede parecer desinteresado en las interacciones sociales y preferir la soledad. Por otro lado, muchos de estos adolescentes tienden a mostrarse de esta manera por el hecho de no estar con la familia y la falta de afecto, esto hace que los adolescentes muestren algo tímidos en las relaciones interpersonales desapacibles y poco satisfechas.

Otro de los porcentajes elevados se puede encontrar en la puntuación baja del factor C. **Emocionalmente afectado con un 56.79%** Que se ve fácilmente influenciado por sus emociones. Además, tiene cambios bruscos de humor y no es capaz de controlar sus emociones, se puede alterar o molestar fácilmente. Un adolescente con puntuación baja tiene menos tolerancia a la frustración y es más propenso a perder el control emocional.

El 55.55% de la muestra ha obtenido una puntuación alta en el factor E Personalidad dominante, estas personas buscan tener el control y la autoridad en las situaciones. Les gusta imponer sus ideas y decisiones sobre los demás, incluso si estos no están de acuerdo. Pueden ser autoritarios y controladores en sus relaciones interpersonales. Tienen una visión rígida e inflexible de la realidad. Sus creencias y opiniones son absolutas para él y no está dispuesto a considerar otras perspectivas. Puede ser intolerante con las opiniones diferentes y reaccionar con hostilidad ante los cuestionamientos. Utiliza la fuerza o la intimidación para lograr sus objetivos. Puede ser verbalmente o físicamente abusivo, y no duda en amenazar o castigar a los demás para que hagan lo que él quiere.

En esta etapa de la adolescencia, la probable expresión de este factor es más de conducta agresiva que una dominancia que tenga éxito, puesto de que los sujetos no han aprendido todavía la técnica de manipulación social. Un sujeto que puntúa alto en el factor E tiene problemas de

conducta, pero si su dogmatismo es manejado de modo que desarrolle una expresión más constructiva la adaptación posterior del adolescente puede tener más éxito.

De igual manera se identificó una puntuación alta en el factor J, con la **personalidad dubitativo con 66.66%**. Es alguien que tiende a dudar o cuestionar las cosas antes de tomar una decisión, no se lanza a la acción sin antes analizar cuidadosamente las opciones y los posibles riesgos. A pesar de ser dubitativo, una vez que toma una decisión, es firme y decidido en su ejecución, no se deja influenciar fácilmente por las opiniones de los demás y sigue adelante con sus planes. Además, es individualista, valora la independencia y la autonomía por encima de todo. Prefiere trabajar solo o en pequeños grupos donde pueda tener un control total sobre su trabajo.

Seguidamente se ha demostrado en el Factor Q2, el rasgo de personalidad **Autosuficiente con un 55.55%**, Es alguien que es capaz de valerse por sí mismo sin depender de la ayuda de los demás. No necesita que le digan qué hacer o cómo hacerlo, y es capaz de resolver sus propios problemas y alcanzar sus objetivos. Valora su independencia y autonomía, y prefiere tomar sus propias decisiones en lugar de seguir las de los demás. Es ingenioso y creativo, y siempre encuentra la manera de resolver problemas y superar obstáculos. No se rinde fácilmente ante los desafíos y siempre busca nuevas soluciones.

FACTORES DE SEGUNDO ORDEN Y PERFIL

Los sujetos que puntúa el nivel de **ansiedad alta con un 40.74%** presentan ansiedad (en su sentido corriente), no es necesariamente un neurótico, pues la ansiedad puede ser ocasional, pero puede presentar algún desajuste, como estar insatisfecho con su posibilidad de responder a las urgencias de la vida o con sus éxitos en lo que desea. En el extremo es un índice de desorganización de la acción y de posibles alteraciones fisiológicas.

En cuanto a su personalidad de **ajuste con 6.17%** lo que suelen encontrar es que la vida es gratificante y que logra llevar a cabo lo que cree importante. Sin embargo, una puntuación baja extrema puede indicar falta de motivación ante las tareas difíciles, tal como ha mostrado el estudio de relación entre la ansiedad y el rendimiento.

FACTOR Q II

A continuación, el **64.19% de los estudiantes muestran una personalidad de Introversión**. Son personas reservadas, autosuficientes e inhibidos en los contactos personales. Esto puede ser favorable o desfavorable, según la situación particular en la que tiene que actuar; así, por ejemplo, la introversión es una variable predictiva interesante para el trabajo de precisión. Mientras con la personalidad de **Extraversión con 3.70%** los estudiantes muestran socialmente desenvuelto, no inhibido, con buena capacidad para lograr y mantener contactos personales, son comunicativos expresivos, se lanzan a participar a cualquier evento social, Esto puede ser muy favorable en las situaciones que exigen este tipo de temperamentos, por ejemplo, la de vendedor; pero no debe considerarse, en general, como buen predictor, por ejemplo, para el rendimiento escolar.

ACTOR Q III

Los estudiantes con la **personalidad Calma. 39.50%** Suelen ser de sensibilidad blanda, impresionable, acomodaticio y sumiso, sobrio y prudente, sentimental, socialmente escrupuloso y poco expresivo, mientras con la personalidad **Excitabilidad/Dureza con 3.70%** tienden a ser hiperactivos y de sensibilidad dura, agresivos y obstinados, entusiastas, calculadores y perspicaces; aunque le gusta la actividad en grupo, se despreocupan de las normas y sigue sus propias necesidades.

FACTOR Q IV

Por último, en la personalidad **Dependencia con un porcentaje de 12.34%** los sujetos que demuestran estas características suelen mostrarse como dependiente, pasivo y conducido por el grupo. Probablemente desee y necesite el apoyo de los demás y oriente su conducta hacia las personas que le den ese soporte. Mientras **la Independencia 29.62%**. los estudiantes con estas características muestran ser agresivos, independientes, atrevidos, emprendedores y mordaces. Buscará aquellas situaciones en las que probablemente se premie tal conducta, al menos, se tolere la misma. Suele mostrar un considerable grado de iniciativa. para emprender algo y enfrentarse sus dificultades. La agresividad es un concepto que tiene su origen en la biología, una ciencia que lo ha vinculado al instinto sexual y al sentido de territorialidad. De todas formas, la psicología también se ha encargado del asunto. Podría decirse que la

agresividad es un conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, desde las expresiones verbales y gestuales hasta la agresión física. El lenguaje cotidiano asocia la agresividad con la falta de respeto, la ofensa o la provocación.

Si bien el análisis reveló que los estudiantes presentan un perfil de personalidad que se encuentra dentro de los rangos considerados normales, es importante destacar la amplia gama de matices individuales que subyace a esta generalización. Las características evaluadas, como el nivel de **calmoso-excitable, sobrio-entusiasta, sensibilidad dura-sensibilidad blanda, cohibido emprendedor, menos integrado-más integrado, sereno, aprensivo, relajado-tenso** muestran una variabilidad significativa entre los participantes, lo que refleja la complejidad y singularidad de cada personalidad.

Conocer nuestra personalidad, es tener conciencia de nuestro modo habitual de funcionar e interaccionar con las personas y situaciones que nos rodean, es reconocer nuestras tendencias, para así, poder trabajar sobre aquello que queramos mejorar en nuestra vida.

Al conocer nuestras tendencias y fortalezas, podemos identificar aquellas áreas en las que deseamos desarrollarnos y aquellas en las que podríamos necesitar apoyo adicional. En este sentido, la elección de una carrera no es solo el resultado de factores externos como la familia, el entorno social y las condiciones económicas, sino que también está profundamente influenciada por nuestras características personales y nuestra forma de entender el mundo. (Cruz E. & Silvca B., 2018)

Tabla N° 8

Inteligencia según Raven escala general.

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Superior	14	17.28%
Superior al término medio	22	27.16%
Término medio	29	35.80%
Inferior al término medio	16	19.75%
Deficiente	0	0%
TOTAL	81	100%

Fuente: *Test de matrices progresivas escala general Raven.*

Según (John C. Raven 1939), define la inteligencia como la capacidad para resolver problemas nuevos y desconocidos, adaptándose a nuevas situaciones aprendiendo de nuevas experiencias. Esta capacidad se basa en el razonamiento lógico y la capacidad de abstracción. p.95.

En la unidad educativa “San Jerónimo”, los estudiantes muestran un nivel de inteligencia de **término medio con 35.80%**. Se podría decir que los estudiantes se enmarcan en el rango de una inteligencia normal, garantizando un adecuado desenvolvimiento de sus facultades de aprendizaje, razonamiento y comprensión, habilitándolos para estudiar la carrera u oficio que ellos decidan.

Seguidamente se tiene un nivel de inteligencia **superior al término medio con 27, 16%**, es decir, los estudiantes poseen buenas capacidades para conceptualizar y aplicar el razonamiento sistémico, lógico a nuevos problemas, tienen una buena capacidad de adaptarse a una situación tanto teórica como practica encontrando soluciones a un determinado problema y formulando las respuestas exactas y conveniente al caso.

Un **19,75%** de los estudiantes presentan niveles de inteligencia inferiores al término medio, lo que indica una capacidad intelectual media baja y pueden tener dificultades para resolver diferentes tipos de problemas con soltura y agilidad.

Finalmente, se identificó que un **17.28%** de los estudiantes poseen un **coeficiente intelectual superior**, lo que denota una buena capacidad cognitiva e intelectual.

Según (Pereira & Rodriguez, 2017) señalaron que la superdotación es un concepto que se utiliza para denominar a personas con un alto nivel de inteligencia que muestran un avanzado desarrollo de las funciones cerebrales. Dicho desarrollo puede ser expresado a través de niveles altos en relación con las habilidades cognitivas, aptitud académica, artes visuales y artísticas, habilidades personales e interpersonales, creatividad, liderazgo, intuición e innovación. Pag 28.

Tabla N° 9

Inteligencias Múltiples (IM) según Edward Gardner

ÁREAS	Puntaje bajo		Puntaje medio		Puntaje alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Verbal-lingüística	31	38.27%	43	53.08%	7	8.64%	81	100%
Lógico- matemático	51	62.96%	26	32.09%	4	4.93%	81	100%
Rítmica-musical	27	33.33%	37	45,67%	17	20.98%	81	100%
Visual-espacial	30	37.03%	42	51.85%	9	11.11%	81	100%
Corporal-kinestésica	25	30.86%	38	46.91%	18	22.22%	81	100%
Interpersonal	16	19.75%	55	67.90%	10	12.34%	81	100%
Intrapersonal	16	19.75%	52	64.19%	13	16.04%	81	100%
Naturalista o ecológica	7	8.64%	51	62.96%	23	28.39%	81	100%

Fuente: Escala de inteligencias múltiples (IM).

Según (Gardner, 1993) cada persona está dotada de una inteligencia formada a su vez, por una combinación de inteligencias múltiples que varían en grado y profundidad, pudiendo todas ellas pueden ser aumentadas con la práctica y el entrenamiento. Además, a partir de sus planteamientos acerca de la inteligencia, se reconocen las diferencias existentes entre el alumnado, debido a que cada uno responde a sus propios estilos de aprendizaje, preferencias o capacidad intelectual. (p. 81)

El tema principal que se observa en el cuadro revela que, independientemente el tipo de inteligencias, estas se encuentran en un nivel promedio, lo que sugiere un equilibrio relativo entre ellas. Sin embargo, destaca la inteligencia lógico-matemática con el nivel más bajo en comparación con las otras inteligencias, este bajo nivel de inteligencia tiene un origen multifactorial, influido por aspectos biológicos, como diferencias genéticas o neurobiológicas; educativos, como métodos centrados en la memorización y la falta de fundamentos sólidos; y socioculturales, como percepciones negativas hacia las matemáticas o desigualdad educativa. Además, factores emocionales y psicológicos, como la ansiedad matemática, baja autoestima

académica y trastornos del aprendizaje juegan un papel importante. Un contexto familiar poco estimulante o con limitaciones económicas puede agravar estas dificultades.

A continuación, se resalta los análisis de los resultados de los tipos de inteligencias múltiples:

Los resultados de la prueba aplicada en la unidad educativa “San Jerónimo” muestran que los estudiantes tienen un **nivel medio en la Inteligencia interpersonal con 67.90%**, lo que demuestra que los alumnos tienen la capacidad de empatizar lo que les permite a las personas comprender los sentimientos y perspectivas de los demás, facilitando la construcción de relaciones sólidas. Son efectivos en expresar pensamientos y emociones claramente, escuchar activamente y adaptarse a diferentes situaciones sociales. Estas habilidades los convierten en líderes naturales que motivan y guían a otros hacia objetivos comunes. Además, son expertos en resolver conflictos, mediando desacuerdos y restaurando la armonía. Su sensibilidad a las señales no verbales y su inteligencia emocional les permiten interpretar el lenguaje corporal y gestionar sus propias emociones para mejorar sus relaciones. Estas competencias los habilitan para desempeñarse en una amplia gama de profesiones del área, entre las que se destacan son: Administrador, gerente, director, sociólogo, psicólogo, antropólogo, médico, relacionista público, vendedor, publicista, político, sacerdote, educador, trabajador social, actor, diseñador.

Así mismo una **inteligencia intrapersonal con 64.19% nivel medio**, lo que significa, que las personas con la inteligencia intrapersonal tienen un profundo autoconocimiento, lo que les permite reconocer sus fortalezas, debilidades, valores, motivaciones y límites. Pueden gestionar sus emociones y comportamientos eficazmente, manteniendo un buen autocontrol y resistencia a las tentaciones. Poseen una autoestima saludable, valorando sus capacidades y logros, pero reconociendo áreas de mejora. Disfrutan de la introspección y son capaces de tomar decisiones autónomas basadas en su propio juicio. Establecen y persiguen metas de manera persistente sin depender de motivación externa. Además, la comprensión de sus propias emociones les permite ser empáticos y adaptarse a diferentes situaciones con calma y flexibilidad.

Las personas con esa inteligencia suelen ser reflexivos de sus pensamientos y experiencias, observadores y atentos a sus propias reacciones y emociones, además se interesan

mucho en la psicología sobre la mente humana y desarrollo personal. Los estudiantes con estas características les gustan actividades solitarias como, leer, escribir, meditar o practicar con algún Hobby, les gusta viajar a lugares tranquilos a conectar consigo mismos, lo que hace que ellos sienten la tranquilidad y la paz.

El **62.96%** de los estudiantes presentan un **nivel medio en la Inteligencia Naturalista o ecológica**. Las personas con un grado de inteligencia naturalista ecológica se caracterizan por una profunda conexión con la naturaleza y una conciencia de los problemas ambientales. Esta inteligencia se manifiesta en una variedad de habilidades, incluidas las necesarias para la supervivencia en la naturaleza, la jardinería y el cuidado de los animales. Las personas con este tipo de inteligencia también poseen una forma de pensar sistémica que les permite comprender los ecosistemas y la interconexión de los seres vivos. Son visionarios y consideran los efectos a largo plazo de sus acciones sobre el medio ambiente. Además, son creativos e innovadores, y pueden desarrollar soluciones ecológicas y expresar su conexión con la naturaleza a través de formas de arte como la música, la escritura o las artes visuales.

Son personas que dedican tiempo a observar detenidamente los detalles del mundo natural, desde la vida de los insectos hasta los problemas del medio ambiente, su pasión es salir a los campamentos o estar en la conexión con los árboles y los animales. Además, buscan tiempo para interactuar con animales, ya sea con las mascotas o cualquier animal que le aparezca. Su sensibilidad al medio ambiente hace que le interese a trabajar con el medio ambiente y los seres vivos.

Por otro lado, los estudiantes que poseen la **inteligencia Verbal-lingüística que representa el 53.08% a nivel medio**, se caracterizan por un talento natural para el lenguaje, tanto hablado como escrito. Esta inteligencia se manifiesta en una variedad de habilidades, entre ellas la fluidez, un vocabulario amplio y la capacidad de contar historias. Son expertos en el aprendizaje de nuevos idiomas y sobresalen en la comunicación, ya sea como oradores o escritores creativos. Además, su pensamiento abstracto les permite captar conceptos complejos y analizar textos de forma crítica.

Expresan su talento escribiendo poemas, historias, cuentos lo que hace es inspirar y que se sienten motivados al realizar este tipo de actividades, además disfrutan de sus conversaciones

o discusiones intelectuales. Y que siempre están interesados aprender otros idiomas o suelen ser plurilingües.

Los gustos a la literatura, poesía, novelas, ensayos teatros, cine, la música con letras significativas, juegos de mesa o juegos de palabras y otros géneros literarios.

Asimismo, un **51.85%** de los estudiantes poseen una **Inteligencia Visual-espacial con un nivel medio**. Las personas con este tipo de inteligencia tienen una habilidad innata para percibir y manipular información visual y espacial. Destacan en la visualización mental, orientación espacial, percepción de profundidad y reconocimiento de patrones visuales. Poseen habilidades artísticas como el dibujo, pintura, diseño, escultura y artesanía. Utilizan el pensamiento visual para resolver problemas y disfrutan de rompecabezas y juegos que requieren visualización espacial. Tienen una excelente memoria visual, sensibilidad al color y la forma, y muestran interés por la arquitectura y el diseño.

Las características de la persona con ese tipo de inteligencias son observadores hasta lo más detalle posible, son capaces de armar rompecabezas más complejos, buenos para los juegos de ajedrez, video juegos y otro juego que sean visuales, les resulta interesantes las mapas, diagramas y representaciones gráficas. Son personas creativas, visualizadoras, prácticos e independientes.

En la **Inteligencia Corporal-kinestésica muestran el 46.91% a nivel medio**. Las personas con este tipo de inteligencia son similares a los atletas mentales que se destacan por el aprendizaje práctico y la experimentación. Se caracterizan por una coordinación, agilidad y destreza manual excepcionales y una fuerte conciencia de su cuerpo. Estas personas gravitan hacia las actividades físicas, las experiencias prácticas y las profesiones prácticas. Disfrutan de la naturaleza y los juegos activos. En esencia, son activos, prácticos, emocionales, creativos e independientes.

Poseen habilidades en el lenguaje corporal como los gestos, posturas, movimientos para comunicarse, la danza, deporte, ejercicios, les cuesta estar quietos y que suelen buscar las actividades físicas para relajarse. En el aprendizaje, prefieren aprender haciendo cosas con manualidades y objetos por ende su sentido del tacto es más desarrollado que de los otros.

Además, son personas energéticas, entusiastas, prácticos e impacientes, son sociables carismáticos que disfrutan de las interacciones sociales y las actividades del grupo.

La inteligencia **rítmica-musical tiene como muestra 45.67% a nivel medio**. Estos alumnos con inteligencia rítmico-musical poseen una sensibilidad especial hacia el sonido, el ritmo y la música, permitiéndoles percibir y discriminar sonidos, crear y recordar melodías, tocar instrumentos y expresar emociones a través de la música. También identifican patrones rítmicos, aprecian diversos géneros y sienten el ritmo físicamente. Además, muestran sensibilidad al sonido, gusto por cantar, interés por la historia de la música y facilidad para aprender idiomas. Profesiones comunes incluyen músicos, maestros de música, sonidistas y terapeutas musicales. Es importante mencionar que los alumnos no necesariamente se esfuerzan para adquirir la música si bien ellos ya vienen dotados con esa capacidad desde su infancia y que solo se necesita reforzar a que descubran su talento.

Por último, **la inteligencia lógico-matemática presenta un nivel bajo, con un 62.96%**. Los estudiantes con este tipo de inteligencia se caracterizan por tener dificultades para resolver ejercicios complejos en matemáticas, un razonamiento abstracto limitado y menor capacidad para manejar relaciones y patrones lógicos. Además, suelen tener problemas para seguir instrucciones que implican secuencias o pasos específicos. La aprensión hacia las matemáticas les genera ansiedad, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico.

6.3. Tercer objetivo específico

- ✚ Desarrollar talleres sobre los conceptos básicos de la orientación vocacional e información de carreras, que ayuden al estudiante en la elección adecuada de una profesión acorde a sus aptitudes e intereses.

INTRODUCCIÓN

La Orientación Vocacional es un proceso el cual busca guiar a los estudiantes bachilleratos, para definir su elección profesional. Para ello, debe contar con algunas sesiones, talleres y pruebas psicométricos, en las cuales se le brindará el asesoramiento y herramientas necesarias para lograr identificar sus características personales, tales como: inteligencias, intereses, aptitudes, fortalezas, debilidades, y la personalidad, las cuales le permiten definir con mayor claridad sus diferentes opciones de las carreras. (Rodríguez, 2013).

Por otro lado, el bajo rendimiento académico se ha convertido en una problemática recurrente en el ámbito educativo, evidenciando un incremento significativo en los últimos años. Según el análisis integral de este fenómeno revela una compleja interrelación de factores tanto escolares como personales. Por un lado, factores individuales, como la carencia de hábitos de estudio sólidos y la creciente influencia de distractores tecnológicos y sociales, contribuyen al fracaso estudiantil.

De esta forma, se presenta la propuesta que está constituida por un programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio con estudiantes de 5to y 6to secundaria de la unidad educativa “San Jerónimo”; este programa contiene 25 sesiones donde se aplican los test psicológicos para identificar las características del estudiante, además se presentan actividades de tipo expositiva donde el facilitador explica sobre los temas a tratar, donde el estudiante deberá aprender más a profundidad estas técnicas y estrategias para posteriormente realizarlas y de esta manera que se puedan volver un hábito de estudio, y así tener un mejor rendimiento académico. Este programa es aplicado de manera colectiva a los estudiantes de la unidad educativa.

SESIÓN N° 1

Actividad N° 1: Presentación.

Objetivo: Promover un ambiente de confianza

Materiales: ambiente y espacio.

Tiempo: 10 min

Descripción de la actividad: El programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio inició puntualmente a las 15:20 horas del 8 de marzo de 2024. En primer lugar, el facilitador se presentó formalmente ante el grupo, proporcionando información sobre su formación académica y experiencia como estudiante. A continuación, se abrió un espacio para preguntas, y un estudiante Antonio consultó *¿En qué colegio estudio?* El facilitador respondió detallando el lugar donde estudió y el promedio académico como estudiante. Una vez resueltas las dudas iniciales, se procedió a desarrollar la siguiente actividad, centrada en las reglas de oro del programa.

Actividad N° 2: Reglas de oro

Objetivo: Elaborar reglas para la ejecución del programa.

Materiales: Pizarra marcadores, Papelógrafo

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: Durante la actividad, se llevó a cabo una exploración conceptual de los valores. A través de preguntas abiertas, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre su importancia. Las respuestas iniciales de los estudiantes se asociaron con valores, virtudes y principios. De esta manera, el tema fue complementado por el facilitador, quien enfatizó el papel de los valores como guías en la vida.

Además, se discutieron valores específicos como el orden, la sociabilidad, la solidaridad y la ambición, destacando la importancia de una ambición sana y realista. Finalmente, se subrayó la relevancia de la disciplina como valor fundamental, abarcando aspectos como la puntualidad, la responsabilidad y la limpieza. Asimismo, se habló sobre las "reglas de oro" como valores esenciales para que el programa se ejecute de manera óptima. Estas reglas incluyen: ser puntual, cumplir con las tareas designadas, levantar la mano para participar, ser generoso con los compañeros y atender en clase.

Actividad N° 3: Raport

Objetivo: Reflexionar sobre la situación actual de cada estudiante, y la toma de conciencia de la importancia de la orientación vocacional.

Materiales: Ambiente, cuadernos de apuntes.

Tiempo: 30 min

Descripción de la actividad: El facilitador narró una historia de un estudiante que consiste en: “el año 2017 el estudiante curso como el último año de secundaria, siempre había tenido buenos resultados académicos logrando buenas notas en diferentes materias como matemáticas, física, sociales. Sin embargo, al llegar a la etapa final de sus estudios, se sintió completamente frustrado. No sabía qué estudiar ni qué hacer con su vida cuando saliera de secundaria.

El joven se sentía perdido y desmotivado. No entendía cómo podía ser que, después de tantos años de esfuerzo, se sintiera así.

Empezó a pensar que tal vez no era lo suficientemente inteligente para estudiar en la universidad, que tal vez no tenía las habilidades necesarias para triunfar en la universidad o carreras técnicas, por lo tanto, se sentía incapaz de tomar decisiones y ejercer alguna carrera.

Estas dudas lo llevaron a tener un bajo rendimiento académico. Empezó a suspender exámenes y a faltar a clase y al finalizar el 6to grado por poco pierde el año.

Al finalizar la narración, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre su propia experiencia. Las respuestas de varios estudiantes al ser interrogados sobre si se identificaban con la situación planteada, lo que evidenció la prevalencia de incertidumbres vocacionales entre ellos. La ansiedad, la preocupación y la decepción ante el futuro fueron sentimientos recurrentes expresados por los jóvenes, quienes manifestaban una falta de claridad respecto a su proyecto de vida. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de orientación vocacional que brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su futuro académico y profesional.

Actividad N° 4: Encuadre.

Objetivo: Informar acerca de lo que se trabajará en el transcurso del programa.

Materiales: Diapositivas, Laptop, Proyector, Pizarra, marcadores acrílicos.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Se llevó a cabo una contextualización exhaustiva del programa, detallando sus objetivos específicos, la duración prevista, los instrumentos que serán aplicados para la orientación vocacional y los temas centrales que se abordarán en los talleres para desarrollar los hábitos de estudio.

El facilitador explicó la realización de un diagnóstico general para identificar las características de hábitos del estudio de los estudiantes, utilizando un cuestionario CHTE de 56 preguntas con respuestas cerradas.

Posterior a ello se informó que se aplicarían diferentes instrumentos psicométricos para Identificar la capacidad intelectual, las aptitudes, intereses, rasgos de personalidad e inteligencias múltiples de cada estudiante. Luego se aclaró el tipo de test que serán aplicados que son: Test de Raven, Cuestionario de orientación vocacional CHASIDE, Test de inteligencias múltiples (IM) y el Cuestionario de la personalidad para adolescentes HSPQ.

Posterior a ello se informó que se realizaría diferentes talleres sobre la información de carreras que ayude al estudiante en la elección adecuada de una carrera profesional acorde a sus aptitudes e intereses.

También se informó que se implementaría un programa con diferentes actividades y estrategias para desarrollar los hábitos del estudio.

Por último, se esclareció que se realizaría la entrega de informes individuales con previa entrevista.

Al finalizar la actividad, se abrió un espacio para la resolución de dudas. Un estudiante de quinto de secundaria consultó sobre el propósito de los test a aplicar. El facilitador aprovechó esta oportunidad para explicar que el test de Raven evalúa la capacidad intelectual del individuo, el test de CHASIDE las aptitudes e intereses personales, el de Inteligencias Múltiples miden los distintos tipos de inteligencia y el HSPQ las características de personalidad. Posteriormente, una estudiante preguntó sobre la duración de la intervención, el facilitador respondió que se

extendería hasta el inicio de las vacaciones invernales. Finalmente, se instó a los estudiantes a tomar con seriedad esta oportunidad.

Cierre: Durante esta sesión, se enfatizó la necesidad de establecer un clima de confianza que promueva la cohesión grupal y que facilite el aprendizaje colaborativo. Se introdujeron los valores de respeto y colaboración como ejes centrales del programa, resaltando su importancia para alcanzar los objetivos planteados. Se explicó a los estudiantes que estos valores serán aplicados a lo largo de todo el proceso, comenzando desde las primeras sesiones.

Observación: La primera sesión evidenció una diversidad de comportamientos entre los estudiantes. Si bien algunos mostraron un alto nivel de atención hacia las propuestas del facilitador, otros se vieron distraídos por otras tareas. Las limitaciones del espacio físico, como el tamaño reducido del aula y la falta de ventilación adecuada, dificultaron la realización de actividades dinámicas y generaron un ambiente poco propicio para el aprendizaje. A pesar de estas dificultades, se logró captar la atención de los estudiantes, aunque se observaron signos de cansancio y malestar debido al calor excesivo y la falta de iluminación natural.

SESIÓN N° 2.

Actividad N° 1: Aplicación del pretest CHTE.

Objetivo: Identificar las características de hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes.

Materiales: Cuestionario, Hojas, Lápiz o bolígrafo, Borrador

Tiempo: 40 minutos

Descripción de la actividad: El facilitador introdujo la actividad resaltando la relevancia de la autoevaluación de los hábitos de estudio. Se instruyó a los estudiantes a responder de manera consciente y honesta el cuestionario CHTE, un instrumento diseñado para identificar sus fortalezas y debilidades en cuanto a sus hábitos de estudio. Con el fin de garantizar la comprensión de las instrucciones, se explicó en detalle el procedimiento de llenado del cuestionario, enfatizando la importancia de responder de manera individual y sin distracciones. Ante la solicitud de los estudiantes, se autorizó la realización del cuestionario en un espacio más amplio, siempre y cuando se mantuviera un ambiente de trabajo tranquilo y respetuoso.

Actividad N° 2: Relajación suave.

Objetivo: Relajarse cuando sientan que están estresados

Materiales: Ambiente libre.

Tiempo: 10 min

Descripción de la actividad: La sesión continua con una dinámica de respiración suave, cuyo objetivo fue promover la relajación y la concentración. El facilitador guio a los estudiantes a través de una serie de ejercicios de respiración profunda, iniciando con una demostración práctica. Los participantes fueron instruidos para sincronizar sus movimientos respiratorios con el ascenso y descenso de sus brazos. Esta sencilla técnica, repetida en varias ocasiones, permitió a los estudiantes experimentar los beneficios de la respiración o relajación y preparar sus mentes para las actividades posteriores.

Actividad N° 3: Introducción a la temática

Objetivo: Identificar la importancia de la orientación vocacional

Materiales: Computadora, pizarra, marcadores acrílicos.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: En esta actividad, se proporcionó una visión general sobre el tema de la orientación vocacional. Por lo tanto, se preparó una presentación para exponer el tema de manera más detallada. El facilitador utilizó la pizarra para explicar a los estudiantes sobre la orientación vocacional, considerando su conceptualización, su utilidad, su importancia, y los elementos como las aptitudes, inteligencias y la importancia de la personalidad en la elección de una carrera. Y también se informó sobre los objetivos del programa de orientación vocacional. Se mencionó que se realizarían pruebas psicométricas y entrevistas con el objetivo de identificar sus aptitudes, intereses, inteligencia y personalidad. Para finalmente, hacer la devolución individual de los resultados obtenidos en las pruebas, es decir, se proporcionaron las recomendaciones del proceso de orientación vocacional. Después de exponer toda la información del programa de orientación vocacional, se realizó una ronda de preguntas para aclarar las dudas que tenían los estudiantes.

Cierre. En esta sesión, se subrayó la relevancia de la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) como herramienta de diagnóstico para identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes en relación con sus métodos de estudio. Se explicó

que los resultados obtenidos a partir de estos cuestionarios servirán como base para personalizar el programa de intervención, ajustándolo a las necesidades específicas de cada participante. Además, se introdujo la temática de la orientación vocacional, anticipando su desarrollo a lo largo del programa.

Observación: Con el objetivo de obtener respuestas más precisas y detalladas, los cuestionarios se aplicaron fuera del aula, en un ambiente que favoreciera la concentración de los estudiantes. En total, participaron 75 estudiantes de 5.º y 6.º de secundaria, mientras que otros 6 estuvieron ausentes por motivos justificados. Debido a que algunos estudiantes requirieron más tiempo para completar el cuestionario, se extendió ligeramente el recreo para garantizar que todos tuvieran la oportunidad de finalizarlo. Cabe destacar que los cuestionarios no aplicados a los 6 estudiantes ausentes fueron realizados en una fecha posterior.

Asimismo, al regresar del recreo, los estudiantes mostraron mucho interés en la explicación de la Orientación Vocacional (O.V.). Para motivarlos, se ofreció una definición clara de orientación vocacional, lo que llevó a algunos estudiantes a recordar su importancia. Entre las respuestas compartidas se destacaron frases como: “*sirve para elegir una carrera*”, “*es donde te orientan para la vida*” y “*te dan charlas*”. Estas definiciones reflejan las percepciones de los participantes respecto a la orientación vocacional.

Sánchez, O. (2018). Cuestionario CHTE hábitos de estudio.
https://www.academia.edu/35742936/Cuestionario_C_H_T_E_habitos_de_estudio

Orientación vocacional para adolescentes – De Otro Modo. (s/f). Deotromodo.es. Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de <http://www.deotromodo.es/nuestros-servicios/personas/orientacion-vocacional-para-adolescentes/>

Actividad respiración suave. (STRONG familiares, 2015) “*Programa construyendo familias*”
TARIJA- BOLIVIA

SESIÓN N° 3

Actividad N° 1: Video: proyecto de vida.

Objetivo: Identificar la importancia de la orientación vocacional

Materiales: Computadora, pizarra, marcadores acrílicos.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Como actividad inicial, se proyectó un cortometraje titulado "Proyecto de Vida", el cual presentaba la historia de un individuo carente de objetivos y metas en su existencia. Tras la visualización, se generó un espacio de reflexión, invitando a los estudiantes a compartir sus impresiones. La estudiante Arisbeth destacó la frase como: *“Es importante tener metas y objetivo de sueños así para poder luchar hacia ellos”*, mientras que su compañero Andy enfatizó *la necesidad de trascender una existencia pasiva y trabajar activamente en la consecución de metas personales*. Las valiosas aportaciones de ambos estudiantes fueron reconocidas y valoradas por el facilitador, quien los motivó a seguir participando activamente en las discusiones

Actividad N° 2: ¿Quién soy?

Objetivo: Conocer su propia identidad

Materiales: pizarra, marcadores acrílicos.

Tiempo: 20 minutos

Descripción de la actividad: En la segunda actividad, se propuso un trabajo colaborativo en grupos de cinco estudiantes. El facilitador planteó cuatro preguntas fundamentales para la reflexión personal: ¿Quién soy? ¿Para qué sirvo? ¿Qué me hace feliz? ¿Qué puedo aportar a la sociedad? Cada grupo discutió estas interrogantes y elaboró una respuesta conjunta, la cual fue presentada por un representante ante el grupo completo. Estas son las respuestas de los grupos que se mostrarán a continuación.

¿Quién soy? *“Soy Moisés, tengo 17 años. “Estoy hecho de carne y hueso, también soy una persona que piensa y siente”.*

¿Para qué sirvo? *“Supongo que sirvo para aprender cosas nuevas, para pasar tiempo con mis amigos y mi familia, pero también ayudar a mi familia y a la sociedad.”*

¿Qué me hace feliz? “¡Muchas cosas! “Me hace feliz pasar tiempo con mis amigos, escuchar música, jugar videojuegos, leer un buen libro de 100 años de soledad.” “También me gusta sentir que estoy aprendiendo algo nuevo y que estoy creciendo como persona”.

¿Qué puedo aportar en la sociedad? “Hasta el momento creo que no puedo aportar nada, porque aún no soy profesional.”

Al concluir la actividad, el facilitador compartió posibles respuestas a las preguntas planteadas, invitando a los estudiantes a profundizar en su autoconocimiento. Se resaltó la importancia de reconocer la singularidad de cada individuo, la búsqueda constante de crecimiento y la conexión con los demás como elementos fundamentales para la felicidad y el sentido de vida.

Cierre. Al finalizar la sesión, se subrayó la importancia de que los estudiantes elaboren un proyecto de vida como herramienta fundamental para tomar decisiones informadas sobre su futuro. Se asignó como tarea la construcción de un proyecto de vida individual, el cual será discutido en la siguiente sesión. Se destacó que la ausencia de un proyecto de vida puede llevar a una sensación de vacío existencial, caracterizada por la falta de objetivos claros y metas a alcanzar, además recalcó la importancia de autoconocimiento; reconocer la singularidad de cada individuo, la búsqueda constante de crecimiento y la conexión con los demás como elementos fundamentales para la felicidad y el sentido de vida.

Observación: La actividad de reflexión personal presentó desafíos particulares en ambos grupos. Los estudiantes de sexto grado admitieron no haber reflexionado previamente sobre las preguntas planteadas, lo que dificultó sus respuestas iniciales. Por otro lado, en quinto grado, factores externos como exámenes próximos distrajeron a algunos estudiantes, impidiendo una participación más activa. Sin embargo, en general, se observó un buen nivel de atención y compromiso por parte de los estudiantes, lo que indica un interés genuino por el tema. La tarea asignada a quinto grado de investigar y defender sus respuestas para la siguiente sesión permitirá profundizar en la reflexión individual y colectiva.

Collado, (13 de dic. 2016) PROYECTO DE VIDA ¿Quién SOY? (VERSION Disney)
https://youtu.be/hOpnG_mF9UI

Phutura Jóvenes (24 de abril del 2018). ¿Por qué la orientación vocacional es esencial en los escolares? Recuperado de <https://www.phuturaejecutivo.com/blog/orientacion-vocacional-esencial-escolares/>

Otra educación (2010) “Un blog de educación ciudadana sobre educación y aprendizaje a lo largo de la vida A blog for citizen education on education and lifelong learning”
<https://otra-educacion.blogspot.com/2021/09/ikigai-mas-alla-de-la-orientacion-vocacional.html>

SESIÓN N° 4

APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS PSICOMÉTRICOS

Actividad N° 1: Test de aptitudes e intereses “CHASIDE” de orientación vocacional.

Objetivo: Identificar las aptitudes e intereses que presentan los estudiantes.

Materiales: Un cuestionario de 98 preguntas, lápices o lapiceros.

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad: En esta sesión se evaluó las aptitudes e intereses vocacionales de los participantes, se administró el cuestionario CHASIDE. Para garantizar un ambiente propicio para la concentración y el cumplimiento de las normas, se organizó el espacio físico de manera adecuada, manteniendo una distancia prudencial entre los participantes. Se entregó el material necesario y se proporcionaron instrucciones claras sobre cómo completar el cuestionario. El test abarcó un amplio espectro de áreas profesionales, incluyendo las **administrativas contables y económicas, humanísticas ciencias jurídicas y ciencias sociales, Artísticas, Ciencias de la salud, Ingenierías, carreras técnicas y computación, Defensa y seguridad, Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas**. A lo largo de la aplicación, el facilitador estuvo disponible para resolver cualquier duda que pudiera surgir. Una vez concluida la sesión, se procedió a recoger los cuestionarios.

Cierre. Al finalizar la sesión, se recalcó la relevancia del Cuestionario CHASIDE como herramienta fundamental para la orientación vocacional. Se explicó que los resultados obtenidos a partir de este cuestionario permitirán realizar un diagnóstico preciso de las aptitudes, intereses y habilidades de cada estudiante, lo cual será fundamental para sugerir opciones de carrera

acordes a su perfil. Se enfatizó la importancia de responder el cuestionario de manera honesta y reflexiva, ya que las recomendaciones vocacionales se basarán en esta información.

Observación: Se tuvo que repetir la consigna varias veces, ya que algunos estudiantes no lograban comprenderla en una primera explicación. Surgieron dudas en algunas preguntas mientras el facilitador dio soluciones a las dudas. Algunos estudiantes no pudieron completar la prueba debido al control de tiempo, por lo tanto se siguió aplicando en el recreo hasta terminar. Durante la prueba, se identificó la habilidad de algunos estudiantes en responder las preguntas lo posible. En otros casos, se observó que no podían terminar el cuestionario.

Test Raven Adultos Laminas PDF ORDENADO. (s/f). Scribd. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://es.scribd.com/document/395109812/Test-Raven-Adultos-Laminas-PDF-ORDENADO>

SESIÓN N° 5

Actividad N° 1: Test de Inteligencias Múltiples

Objetivo: Determinar las principales inteligencias múltiples

Materiales: Hojas impresas, lápiz o lapicera.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador informó a los estudiantes que se aplicaría una nueva prueba llamada “escala de inteligencias múltiples”. Esta prueba tiene como objetivo determinar cuáles son las inteligencias más predominantes en cada estudiante. Se mencionó que la prueba mide ocho tipos de inteligencias: lingüística, lógico matemática, espacial, corporal y kinestesica, musical, interpersonal, intrapersonal y ecológica/naturalista. Se explicó que esta prueba permite identificar cómo aprende cada estudiante. Además recalcó a los estudiantes en el momento de llenado del cuestionario tomen la conciencia de responder con mayor honestidad así, su diagnóstico será más certero. Después de la breve explicación, se repartieron las pruebas y se organizó a los estudiantes con cierta distancia entre ellos para evitar la socialización durante la aplicación de la prueba. Se informó que la prueba contribuiría al proceso de orientación vocacional. Si los estudiantes tenían dudas sobre algún término en específico, podían consultar a la facilitadora.

Cierre: Se realizó el cierre con una breve explicación de las inteligencias múltiples y cómo esta prueba ayudaría al proceso de orientación vocacional. Se enfatizó que la prueba contribuye a un estilo de aprendizaje, es decir, a la forma en que un estudiante aprende. Por ejemplo, el estudiante lingüístico piensa en palabras, adora leer, escribir, contar historias y usar juegos con palabras. Necesita libros, herramientas escritas, papel, diarios, diálogos, discusiones, debates e historias. El estudiante kinestésico adora bailar, correr, saltar, construir, tocar y hacer gestos. Necesita movimiento, cosas para construir, herramientas, arcilla y equipo deportivo.

Observación: La evaluación de las inteligencias múltiples se llevó a cabo en un ambiente informal, solicitada por los propios estudiantes y realizada en las gradas del tinglado. A pesar de las condiciones no convencionales, la mayoría de los participantes completaron la prueba sin mayores contratiempos. Es importante destacar que algunos estudiantes excedieron el tiempo establecido para la realización de la prueba, lo que podría indicar un alto nivel de compromiso o, posiblemente, dificultades para gestionar el tiempo.

PsicoActiva (2023) Test de las inteligencias múltiples. ¿Cuál es tu inteligencia según Gardner? <https://www.psicoactiva.com/test/educacion-y-aprendizaje/test-de-las-inteligencias-multiples/>

SESIÓN N° 6

Actividad N° 1: Cuestionario de personalidad “HSPQ”

Objetivo: Determinar los principales rasgos de personalidad.

Materiales: Cuadernillos con 144 preguntas, hoja de respuestas, lápices, resaltadores o marcadores.

Tiempo: 90 minutos

Descripción de la actividad: Para el desarrollo de la sesión, el facilitador explicó a los estudiantes que se les aplicaría una prueba de personalidad, con el objetivo de identificar cuáles eran sus rasgos de personalidad más significativos. Se proporcionó información concreta sobre la definición de personalidad. Antes que repartir las pruebas se explicó el llenado de las respuestas y luego procedió a repartir las pruebas, se indicó que tomaran su tiempo y respondieran de manera minuciosa. Si los estudiantes tenían dudas, podían consultar al facilitador. También se recalcó que la prueba de personalidad contribuiría al proceso de

orientación vocacional, y que se les entregarían los resultados obtenidos de esta prueba, tomando en cuenta sus rasgos más significativos.

Cierre: Se realizó el cierre informando que la prueba de personalidad contribuiría al proceso de orientación vocacional, y que se les entregarían los resultados obtenidos de esta prueba, tomando en cuenta sus rasgos más significativos.

Observación: La aplicación del Cuestionario de Personalidad (H.S.P.Q.) se llevó a cabo en un entorno informal, a petición de los estudiantes, específicamente en las gradas del tinglado escolar. Durante la actividad, se observó que algunos estudiantes comenzaron a mostrar signos de cansancio debido a la extensión del cuestionario, que constaba de 144 preguntas. En ese momento, se intervino para explicarles que debían responder el cuestionario dentro de sus posibilidades.

Sin embargo, un grupo reducido de estudiantes no pudo finalizar la prueba debido a su longitud. Es importante destacar que los estudiantes de quinto de secundaria, en general, necesitaron más tiempo para completar el cuestionario. Ante esta situación, se les otorgó tiempo adicional y se continuó con la aplicación durante el siguiente periodo.

Castell R. & Castell M. (1998) HSPQ cuestionario de personalidad para adolescentes (15 a 18 años)

SESIÓN N° 7

Actividad N° 1: Test de inteligencia general matrices progresivas Raven.

Objetivo: Determinar el nivel de inteligencia general de los estudiantes.

Materiales: Cuadernillos de matrices progresivas, hoja de respuestas, lápices, borradores.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Con el fin de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, la aplicación del Test de Matrices Progresivas de Raven se realizó de manera individualizada, siguiendo estrictamente las normas establecidas. Esta modalidad permitió controlar variables externas que podrían influir en el desempeño de los estudiantes y observar de forma detallada su comportamiento durante la prueba. Para esta prueba, se hizo grupos de cinco participantes. En cada prueba el facilitador explicó a los estudiantes cuál sería el objetivo

de la prueba. Explicó que esta prueba es para identificar el nivel de inteligencia que posee cada estudiante, la cual contribuiría a la orientación vocacional. El facilitador procedió a acomodar a los estudiantes, dejando una distancia entre ellos para evitar copias. Se procedió a la distribución de los cuadernillos y las hojas de respuestas. Se pidió a los estudiantes que prestaran atención a la consigna que era la siguiente: “Abran los cuadernos en la primera página. Verán algo como esto” (mostró el problema A1). “Cada una de las figuras de abajo tiene una forma que encaja en el espacio en blanco, pero no todas completan bien el dibujo de figuras incompletas”. Dio un ejemplo con la primera figura e indicó que son cinco secciones y que a medida que se avanza en la prueba, aumenta la dificultad.

Cierre: Se realizó el cierre de la sesión explicando la importancia de poder reconocer el nivel de inteligencia que posee cada persona y que está forma parte del autoconocimiento. Se dio una retroalimentación del concepto de inteligencia, el cual se define como aquella cualidad intelectual que permite conocer y aprender a resolver problemas por más complejos que estos sean.

Observación: Durante el desarrollo de la actividad, se pudo observar que a algunos estudiantes les costaba más llenar la prueba que a otros. Había estudiantes que terminaron antes que otros y señalaron que es una cuestión de lógica realizar la prueba. Otros estudiantes comentaron que les resultó interesante resolver este tipo de figuras. Hubo estudiantes que terminaron en más de una hora y otros en menos de 15 minutos.

J. C. Raven (1938) Manual test de raven matrices progresivas
<https://es.slideshare.net/slideshow/manual-testravenmatricesprogresivas/233294075>

SESIÓN N° 8.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Actividad N° 1: Concepto y la importancia de la inteligencia.

Objetivo: Reconocer conceptos básicos referidos a las inteligencias múltiples.

Materiales: Proyector, Diapositivas, Pizarra, Marcadores acrílicos.

Tiempo: 20 min.

Descripción de la actividad: Durante la actividad, se proyectó una presentación para introducir el concepto de inteligencias múltiples. A fin de contextualizar, se propuso la figura de Albert Einstein como ejemplo. Al ser consultados sobre el tipo de inteligencia que caracterizaba al célebre científico, los estudiantes manifestaron como: “un científico genio bueno para física y matemática además inteligente en la formó que piensa”. Sin embargo, al solicitar una definición más precisa de inteligencia, las respuestas iniciales de los estudiantes se centraron en aspectos cognitivos como el razonamiento y la capacidad de pensar lógicamente. A partir de estas respuestas, el facilitador presentó una definición más amplia de inteligencia, enfatizando su carácter multifacético y su capacidad para abarcar diversas habilidades como la planificación, la resolución de problemas y el aprendizaje.

Posteriormente, se enfatizó la relevancia de la inteligencia en el proceso de elección de carrera. Se expuso que existe una correlación significativa entre la inteligencia y el desempeño académico y laboral. A modo de ilustración, se mencionó que individuos con mayor capacidad cognitiva o física suelen alcanzar un mayor éxito en sus estudios y en el ámbito profesional, gracias a su habilidad para comprender conceptos abstractos, adquirir nuevas destrezas y resolver problemas de manera eficiente. Además, se destacó la conexión entre inteligencia y satisfacción laboral, argumentando que las personas que seleccionan carreras afines a sus capacidades e intereses tienden a experimentar mayor bienestar y productividad en su desempeño profesional. Al finalizar la actividad, se abrió un espacio para que los estudiantes reflexionaran sobre estas ideas y plantearan sus dudas o comentarios.

Actividad N° 2: Video “No permitas que alguien te diga que no puedes hacer algo”

Objetivo: Motivar a las participantes a perseguir sus sueños.

Materiales: Proyector, laptop, parlante, video.

Tiempo: 15 min.

Descripción de la actividad: A fin de establecer una conexión entre el contenido audiovisual y el tema central de las inteligencias múltiples, se proyectó un extracto de la película “En busca de la felicidad”. La escena seleccionada, de una duración de 2:21 minutos, permitió visualizar la perseverancia y la determinación del protagonista ante las adversidades. Al finalizar el fragmento, se generó un espacio de diálogo para que los estudiantes compartieran sus interpretaciones y reflexiones. Un estudiante de 6° de secundaria destacó la importancia de

perseguir metas y sueños para lograr una vida mejor con las condiciones necesarias para vivir. El facilitador aprovechó esta oportunidad para vincular la inteligencia emocional con la capacidad de perseverar y mantener una actitud positiva frente a las dificultades, así, tener una vida llena de satisfacción.

Actividad N° 3: Inteligencias múltiples

Objetivo: Conocer los diferentes tipos de inteligencias.

Materiales: Proyector, diapositivas, laptop, marcadores, pizarra.

Tiempo: 40 min

Descripción de la actividad: La sesión inició con una breve introducción en la que se enfatizó la importancia de tomar notas durante la exposición. Posteriormente, se procedió a desarrollar el concepto de inteligencias múltiples, presentando una descripción detallada de cada una de ellas. Se destacaron las características distintivas de la inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, cinestésico-corporal, espacial, intrapersonal, interpersonal y naturalista. Para cada tipo de inteligencia, se proporcionaron ejemplos concretos de figuras históricas y profesionales que la representaban de manera sobresaliente. Al finalizar la exposición, se llevó a cabo una autoevaluación para verificar la comprensión de los conceptos abordados.

Cierre: Al concluir la sesión, se enfatizó la importancia de comprender que cada individuo posee un perfil único de inteligencias múltiples. Se destacó la necesidad de que los estudiantes identifiquen sus propias fortalezas intelectuales, reconociendo que estas pueden ir más allá de las habilidades lógico-matemáticas y lingüísticas tradicionalmente valoradas. Se subrayó que el conocimiento de las propias inteligencias es fundamental para establecer metas realistas y alcanzar el éxito personal, a pesar de las opiniones o expectativas de los demás. En este sentido, se hizo referencia al video sobre la búsqueda de la felicidad, el cual resalta la importancia de perseguir los propios sueños y metas.

Observación: Al concluir la sesión, se observó un notable entusiasmo entre los estudiantes, quienes manifestaron un gran interés por conocer los diferentes tipos de inteligencia. El intercambio de opiniones y preguntas entre ellos evidenció la capacidad de la actividad para generar reflexión y autoconocimiento. Algunos estudiantes, inicialmente desalentados por sus dificultades en áreas como las matemáticas o lenguaje, descubrieron nuevas fortalezas en otras

inteligencias, como la interpersonal o en corporal kinestésica. Sin embargo, también se detectó una menor participación en un grupo de estudiantes, quienes mostraron distracciones y poca atención durante la actividad.

Actividad: Debate “Importancia de la orientación vocacional”. (s/f). Edu.ni. Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de <https://campus.mined.edu.ni/mod/forum/view.php?id=17348>

Actividad del video (Robledo 12 de nov. 2011) *NO PERMITAS QUE ALGUIEN TE DIGA QUE NO PUEDES HACER ALGO* <https://youtu.be/PABq5NEMhuU>

Howard Gardner y las inteligencias múltiples. (s/f). UNIR México. Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/>

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8425/1/influencia-personalidad-eleccion-vocacional.pdf>

SESIÓN N° 9

CONCEPTOS DE LA APTITUD

Actividad N° 1: Globos al aire.

Objetivo: Generar un ambiente de confianza, mejorar el trabajo en equipo.

Materiales: 90 Globos.

Tiempo: 15 minutos.

Descripción de la actividad: La sesión dio inicio con una dinámica de grupo denominada “globos al aire”, diseñada para fomentar la cohesión y la cooperación entre los estudiantes. Tras explicar el objetivo de la actividad, se procedió a organizar a los participantes en grupos de cinco integrantes, quienes formaron un círculo tomándose de las manos. A continuación, se les instruyó a mantener en el aire una serie de globos utilizando los brazos, codos cabeza, pero sin soltar las manos ni apoyarse con los pies. Esta dinámica, de carácter lúdico, permitió crear un ambiente de confianza y colaboración previo al abordaje de los conceptos teóricos relacionados con las aptitudes.

Actividad N° 2: ¿Qué son las aptitudes?

Objetivo: Describir qué son las aptitudes.

Materiales: Diapositivas, proyector, laptop, Pizarra acrílica, Marcadores.

Tiempo: 30 min.

Descripción de la actividad: después de la dinámica, el facilitador proporcionó una serie de recomendaciones con el propósito de optimizar el proceso de aprendizaje de los estudiantes. A continuación, se introdujo el concepto de aptitud mediante preguntas abiertas dirigidas a los participantes de manera aleatoria, con el objetivo de explorar sus conocimientos previos y concepciones iniciales sobre la temática; hubo varias respuestas de parte de los estudiantes, esto fue lo que más destacó de las respuestas “que la actitud es tener talento y la capacidad de hacer algo”, el facilitador solicitó a los estudiantes que proporcionaran ejemplos de actividades en las cuales se consideraban hábiles. Las respuestas fueron variadas y abarcó un amplio espectro de intereses, desde las artes (como la poesía y la música) hasta el deporte (fútbol, básquetbol, ajedrez). El facilitador complementó estas respuestas con ejemplos de deportistas de alto rendimiento, como Messi y Cristiano Ronaldo, para enfatizar la relación entre las aptitudes y el desempeño en diferentes ámbitos.

Actividad N° 3: Actitudes y Aptitudes

Objetivo: Diferenciar actitudes y aptitudes y la importancia de la actitud positiva.

Materiales: Data, diapositivas, laptop, Pizarra.

Tiempo: 20 min.

Descripción de la actividad: A fin de profundizar en la comprensión de los conceptos de aptitud y actitud, el facilitador propuso una nueva pregunta a los estudiantes, solicitando que explicaran las diferencias entre ambos términos. Las respuestas iniciales fueron lo siguiente: “*que la actitud es un estado de ánimo*” y otro estudiante menciona “*que la actitud se muestra a través de lenguaje corporal, es algo que se ve en la alegría o la tristeza*”. El facilitador aprovechó esta oportunidad para aclarar que, si bien la actitud influye en el comportamiento, la aptitud se refiere a la capacidad innata de una persona para aprender y desarrollar nuevas ideas.

Actividad N° 4: Video “actitud positiva o actitud negativa”

Objetivo: Identificar la diferencia entre la actitud positiva y la actitud negativa

Materiales: proyector, laptop, parlante.

Tiempo: 10 min.

Descripción de la actividad: A modo de complemento a la actividad anterior, el facilitador presentó un video de 2 minutos y 48 segundos cuyo objetivo era ilustrar de manera visual las diferencias entre una actitud positiva y una negativa. Tras la proyección del video, se abrió un espacio para que los estudiantes compartieran sus reflexiones. Las respuestas de los participantes evidenciaron una comprensión y la importancia de la actitud en diversos aspectos de la vida, como en el trabajo, estudio, en las relaciones interpersonales, etc.

Cierre: En esta sesión, se destacó la importancia crucial del autoconocimiento como base para el desarrollo personal y profesional. Se subrayó que cada individuo posee un conjunto único de aptitudes y habilidades que deben ser identificadas y valoradas. Además, se enfatizó la influencia determinante de la actitud positiva en todos los ámbitos de la vida, desde el estudio y el trabajo hasta las relaciones interpersonales. Se concluyó que tanto el autoconocimiento como una actitud optimista son herramientas fundamentales para alcanzar el éxito.

Observación: La sesión inició con una dinámica de grupo que generó un ambiente de entusiasmo y participación activa entre los estudiantes. La actividad no solo permitió crear un clima favorable para el aprendizaje, sino que también sirvió como puente para introducir los conceptos de aptitud y actitud. A lo largo de la sesión, se observó una buena participación de los estudiantes, quienes compartieron sus experiencias personales y demostraron una comprensión de los conceptos abordados. Sin embargo, es importante destacar que un grupo reducido de estudiantes mostró un menor nivel atención. No obstante, la actividad permitió a todos los participantes reflexionar sobre sus propias fortalezas y debilidades, subrayando la importancia del autoconocimiento como base para el desarrollo personal.

Actividad juego de blobos (STRONG families, 2015) “Programa construyendo familias” TARIJA- BOLIVIA

Faraday D. N. (14 de feb. 2015) ¿Actitud POSITIVA o Actitud NEGATIVA?
<https://youtu.be/jKGkot10cUw>

Kahan (2023) Hablemos de aptitud y actitud. (Párrafo 1)
<https://es.linkedin.com/pulse/hablemos-de-aptitud-y-actitud-ezequiel-kahan#:~:text=La%20aptitud%20se%20refiere%20a,persona%20para%20hacer%20las%20cosas.>

SESIÓN N° 10

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD

Actividad N° 1: Relacionando personalidad y carrera.

Objetivo: Ayudar a los participantes a relacionar su personalidad con las carreras que les pueden interesar.

Materiales: Proyector, laptop, diapositivas, Hojas de papel y lápices para la actividad de reflexión.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la actividad: Como punto de partida para la nueva sesión, se llevó a cabo una breve recapitulación de los conceptos clave abordados de la sesión anterior. Con el objetivo de consolidar los aprendizajes y aclarar posibles dudas, se realizó una revisión del concepto de aptitud y la diferencia con el concepto de actitud.

Posteriormente se inició la sesión con una exploración inicial de los conocimientos previos de los estudiantes sobre la personalidad. A través de preguntas abiertas y la facilitación de pistas, se generó un diálogo que permitió introducir de manera gradual el concepto de personalidad como un conjunto de características estables que influyen en nuestro comportamiento. Se enfatizó que la unidad básica de análisis de la personalidad son los rasgos, y se presentaron ejemplos concretos de rasgos como la ansiedad, la introversión, la extroversión, la calma, la excitabilidad y la dependencia. Se discutió cómo cada uno de estos rasgos se manifiesta en diferentes comportamientos y cómo pueden influir en la adaptación a diversos contextos.

Actividad N° 2: La importancia de la personalidad hacia la elección de la carrera.

Objetivo: Reconocer la importancia de la personalidad en la elección de la carrera.

Materiales: Data, laptop, diapositivas, marcadores, pizarra, Cuaderno de apuntes.

Tiempo: 30min

Descripción de la actividad: El facilitador enfatizó la relevancia de la personalidad en el proceso de elección vocacional, destacando que los rasgos de personalidad individuales pueden influir significativamente en el interés y el éxito en diferentes campos profesionales. Se explicó que las personas extrovertidas, caracterizadas por su sociabilidad y energía, suelen

sentirse más atraídas por carreras que implican un alto grado de interacción social, como las relaciones públicas o la enseñanza. Por el contrario, las personas introvertidas, que prefieren trabajar de manera independiente y reflexiva, tienden a inclinarse hacia carreras que requieren habilidades analíticas y creativas, como la investigación científica o el diseño. Asimismo, se discutió cómo los valores personales, como el deseo de ayudar a los demás, pueden orientar la elección vocacional hacia áreas como la salud o el servicio social.

Cierre: Se concluyó la sesión resaltando la complejidad y singularidad de la personalidad humana. Se enfatizó que cada individuo posee una combinación única de rasgos, valores y motivaciones, lo cual dificulta una comprensión exhaustiva de la personalidad. Se destacó la importancia de conocer las propias características personales a la hora de elegir una carrera, ya que esta decisión influye significativamente en el desempeño académico y profesional. Se ilustró este punto con el ejemplo de una persona extrovertida que suele sentirse más cómoda en entornos laborales colaborativos, como la docencia. Se invitó a los participantes a reflexionar profundamente sobre su personalidad al momento de tomar decisiones vocacionales. Finalmente, se anunció que la siguiente sesión se centrará en la exploración de diferentes opciones de carrera.

Observación: La sesión generó un gran interés entre los estudiantes por conocer en profundidad sus características de personalidad. La solicitud de varios estudiantes de saber sus diagnósticos previos del test (HSPQ) y la petición de nuevos instrumentos de evaluación evidenciaron una alta motivación por parte de los participantes. Ante esta demanda, el facilitador decidió programar horarios fuera de la clase para aplicar nuevos tests de personalidad, como el test del árbol y el test de la pareja, así como el cuestionario de evaluación IP basado en el DSM-IV. Esta decisión permitió satisfacer la curiosidad de los estudiantes y profundizar en el autoconocimiento.

Licenciatura en Psicopedagogía, T. (s/f). *Influencia de la personalidad en la elección vocacional*. Edu.ar. Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de Rodríguez, M. (4 de febrero del 2013). Elección Vocacional y Crisis de la Adolescencia [mensaje en un blog]. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/perfil/2013/02/04/eleccion-vocacional-y-crisis-de-la-adolescencia/>

SESIÓN N° 11

ÁREA PROFESIOGRÁFICA

Actividad N° 1 Taller de información de carreras a nivel licenciatura.

Objetivo: Brindar información de las carreras universidades que existen a nivel local.

Materiales: computadora. Y cuadernos de apuntes.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Al inicio de la sesión, el facilitador solicitó a los estudiantes que tuvieran a la mano materiales para tomar notas, como cuadernos o carpetas. Se les indicó que durante la actividad se presentarían diversas opciones de carreras de nivel licenciatura disponibles en la ciudad de Tarija y sus provincias. También se dio a conocer las aptitudes que se necesitan para estudiar determinadas carreras. Se tomó como referencia a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, la cual tiene las siguientes carreras: Sede Tarija: arquitectura, ingeniería química, ingeniería industrial, ingeniería informática, ingeniería de alimentos, ingeniería civil, ingeniería agronómica, ingeniería forestal, enfermería, medicina, odontología, bioquímica, química farmacéutica, idiomas, psicología, administración de empresas, contaduría pública economía y derecho.

Sede Yacuiba: ingeniería informática, ingeniería sanitaria y ambiental, ingeniería agronómica, ingeniería comercial administración y gestión pública y contaduría pública.

Sede Villa Montes: ingeniería en petróleo y gas, ingeniería en petroquímica, medicina veterinaria y zootecnia.

Sede Bermejo: ingeniería de sistemas, ingeniería agropecuaria, contaduría pública y comercio internacional.

Sede Entre Ríos: ingeniería en medio ambiente.

Sede Caraparí: ingeniería en recursos hídricos.

De igual manera se pasó la convocatoria de la normal de Canasmoro “Escuela Superior de Formación de Maestros” U.A.J.M.S. y se explicó que para su ingreso deben rendir un examen; en caso del área de música y deportes la prueba es teórica y práctica. Así también se

informó acerca de las carreras de la Universidad Domingo Savio entre ellas se tiene: Administración de empresas, comunicación-social, derecho, ingeniería comercial, psicología, ingeniería industrial, ingeniería en redes y telecomunicaciones, contaduría pública, ingeniería de sistemas, ingeniería en gestión ambiental e ingeniería-civil. También se dio a conocer sobre la modalidad de ingreso y otros requisitos. Como sugerencia se hizo conocer a los estudiantes que la Universidad Juan Misael Saracho todos los años a mediados de octubre realiza la universidad abierta para brindar información a mayor profundidad.

Para finalizar con la explicación se informó a los estudiantes que las carreras que se explicaron son a nivel licenciatura es decir una carrera de cinco años. Además, que también existen la Universidad Católica Boliviana y La Universidad Uno del Oriente que son privadas. La única universidad pública sería la Universidad Juan Misael Saracho.

Cierre: Se realizó el cierre de la actividad reforzando a los estudiantes para que eligieran una carrera de acuerdo a sus aptitudes y reflexionaran sobre la importancia de estudiar. Como ellos mismos identificaron, existen muchas ventajas al seguir una carrera. También existen desventajas o consecuencias de no estudiar cómo ser los malos hábitos. Se señaló a los estudiantes que podrían optar por una carrera corta si deseaban salir rápido de la universidad. Pero se les instó a prepararse para el futuro para generar conocimientos y aprendizajes significativos. A pesar de que la falta de empleo pueda ser una desventaja, se les motivó a esforzarse para ser mejores y tener más oportunidades o emprender siendo creativos.

Observación: Durante la sesión, los estudiantes mostraron un gran interés por conocer de primera mano cómo es la experiencia universitaria. Surgieron numerosas preguntas relacionadas con la dificultad académica, evidenciando la preocupación de los participantes por los desafíos que implica la vida universitaria. El facilitador aprovechó esta oportunidad para aclarar que, si bien la universidad ofrece un entorno de aprendizaje enriquecedor, requiere un compromiso constante y un esfuerzo significativo por parte de los estudiantes.

Oferta Académica UAJMS – Oferta Académica. (s/f). Edu.bo. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://www.uajms.edu.bo/oferta-academica/>

Tarija. (2020, diciembre 7). UPDS. <https://www.upds.edu.bo/admisiones/tarija/>

SESIÓN N° 12

ÁREA PROFESIOGRÁFICA

Actividad N° 1: Taller de información de carreras técnicas

Objetivo: Informar acerca de las carreras a nivel local y las aptitudes que se necesitan

Materiales: Data, computadora.

Tiempo: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Con el objetivo de ampliar el panorama vocacional de los estudiantes, el facilitador presentó una detallada descripción de las carreras técnicas disponibles en la región. Destacó la oferta académica de instituciones como:

Fundación Infocal: Parvulario, mecánica automotriz, auxiliar en enfermería, gastronomía, reparación de computadoras, técnicos informáticos, contaduría general. Corporación educativa

Catec: Técnico en administración de empresas, análisis de sistemas, comercio exterior, contador general, diseño gráfico, turismo, secretario ejecutivo, programador de aplicaciones.

Instituto Técnico Domingo Savio: Contaduría pública, administración de empresas, mercadotecnia, construcción civil, diseño de interiores, topografía, secretario ejecutivo, comercio internacional, gestor en trámites aduaneros.

Instituto CCA corporación cibernética americana: Secretariado de ejecutivo, contaduría general, administración de empresas, diseño gráfico integral, sistemas informáticos, tele comunicaciones y mercadotecnia.

Instituto Simón Bolívar: Mecánica automotriz, autotrónica, maquinaria pesada, estructuras metálicas.

Instituto Tecnológico Tarija: Mecánica industrial, mecánica automotriz, electricidad industrial.

Instituto técnico superior INCOS: contaduría general, sistemas informáticos, turismo, secretariado ejecutivo.

Instituto tecnológico Andrés Bello López: auxiliar en enfermería, gastronomía, fisioterapia y kinesiología, topografía. Además, comunicó que los institutos ofrecen cursos de capacitación en manejo de paquetes, reparación de computadoras y celulares, y cursos de plomería, etc.

Cierre: Se concluyó la sesión proporcionando retroalimentación sobre la importancia de conocer las carreras técnicas disponibles a nivel local. De esta manera, los estudiantes tendrían suficiente información para tomar una decisión informada sobre qué carrera seguir.

Observación: A algunos estudiantes le atrajeron las carreras técnicas debido a su corta duración. Expresaron su deseo de graduarse rápidamente en lugar de pasar cinco años en la universidad. También se preguntaron sobre el pago de la mensualidad.

Fundación INFOCAL Tarija (2023) Carreras, obtenido de:

<https://infocaltja.edu.bo/carreras/>

Instituto Simón Bolívar (2023) nuestras carreras obtenido de:

<https://www.itsb.edu.bo/carreras>

Instituto técnico superior INCOS Tarija (2023) obtenido de:

<https://www.incostarija.org/ofertaacademica>

Instituto Técnico Andrés Bello López "Itabel" (2023) Formación Técnica Profesional obtenido bello-lopez-itabel

Instituto tecnológico Tarija (2023) <https://formaciontecnicabolivia.org/institutos/instituto-tecnologico-tarija>

Instituto Técnico Domingo Savio <https://itdstarija.edu.bo/>

6.4. Cuarto objetivo específico

- 🌈 Implementar un programa para el desarrollo de hábitos del estudio a través de actividades y estrategias.

A continuación, se describirá la implementación del programa de desarrollo de hábitos de estudio en la unidad educativa San Jerónimo de la ciudad de Tarija.

SESIÓN N° 13

ÁREA DE DESARROLLO DE HáBITOS DEL ESTUDIO

Actividad N° 1: Introducir el concepto de hábito.

Objetivo: Generar conocimientos básicos sobre los hábitos y hábitos de estudio.

Materiales: Proyector, diapositivas, laptop y cuaderno de apuntes

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: El taller se realizó en el salón a horas 8 de la mañana dónde se empezó el primer taller sobre las áreas del desarrollo de hábitos de estudio, primeramente, se habló sobre el proceso de los informes de orientación vocacional. El facilitador dio a conocer sobre sus informes que ya están diagnosticadas y que desde la siguiente semana van a comenzar a realizar entrevistas para profundizar el perfil de los estudiantes, posterior a ello entregar los informes.

Posteriormente, se introdujo el concepto de hábitos de estudio. Con el objetivo de activar los conocimientos previos de los estudiantes, se les consultó si estaban familiarizados con este término. Al no obtener respuestas, el facilitador procedió a definir un hábito como una conducta que se realiza de manera repetitiva y automática, convirtiéndose en una parte integral de nuestra rutina diaria. A modo de ejemplificación, se mencionaron hábitos comunes como la hora de la comida, el sueño, la realización de tareas académicas y la asistencia a clases. Finalmente, se abrió un espacio para aclarar dudas, pero al no surgir ninguna, se continuó con la siguiente actividad.

Actividad N° 2: ¿Como se crea un hábito?

Objetivo: Generar conocimientos básicos sobre los hábitos.

Materiales: Proyector, diapositivas, laptop y cuaderno de apuntes

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador introdujo el concepto de hábito de estudio a través de un modelo sencillo pero efectivo. Se explicó de cómo se crea un hábito implica una secuencia de cuatro etapas: 1) la generación de un deseo o motivación, 2) la ejecución de una acción concreta para alcanzar ese objetivo, 3) la repetición de dicha acción, lo que consolida un comportamiento, y 4) la creación de un hábito a través de la repetición constante de ese comportamiento. Para ilustrar este proceso, se utilizó la analogía de un ciclo, donde el deseo actúa como el motor inicial y la repetición como el mecanismo que consolida el hábito.

Actividad N° 3: Automotivación y actitud para estudiar.

Objetivo: Reconocer como automotivarse.

Materiales: Proyector, diapositivas, laptop y cuaderno de apuntes

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador, en colaboración con los estudiantes, llevó a cabo una profunda reflexión sobre la importancia de la actitud en el proceso de aprendizaje. Reconociendo las dificultades que pueden surgir al enfrentarse a materiales complejos o a la falta de motivación, el facilitador validó las experiencias de los estudiantes, enfatizando que es común experimentar sentimientos de frustración o apatía. A continuación, se propuso una actividad práctica para transformar las actitudes negativas en positivas. Los participantes fueron invitados a elaborar dos listas: una que incluyera pensamientos limitantes como 'No soy capaz de entender los libros' y otra con afirmaciones positivas como 'Soy capaz de entender bien'. Se les sugirió visualizar estas listas de manera regular para reforzar las creencias positivas y superar los obstáculos.

Cierre: El facilitador incentivo que es solo el primer paso en nuestro recorrido hacia el éxito académico. Es esencial comprender que los hábitos no surgen de la noche a la mañana, sino que se construyen a través de la repetición y el esfuerzo sostenido. Los hábitos de estudio, en particular, desempeñan un papel crucial en el rendimiento académico y personal. En las

próximas sesiones, profundizaremos en este tema, proporcionándoles a los estudiantes las herramientas y estrategias necesarias para desarrollar hábitos de estudio efectivos y duraderos.

Observación: Los resultados de la actividad indicaron un alto nivel de comprensión por parte de los estudiantes respecto a los conceptos abordados. En particular, se destacó la relevancia del método Montessori, el cual, los adolescentes poseen una curiosidad innata y una disposición natural hacia el aprendizaje activo y experimental. El facilitador enfatizó que el aprendizaje no se limita a un único método, sino que implica la utilización de múltiples sentidos, como visuales, auditivos o tácticos, donde el estudiante destaca uno de esos sentidos para aprender mejor. Se concluyó que es fundamental que cada estudiante identifique su propio estilo de aprendizaje para optimizar su proceso de adquisición de conocimientos.

Nery E. (2022) "Análisis de la incidencia de las técnicas y métodos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de ingeniería de recursos naturales y tecnología de la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho" Pag. 69.70.
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1509-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2799-1-10-20221221%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1509-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2799-1-10-20221221%20(2).pdf)

SESIÓN N° 14

ÁREA DE ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

Actividad N° 1: Gestión de emociones

Objetivo: Conocer las ventajas y desventajas de las emociones.

Materiales: Computadora, pirara, marcador acrílico.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador introdujo la actividad con el objetivo de sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la gestión emocional en el proceso de aprendizaje. Se enfatizó que las emociones, tanto positivas como negativas, desempeñan un papel fundamental en la adquisición y consolidación de conocimientos. Se explicó que emociones como la curiosidad, el entusiasmo y la alegría favorecen la concentración y la motivación, mientras que emociones como el miedo, la ansiedad y el aburrimiento pueden

obstaculizar el aprendizaje. A través de esta reflexión, se buscó dotar a los estudiantes de herramientas para identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Recalco que la gestión emocional es una habilidad fundamental para el éxito académico. Se enfatizó la necesidad de reconocer el impacto que las emociones pueden tener en el proceso de aprendizaje y de desarrollar estrategias para regular aquellas que puedan obstaculizar la concentración y la motivación. Se destacó la importancia de no permitir que las emociones negativas controlen nuestras acciones, sino de aprender a gestionarlas de manera proactiva.

Actividad N° 2: Video “aprovecha al máximo tu tiempo”

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia del tiempo, y reflexionar, si realmente lo estas aprovechando.

Materiales: Data, computadora parlante, video

Tiempo: 10 min

Descripción de la actividad: La actividad inició con la proyección de un video que exploraba la temática del tiempo. Posteriormente, se generó un espacio de reflexión a través de preguntas abiertas, con el objetivo de que los estudiantes compartieran sus impresiones y aprendizajes. Una estudiante de quinto de secundaria destacó la idea central del video: “que el tiempo es lo más valioso del ser humano, tiene cada minuto, cada segundo y se debe aprovechar”, “en el video habla, de que a pesar tenemos tiempo las 24 horas, pero siempre nos falta tiempo”. el facilitador se enfatizó que, a pesar de que todos disponemos de la misma cantidad de horas al día, la percepción y el aprovechamiento del tiempo varían significativamente entre las personas. Se concluyó que cada individuo es el gestor de su propio tiempo y, por lo tanto, es responsable de cómo lo invierte

A través del video, se resaltó la naturaleza finita y valiosa del tiempo. Se subrayó la paradoja de que, a pesar de que todos disponemos de la misma cantidad de horas al día, a menudo experimentamos una sensación de escasez de tiempo.

Actividad N° 3: Trabajo en equipo

Objetivo: Reconocer la importancia de la solidaridad entre compañeros.

Materiales: pizarra acrílica, marcadores

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: La actividad se centró en las ventajas de estudiar en grupo para generar aprendizaje colaborativo. Previo a la dinámica grupal, el facilitador enfatizó la importancia de la preparación individual como base para una interacción fructífera. Se destacó que el estudio autónomo permite a cada estudiante adquirir conocimientos sólidos, los cuales pueden ser enriquecidos y complementados a través del intercambio de ideas con sus pares. De esta manera, el trabajo en equipo se convierte en una herramienta valiosa para una comprensión más profunda de los contenidos, ya que permite aclarar dudas, ampliar perspectivas y fomentar la motivación.

Es fundamental destacar la relevancia de una estructura clara y un liderazgo efectivo dentro de los grupos de estudio. Para garantizar la productividad y el logro de los objetivos propuestos, es necesario establecer normas que promuevan la participación activa y respetuosa de todos los miembros. Se recomienda evitar distracciones que puedan comprometer la concentración y el avance del trabajo grupal.

Cierre: Para concluir, se realizó una recapitulación sobre la gestión emocional, resaltando la necesidad de que cada estudiante tome las riendas de sus propias emociones. Se enfatizó cómo las emociones negativas, como el miedo o la ansiedad, pueden obstaculizar significativamente el progreso académico. Además, se instó a los estudiantes a aprovechar al máximo cada momento y a reflexionar sobre su nivel de aprendizaje durante la sesión. Se subrayó que la capacidad de aprender de manera eficiente es un reflejo de una buena gestión del tiempo. Finalmente, se destacó la importancia del trabajo en equipo como una herramienta fundamental para alcanzar el éxito, ya que fomenta la colaboración y la obtención de mejores resultados.

Observación: La sesión resultó ser productiva, ya que los estudiantes demostraron atención y concentración durante la exposición teórica. A pesar del carácter teórico de la actividad, se evidenció un alto grado de interés por parte de los participantes. Sin embargo, algunos estudiantes manifestaron la necesidad de incorporar elementos más dinámicos y participativos en futuras sesiones.

Reysa A. (2 de enero 2017) *APROVECHA AL MÁXIMO TU TIEMPO ALEX REY* youTuve
<https://youtu.be/GLIIQCSIEWY>

Nery E. (2022) "Análisis de la incidencia de las técnicas y métodos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de ingeniería de recursos naturales y tecnología de la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho" Pag. 69.70.
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1509-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2799-1-10-20221221%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1509-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2799-1-10-20221221%20(2).pdf)

SESIÓN N° 15

LUGAR DE ESTUDIO

Actividad N° 1: Mi ambiente

Objetivo: Desarrollar hábitos de estudio en diferentes ambientes o contextos en que ellos les gustaría estudiar.

Materiales: Diapositivas, computadora. Imágenes del ambiente. Pizarra, marcadores.

Tiempo: 40 min

Descripción de la actividad: Como punto de partida para la nueva sesión, se realizó una breve recapitulación de los aprendizajes adquiridos en los talleres anteriores. Los estudiantes fueron invitados a compartir sus reflexiones sobre conceptos clave como hábitos de estudio, gestión emocional y la importancia del trabajo colaborativo y del tiempo.

Posteriormente, el facilitador profundizó en la relevancia de contar con un espacio de estudio adecuado. A través de preguntas abiertas, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre los factores que influyen en la elección de un lugar de estudio. Entre los aspectos destacados, se mencionó la necesidad de un ambiente que minimice las distracciones, la importancia de contar con un espacio cómodo y bien iluminado, y la conveniencia de establecer un lugar fijo para estudiar.

El facilitador sugirió que las **bibliotecas** constituyen un entorno de estudio ideal, gracias a la comodidad de sus instalaciones y la accesibilidad de los recursos bibliográficos.

Asimismo, es crucial destacar el papel de la **iluminación** en el proceso de aprendizaje. Un entorno oscuro puede afectar negativamente la concentración y el rendimiento académico,

en caso de que la iluminación es demasiado clara es más probable que afecte en lo visual y cognitivo.

Actividad N° 2: Globos al aire.

Objetivo: Generar un ambiente favorable en los estudiantes.

Materiales: 90 Globos

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: La sesión dio inicio con una dinámica de grupo denominada "globos al aire", diseñada para fomentar la cohesión y la cooperación entre los estudiantes. Tras explicar el objetivo de la actividad, se procedió a organizar a los participantes en grupos de cinco integrantes, quienes formaron un círculo tomándose de las manos. A continuación, se les instruyó a mantener en el aire una serie de globos utilizando los brazos, codos cabeza, pero sin soltar las manos ni apoyarse con los pies. Esta dinámica, de carácter lúdico, permitió crear un ambiente de confianza y colaboración previo al abordaje de los conceptos teóricos relacionados con las aptitudes.

Cierre: Para finalizar, se subrayó la relevancia de contar con un espacio de estudio personalizado y adecuado. Se enfatizó la necesidad de un entorno cómodo, libre de distracciones y con una temperatura e iluminación óptimas para favorecer la concentración. Se sugirió a los estudiantes explorar diversas opciones, como parques, rincones de la casa o su propia habitación, siempre y cuando el lugar elegido permita un estudio eficiente y sin interrupciones.

Observación: Si bien las condiciones climáticas de la sala dificultaron mantener un nivel óptimo de atención, la implementación de una dinámica grupal resultó efectiva para revitalizar el interés de los estudiantes y fomentar un ambiente más dinámico y colaborativo.

Actividad juego de blobos (STRONG families, 2015) “Programa construyendo familias”
TARIJA- BOLIVIA

El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf> Uni>ersia (2018) técnicas y hábitos de estudio.

SESIÓN N° 16

LUGAR DE ESTUDIO

Actividad N° 1: ¿Es bueno estudiar con la música?

Objetivo: Identificar el clima ambiental, los ruidos y la importancia de la música en el momento del estudio

Materiales: computadora.

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad: El facilitador destacó la influencia del clima ambiental en el proceso de aprendizaje. Subrayó que un entorno favorable, caracterizado por la sensación de seguridad y bienestar, fomenta la concentración y el desarrollo cognitivo. Al solicitar a los estudiantes que reflexionaran sobre el clima actual de la sala, estos manifestaron que el calor excesivo generaba malestar y dificultaba la concentración. Como conclusión, se estableció que una temperatura óptima de alrededor de 22°C es esencial para crear un ambiente de estudio propicio.

Asimismo, se discutió la influencia de estímulos externos como el ruido y el silencio en el proceso de concentración. Se concluyó que estos factores ambientales pueden actuar como distractores, interrumpiendo el flujo de pensamiento y afectando negativamente el rendimiento académico. Por consiguiente, se recomendó a los estudiantes considerar la importancia de controlar estos estímulos al momento de estudiar

La sesión concluyó con una discusión sobre la relación entre la música y el estudio. Los estudiantes manifestaron una preferencia generalizada por estudiar con música, atribuyéndole propiedades motivacionales y energizantes. Según los participantes, la música actúa como un estimulante que facilita la concentración y mejora el rendimiento académico.

Cierre: Al finalizar la sesión, dio el hincapié sobre los efectos de la música durante el estudio, son variados y dependen de factores individuales. Si bien algunos estudios demuestran que ciertos tipos de música pueden mejorar la concentración, la motivación y la memorización, otros sugieren que puede generar distracciones y afectar la comprensión. La elección de la

música es clave: melodías instrumentales y suaves suelen ser más beneficiosas. Sin embargo, es fundamental experimentar para determinar qué funciona mejor para cada persona, ya que las respuestas individuales pueden variar considerablemente.

Observación: La actividad resultó altamente efectiva, evidenciándose un alto nivel de atención por parte de los estudiantes durante la explicación. La ausencia de preguntas al finalizar la sesión sugiere una comprensión satisfactoria de los temas abordados.

El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf>

SESIÓN N° 17

ESTADO FÍSICO DEL ALUMNO

Actividad N° 1: La postura.

Objetivo: Identificar la buena postura en el momento de estudio

Materiales: Mesa, silla, libros.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Al inicio de la sesión, se instruyó a los participantes para que organizaran el espacio físico de manera óptima, facilitando así la dinámica de los talleres. A continuación, se propuso una breve reflexión grupal sobre la importancia de la postura corporal durante el estudio. A través de una demostración práctica y participativa, se guiaron a los estudiantes en la adquisición de hábitos posturales saludables, fomentando así un aprendizaje activo y consciente. Se hizo un ejercicio conjunto con los estudiantes, a continuación, se demuestra:

- ✓ Espalda recta. Cabeza y parte superior del tronco levemente inclinados hacia adelante.
- ✓ Pies apoyados en el suelo.
- ✓ Piernas formando un ángulo de 90 grados.
- ✓ Antebrazos sobre la superficie de la mesa.
- ✓ Texto perpendicular a 30 centímetros de los ojos.

Este ejercicio se realizó conjunto con los estudiantes para que atiendan mejor.

El facilitador propuso que los participantes asumieran el compromiso de implementar las nuevas pautas posturales en su día a día. De esta manera, se buscó fomentar la adquisición de hábitos saludables de estudio. La actividad se desarrolló bajo un enfoque colaborativo, promoviendo la participación activa de todos los participantes.

Actividad N° 2: Buena alimentación.

Objetivo: Identificar alimentos saludables y no saludables.

Materiales: data diapositivas computadora.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Durante la actividad, se llevó a cabo una dinámica participativa centrada en la relación entre la alimentación y el rendimiento académico. El facilitador, a través de preguntas abiertas, incentivó a los estudiantes a reflexionar sobre los alimentos que podrían contribuir a mantener los niveles de energía necesarios para el estudio. Las respuestas de los participantes evidenciaron un conocimiento básico sobre los beneficios de una dieta equilibrada, destacando la importancia de frutas, verduras, lácteos y carnes magras. El facilitador complementó estas aportaciones con una lista más exhaustiva de alimentos recomendados, tales como pescado, frutos secos y cítricos, enfatizando además la importancia de una adecuada hidratación y un descanso reparador. Asimismo, se abordó la necesidad de limitar el consumo de alimentos procesados y poco nutritivos. Para finalizar, se resaltó la importancia de complementar una dieta saludable con la práctica regular de ejercicio físico.

Actividad N° 3: Relajación suave.

Objetivo: Relajar a los estudiantes cuando sientan que están estresados

Materiales: Ambiente libre.

Tiempo: 10 minutos

Descripción de la actividad: La sesión continua con una dinámica de respiración suave, cuyo objetivo fue promover la relajación y la concentración. El facilitador guió a los estudiantes a través de una serie de ejercicios de respiración profunda, iniciando con una demostración práctica. Los participantes fueron instruidos para sincronizar sus movimientos respiratorios con el ascenso y descenso de sus brazos. Esta sencilla técnica, repetida en varias ocasiones, permitió

a los estudiantes experimentar los beneficios de la respiración o relajación y preparar sus mentes para las actividades posteriores.

Cierre: El facilitador destacó que las herramientas y conocimientos adquiridos no solo serían útiles en el contexto académico inmediato, sino que se convertirían en valiosos aliados a lo largo de sus vidas. Al poner en práctica las técnicas aprendidas, los participantes no solo mejorarían su rendimiento académico, sino que también desarrollarían hábitos de estudio sólidos y eficientes. Además, se resaltó la estrecha relación entre la alimentación y el desempeño cognitivo, subrayando que una dieta equilibrada proporcionaría la energía necesaria para alcanzar el éxito tanto en los estudios como en otros ámbitos de su vida.

Observación: La sesión se estructuró bajo una metodología activa. Tras la exposición teórica, se implementó una dinámica práctica centrada en la adquisición de una correcta postura de estudio. Esta actividad no solo permitió a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos, sino que también generó un espacio de reflexión y propuestas. Algunos participantes sugirieron incrementar la frecuencia de talleres prácticos, destacando su potencial para mantener la atención y motivación del grupo. Los resultados obtenidos evidencian la eficacia de este enfoque pedagógico, al facilitar la retención de los contenidos y promover un aprendizaje más profundo.

Finalmente, el profesor Félix de la unidad educativa, subrayó la pertinencia de los temas abordados, destacando su importancia para la formación integral de los estudiantes. No obstante, reconoció la necesidad de fomentar un mayor compromiso por parte de aquellos estudiantes que mostraban desinterés. En este sentido, se realizó un llamado a la reflexión sobre la importancia de asumir una actitud proactiva ante el aprendizaje, considerando las implicaciones a largo plazo para su desarrollo profesional. Finalmente agradeció al facilitador por su buena voluntad en ayudar a los alumnos con este tipo de talleres.

Actividad respiración suave. (2015) “*Programa construyendo familias*” TARIJA- BOLIVIA. El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HáBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf>

SESIÓN N° 18

PLAN DE TRABAJO

Actividad N° 1: “Mi horario”

Objetivo: Establecer horarios del día.

Materiales: Papel boon tamaño carta, lapiceros. Pizarra y maradores acrilicos.

Tiempo: 15 minutos.

Descripción de la actividad: Durante la dinámica, el facilitador introdujo el concepto de gestión del tiempo, subrayando su relevancia en el desarrollo personal de cada estudiante. A través de una actividad práctica, los participantes fueron invitados a reflexionar sobre cómo organizan su día a día. Luego les pidió que armen grupos de 5 integrantes para elaborar horarios personalizados, visualizando así cómo distribuyen sus horas entre las diferentes responsabilidades y actividades. Esta experiencia colaborativa permitió a los estudiantes identificar patrones, ajustar sus rutinas y comprender la importancia de priorizar tareas.

Así termino la actividad de manera práctica, en la siguiente actividad se realizó la organización del tiempo:

Actividad N° 2: Organización del tiempo.

Objetivo: Organizar el tiempo adecuado segun a sus horarios.

Materiales: Papel boon tamaño carta, regla, lapiceros. Pizarra y maradores acrilicos.

- **Opcional:** Marcadores, colores

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la actividad: En la segunda actividad se centró en la gestión del tiempo, brindando a cada estudiante las herramientas necesarias para organizar su día de manera eficiente. El facilitador presentó diversas técnicas y estrategias, enfatizando la importancia de adaptarlas a las necesidades y estilo de vida de cada individuo. Los participantes elaboraron horarios personalizados, detallando cada actividad desde el momento en que se despiertan hasta que se acuestan. Esta actividad promovió la autonomía y el compromiso de los estudiantes con la gestión de su propio tiempo.

Como complemento a la actividad de organización del tiempo, se introdujo a los estudiantes en el uso de herramientas tecnológicas. Se recomendó la aplicación "Agenda del estudiante PRO" y se proporcionaron instrucciones detalladas sobre su funcionamiento. Aunque la participación en esta parte de la actividad fue voluntaria debido a la disponibilidad de conexión a internet, la mayoría de los estudiantes demostró gran interés y habilidad para utilizar la aplicación, programando sus materias, horarios, calificaciones y eventos. Esta experiencia permitió a los estudiantes explorar cómo la tecnología puede facilitar la gestión de sus tareas y mejorar su organización.

Actividad N° 3: Trabajar con metas hacia tus sueños

Objetivo: Aprender a trabajar con metas y sueños.

Materiales: Data, computadora y diapositivas.

Tiempo: 15 minutos

Descripción de la actividad: El facilitador introdujo el concepto de objetivos a corto, mediano y largo plazo, resaltando su importancia para alcanzar el éxito académico y personal. Se proporcionaron 10 estrategias claves para trabajar de manera efectiva hacia estas metas, tales como: mantener una actitud positiva, desarrollar habilidades de disciplina y organización, y perseverar ante los obstáculos. Además, se enfatizó la importancia de la comunicación con los profesores y la evaluación constante del progreso. Al explicar en detalle cada estrategia, se buscó empoderar a los estudiantes para que diseñaran sus propios planes de acción y se convirtieran en agentes activos de su propio aprendizaje.

Cierre: El facilitador enfatizó la relevancia de una planificación estratégica efectiva como eje central del éxito académico. Al reflexionar sobre las consecuencias negativas de la falta de organización, como la procrastinación, la pérdida de tiempo y la dificultad para alcanzar metas, los estudiantes comprendieron la importancia de desarrollar un plan de trabajo sólido. A través de este plan, no solo optimizarían su gestión del tiempo, sino que también establecerían objetivos claros y alcanzables, impulsando así su desarrollo personal y académico.

Observación: La sesión resultó ser altamente motivadora para los estudiantes, quienes expresaron su gratitud por la oportunidad de participar en talleres de superación personal y orientación vocacional. En particular, los estudiantes de sexto de secundaria destacaron la

importancia de contar con este tipo de apoyo, reconociendo el valor de la orientación en un momento crucial de sus vidas. La retroalimentación positiva de los participantes evidenció el impacto emocional y motivacional de las actividades realizadas.

El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf>

SESIÓN N° 19

PLAN DE ESTUDIO

Actividad N° 1: Distribuyendo mi tiempo de descanso

Objetivo: Aprender a distribuir el tiempo de descanso

Materiales: Data, computadora y diapositivas.

Tiempo: 15 minutos

Descripción de la actividad: Durante la sesión, el facilitador introdujo a los estudiantes en una técnica innovadora para optimizar su tiempo de estudio y descanso: el Método Pomodoro. A través de una explicación detallada del proceso, los estudiantes comprendieron cómo utilizar un temporizador para dividir su tiempo en intervalos de trabajo y descanso. Esta estrategia, desarrollada por Francesco Cirillo, permite mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la productividad. Al finalizar la explicación, se realizó una ronda de preguntas para asegurarse de que todos los estudiantes habían comprendido los pasos a seguir.

Actividad N° 2: ¿Qué hago en mi tiempo de descanso?

Objetivo: Establecer actividades en los momentos de descanso

Materiales: Data, computadora y diapositivas.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Tras introducir el Método Pomodoro, el facilitador profundizó en la importancia de los descansos activos durante los intervalos de cinco minutos. Se propusieron una variedad de actividades de relajación y revitalización, como ejercicios de respiración, estiramientos, caminatas cortas, micro siestas, interacción social y momentos de disfrute personal. Estas actividades, además de permitir al cerebro descansar, ayudan a prevenir

la fatiga mental y a mejorar la concentración durante las próximas sesiones de trabajo. Para consolidar estos aprendizajes, se otorgó un tiempo de diez minutos para que los estudiantes pudieran poner en práctica las técnicas sugeridas.

Actividad N° 3: Video: ValorArte-disciplina.

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes a que desarrollen buenos hábitos y saludables

Materiales: Proyector, laptop, parlante, video

Tiempo: 15 minutos

Descripción de la actividad: A fin de reforzar los conceptos abordados sobre la importancia de los hábitos en el éxito personal, el facilitador presentó un video que contrastaba de manera vívida las consecuencias de cultivar hábitos saludables versus hábitos perjudiciales. A través de una narrativa ficticia, se mostró cómo un personaje con hábitos de estudio y vida ordenados lograba alcanzar sus metas, mientras que otro, con hábitos desorganizados y poco saludables, caía en conductas riesgosas. Este recurso visual buscaba generar conciencia en los estudiantes sobre la influencia de sus hábitos en su futuro y motivarlos a adoptar un estilo de vida más saludable y productivo.

Cierre: El facilitador concluyó la sesión resaltando la relevancia de optimizar el tiempo de estudio. Al destacar la importancia de los microdescansos, enfatizó que la calidad de la atención y la retención de información se ven favorecidas por breves pausas durante las sesiones de estudio. Actividades sencillas como consumir alimentos saludables, hidratarse o realizar estiramientos permiten al cerebro descansar y recargarse, mejorando así la eficiencia del aprendizaje. Por otro lado, hizo conocer la importancia de la disciplina y la fuerza voluntad, en los momentos de estudio, ya que estos valores ayudaran a mejorar su estudio académico.

Observación: Los resultados de esta sesión evidencian la satisfacción de los estudiantes al adquirir nuevos conocimientos sobre hábitos de estudio saludables. Las actividades dinámicas, como la proyección de videos y las discusiones grupales, generaron un gran interés y permitieron a los estudiantes relacionar los contenidos teóricos con su vida cotidiana. Los comentarios positivos de los participantes reflejan la pertinencia de los temas abordados y la efectividad de las estrategias pedagógicas utilizadas.

El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf>

Zambrano (28 de junio de 2013) VALOR-ARTE = DISCIPLINA. No hay arte sin disciplina ni DISCIPLINA sin sacrificio. <https://youtu.be/QSXYKOFvchA>

SESIÓN N° 20

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Actividad N° 1: La procrastinación.

Objetivo: Generar conocimientos básicos de la procrastinación.

Materiales: Proyector, laptop.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: La sesión inició con una exploración del concepto de procrastinación desde la perspectiva de los estudiantes. A través de una lluvia de ideas, se recopilaron diversas definiciones y experiencias personales relacionadas con el aplazamiento de tareas. Esta actividad permitió contextualizar el concepto y hacerlo más relevante para los participantes. Posteriormente, el facilitador proporcionó una definición más precisa de procrastinación académica, enfatizando su relación con otros comportamientos de aplazamiento.

Una vez explorado el concepto de procrastinación y sus implicaciones, se propuso una dinámica para identificar posibles estrategias para superarla. Al consultar a los estudiantes sobre cómo evitar la procrastinación, se evidenció una necesidad de orientación y herramientas prácticas. Ante esta demanda, el facilitador compartió una serie de consejos y técnicas efectivas, tales como establecer objetivos claros, eliminar distracciones y crear un plan de acción. A través de esta interacción, se buscó fomentar la participación activa de los estudiantes y empoderarlos para tomar el control de su propio proceso de aprendizaje.

Actividad N° 2: Video ¿la procrastinación y cómo evitarla?

Objetivo: Fortalecer a los estudiantes para combatir con la procrastinación

Materiales: Proyector del video, Laptop, parlante, cables. Parlante, laptop.

Tiempo: 20 minutos

Descripción de la actividad: Para consolidar los conocimientos adquiridos sobre la procrastinación y las estrategias para superarla, se proyectó un video especializado que ofrecía cinco consejos prácticos. Esta actividad complementaria permitió a los estudiantes visualizar de manera clara y concisa las herramientas necesarias para gestionar su tiempo de manera más efectiva. Al finalizar la sesión, se llevó a cabo una lluvia de ideas para que los estudiantes compartieran sus aprendizajes y reflexiones sobre los contenidos abordados.

Cierre: Al concluir la sesión, se hizo hincapié en la importancia de que cada estudiante reconociera sus propios patrones de procrastinación. Se les instó a realizar un autoexamen introspectivo para identificar aquellos factores que desencadenaban este comportamiento y a desarrollar estrategias personalizadas para combatirlo. La sesión culminó con la recomendación de dedicar un tiempo diario a la práctica de estas técnicas, con el objetivo de transformar gradualmente sus hábitos de estudio.

Observación: La sesión se desarrolló de manera fluida gracias a la atenta supervisión de la profesora Gloria. Su presencia permitió mantener un ambiente de trabajo enfocado y responder a las dudas de los estudiantes de manera oportuna. Un ejemplo de esta interacción fue la pregunta de una alumna de quinto de secundaria sobre las causas de la procrastinación. El facilitador aprovechó esta oportunidad para profundizar en el tema, mencionando factores como la falta de autocontrol, la falta de interés, el miedo al fracaso y los rasgos de personalidad.

Conociendo Mas (11 de enero 2021) ¿Qué es la procrastinación? ¿Cómo evitarla? 5 consejos que te ayudarán a dejar de procrastinar. <https://youtu.be/14Du3TotxEg>

SESIÓN N° 21

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Actividad N° 1: El subrayado

Objetivo: Identificar las ideas centrales de un texto utilizando la técnica del subrayado.

Materiales: Papelógrafos, Textos, data show, marcadores

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: Para introducir la técnica del subrayado, el facilitador guio a los estudiantes a través de un ejemplo práctico. Se seleccionó un párrafo y se analizó conjuntamente cómo identificar las ideas principales. Una vez comprendidos los principios básicos, se proporcionó a cada estudiante para que aplicara de manera individual la técnica aprendida. Después de un tiempo de 20 minutos, se promovió la discusión grupal para compartir los resultados y resolver dudas.

Actividad N° 2: Resumen.

Objetivo: Enseñar a los estudiantes la técnica del resumen para que apliquen al momento de estudiar.

Materiales: Papel boom, papelógrafos, lapiceras, proyectora, data show, marcadores.

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador inició la sesión presentando una definición clara y concisa del resumen, destacando su función como una herramienta esencial para la comprensión y síntesis de la información. A continuación, se proporcionó a los estudiantes un texto para que aplicaran los conocimientos adquiridos de manera práctica. Durante el proceso de elaboración de los resúmenes, el facilitador se mantuvo disponible para resolver dudas y brindar retroalimentación individualizada, lo que permitió a los estudiantes consolidar sus aprendizajes y desarrollar sus habilidades de síntesis.

Cierre: El facilitador subrayó la importancia de desarrollar un conjunto de técnicas de estudio efectivas para fomentar la autonomía del aprendizaje. Se explicó cómo estas herramientas permiten a los estudiantes tomar un papel activo en su propio proceso de aprendizaje, facilitando la comprensión profunda de los contenidos y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico. Los participantes fueron incentivados a experimentar con diferentes técnicas para identificar aquellas que mejor se adaptaran a sus estilos de aprendizaje individuales.

Observación: La sesión combinó exitosamente teoría y práctica. Si bien la mayoría de los estudiantes demostraron interés y compromiso al realizar la actividad, se observó una variabilidad en los resultados. Algunos participantes evidenciaron dificultades para aplicar los

conceptos aprendidos, mientras que otros elaboraron resúmenes de calidad. Estos resultados subrayan la importancia de brindar oportunidades de práctica continua y retroalimentación personalizada para consolidar el aprendizaje.

El siguiente e Book pretende ser una guía para todo estudiante que busque tener un paso exitoso por, L. (s/f). TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO. Psicopedia.org. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Tecnicas-y-Habitos-de-Estudio.pdf>

SESIÓN N° 22

EN EL DÍA DEL EXAMEN

Actividad N° 1: Acertijo de unión de línea

Objetivo: Despejar la mente a los estudiantes

Materiales: Marcadores con diferentes colores, pizarra acrílica.

Tiempo: 10 minutos.

Descripción de la actividad: Con el fin de favorecer un clima de aprendizaje óptimo y preparar a los estudiantes para la tarea cognitiva que se abordaría a continuación, se inició la sesión con una actividad lúdica. Esta consistió en un ejercicio de resolución de problemas espacial-visual, en el que los participantes debían conectar círculos de diferentes colores mediante líneas sin que estas se intersecaran. La elección de esta dinámica se sustentó en su capacidad para estimular la atención, la concentración y la capacidad de planificación, habilidades cognitivas fundamentales para el desarrollo de la tarea principal. El éxito en la resolución de este desafío, ejemplificado por el estudiante Brian, fue reforzado positivamente mediante un pequeño incentivo, lo que contribuyó a aumentar la motivación del grupo. Adicionalmente, se propuso un segundo ejercicio, de menor complejidad, para consolidar los aprendizajes y mantener el interés de los estudiantes.

Actividad N° 2: El día del examen.

Objetivo: Combatir el estrés y la ansiedad antes y en el momento de un examen.

Materiales: Pizarra, marcadores, computadora.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad: En esta actividad se enfatizó la importancia de los exámenes dentro del proceso de evaluación formativa, el facilitador continuó la sesión destacando su función como herramientas para medir los logros académicos individuales y colectivos. Se enfatizó que los exámenes no solo sirven para evaluar conocimientos, sino también para identificar áreas de oportunidad y fortalecer las habilidades de cada estudiante. A continuación, se introdujeron diversas técnicas de manejo del estrés diseñadas para optimizar el rendimiento académico en situaciones evaluativas. De manera práctica, se guio a los estudiantes en la realización de ejercicios de respiración profunda, promoviendo la relajación y la concentración. Esta actividad, realizada de forma colectiva, permitió crear un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

Como complemento a las actividades, se enseñó una técnica de yoga sencilla pero muy efectiva para relajarse antes de un examen. Esta técnica consiste en respirar de manera alterna por cada fosa nasal. Sentándose cómodamente con la espalda recta, se tapa una fosa nasal mientras se inhala por la otra, y luego se cambia. Esta práctica ayuda a calmar la mente y reducir la ansiedad.

Cierre: Como cierre de la sesión, se brindaron recomendaciones para optimizar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes antes de un examen. Se sugirió incorporar hábitos saludables como la práctica regular de ejercicio físico ligero, como caminar, y garantizar un descanso adecuado mediante un mínimo de ocho horas de sueño nocturno. Asimismo, se enfatizó la importancia de una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, para mantener altos niveles de energía y concentración.

El facilitador enfatizó la importancia de las relaciones sociales como un factor clave para el bienestar emocional. Se sugirió a los estudiantes conversar con sus compañeros sobre temas agradables y distendidos para reducir la tensión antes de un examen. Además, se recomendó escuchar música relajante como una herramienta complementaria para favorecer la relajación y el bienestar.

SESIÓN N° 23

TRABAJOS EN EL ESTUDIO

Actividad N° 1: Recordando lo que aprendí.

Objetivo: Recapitular de las anteriores sesiones.

Materiales: Pizarra acrílica y marcador.

Tiempo: 15 minutos

Descripción de la actividad: antes de comenzar la sesión se hizo una recapitulación de la anterior sesión, preguntando qué es lo que han recordado del anterior taller. El facilitador designó a un compañero por aleatorio, preguntando ¿qué es lo que aprendió? El estudiante Mariano respondió de esta manera. *“Lo que aprendí de la anterior clase fue del examen, nos dijo que debemos prepararnos con anticipación y no en la última hora, además en el momento del examen no debemos sentirnos ansiosos o preocupados”* así complementó otra estudiante que también habló sobre cómo podemos lidiar la ansiedad durante en examen haciendo ejercicios de respiración, pláticas con los compañeros o escuchar música. El facilitador felicitó a los estudiantes por su participación ya que aprendieron como lidiar la ansiedad en el momento del examen.

Al inicio de la sesión, se llevó a cabo una breve recapitulación de los conocimientos adquiridos en el encuentro anterior. Con el objetivo de fomentar la participación activa, el facilitador seleccionó al azar a un estudiante para que compartiera lo aprendido. Mariano tomó la palabra y destacó la importancia de lo que aprendió. *“Aprendí de la anterior clase fue del examen, nos dijo que debemos prepararnos con anticipación y no en la última hora”*. A su vez, otra estudiante complementó esta idea *“Se puede lidiar la ansiedad durante en el examen haciendo ejercicios de respiración, platicas con los compañeros o escuchar música”* El facilitador reconoció y valoró las aportaciones de ambos estudiantes, enfatizando la importancia del aprendizaje colaborativo y la construcción conjunta de conocimientos.

Actividad. N° 2: Precentar mi trabajo.

Objetivo: aprender a precentar mi trabajo

Materiales: Proyector, lapto diapositivas, pizarra.

Tiempo: 60 min.

Descripción de la actividad: En esta actividad se abordó el tema de cómo realizar una presentación adecuada y eficiente de un trabajo académico. El facilitador utilizó diapositivas

para explicar detalladamente los elementos que debe incluir un trabajo, ya sea de investigación u otro tipo, resaltando la importancia de cada sección.

En primer lugar, se explicó la estructura de la portada, la cual debe contener de manera clara y ordenada los siguientes elementos: el título del trabajo, el nombre del estudiante, el curso, el nombre del profesor, y la fecha de entrega. Estos componentes son fundamentales para identificar el trabajo y proporcionarle formalidad.

Luego, se discutió sobre el índice, que es una herramienta esencial para guiar al lector. El índice debe ser una lista organizada que incluya todos los apartados del trabajo, acompañados por el número de página correspondiente, permitiendo así una fácil navegación por el documento.

En cuanto a la introducción, el facilitador proporcionó lineamientos clave, tales como la presentación del tema, la justificación de su elección, y los objetivos de la investigación. Estos aspectos deben capturar el interés del lector y ofrecer un panorama general del contenido del trabajo.

En el desarrollo, se hizo énfasis en el marco teórico, el cual debe estar compuesto por información relevante y actualizada acerca del tema tratado. Es crucial que esta información esté respaldada por fuentes confiables para garantizar la validez y credibilidad del trabajo.

Finalmente, se explicó la importancia de la bibliografía, que debe ser una lista completa de todas las fuentes consultadas (libros, artículos, páginas web, etc.). Además, se destacó la necesidad de seguir un formato específico, como el estilo APA, para la correcta citación de las fuentes, asegurando así la integridad académica del trabajo.

Además, explico las normas de como presentar:

- **Hoja:** Tamaño carta (21.59 cm x 27.94 cm).
- **Márgenes:** Superior e inferior: 2.5 cm; izquierdo: 3 cm; derecho: 2.5 cm.
- **Fuente:** Times New Roman o Arial, tamaño 12.
- **Interlineado:** 1.5 o doble espacio.
- **Numeración de páginas:** En la parte inferior derecha o central.
- **Citas:** Se deben citar todas las fuentes utilizadas para evitar el plagio.
- **Imágenes y tablas:** Si se incluyen, deben estar bien identificadas y numeradas.

Al finalizar la actividad se realizó la práctica en grupo donde uno de los integrantes consiguió internet para investigar y los demás aportaron en escribir.

Cierre: Al concluir la sesión, se asignó una tarea con el objetivo de que los estudiantes desarrollen las habilidades necesarias para presentar correctamente un trabajo de investigación. El facilitador propuso que el tema de la investigación girara en torno al desarrollo de hábitos de estudio, haciendo especial hincapié en la importancia de cumplir con las normas formales de presentación académica.

El facilitador motivó a los estudiantes resaltando la relevancia de esta actividad para su futuro académico. Subrayó que aprender a preparar y presentar un trabajo de investigación de manera eficiente no solo será útil para cumplir con las exigencias actuales, sino también para enfrentarse a las demandas que encontrarán en el ámbito universitario. Al adquirir estas competencias, podrán mejorar su desempeño académico, desarrollar mayor confianza en sus habilidades, y estar mejor preparados para los retos futuros en sus estudios superiores.

Observación: Los participantes demostraron un interés inicial en adquirir habilidades de investigación. No obstante, al finalizar la sesión introductoria y recibir las pautas para el desarrollo del trabajo, se evidenció una cierta apatía. Ante esta situación, el facilitador implementó diversas técnicas motivacionales con el fin de estimular su proactividad y reenfocar su atención en los beneficios pedagógicos que conlleva la realización de un proyecto de investigación.

SESIÓN N° 24

TALLERES PARA LOS PADRES

Actividad N° 1: Encuadre.

Objetivo: informar a los padres de familia sobre el programa realizado con sus hijos.

Materiales: Pizarra acrílica, marcadores

Tiempo: 20 minutos.

Descripción de la actividad: Para el inicio de la sesión, el facilitador se presentó formalmente, mencionando su nombre completo y la universidad a la que pertenece. Expuso claramente el objetivo principal de la sesión, destacando su relevancia dentro del contexto

educativo. A continuación, informó que su práctica institucional se está llevando a cabo en la unidad educativa, específicamente con los estudiantes de los cursos de 5° y 6° de secundaria.

Posteriormente, se explicó a los padres de familia que la práctica institucional incluye una serie de actividades orientadas a la orientación vocacional de los estudiantes. En este marco, fueron los estudiantes aplicados diversas pruebas psicométricas, tales como el test de inteligencias múltiples, evaluaciones de aptitudes e intereses, así como análisis de personalidad. Además, se realizará una entrevista semiestructurada con cada estudiante, lo que permitirá al facilitador elaborar un informe individualizado. Este informe tiene como objetivo proporcionar a los padres un conocimiento detallado sobre las habilidades y destrezas de sus hijos, ayudándoles a tomar decisiones informadas respecto a la futura trayectoria académica y profesional de los estudiantes, alineada con sus capacidades personales.

Adicionalmente, se explicó que los estudiantes también están participando en talleres complementarios sobre el desarrollo de hábitos de estudio. Durante la sesión, se presentó un programa detallado con las estrategias que se abordaron dichos talleres, con el propósito de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y fortalecer su formación integral.

Actividad N° 2: El papel de los padres.

Objetivo: Orientar a los padres a que ayuden a tomar buenas decisiones de sus hijos.

Materiales: Pizarra y marcadores.

Tiempo: 40 minutos.

Descripción de la actividad: Durante la sesión, se abordó el papel fundamental que desempeñan los padres en la toma de decisiones vocacionales de sus hijos. Se destacó la importancia de fomentar la autonomía y el desarrollo de habilidades de autoconocimiento en los jóvenes, al mismo tiempo que se proporciona un acompañamiento cercano y personalizado. El facilitador enfatizó que los padres deben actuar como guías y consejeros, más que como impositor de decisiones, permitiendo que sus hijos exploren sus propios intereses y talentos. Además, se resaltó la importancia de brindar información actualizada sobre las diferentes opciones académicas y profesionales disponibles. Al concluir la sesión, el facilitador invitó a los padres de familia a expresar cualquier duda, complemento o aporte que desearan hacer.

Cierre: Los talleres concluyeron con una reflexión sobre el papel fundamental que desempeñan los padres en la toma de decisiones académicas de sus hijos. Se destacó la importancia de que los padres reconozcan su influencia en las elecciones educativas de sus hijos y cómo estas decisiones pueden impactar significativamente su futuro. Se les animó a considerar cuidadosamente su rol como guías y mentores en este proceso, buscando siempre tomar decisiones informadas y acordes con los intereses y habilidades de sus hijos.

Observación: Al finalizar la sesión, los padres expresaron su gratitud por la información proporcionada y reconocieron la importancia de contar con este tipo de espacios para abordar temas tan relevantes como la elección de carrera. Una madre en particular destacó la utilidad de la charla, especialmente considerando que su hijo se encuentra en los últimos años de secundaria. La participación activa de los padres durante la sesión, a través de preguntas y comentarios, evidenció su interés y compromiso en acompañar a sus hijos en este proceso.

¿Cuál es el rol de los padres en la decisión de la carrera profesional de sus hijos? (s/f). Edu.pe. Recuperado el 26 de noviembre de 2023, de <https://www.udep.edu.pe/admision/lima/cual-es-el-rol-de-los-padres-en-la-decision-de-la-carrera-profesional-de-sus-hijos/>

SESIÓN N° 25

APLICACIÓN POST TEST

Actividad N° 1: Aplicación del cuestionario del post-test “CHTE”

Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes después de la ejecución del programa.

Materiales: Cuestionario, Hojas, Lápiz o bolígrafo, Borrador

Tiempo: 30 minutos.

Descripción de la actividad: El facilitador comenzó la actividad destacando la importancia de la autoevaluación de los hábitos y técnicas de estudio. Se les instruyó a los estudiantes para que completaran de manera consciente y honesta el cuestionario CHTE, el cual está diseñado para evaluar el impacto del programa implementado. El propósito de este cuestionario es medir el nivel de aprendizaje adquirido a través de los talleres y, de esta manera, valorar la calidad del programa ejecutado.

Se explicó detalladamente el procedimiento para llenar el cuestionario, subrayando la relevancia de hacerlo de forma individual y en un entorno libre de distracciones. A petición de los estudiantes, se permitió que el cuestionario se realizara en un espacio más amplio, con la condición de mantener un ambiente de trabajo tranquilo y respetuoso.

Cierre: Con esta evaluación, se dio por concluido el programa, el cual tuvo como objetivo principal implementar el programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio. El facilitador agradeció a los estudiantes su activa participación y su excelente comportamiento a lo largo de todas las sesiones. Se destacó que los conocimientos y habilidades adquiridos durante el programa resultarán de gran utilidad en su trayectoria académica y personal, brindándoles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos futuros.

Observación: Los estudiantes se quedaron agradecidos por los talleres, ya que estos talleres les ayudarán en su desarrollo académico.

6.5. Quinto objetivo específico

- ✚ Evaluar el impacto del programa ejecutado.

Tabla N° 10

Resultados del pretest y posttest de hábitos y técnicas de estudio “CHTE

ÁREAS	PUNTAJE ALTO				PUNTAJE MEDIO				PUNTAJE BAJO				TOTAL	
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Actitud general ante el estudio	14	17%	66	83%	58	72%	13	16%	9	11%	1	1%	81	100%
Lugar de estudio	13	16%	68	85%	56	69%	12	15%	12	15%	0	0%	81	100%
Estado fisico	14	17%	70	88%	45	56%	9	11%	22	27%	1	1%	81	100%
Plan de trabajo	9	11%	65	81%	52	64%	15	19%	20	25%	0	0%	81	100%
Técnicas de estudio	27	33%	64	80%	37	46%	15	19%	17	20%	1	1%	81	100%
Exámenes y ejercicios	19	23%	70	87%	50	62%	10	13%	12	15%	0	0%	81	100%
Trabajos	5	6%	56	70%	31	38%	24	30%	45	56%	0	0%	81	100%

Fuente: Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE)

Los hábitos de estudio son las prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender: involucran acciones como organización de tiempo y espacio, técnicas y métodos para el estudio, e implican disciplina y dedicación. Sin ellos, el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados y se estresa, es decir, manifiesta una incomodidad física, psíquica o comportamental a causa de las demandas escolares que no afronta de manera asertiva. (Lezama, O. B. P., & Galdámez, N. J. A. , 2017)

Los hábitos de estudio juegan un papel fundamental en el desempeño académico, pero, estos no se miden únicamente por la cantidad de tiempo dedicado a estudiar, es más bien una cuestión de calidad del estudio. Se centra en evaluar la efectividad de una intervención educativa diseñada para mejorar los hábitos de estudio en un grupo de 81 estudiantes de 5° y 6° de secundaria de la Unidad Educativa “San Jerónimo”. A través de la aplicación de un cuestionario sobre hábitos y técnicas de estudio (CHTE), tanto antes como después de la intervención, se busca identificar los cambios significativos en las prácticas de estudio de los estudiantes y el impacto de las estrategias implementadas.

Los resultados iniciales del pre-test evidenciaron un nivel de desarrollo de hábitos de estudio predominantemente intermedio entre los estudiantes. Esto sugiere que, si bien existían algunas bases, no se habían consolidado las habilidades necesarias para afrontar con éxito las demandas académicas. Sin embargo, al comparar estos datos con los obtenidos tras la implementación del programa, se observa un cambio notable hacia niveles superiores en todas las áreas evaluadas. Este hallazgo indica que la intervención del programa resultó efectiva en el fortalecimiento de las competencias estudiantiles, dotándolos de las herramientas y conocimientos indispensables para alcanzar sus metas académicas. A continuación, se procederá a un análisis más detallado de los avances específicos obtenidos en cada una de las áreas de hábitos y técnicas de estudio, con el fin de identificar los factores que contribuyeron a este progreso y explorar posibles vías para optimizar los resultados.

Los resultados del estudio revelan un avance significativo en las competencias de **presentación de trabajos** de investigación entre otros trabajos. Los resultados de la evaluación inicial revelaron que el 56% con nivel bajo, lo que carecían de las habilidades básicas necesarias para presentar trabajos de investigación de acuerdo con los estándares académicos. Con el programa ejecutado se evidencia que el 70% de los estudiantes se encuentran en el nivel alto,

quienes consideran dominar las habilidades necesarias para elaborar trabajos de investigación de calidad. No obstante, un 29% de los estudiantes reporta un conocimiento regular de estas competencias, indicando la necesidad de reforzar ciertos aspectos en este grupo.

En relación con la **condición física de los estudiantes**, se detectó que el 56% de ellos no tenía conocimiento sobre la relevancia de una alimentación adecuada. No obstante, tras llevarse a cabo la intervención educativa, se evidenció un notable cambio en su percepción. Los resultados del post-test mostraron que un 88% de los estudiantes reconoció la importancia fundamental de mantener un buen estado físico para lograr un rendimiento académico exitoso. Este cambio en la actitud de los alumnos pone de manifiesto la eficacia de las estrategias aplicadas para concienciar acerca de la conexión entre el bienestar físico y el desempeño cognitivo. Los hallazgos destacan la importancia de incorporar hábitos saludables, como una dieta equilibrada y una correcta hidratación, en la vida diaria, con el fin de optimizar el aprendizaje y obtener mejores resultados académicos.

Técnicas de estudio. Los resultados del pretest evidenciaron que, si bien un porcentaje considerable de estudiantes (46%) contaba con técnicas de estudio básicas, estas no eran suficientes para afrontar las demandas académicas de manera óptima. Sin embargo, tras la implementación del programa de intervención, se observó un cambio significativo: el 71% de los estudiantes demostró haber desarrollado habilidades de estudio sólidas y eficientes. Estos resultados sugieren que el programa ha sido eficaz en el fortalecimiento de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes, posicionándolos en una mejor situación para alcanzar el éxito académico.

Los resultados del pretest revelaron que, si bien un porcentaje considerable de estudiantes (62%) poseía conocimientos básicos sobre cómo abordar los **exámenes** y manejar la ansiedad asociada, existía un margen de mejora significativo. Sin embargo, tras la implementación del programa de intervención, se observó un cambio notable: el 84% de los estudiantes demostró haber adquirido habilidades sólidas para gestionar la ansiedad, aplicar estrategias de estudio efectivas y enfrentar las evaluaciones con mayor confianza. Estos resultados evidencian la eficacia del programa en el desarrollo de competencias clave para el éxito académico.

Del mismo modo, se observó un cambio considerable en el ámbito del lugar de estudio, con un 85% de mejora, y en la planificación del trabajo, alcanzando un 81%. Estos porcentajes reflejan niveles muy elevados, lo que indica que los estudiantes no solo comprenden la importancia de elegir un lugar adecuado para estudiar, sino que también han adquirido las habilidades necesarias para planificar su tiempo de estudio de manera efectiva. Reconocen que un entorno de estudio adecuado es esencial para optimizar su rendimiento académico, al igual que la capacidad de organizar su tiempo en función de sus actividades. Gracias a la intervención, los estudiantes ahora cuentan con suficientes herramientas para afrontar los retos académicos actuales y los que encontrarán en sus futuras carreras profesionales.

Por último, en la evaluación inicial se identificó que el 72% de los estudiantes obtuvo un puntaje medio, lo que reveló una falta de comprensión sobre la relevancia de la actitud y la motivación al momento de estudiar. Sin embargo, en la evaluación final, el 83% de los alumnos alcanzó un puntaje alto, lo que demuestra un cambio significativo en su percepción. Ahora los estudiantes reconocen plenamente que tanto la actitud como la motivación juegan un papel crucial en el proceso de estudio, influyendo de manera directa en su rendimiento académico.

6.6. Devolución de informes individuales

Finalmente se realizó la devolución de informes individuales de los resultados obtenidos en el proceso de orientación vocacional. Para cumplir con esta actividad, se llevó a cabo la devolución de informes individuales a todos los estudiantes participantes del programa de orientación vocacional, se implementó como técnica la entrevista de devolución de resultados, la cual hace referencia a la comunicación verbal discriminativa y dosificada que el psicólogo realiza al sujeto, a sus padres, al grupo familiar o al grupo de referencia, de los resultados obtenidos en el proceso de evaluación. En este caso, los resultados se entregaron directamente a los estudiantes, para el desarrollo de esta actividad, la encargada llamó a los estudiantes de acuerdo al orden de lista para tener una mayor organización, las entrevistas de devolución duraron alrededor de tres sesiones por paralelo y para cada estudiante se utilizó un tiempo de 20 a 30 minutos aproximadamente. Para la devolución se tomaron en cuenta los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas (del cuestionario de CHASIDE aptitudes, intereses, inteligencia, escala inteligencias múltiples y el cuestionario de personalidad en adolescentes H.S.P.Q), así como las entrevistas semiestructuradas y la observación que se realizó en todo el

proceso de los talleres de orientación vocacional. Las conclusiones y recomendaciones se realizaron con mucho cuidado tomando en cuenta el autoconocimiento que identificó el adolescente en todo el proceso. Esto le facilitará tomar una decisión adecuada para tener éxito en su vida universitaria-académica como también social. Durante el desarrollo de las entrevistas, se pudieron absolver las dudas e indecisiones de los estudiantes. También se motivó a continuar estudiando, considerando que el factor económico muchas veces era una limitación, pero no impedía cumplir con las metas propuestas. Se recalcó el tema de la autosuperación y la perseverancia, y se les explicó que a través de la organización y el esfuerzo que les dediquen a sus sueños, pueden enfrentar la situación económica mediante la disciplina y el trabajo. Por otro lado, se brindaron recomendaciones en relación a la preparación en hábitos de estudio para el ingreso a la carrera deseada, el manejo de computadoras, el liderazgo y la seguridad ante sus decisiones y obstáculos.

INFORME FINAL

PERFIL PSICOLÓGICO VOCACIONAL

I. DATOS GENERALES.

Nombre y Apellido: C. D. L. Jennifer **Edad:** 17 años **Sexo:** Femenino
Unidad Educativa: San Jerónimo.

II. ANTECEDENTES.

Jennifer es una estudiante de 16 años que cursa 5º de secundaria. Es una estudiante responsable y diligente con un alto promedio académico. Le gustan las materias de matemáticas y arte. Jennifer expresa en la entrevista que estudiaría administración de empresas.

En cuanto a la relación con sus padres son bastante buenos, no hay problemas familiares y se nota que la familia tiene buenos valores y virtudes, su padre es albañil y su madre es dueña de una tienda, en ocasiones trabaja en la limpieza. Jennifer está orgullosa de sus padres que la apoyan económica y motivacionalmente.

- **Test de inteligencia general matrices progresivas Raven (adultos)**

Edad cronológica	17 años	Puntaje directo	57
T/ Minutos	34 minutos	Percentil	97

Discrepancia	No presenta	Rango	Capacidad intelectual superior.
---------------------	-------------	--------------	--

Fuente: Elaboración propia.

Inteligencia: Superior.

- **Test de inteligencias múltiples. escala MINDS**

INTELIGENCIA	1 NIVEL	5 25 BAJO	10 18	30 60 NIVEL	40 70 MEDIO	50	75	85 95 99 NIVEL ALTO	90
VERBAL LINGÜÍSTICA		Baja							
LOGICO MATEMÁTICA				Media					
MUSICAL		Baja							
ESPACIAL		Baja							
CORPORAL KINESTÉS.		Baja							
INTERPERSONAL				Media					
INTRAPERSONAL		Baja							
NATURALISTA				Media					

Fuente: Elaboración propia.

- **Cuestionario “CHASIDE” (aptitudes e intereses)**

DIAGNOSTICO:

El perfil de Jennifer, según los resultados obtenidos, revela un destacado desarrollo de la **inteligencia lógico-matemática**. Esta habilidad, que se manifiesta en su facilidad para analizar datos, resolver problemas y pensar de manera estratégica, la predispone hacia un amplio abanico de carreras. En Tarija, áreas como la auditoría, contabilidad pública, economía, administración de empresas e ingeniería ofrecen un entorno propicio para que Jennifer pueda aplicar sus aptitudes y desarrollar una carrera profesional exitosa.

	ÁREAS	APTITUD	INTERÉS
C	Administrativas, contables y económicas	2	4
H	Humanísticas, ciencias jurídicas y ciencias sociales	0	4
A	Artísticas	1	6
S	Ciencias de la salud	1	5
I	Ingenierías, carreras técnicas y computación	3	3
D	Defensa y seguridad	0	5
E	Ciencias agrarias de la naturaleza, zoológicas y biológicas.	2	5

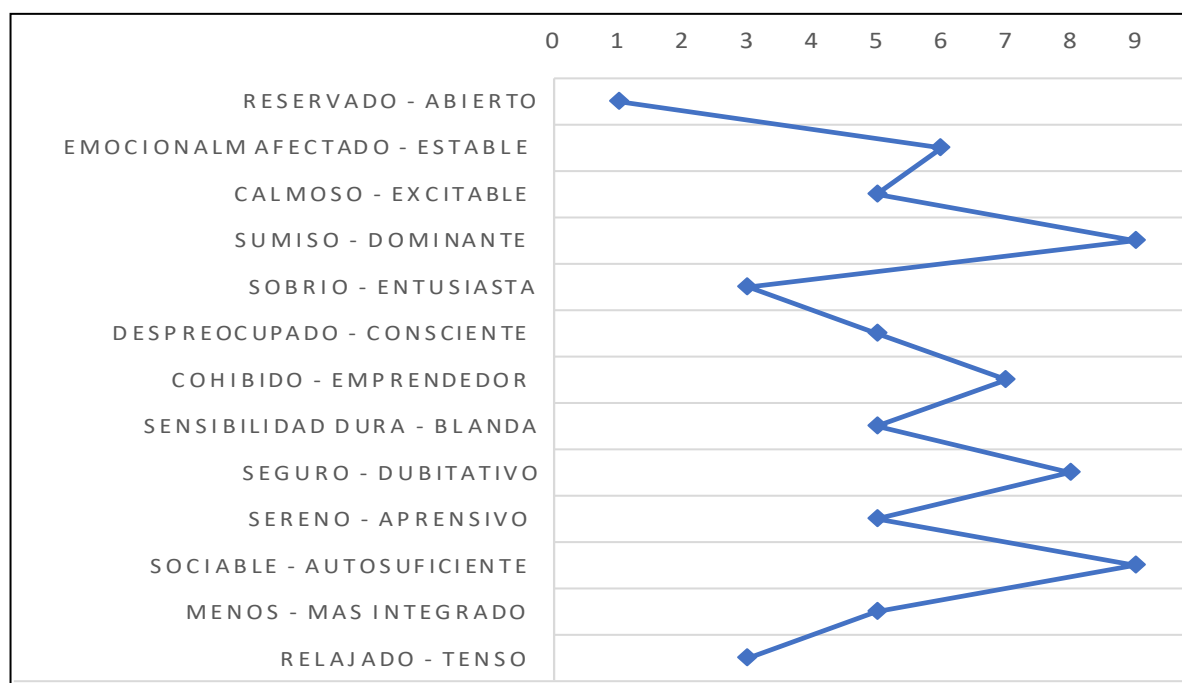
INTERESES:

Jennifer muestra un marcado **interés** en las áreas **artísticas**, obteniendo un puntaje elevado de 6 en este ámbito. Esto refleja su inclinación hacia disciplinas como la música, las artes plásticas, el teatro y el dibujo, lo que indica una fuerte afinidad por estas actividades creativas.

En cuanto a sus **aptitudes**, Jennifer obtuvo un puntaje de 3, lo que sugiere que también posee habilidades en áreas como ingeniería, carreras técnicas y computación. Las carreras afines disponibles en Tarija incluyen ingeniería industrial, informática, ingeniería eléctrica, ingeniería de mercados, química, mecánica, alimentos, civil, ambiental, agrícola, así como arquitectura y diseño gráfico. Además, en la universidad de Villamontes, se ofrece la carrera de ingeniería de petróleos, lo que amplía las opciones en el campo de las ingenierías.

Fuente: Elaboración propia.

• **PERSONALIDAD (H.S.P.Q)**



Fuente: Elaboración propia.

PERFIL GENERAL.

Puntajes bajos.

Factor A: Reservado, alejado, critico, frio

Factor F: Sobrio, prudente, serio, taciturno, se auto desaprueba.

Factor Q4: Relajado, tranquilo, pesado, sosegado, no frustrado

Puntajes altos.

Factor E: Dominante, dogmático, agresivo, obstinado

Factor J: Dubitativo, irresoluto, reservado, individualista, precavido, reprimido interiormente

Factor Q2: Autosuficiente, prefiere sus propias decisiones, lleno de recursos.

DIAGNOSTICO:

Introversión el sujeto que puntúa bajo tiende a ser reservado autosuficiente e inhibido en los contactos personales esto puede ser favorable o desfavorable según la situación particular en la que tiene que actuar, así, por ejemplo, la introversión es una variable predictiva para el trabajo de precisión.

Excitabilidad o dureza el sujeto que puntúa alto tiende a ser hiperactivo y de sensibilidad dura agresivo y obstinado entusiasta calculador Y perspicaz; aunque le gusta la actividad en grupo, se despreocupa de las normas y sigue sus propias necesidades.

II. INTERPRETACIÓN

Jennifer presenta un perfil con altas capacidades intelectuales, destacando su inteligencia lógico-matemática y aptitudes para las ingenierías. A su vez, manifiesta un interés claro por la administración de empresas y las artes.

III. RECOMENDACIONES.

Considerando sus características e intereses, se sugieren **tres carreras** que podrían ser de su agrado:

1. **Ingeniería Industrial:** Esta carrera le permitiría combinar su talento para las matemáticas y la lógica con su interés en la gestión de procesos y recursos. Podrá diseñar, implementar y optimizar sistemas de producción, logística y calidad en empresas de diversos sectores.
2. **Administración de Empresas:** Si su interés se inclina más hacia la gestión general de organizaciones, la administración de empresas es una excelente opción. Podrá desarrollar habilidades en áreas como finanzas, marketing, contabilidad y recursos humanos, lo que le permitirá ocupar puestos de liderazgo en diferentes empresas.
3. **Diseño Gráfico:** Esta carrera le permitiría explorar su creatividad y habilidades artísticas en un contexto profesional. Podrá crear y desarrollar productos gráficos como logotipos, folletos, páginas web y material publicitario, utilizando herramientas digitales y software especializado.

Consideraciones adicionales:

- **Factores de personalidad:** Es importante tener en cuenta que Jennifer presenta algunos rasgos de **introversión, seriedad y autosuficiencia**. Esto podría implicar que se sienta más cómoda trabajando en entornos de trabajo independientes o en equipos pequeños, donde pueda enfocarse en tareas específicas y aportar su propio estilo de trabajo.
- **Habilidades blandas:** Fortalecer sus habilidades de comunicación, trabajo en equipo, liderazgo y resolución de problemas podría ser beneficioso para su desarrollo profesional en cualquier carrera que elija.
- **Apoyo familiar:** El apoyo de sus padres será fundamental para que Jennifer pueda explorar sus opciones y tomar una decisión informada sobre su futuro profesional.

Cabe destacar que estas son solo recomendaciones. La decisión final sobre qué carrera seguir es de Jennifer, y se debe basar en sus propios intereses, aptitudes, aspiraciones y valores. Los resultados de los test psicométricos revelan que la estudiante posee un perfil altamente adaptable a carreras que demandan tanto habilidades lógico-matemáticas como creatividad.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

Para concluir con esta práctica institucional, se destaca la relevancia de la orientación vocacional y el desarrollo de hábitos de estudio. Este proceso es considerado un apoyo esencial para futuras formaciones académicas, ya que ayuda a los estudiantes a identificar sus habilidades y mejorar su rendimiento académico. El objetivo principal es guiar a los estudiantes en el descubrimiento de su vocación, al mismo tiempo que desarrollan habilidades de estudio efectivas que les permitan alcanzar el éxito en su vida futura.

Durante este proceso de orientación vocacional, se utilizaron diversos instrumentos que facilitaron el reconocimiento de aptitudes, intereses, inteligencia y rasgos de personalidad. Estos factores contribuyeron significativamente al autoconocimiento vocacional de los estudiantes y les permitieron tomar decisiones más informadas respecto a su elección de carrera profesional. Además, se trabajó en fortalecer los hábitos de estudio para que los estudiantes puedan enfrentar con éxito futuras etapas educativas y su desarrollo personal.

Es ampliamente conocido que los adolescentes, al llegar a los últimos años de la secundaria, a menudo se sienten confundidos, indecisos y presionados por el entorno social en cuanto a la decisión que define su futuro, es decir, la elección de una carrera universitaria. En muchos casos, toman decisiones sin un análisis profundo de su verdadera vocación, lo que puede llevar a una elección incorrecta. Asimismo, es importante señalar que, además de descubrir su vocación, los estudiantes deben tener consolidados sus hábitos de estudio para poder rendir adecuadamente en la universidad y superar los obstáculos que puedan surgir.

Por estas razones, es fundamental la implementación de programas de orientación vocacional y de desarrollo de hábitos de estudio. A continuación, se presentarán los objetivos y resultados obtenidos tras la ejecución del programa de orientación vocacional y fortalecimiento de hábitos de estudio.

Como objetivo general de la práctica institucional se tiene: desarrollar un **programa de orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio dirigido a los estudiantes de 5º y 6º de secundaria en la unidad educativa “San Jerónimo”**.

En relación con el primer objetivo específico, consiste en diagnosticar las características de los hábitos de estudio, el pretest revela que, en la mayoría de los casos, los resultados se sitúan en la media. Esto sugiere que los estudiantes tienen un conocimiento básico de los hábitos de estudio, pero aún necesitan desarrollarlos más.

En cuanto al área de presentación de trabajos, se observó que el 56% de los estudiantes se encontraron por debajo de la media, lo que indica una deficiencia en el conocimiento de las normas de presentación.

En relación con el segundo objetivo, orientado hacia la vocación profesional de los estudiantes, los resultados revelan que los intereses no están fuertemente marcados, ya que los porcentajes son variados. Entre los principales intereses se destaca que un 30,86% de los estudiantes muestra preferencia por el área Humanista, Ciencias Jurídicas y Sociales. Le sigue un interés en las Ciencias Agrarias, Naturaleza, Zoológicas y Biológicas, con un 20,98%, mientras que un 17,28% expresa interés en el ámbito de las Ciencias de la Salud.

Respecto a las aptitudes, a través del Test de CHASIDE, se evidenció que la mayor aptitud se encuentra en el área de Ciencias de la Salud con un 23,45%. En segundo lugar, se sitúan de manera igualada las áreas Administrativas, Contables y Económicas, junto con Ciencias Agrarias, Naturaleza, Zoológicas y Biológicas, ambas con un 18,51%.

En cuanto a la inteligencia, el Test de Matrices Progresivas de Raven mostró que los estudiantes alcanzan un nivel intelectual que escala en el nivel MEDIO superior, revelando que los estudiantes cuentan con una buena capacidad razonable para conceptualizar y aplicar el pensamiento sistémico a la resolución de problemas nuevos.

Por otra parte, los resultados de las inteligencias múltiples reflejan que la mayoría de los estudiantes se sitúa en un rango medio, lo que indica que poseen habilidades distribuidas de manera equilibrada. Sin embargo, cabe señalar que la inteligencia lógico-matemática se encuentra por debajo de la media, con un 62,96%, lo que sugiere que los estudiantes enfrentan dificultades en el razonamiento abstracto y en la resolución de problemas complejos.

Finalmente, en cuanto a los rasgos de personalidad más destacados, se identificaron la personalidad dubitativa, la introversión, emocionalmente afectada con 56,79%, y la personalidad dominante y autosuficiente con 55,55%. Además, el rasgo de personalidad

reservada también tuvo una presencia significativa, con un 54,32%. Estos resultados brindan una visión clara de los patrones de personalidad predominantes en los estudiantes evaluados.

Para el tercer objetivo, se implementó un programa de orientación vocacional diseñado con base en los conocimientos generales sobre aptitudes, intereses, tipos de inteligencias múltiples y rasgos de personalidad. Este enfoque integrador permitió que los estudiantes reflexionaran sobre su autoconocimiento, un componente clave para tomar decisiones informadas sobre su futuro profesional. Tras este proceso de reflexión, se brindó información detallada sobre las diversas carreras disponibles a nivel departamental, facilitando la conexión entre sus intereses y habilidades con las opciones de estudio en su entorno.

El cuarto objetivo consistió en desarrollar hábitos de estudio a través de la implementación de diversas estrategias, considerando variables esenciales como la actitud ante el estudio, el lugar de estudio, el estado físico del estudiante, la planificación del tiempo, y las técnicas de estudio. En cuanto a la actitud ante el estudio, se trabajó en actividades orientadas a la motivación, subrayando la importancia de mantener una mentalidad optimista y generar emociones positivas que favorezcan la concentración. También se abordaron los efectos de las emociones negativas, como el estrés o la frustración, y cómo estas pueden perjudicar el rendimiento académico.

El ambiente de estudio fue un aspecto clave. Se destacó la importancia de un entorno adecuado, con buena iluminación y sin distracciones que afecten la concentración. También se subrayó la relevancia de una alimentación balanceada, no solo para la salud, sino para mejorar el rendimiento académico. En cuanto a las técnicas de estudio, se sugirieron resúmenes, mapas conceptuales y esquemas para facilitar la comprensión y organización de la información, lo que mejora la retención a largo plazo. Además, se ofrecieron estrategias para manejar el miedo, la ansiedad y el estrés antes y durante los exámenes, promoviendo pensamientos positivos para afrontarlos con mayor confianza.

Finalmente, se hizo especial énfasis en la importancia de las normas de presentación de trabajos, un área en la que muchos estudiantes suelen mostrar deficiencias. Se les enseñó a estructurar y presentar sus proyectos de manera formal y clara, lo que no solo es importante para obtener buenos resultados académicos, sino también para reforzar sus propios hábitos de estudio y organización. En conjunto, estas estrategias ayudaron a los estudiantes a

construir un sistema de estudio más eficiente y personalizado, que les permitirá enfrentar con mayor éxito sus retos académicos futuros.

En cuanto al quinto objetivo, enfocado en evaluar el impacto del programa de desarrollo de hábitos de estudio, los resultados del postest indicaron una mejora significativa después de la intervención. La mayoría de los estudiantes alcanzó puntajes altos en diversas áreas, destacándose en el estado físico, donde el 88% reconoció la importancia de este aspecto en el rendimiento académico. Asimismo, el 87% demostró habilidades en la gestión de emociones y la preparación antes y durante los exámenes. En cuanto al lugar de estudio, el 85% de los estudiantes mostró conocimiento sobre la creación de un ambiente adecuado, mientras que el 83% evidenció una actitud positiva hacia el estudio en general. Finalmente, el 70% de los estudiantes adquirió competencias eficaces en la presentación de trabajos.

Por otro lado, se realizó una evaluación final del programa de orientación vocacional, revelando que el 94,34% de los participantes recibió una orientación integral, lo que subraya la efectividad del programa en generar cambios positivos. Además, un 75,83% identificó sus aptitudes e intereses gracias a los talleres, y un 69,65% señaló que la devolución de resultados influyó en su decisión de carrera. El 91,30% de los estudiantes reconoció la relevancia de la orientación vocacional en este proceso.

Para completar el objetivo, se llevaron a cabo entrevistas de devolución de informes individuales en el proceso de orientación vocacional, lo que permitió a los estudiantes obtener una retroalimentación personalizada sobre los resultados de su evaluación, mediante entrevistas estructuradas realizadas por el facilitador. Este proceso, organizado por orden de lista y con una duración de 20 a 30 minutos por estudiante, incluyó los resultados de diversas pruebas CHASIDE aptitudes e intereses, inteligencia General RAVEN, inteligencias múltiples y H.S.P.Q.), así como las entrevistas previas. Las conclusiones y recomendaciones se elaboraron cuidadosamente, basadas en el autoconocimiento adquirido por los estudiantes, para guiarlos en la toma de decisiones académicas y personales. Durante las entrevistas, se resolvieron dudas y se motivó a los estudiantes a continuar con su formación, subrayando la importancia de la autosuperación, perseverancia y organización, independientemente de las dificultades económicas. Además, se ofrecieron sugerencias sobre hábitos de estudio, manejo de herramientas tecnológicas, liderazgo y toma de decisiones, fundamentales para su éxito futuro.

7.2. Recomendaciones.

A los profesores

- Establecer horarios específicos dentro del plan de estudios para que los estudiantes puedan dedicar tiempo al desarrollo de su vocación, en función de sus habilidades y tipos de inteligencia.
- Promover activamente la motivación entre los estudiantes para que fortalezcan sus hábitos de estudio y adquieran un mejor autoconocimiento de sus aptitudes.
- Diseñar actividades prácticas que permitan a los estudiantes aplicar y mejorar sus habilidades de estudio, fomentando también la incorporación de nuevos hábitos saludables.
- Crear espacios de reflexión donde los logros de los estudiantes sean reconocidos y se potencie el uso positivo de sus talentos.
- Instruir en el uso de técnicas y estrategias para el estudio eficaz durante las clases, ayudando así a mejorar sus métodos de aprendizaje.
- Fomentar desde edades tempranas la adquisición de hábitos de estudio sólidos, de modo que los estudiantes los tengan bien consolidados al culminar la educación secundaria.

Para estudiantes universitarios interesados en la orientación vocacional y desarrollo de hábitos de estudio

- Desarrollar programas de orientación vocacional y fortalecimiento de hábitos de estudio para los estudiantes de cursos más bajos, de manera que puedan descubrir sus vocaciones y llegar al nivel bachillerato con hábitos de estudio sólidos y claridad sobre sus futuras elecciones académicas.
- Ofrecer talleres que se enfoquen en la importancia de tomar decisiones acertadas al momento de elegir una carrera, en coordinación con los padres o tutores responsables.
- Incluir entrevistas como un componente clave dentro del proceso de orientación vocacional.
- Ofrecer talleres a los padres de familia sobre el rol como padre en el momento de la decisión de carrera de sus hijos.
- Implementar instrumentos de evaluación en grupos pequeños para minimizar factores externos que puedan influir en los resultados.

- Invitar a profesionales de diferentes áreas para que compartan sus experiencias y conocimientos, ayudando a los estudiantes a entender mejor el ejercicio profesional.
- Se recomienda a la Universidad Juan Misael Saracho implementar programas que fomenten la orientación vocacional y refuercen los hábitos de estudio, tomando en cuenta los resultados obtenidos tras la aplicación del pretest, para adaptar dichos programas a las necesidades específicas de la población estudiantil.