



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUYO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DE VIDA Y VÍNCULOS SALUDABLES EN  
ADOLESCENTES. IMPORTANCIA DE LAS DECISIONES EN LAS  
DIMENSIONES BIOPSIOSOCIAL Y ESPIRITUAL.**

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**ÁREA PSICOLOGÍA EDUCACIONAL**

**VALDEZ RAMIREZ, Ana Paula**

**SAN JUAN, MARZO 2025**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUYO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DE VIDA Y VÍNCULOS SALUDABLES EN  
ADOLESCENTES. IMPORTANCIA DE LAS DECISIONES EN LAS  
DIMENSIONES BIOPSIOSOCIAL Y ESPIRITUAL.**

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**ÁREA PSICOLOGÍA EDUCACIONAL**

**VALDEZ RAMIREZ, Ana Paula**

**DIRECTOR: Esp. Rosana Salinas**

**TUTOR ACADÉMICO: Lic. María Guadalupe Díaz Pastorelli**

**SAN JUAN, MARZO 2025**

## RESUMEN

Se considera al proyecto de vida como la dirección que la persona se marca a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado en base a sus vivencias y experiencias, englobando múltiples situaciones de su existencia. A su vez, se entiende que poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales. El objetivo de este trabajo es conocer y describir el proyecto de vida y los vínculos en adolescentes, resaltando el proceso de toma de decisiones en las dimensiones biopsicosocial y espiritual. Para ello, se realizó una intervención con estudiantes de quinto año de una Institución Educativa, para promover y abordar las temáticas mencionadas, brindando las herramientas pertinentes para que los adolescentes puedan elaborar su proyecto de vida tomando decisiones fieles a sus propósitos, en sus dimensiones biopsicosocial y espiritual, y en un sano vínculo con los demás. La adquisición de dichas herramientas actuará como factor protector y logrará prevenir conductas riesgosas, relaciones disfuncionales y que su vida carezca de sentido.

**Palabras claves:** adolescentes, decisiones, proyecto de vida, dimensiones biopsicosocial y espiritual, vínculos sanos.

## ABSTRACT

The life project is considered as the direction a person sets for themselves based on the set of values they have integrated and prioritized according to their life experiences, encompassing multiple aspects of their existence. It is also understood that having positive relationships means that the individual feels socially integrated, supported by others, and satisfied with their social interactions. The objective of this work is to understand and describe the life project and relationships in adolescents, highlighting the decision-making process in the biopsychosocial and spiritual dimensions. To this end, an intervention was carried out with fifth-year students from an educational institution to promote and address the aforementioned topics, providing the relevant tools so that adolescents can develop their life project by making decisions aligned with their goals, in their biopsychosocial and spiritual dimensions, and in healthy relationships with others. The acquisition of these tools will act as a protective factor and help prevent risky behaviors, dysfunctional relationships, and a lack of meaning in their lives.

**Keywords:** teenagers, decisions, life project, biopsychosocial and spiritual dimensions, healthy relationships.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
Acerca de la Institución Educativa .....	10
Marco Teórico.....	11
<i>Adolescencia</i> .....	11
<i>Proyecto de Vida</i> .....	15
Dimensiones Biopsicosocial y Espiritual en el Proyecto de Vida. ....	18
<i>Toma de Decisiones</i> .....	19
Exigencias Internas y Externas, Deberías. ....	23
<i>Vínculos Sanos</i> .....	27
Habilidades Sociales y Valores.....	30
<i>Psicología Educativa</i> .....	34
Rol del Psicólogo Educativa. ....	37
<b>MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>41</b>
Reunión con el Equipo Directivo y Equipo de Orientación y Apoyo Escolar.....	42
Observación .....	42
Elaboración y Toma de Cuestionario a Estudiantes .....	43
Elaboración y Toma de Entrevistas a Personal Docente y no Docente .....	43
Análisis de Datos .....	44
Programa de Actividades y sus Momentos .....	45
<i>Primer Momento</i> .....	45

<i>Segundo Momento</i> .....	45
<i>Tercer Momento</i> .....	46
Materiales.....	46
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>48</b>
Reunión con Equipo Directivo y de Orientación y Observación.....	48
Respuestas al Cuestionario de Estudiantes .....	49
<i>Gráficos</i> .....	50
Respuestas al Cuestionario y Entrevista del Personal Docente y no Docente .....	51
<i>Gráficos</i> .....	53
Respuestas al Programa de Actividades y sus Momentos .....	54
<i>Primer Momento</i> .....	54
<i>Segundo Momento</i> .....	55
<i>Tercer Momento</i> .....	58
<b>DISCUSIÓN</b> .....	<b>60</b>
Conclusiones Generales .....	60
<i>Proyecto de Vida en las Dimensiones Biopsicosocial y Espiritual en Adolescentes</i> .....	60
<i>Toma de Decisiones y la Influencia de las Exigencias y Deberías</i> .....	63
<i>Vínculos Sanos</i> .....	65
Acerca de la Utilidad de las Prácticas Profesionales Supervisadas .....	67
Propuestas .....	68
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>69</b>

<b>APÉNDICE.....</b>	<b>74</b>
Apéndice A: Cuestionario a Estudiantes.....	74
Apéndice B: Cuestionario a Personal Docente y no Docente.....	77
Apéndice C: Respuesta a las Entrevistas del Personal Docente y no Docente .....	80
Apéndice D: Cuento “El Mundo” de Eduardo Galeano .....	82
Apéndice E: Registro Fotográfico .....	83

## INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Integrador Final se enmarca dentro de las Prácticas Profesionales Supervisadas, en el área Educacional, para alcanzar el título de grado en la Licenciatura en Psicología. El mismo se desarrolló en una institución educativa pública de gestión privada, nivel secundario, ubicada en el Departamento Capital, en la Provincia de San Juan.

Durante las Prácticas mencionadas, se elaboró y realizó una intervención que consistió en un programa de actividades con cuatro momentos, dirigida a los estudiantes de quinto año en sus cuatro divisiones. Dicha intervención surge con la intención de promover en los adolescentes un discernimiento profundo para la toma de decisiones, reconociendo exigencias internas y externas, en sus dimensiones biopsicosocial y espiritual, para la construcción de su proyecto de vida.

Se considera al proyecto de vida como la dirección que la persona se marca a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado en base a sus vivencias y experiencias; un proyecto de vida engloba las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo aquellas en que decide su futuro, como son el estilo de vida y la profesión. Para planear un proyecto de vida es necesario un autoconocimiento donde la persona reconozca intereses, habilidades y debilidades. Además, el proyecto es un proceso que no culmina, sino que varía a lo largo de la vida, y que, por dicho motivo, la flexibilidad debe estar presente.

Es importante identificar la relevancia del entorno en la vida del ser humano. A raíz de esto, se pretende fomentar en los adolescentes el establecimiento y mantenimiento de vínculos sanos. Se entiende que poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales. Para que exista una relación saludable, son necesarias las conductas adaptativas que conllevan interacciones funcionales en todos los ámbitos en el que se encuentra la persona. También, es necesario destacar que poder mantener y establecer relaciones interpersonales es una habilidad que

implica la capacidad de construir dicha relación de manera positiva y finalizar las que sean perjudiciales para la persona.

Por dichos motivos, se cree indispensable abordar las temáticas mencionadas con los estudiantes, brindándoles las herramientas pertinentes para que puedan elaborar su proyecto de vida tomando decisiones fieles a sus propósitos, en sus dimensiones biopsicosocial y espiritual, y en un sano vínculo con los demás. La adquisición de dichas herramientas actuará como factor protector y se logrará prevenir que los adolescentes tengan conductas riesgosas, mantengan relaciones disfuncionales y que su vida carezca de sentido.

Se ofrece un cálido agradecimiento a la Universidad Católica de Cuyo por el espacio de formación brindado durante los años de la carrera. Además, por la posibilidad de realizar las Prácticas Profesionales Supervisadas donde se logró poner en práctica la teoría aprendida.

A la Institución Educativa y al Equipo de Orientación y Apoyo Escolar, por la oportunidad y apertura de sus puertas para transitar las Prácticas. También por el acompañamiento, disposición y asesoramiento durante la permanencia en el Colegio.

A la Especialista Rosana Salinas, por su predisposición en el transcurso de la rotación por el Área Educacional. A la Licenciada Guadalupe Díaz por el acompañamiento y supervisión constante a lo largo de la redacción del Trabajo Integrador Final.

Por último, un especial agradecimiento a Dios y a María por ser sostén y compañeros durante la trayectoria universitaria. A mi papá Daniel, por seguir guiándome y acompañándome desde el cielo. A mi mamá Fabiana, por ser motor de perseverancia. Y a mi familia, pareja y amigos por la ayuda recibida y el permanente apoyo.

### **Acerca de la Institución Educativa**

Las Prácticas Profesionales Supervisadas dentro del Área Educacional, se llevaron a cabo en el Equipo de Orientación y Apoyo Escolar de una Institución Educativa pública de gestión privada, nivel secundario. La misma se encuentra ubicada en el Departamento Capital, Provincia de San Juan.

Se trata de una comunidad educativa católica, es decir de formación religiosa, con jornada simple. Cuenta con 742 estudiantes en la secundaria, distribuidos en dos ciclos: por un lado, el ciclo básico que tiene cinco divisiones y, por otro, el ciclo orientado con cuatro divisiones, brindando las siguientes modalidades de elección: sociales, naturales, economía y educación física. Es un Colegio de modalidad mixta y ofrece servicios educativos, además, en el nivel inicial y primario.

Tiene por finalidad formar integralmente a niños y adolescentes educándolos mediante el desarrollo de valores y capacidades que les permitan insertarse en forma progresiva, activa y transformadora en la sociedad y en la Iglesia, en un ambiente solidario que pone en práctica los valores evangélicos y la devoción a la Virgen María. Aspira a ser un colegio de excelencia educativa, que forme a niños y jóvenes para que puedan desarrollar su proyecto de vida a la luz del evangelio, procura brindar una formación académica integral sustentada en valores éticos y cristianos, que desea ser reconocida por su compromiso permanente, la atención a la diversidad y una propuesta educativa innovadora enfatizando el buen uso de las nuevas tecnologías. Cada miembro de la institución realiza sus acciones movidos por el amor a la Virgen, el respeto, la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad y la empatía.

## **Marco Teórico**

En esta sección, se desarrolla la teoría que sustenta y fundamenta el problema, los objetivos y la intervención planteada.

### ***Adolescencia***

La palabra “adolescencia” proviene del latín “adolescens”, “adolescentis”, que significa que “está en periodo de crecimiento”. Una definición de adolescencia es:

El período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, es decir, entre los 10 y los 19 años de edad aproximadamente. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida de una persona. (Torralva, 2019, p. 17)

A su vez, siguiendo a Papalia (2012), la adolescencia es “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (p.354). Es un periodo que conlleva grandes cambios, provocando que la persona madure, de manera creciente, en su aspecto físico, psicológico y social (Gaete, 2015).

En sintonía con estos autores, Be Canul et al. (2021), consideran que los cambios que se producen en esta etapa evolutiva: físicos, emocionales y psicosociales, son fundamentales para el bienestar del individuo, ya que tiene lugar la búsqueda y el fortalecimiento de la identidad como también, la adquisición y establecimiento de habilidades para que el joven pueda afrontar de manera adecuada los desafíos de la edad. Añadiendo a las definiciones mencionadas, Krauskopf (como se citó en Pasqualini, 2010), agrega que durante el periodo de la adolescencia las personas logran la madurez sexual y, en base a los recursos psicológicos y sociales que poseen, asumen las funciones que les permiten formar su identidad y elaborar su proyecto de vida.

La etapa evolutiva de la adolescencia tiene sus propias tareas del desarrollo, donde el logro de las mismas y su posterior integración con las que surgen en las demás etapas, conllevan al progreso del desarrollo y a un funcionamiento adaptativo (Gaete, 2015). En relación al desarrollo psicosocial, es importante señalar que no hay un patrón aplicable a todo joven, ya que, el proceso de la adolescencia es muy variable. Sin embargo, se pueden mencionar características comunes y el desarrollo progresivo en tres fases:

- “1. Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
2. Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años.
3. Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante” (Gaete, 2015, p.438).

Se detalla, a continuación, las características correspondientes a la segunda y tercera etapa. Respecto al ámbito psicológico, la identidad estará más firme y se contará con una autoimagen definida por el propio joven, reconociendo límites e intereses estables. La persona comenzará a adquirir la capacidad de toma de decisiones y planificación futura, siendo relevante la vocación y las metas vocacionales, donde se espera que el adolescente realice su elección de acuerdo a sus intereses, capacidades y oportunidades (Gaete, 2015).

En relación al ámbito cognitivo, en estas etapas se cuenta con un pensamiento abstracto establecido, y se espera que se alcance un pensamiento hipotético-deductivo; además, el adolescente irá desarrollando la habilidad para predecir consecuencias y la capacidad de resolución de problemas (Gaete, 2015). A su vez, la adquisición del pensamiento abstracto permitirá que el joven pueda proyectarse hacia el futuro (Pasqualini, 2010), con lo cual, logrará la construcción de su plan de vida. Garbarino et al. (2010), destacan que en este periodo “se adquiere la capacidad de introspección, la posibilidad de reflexionar acerca de los sentimientos y pensamientos propios” (p.58).

En cuanto al ámbito moral, Kohlberg (como se citó en Rodríguez, 2016), es uno de los principales exponentes del tema, quien plantea que, el desarrollo moral está estrechamente

vinculado con el desarrollo cognitivo, ya que el razonamiento moral es un tipo de razonamiento cognitivo. Por consiguiente, el mismo autor, señala que lo que evidencia la etapa del desarrollo moral en el que se encuentra la persona es el razonamiento sobre un dilema, y no la respuesta en sí (Kohlberg como se citó en Papalia, 2012). Los jóvenes alcanzaron un nivel convencional, llegando solo algunos al postconvencional, en el cual, la persona selecciona sus principios morales y en lo que respecta a problemas morales, los mismos dependen de principios universales (Gaete, 2015). En el nivel convencional “las personas han internalizado los estándares de las figuras de autoridad. Les preocupa ser “buenas”, agradar a los otros y mantener el orden social” (Papalia, 2012, p.376).

Sobre el aspecto emocional, las habilidades emocionales tienen un gran desarrollo ya que, las habilidades cognitivas también cambian y se desarrollan, lo que le permite al adolescente contar con un pensamiento más complejo (Rosenblum y Lewis, como se citó en Colom Bauzá y Fernández Bennassar, 2009). El aumento de introspección durante esta etapa, conlleva a que el joven pueda examinar sus propias emociones (Colom Bauzá y Fernández Bennassar, 2009). Ortiz (como se citó en Colom Bauzá y Fernández Bennassar, 2009), menciona las características que presentan los procesos emocionales en esta etapa:

Se tiene una mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y hacen más referencia a estados mentales a la hora de explicar sus emociones. Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen sus estados afectivos –negativos y positivos-, en el modo de percibir a la gente y en la realización de actividades y tareas. Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a qué características personales de los otros pueden influir en la modulación de su respuesta emocional. El mayor avance de su pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee más capacidad para indagar

y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas. La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la regulación de sus estados afectivos. (p.239)

Por último, refiriéndonos al ámbito social, los jóvenes cuentan con una amplia red, donde se encuentra la familia, amigos, pareja, comunidad, entre otros (Coleman, 2013); sin embargo, es característico que disminuya la dependencia hacia la familia y aumente el interés por las relaciones con los pares (Pasqualini, 2010). Dunphy (como se citó en Coleman, 2013) sostiene que la integración de los adolescentes en grupos permite que adquieran la autorregulación y construyan una identidad adulta. Los vínculos adquieren relevancia en la adolescencia, ya que, tomando las palabras de Coleman (2013):

Los grupos de iguales son importantes en la adolescencia para que los jóvenes adquieran y aprendan las destrezas interpersonales que son valiosas para vivir en sociedades complejas en constante cambio. Estas destrezas son importantes también para que puedan “pilotar socialmente” las relaciones que desarrollan en el proceso de crecimiento, desde la infancia hasta la edad adulta. (p.151)

Branje et al. (2021) destacan que, en el periodo de la adolescencia, los jóvenes comienzan a cuestionar y explorar su identidad, buscando descubrir quiénes son, quienes quieren ser y qué roles quieren ocupar; es decir, que desde esta etapa se comienza a construir la base del proyecto de vida de cada persona. Entendemos a la identidad como la definición Erikson (como se citó en Papalia, 2012): “una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que la persona establece un compromiso sólido” (p.390). En la búsqueda y consolidación de la identidad, se realizan elecciones sobre un aspecto ideológico

(valores y creencias), un aspecto ocupacional (educación y profesión) y un aspecto interpersonal (orientación de género) (Moreno Fernández, 2015).

Existen dos posturas en relación a la adolescencia. Por un lado, una postura que entiende a la adolescencia como un periodo caracterizado por conflictos psíquicos, crisis y reestructuración de la personalidad; y, por otro lado, una postura que considera a la adolescencia como una etapa normal, donde el joven está en camino a la construcción de su identidad (Ávila Espada, Jiménez-Gómez, & González Martínez, 1996; Kimmel & Weiner, como se citó en Lacunza y Contini, 2016). En la segunda postura desarrollada se basa la Psicología Positiva, la cual, se centra en los aspectos saludables de la persona, poniendo el acento en los comportamientos, habilidades y competencias necesarias para la construcción de redes y para alcanzar el bienestar, y no solo en la deficiencia (Lacunza y Contini, 2016).

La Psicología Positiva, resalta la importancia de considerar y entender a la adolescencia como una oportunidad para crecer, en todos los aspectos (Papalia, 2012). Además, siguiendo el modelo de desarrollo positivo adolescente, “todo adolescente tiene el potencial para un desarrollo exitoso y saludable” (Oliva et al., 2010, p.3). Lerner (como se citó en Oliva et al., 2010) plantea que “el desarrollo humano no está predeterminado, y es probabilística y relativamente plástico pues siempre hay posibilidad de cambio” (p.3). Para finalizar, considerar y tener como base que el desarrollo no culmina con la adolescencia, sino que continúa a lo largo de toda la vida (Gaete, 2015).

### ***Proyecto de Vida***

Una de las tareas que podrá realizar el adolescente, con los recursos y habilidades que adquiere durante este periodo, es la construcción de su proyecto de vida. Al mismo, lo conceptualizamos como:

Trazar un camino para alcanzar una meta, da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo en el actuar de la persona, en sus

relaciones y en el modo de ver la vida. El proyecto de vida es la dirección que la persona se marca a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado en base a sus vivencias y experiencias; un proyecto de vida engloba las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo aquellas en que decide su futuro, como son el estilo de vida y la profesión. (Rivero Sánchez et al., 2023, p.6)

Flores y Pérez Villaseñor (2007) definen al proyecto de vida como un plan detallado para ejecutar algo, teniendo el propósito de llevarlo a la acción y especificando cómo se realizaría. Añaden, además, que el plan abarca aspectos personales, familiares, profesionales, entre otros (Flores y Pérez Villaseñor, 2007). Sumando a lo antes mencionado, Gaby Pérez Islas (como se citó en Lüscher, 2020), refiere que “un proyecto de vida implica “ver a futuro” tu vida, y para ello, necesitas tener objetivos claros” (p. 65), incluyendo metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo. Es necesario destacar, que la construcción del proyecto de vida, debe estar centrado en los objetivos propios de la persona y no en los objetivos del entorno, donde dicho objetivo personal abarca todas las áreas de su vida (Gaby Pérez Islas, como se citó en Lüscher, 2020).

Comenzar a pensar y planear un proyecto de vida implica un autoconocimiento, donde la persona reconozca intereses, habilidades y debilidades (Rivero Sánchez et al., 2023). A partir del autoconocimiento, la persona descubre los recursos con los que cuenta, y durante la adolescencia es donde se toma mayor conciencia de los atributos personales, en los cuales el joven se basa para planear su futuro (Flores y Pérez Villaseñor, 2007). A su vez, se debe considerar factores externos, como el entorno y contexto social en el que está inmerso (Rivero Sánchez et al., 2023). De esta manera, tomando las palabras de Díaz-Garay et al. (2020)

Por lo que es de vital importancia que los adolescentes desarrollen un proyecto de vida, que les permita actuar de manera consciente y responsable, no solo en la toma de

decisiones trascendentales para su vida, sino en la identificación de sus fortalezas y debilidades. (p.115)

En relación a lo mencionado anteriormente, Karen García-Yepes (2017) plantea que el proyecto de vida es un proceso que incluye no sólo los objetivos personales sino también el modo para alcanzarlos dentro de un contexto social. Por lo tanto, se debe tener en cuenta las posibilidades de concretar dichos objetivos en las realidades del entorno.

Un aspecto importante y necesario a tener en cuenta para la construcción de un proyecto de vida, son las expectativas de futuro, las cuales se refieren a la involucración y compromiso de la persona para alcanzar metas y objetivos, dirigiendo su conducta para lograr dicho fin (Bandura como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024). Las expectativas “se relacionan con su propia imagen, y con lo que esperan de sí mismos a nivel personal, académico y social” (Verdugo como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024, p. 66). A partir de investigaciones, se puede inferir que, a mayores expectativas, mayor bienestar y ajuste psicológico (Verdugo como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024).

Vargas-Trepaut (como se citó en Díaz-Garay et al., 2020) considera que para construir un proyecto de vida se necesita voluntad, dedicación, autonomía y responsabilidad. Además, según Castañeda-Martínez (como se citó en Díaz-Garay et al., 2020), en dicho proceso de construcción pueden aparecer obstáculos que generen incertidumbre e indecisión. Lo anterior nos hace pensar que para la elaboración de la proyección futura se necesita motivación para emprender el camino, pero, además, perseverancia para superar los distintos obstáculos.

En concordancia a lo antes mencionado, D'Angelo (como se citó en García-Yepes, 2017) menciona, entre los factores que comprende el proyecto de vida, “el contexto, el plan de vida, el sentido de vida, las capacidades, los objetivos, la autorreflexión, la autodeterminación personal, la autovaloración y la búsqueda de la autorrealización” (p.158).

Cabe destacar que el proyecto de vida es un proceso que no culmina, sino que puede cambiar a lo largo de la vida según los objetivos y necesidades de cada persona. Por dicho motivo, la flexibilidad debe estar presente (Rivero Sánchez et al., 2023).

Siguiendo a Rivero Sánchez et al. (2023) “tener un proyecto de vida es fundamental, de lo contrario se vive sin rumbo; se vive sin sentido” (p.6). Considerando esto, para Orcasita-Pineda y Uribe-Rodríguez (como se citó en Díaz-Garay et al., 2020) la preparación del plan a futuro funciona como factor protector, ya que propicia al adolescente a plantearse metas que lo lleven a su bienestar social. Es fundamental acompañar a los jóvenes para que cada uno “diseñe un proyecto vital que le permita alcanzar un desarrollo integral como persona y le sea posible poner en acción sus fortalezas y capacidades (Hernández Franco, como se citó en Martínez Serrano et al., 2022), y desde la reflexión, pueda tomar decisiones ajustadas a sus actitudes, competencias y habilidades personales” (Martínez Serrano et al., 2022, p.109).

**Dimensiones Biopsicosocial y Espiritual en el Proyecto de Vida.** El proyecto de vida está trazado e incluye distintos ámbitos y, siguiendo a Lomelí-Parga et al. (como se citó en García-Yepes, 2017), adquiere un “carácter transversal y multidimensional que abarca diferentes áreas y dimensiones de la vida” (p.156). Además, podemos mencionar que “el proyecto de vida es un fuerte potencializador de la dimensionalidad del sujeto” (Gómez-Montañez et al., como se citó en García-Yepes, 2017, p. 114).

Entendemos al ser humano desde una perspectiva holística, la cual “obedece a la noción de totalidad, de integralidad que nos remite al ser humano como una entidad multidimensional” (Gluyas Fitch et al., 2015, p.4), por lo tanto, el hombre es un todo compuesto por distintas dimensiones, cada una igual de importante y necesaria. Atencio et al. (2010) acotan que, desde la perspectiva holística, se considera al ser humano como “una persona única, integral y universal” (p.38); y que por lo tanto se debe comprender que el individuo razona, siente y actúa bajo un todo holísticamente integrado.

Destacaremos las dimensiones biopsicosocial y espiritual. Para comenzar a describir a las mismas, mencionamos a Éngel, quien desarrolló el modelo biopsicosocial con la intención de explicar la influencia recíproca entre los distintos componentes que aluden a la salud de la persona (Muñoz Sims y Arredondo, 2017). En este modelo interdisciplinario, se incluye la dimensión biofísica, encontrándose dentro de ella: genética, anatomía, fisiología, salud y cuidado físico, alimentación, actividad física y ejercicios; por otro lado, la psicológica: emociones, sentimientos, estilos cognitivos, creencias, conducta; y, por último, la social: estatus social, trabajo, relaciones familiares, relaciones de amigos, relaciones de pareja, cultura, escuela y/o universidad (Muñoz Sims y Arredondo, 2017).

Al modelo integral mencionado en el párrafo anterior, la OMS (Organización Mundial de la Salud) le agrega la dimensión espiritual, la cual se entiende como toda conducta y pensamiento que va más allá de la religión (Muñoz Sims y Arredondo, 2017). Es decir, se considera a la espiritualidad como “una cualidad que va más allá de la afiliación religiosa, y que apunta hacia la trascendencia, el respeto y amor a la naturaleza y la humanidad, el sentido y propósito de la vida, aún en aquellos que no creen en Dios” (Muñoz Sims y Arredondo, 2017, p. 382). Torralva (2019), añade que espiritualidad hace referencia a la búsqueda que realiza la persona para encontrar sentido a la vida, es un instinto del ser humano de aspirar a la trascendencia y al propósito de vida.

Se han señalado las dimensiones biopsicosocial y espiritual, ya que el objetivo es promover en los adolescentes la construcción de un proyecto de vida considerando las dimensiones dichas. Es decir, que el joven tomara elecciones en cada uno de los aspectos, formando y estableciendo un estilo de vida.

### ***Toma de Decisiones***

Los adolescentes, en la cotidianidad, toman decisiones constantemente, ya sea una carrera universitaria, sobre el empeño en relación a los estudios, grupo de amigos, pareja,

rutina, entre otros. Dichas elecciones, tienen una parte no consciente y se basan tanto en la experiencia como en el contexto cambiante en el que están inmersos (Torralva, 2019).

Antes de explicar la toma de decisiones en los jóvenes, conceptualizamos el término “cognición”, necesario para la posterior comprensión del tema. Siguiendo a Torralva (2019), la cognición hace referencia a:

Los procesos involucrados en la adquisición, retención y/o manipulación de la información que proviene del ambiente que nos rodea. Se trata de un término que, como vemos, incluye un amplio abanico de habilidades como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas. (p.51)

El periodo de la adolescencia se distingue por la maduración de las capacidades cognitivas y emocionales, que tiene como resultado preparar a los jóvenes para un funcionamiento independiente en la adultez. Este desarrollo es progresivo, donde las funciones más básicas sustentan a las funciones más complejas. Por lo tanto, cada función tiene su tiempo y la cognición es cada vez más compleja y eficiente (Torralva, 2019).

Tomando en cuenta la perspectiva de la neurobiología “es fundamental tener en cuenta que el desarrollo de las habilidades mentales se da en contexto del desarrollo del cerebro en sí mismo” (Torralva, 2019, p.58). Para comprender la cognición en los jóvenes, es necesario entender el desarrollo prefrontal (racional) y límbico (emocional):

Son las áreas límbicas las que cambian más tempranamente. Entonces, los adolescentes se encuentran dominados mayormente por las regiones emocionales, cuya función está más madura que el sistema de control o prefrontal. En ese aspecto se diferencian de los niños en los que estos sistemas están aún en desarrollo, y de los adultos, para quienes estos sistemas ya están maduros. ¿Qué consecuencias tiene este triunfo de uno sobre otro? El comportamiento del adolescente se va a encontrar sesgado por la emoción que

la situación le despierta. Esto es consecuencia directa de que el sistema de control prefrontal aún se encuentra inmaduro. (Torralva, 2019, p.58)

“La toma de decisiones es una habilidad cognitiva compleja que depende de diversos componentes cognitivos, no solo de la capacidad de razonamiento lógico para resolver problemas, sino que también involucra el control emocional” (Torralva, 2019, p.62). Es un proceso que involucra diversas funciones cognitivas y conductuales, por lo que requiere la interacción y conexión con distintas partes del cerebro. Por dicho motivo:

Tomar una decisión requiere de una red neuronal conformada por los circuitos frontales y límbicos: la corteza frontal medial, orbitofrontal y dorsolateral, el estriado, la amígdala, los ganglios basales y el cíngulo anterior. Para decidir es necesario evaluar una situación particular, considerar las opciones disponibles, revisar según nuestra experiencia pasada esas alternativas, otorgar una valoración a esas posibles decisiones y tener en cuenta cómo funcionarán en términos de costo-beneficio. (Torralva, 2019, p.82-83)

Como se mencionó, las áreas involucradas en la toma de decisiones son las frontales y límbicas, donde la primera se encuentra relativamente desarrollada y la segunda, aún permanece inmadura, existiendo un desequilibrio entre ambas regiones cerebrales (Torralva, 2019). Por este motivo, los adolescentes, ante situaciones frías, pueden optar por la decisión correcta ya que su razonamiento se encuentra desarrollándose y cuentan con estrategias de evaluación de riesgos y consecuencias; esto es así, porque no se encuentran involucradas las emociones. Por el contrario, ante situaciones afectivas, los jóvenes, en general, no deciden de la forma más correcta (Torralva, 2019).

Se ha realizado una descripción de la toma de decisiones desde la neurobiología, ahora bien, desde otra perspectiva y siguiendo a otros autores, podemos destacar, tomando las palabras de Rascovan (2023), que elegir es un proceso ya que es un recorrido inacabado, a

través del cual el sujeto busca, reconoce y muchas veces encuentra, dentro de la gran cantidad de objetos existentes, alguno con los que establece vínculos singulares. La persona busca poder recortar alguno/s entre otros, lo/s elige, lo/s escoge como propio/s y establece con él/ellos una relación singular. Además, elegir es un acto expresado en la toma de decisiones a través de la cual el sujeto selecciona uno o varios objetos con los que establece un vínculo particular, esperando obtener algún tipo de satisfacción.

Además de describir a la elección como un proceso inacabado, añadimos que no elegimos ningún objeto, de ningún ámbito, para siempre, sino que puede ir cambiando a lo largo del tiempo. Sin embargo, es menester reconocer que hay momentos a lo largo de la vida, donde tomar una decisión es importante y necesario (Rascovan, 2023).

Dentro del proceso y la toma de decisiones encontramos aspectos conscientes e inconscientes (Rascovan, 2023). A su vez, “elegir es atravesar la experiencia de tener que perder algo. Pero, paradójicamente, elegir también es ganar” (Rascovan, 2016, p.8), es decir, elegimos una opción y descartamos las demás.

Reforzando, la etapa de la adolescencia tiene como tarea de desarrollo alcanzar la maduración en todas las dimensiones de la persona y para la toma de decisiones es necesaria la madurez psicológica. Considerando a Morales-Vives et al. (como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024) “la madurez psicológica constituye la capacidad de asumir obligaciones y tomar decisiones responsables, teniendo en cuenta las propias características y necesidades, y asumiendo las consecuencias de los propios actos” (p.65-66).

Una pregunta que puede surgir ante esta temática, podría ser: ¿existe una guía sobre cómo tomar decisiones? Una respuesta a esta interrogante la encontramos en Barón y Brown (como se citó en Gambará y Gonzáles, 2004), quienes, desde un modelo normativo, señalan seis pasos en el proceso de toma de decisiones:

1. Identificar y definir la situación de TD.

2. Listar las alternativas de acción.
3. Identificar criterios para comparar las alternativas y las posibles consecuencias de cada una de ellas.
4. Valorar las posibles consecuencias de cada una de ellas.
5. Recogida de información adicional.
6. Tomar la decisión y llevarla a cabo. (p.29)

Se considera importante tener en cuenta y trabajar en la capacidad de la toma de decisiones en los adolescentes ya que es una habilidad para la vida, que le brinda al joven las herramientas necesarias para desenvolverse satisfactoriamente ante distintas situaciones. La adquisición de esta habilidad favorece su extensión a todos los ámbitos donde se encuentra inmerso el adolescente (Be Canul et al., 2021). Reiteramos la importancia de fortalecer dicha habilidad, para formar a personas que realicen sus elecciones de forma responsable (Hernández y Pintos, como se citó en Be Canul et al., 2021). Podemos sintetizar, tomando las palabras de Gutiérrez (como se citó en Be Canul et al., 2021), quien afirma que “la capacidad para tomar buenas decisiones influye en la calidad de vida de la persona, de allí la importancia de aprender a tomar decisiones, de manera ordenada y sistemática” (p.30).

**Exigencias Internas y Externas, Deberías.** Las elecciones no solo se basan en intereses y metas personales, sino también, como ser social que es el hombre, se puede asegurar que hay una influencia recíproca con el ambiente. En este sentido “desde la Teoría Cognitivo Social del Desarrollo de la Carrera, se pone el foco también tanto en factores personales (autoeficacia, expectativas de resultado, intereses) como contextuales (apoyos y barreras) para explicar las decisiones tomadas” (Lent et al., como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024, p.66).

En relación a las influencias del entorno en el que se encuentra el adolescente, podemos encontrar lo que algunos autores (Jackson y Warin, como se citó en Fernández García et

al.,2007) han denominado “comparaciones sociales” para referirse a la “comparación de las disposiciones personales con las de otras personas, instituciones o grupos de modo que se conforme un autoconcepto individual en una determinado ámbito vital” (p.90), es decir, se forma una identidad basada en la información obtenida a partir de las comparaciones realizadas.

Un ámbito importante a considerar, además del social, es la familia, debido a la influencia que ejerce en el proceso de toma de decisiones (Martínez et,al.,2022). Esta influencia tiene un efecto y, siguiendo a Ochoa y Diez-Martínez (como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024), el mismo, “tiene lugar no sólo a través de la información y orientación que aportan sus hijos, también el discurso y las actitudes familiares afectan a la autoeficacia y a la consecución de logros de sus hijos” (p.67).

Karen Horney, psiquiatra psicoanalista, dentro de su Teoría Culturalista, menciona la “Tiranía de los Deberías”, la cual tendremos en cuenta para explicar las exigencias internas que pueden presentar los adolescentes en la toma de decisiones. La autora definió a los deberías como demandas o expectativas irreales que tiene la persona de uno mismo (DiCaprio, como se citó en Valderrama Hernández, 2006). Horney llamó la tiranía del deber ser a la lista, al parecer interminable, de cosas que los neuróticos sienten que deberían ser o hacer (Horney y Rogers, 2012). Es decir, que son dictados interiores que comprenden todo lo que la persona debería hacer, ser, sentir, saber y los tabúes de todo lo que no debiera ser.

Rojas-Marcos (2020, Diciembre 23), tomando a Horney, menciona que los seres humanos, en ocasiones, caemos en una competición con nosotros mismos. Al ejemplificar a la Tiranía de los Deberías, podríamos mencionar: “Debería haber sido”, “Debería haber logrado”, “Debería haber dicho”, “Debería no haber hecho”, “Debería no haber dicho”. Estos deberían formar el “yo ideal” de la persona, lo que debería ser. Muchas veces, el “yo ideal” no coincide con el “yo real”, apareciendo en el ser humano la competencia entre ambos yoes (Rojas-Marcos, 2020, Diciembre 23)

La imagen idealizada del yo al final se convierte en un yo ideal que no puede reconocerse como irreal, sino que se ve como un estado del ser casi imposible de alcanzar. No obstante, la persona se encuentra obligada a esforzarse por el ideal inalcanzable, lo que Horney llamó como la "búsqueda de la gloria" (Horney y Rogers, 2012).

Dentro de las características que presentan los deberías, enumeramos las siguientes: en primer lugar, se imponen porque son el resultado de la necesidad que siente la persona de convertirse en su yo idealizado, y de su convicción de que puede hacerlo. En segundo lugar, muchas de las demandas son de una clase que ningún ser humano puede cumplir, por lo tanto, son claramente fantásticas, aunque la persona no se dé cuenta de ello. Tercero, los dictados interiores operan con un supremo desdén hacia la condición psíquica de la persona, quien puede sentir o hacer. Cuarto, para la persona, haber hecho lo mejor posible no es bastante. En quinto lugar, los deberías carecen de la seriedad moral de los genuinos ideales. Sexto, no tienden a un cambio real, sino que buscan la perfección absoluta e inmediata, por ende, tienden a hacer desaparecer la imperfección, o a aparentar que se ha logrado la perfección particular. Por último, tienen un carácter coercitivo, donde tienen un poder de obligación sobre la vida de la persona (Belloti, s.f, Doc. de cátedra: La búsqueda de la gloria y sus efectos en la persona).

Una persona no se da cuenta nunca del impacto total de la tiranía interior o de su naturaleza. Pero hay grandes diferencias individuales en las actitudes hacia la tiranía y los medios de experimentarla. Una forma de responder ante la tiranía es el "tipo expansivo", quienes tienden a identificarse con sus dictados interiores y a estar orgulloso de sus patrones; la persona que se encuentra dentro de este tipo, debería realizar todos sus deberías particulares y su actitud arbitraria es tan rígida que, en su mente no puede cometer errores. Otra manera es el "tipo modesto", para quienes el amor parece la resolución a los problemas, siente que sus deberes constituyen una ley incuestionable y al tratar anhelosamente de estar a la altura de ellos, siente, constantemente, que no puede hacerlo, por lo que aparece la autocrítica y el

sentimiento de culpa. Por último, encontramos el “tipo resignado”, el cual es el más dispuesto a rebelarse contra su tiranía interior, el mismo se puede revelar de forma pasiva (el debería aparece como una coacción y la persona lo abate) o de forma activa (prescindir de ellos) (Belloti, s.f, Doc. de cátedra: La búsqueda de la gloria y sus efectos en la persona).

Los efectos de los deberías sobre la personalidad y la vida de una persona varían según su modo de responder a ellos o de experimentarlos. Sin embargo, entre las consecuencias más frecuentes, podemos señalar que producen sentimientos de tensión (mayor cuánto más se trata de llevar el debería a la realidad); contribuyen a alteraciones de las relaciones humanas; la perturbación más general es la hipersensibilidad a la crítica; dañan la espontaneidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, creencias, es decir, la capacidad de sentir los propios sentimientos y de expresarlos; y, cuánto más prevalece en la persona la tendencia a llevar a la realidad el yo idealizado, tanto más los deberías se convierten en el único motor que les impulsa en actuar (Belloti, s.f, Doc. de cátedra: La búsqueda de la gloria y sus efectos en la persona).

Rojas-Marcos (2020, Diciembre 23), añade a la teoría desarrollada, la existencia de un “debería no tiránico”, el cual forma parte de un proceso de aprendizaje y de hacer las cosas de manera diferente: lo que no sabía antes, ahora lo sé. Consiste en probar de manera diferente las conductas realizadas y comprender que las cosas pueden ser diferentes a como deseáramos. Es parte del debería no tiránico, por un lado, que la persona acepte sus fortalezas y debilidades, para conocer las posibilidades con las que cuenta; y por otro, la utilización de estrategias y de flexibilidad para adaptarse y superar los distintos obstáculos.

Se han desarrollado las exigencias internas y externas, ya que las mismas son relevantes en la toma de decisiones de los jóvenes, siendo necesaria su explicación. Se destaca la importancia de la detección de dichas exigencias, para que la elección se pueda realizar desde la convicción y motivación personal. Añadiendo, además, el valor positivo que posee el

contexto cuando acompaña y respeta la decisión tomada por el adolescente, procurando su bienestar y felicidad.

### ***Vínculos Sanos***

Morales Rodríguez (2018), menciona que el individuo, desde su nacimiento, se relaciona con distintos grupos de personas. Por su condición social, los seres humanos se encuentran en constante convivencia, esto quiere decir, viviendo en compañía con otros, donde se forman y mantienen relaciones interpersonales (Morales Rodríguez, 2018).

Antes de adentrarnos en las relaciones saludables, conceptualizaremos al “vínculo”. Etimológicamente, proviene del latín “vinculum” que refiere a atadura, cadena. Por lo tanto, el término vínculo se remite a cómo los individuos se atan o encadenan con otros (Abuín, 2013 Marzo 17).

Para que exista un vínculo es necesario, al menos, dos personas, por lo cual, las formas de establecer el vínculo son variadas y depende de cada una de las personas involucradas (Abuín, 2013 Marzo 17). Por dicho motivo, siguiendo las palabras de Abuín (2013 Marzo 17), las relaciones con los demás pueden caracterizarse por la fragilidad, rigidez o flexibilidad. En concordancia a esta idea, Morales Rodríguez (2018), afirma que los vínculos pueden variar en un continuo, donde en un extremo se encuentra lo saludable, y en el otro, lo patológico.

Los términos “vínculos sanos”, “relaciones positivas” o “relaciones saludables”, han sido definidos por diversos autores. Considerando a Kern, Waters, Adler y White (como se citó en Lacunza y Contini, 2016), “poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales” (p.76). Las relaciones pueden variar según elementos como la carga emocional depositada, la conexión entre los miembros, entre otras (Roffey, como se citó en Lacunza y Contini, 2016, p.76). Siguiendo a esta autora, para que una relación sea positiva “debe

vincularse con la confianza, el respeto, la comprensión, el amor, entre otros aspectos” (Roffey, como se citó en Lacunza y Contini ,2016, p.76).

Morales Rodríguez (2018) sostiene que, en una relación saludable, las partes involucradas obtienen beneficios de dicha relación. Para que exista una relación saludable, son necesarias las conductas adaptativas que conllevan interacciones funcionales en todos los ámbitos en el que se encuentra la persona (Morales Rodríguez, 2018).

Las relaciones interpersonales saludables implican distintas capacidades, entre ellas se encuentra la capacidad de negociar, aceptar la crítica, afrontar el rechazo, buscar apoyo y poder construir redes sociales auténticas y duraderas (Jacobs Foundation como se citó en Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021). Poder mantener y establecer relaciones interpersonales es una habilidad que implica la capacidad de construir dicha relación de manera positiva, y finalizar las que sean perjudiciales para la persona (Montoya y Muñoz, como se citó en Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021). En concordancia con lo mencionado, Abuín (2013 Marzo 17), aporta que las ataduras en los vínculos son inevitables, señalando que el vínculo sano se encuentra en el punto medio donde existe la atadura, pero la misma no daña ni corta, permitiendo que la persona se desate si es necesario; por ende, en las relaciones interpersonales sanas, la atadura brinda seguridad y autonomía, dejando la posibilidad de eliminarla en caso de ser perjudicial.

En concordancia con las definiciones y autores referidos, Abuín (2013 Marzo 17) define al vínculo sano como el que proporciona seguridad desde el afecto y autonomía individual a la vez que interdependencia con los demás. En dichos vínculos, hay reciprocidad, tolerancia y afecto (Abuín, 2013 Marzo 17).

Cabe señalar, que pueden existir barreras y obstáculos al momento de establecer relaciones con los demás, sobre todo si las primeras experiencias de socialización se han basado en la desconfianza y el conflicto (Díaz-Alzate y Mejía-Zapata, como se citó en Flórez-

Madroñero y Prado-Chapid, 2021). Por lo tanto, la ausencia o presencia de la capacidad para vincularse, se ve influenciada por el contexto, el cual, repercute en su desarrollo (Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021).

En el periodo analizado, el de la adolescencia, el joven comienza a establecer interacciones fuera de la familia, las cuales tienen gran importancia. Por este motivo, es fundamental que el adolescente desarrolle relaciones saludables ya que le proporcionarán elementos fundamentales como lo son la seguridad, reconocimiento y una identidad grupal (Morales Rodríguez, 2018). Además, “se ha encontrado que las relaciones mutuamente satisfactorias son una fuente central de satisfacción con la vida, el desarrollo personal y el crecimiento de los sujetos” (Reis & Gable, Snyder & López, como se citó en Lacunza y Contini, 2016, p.76). Coincidiendo con la idea, Roffey (como se citó en Flórez- Madroñero y Prado-Chapid, 2021), asegura que tener relaciones saludables son fuente de bienestar para la persona, ya que, “hacen una diferencia respecto a la percepción que el sujeto tiene de sí, de los demás, de su sentido de significado y propósito, de su compromiso como de los sentimientos positivos que experimenta” (p,76).

Es importante la promoción de la habilidad para interactuar con los demás, ya que, en palabras de Morales Rodríguez (2018) fortalecer la construcción y el cuidado de las relaciones sanas basadas en el respeto y la tolerancia, forman pautas de prevención de conductas de riesgo y desadaptativas en los adolescentes, y al mismo tiempo, fomentan los comportamientos saludables. Para impulsar la sana convivencia, son necesarios diversos elementos, entre ellos: competencias y habilidades sociales y valores. Contribuyendo en la formación de los elementos mencionados, disminuyen los factores de riesgo y, al mismo tiempo, aumentan los factores protectores (Morales Rodríguez, 2018).

**Habilidades Sociales y Valores.** Durante la adolescencia, las relaciones interpersonales cobran relevancia. Es por esto, que los jóvenes necesitan adquirir habilidades sociales, como la escucha, comunicación de sentimientos, asertividad, empatía, para hacerle frente a un mundo que se ampliará hasta la adultez (Torralva, 2019).

En este periodo evolutivo, tiene lugar la formación de la identidad social, en la cual aparecen nuevos modos de relaciones, como las amistades íntimas y las relaciones amorosas (Torralva, 2019). Para alcanzar dicha identidad, son necesarias habilidades sociales que le permitirán al adolescente actuar de manera acorde a la situación en la que se encuentre, es decir, podrán interactuar de manera efectiva y satisfactoria (Torralva, 2019).

Como hemos señalado anteriormente, existen diversos elementos que son necesarios para una sana convivencia, y, por ende, para tener sanas relaciones interpersonales. En relación a esto, Carr (como se citó en Lacunza y Contini, 2016) sostiene que en las relaciones positivas están involucrados aspectos de la personalidad y factores de los ámbitos donde está inmerso la persona. Por su parte, Morales Rodríguez (2018), plantea que para formar relaciones satisfactorias con los demás, se precisa contar con habilidades, competencias y aptitudes personales que fomenten la conducta adaptativa.

Las competencias sociales están compuestas por capacidades y habilidades que permitirán la sana relación y convivencia. Las capacidades sociales hacen referencia a un conjunto de procesos cognitivos, socio afectivos y emocionales que promueven y son la base de comportamientos adecuados (González y Lobato como se citó en Morales Rodríguez, 2018). Contini (como se citó en Morales Rodríguez, 2018), añade al concepto, que le brindan al adolescente un sentimiento de autoeficacia, influyendo positivamente en su autoconcepto y autoestima. Las habilidades sociales, por otro lado, son conductas sociales particulares que están presentes en la cotidianidad y que influyen decisivamente en las relaciones interpersonales adecuadas (Ipiña y Molina, como se citó en Morales Rodríguez, 2018). Es

decir, que le permiten al ser humano establecer relaciones con los demás de manera competente (Monjas, como se citó en Morales Rodríguez, 2018). Por esta razón, es fundamental promover el desarrollo de habilidades sociales, que permitirán la construcción de vínculos positivos.

Dentro de las habilidades necesarias para relacionarse eficazmente encontramos a la comunicación, “la cual se refleja en la comprensión mutua, la persuasión, el apoyo, y el desarrollo de acciones conjuntas” (Costumero, como se citó en Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021, p.20). A su vez, podemos destacar la asertividad, la cual, en contexto de las relaciones interpersonales permite que la persona pueda expresar lo que siente, desea y opina de manera directa, sincera y respetuosa; a la par, que tiene en cuenta y respeta lo mismo en los demás (Caballo, como se citó en Morales Rodríguez, 2018).

Una habilidad social importante es la conducta prosocial, cuyo propósito es beneficiar a las demás personas. La conducta prosocial se explicita a través de la ayuda, la solidaridad, la generosidad, la empatía, entre otras acciones (Morales Rodríguez, 2018). Promover esta conducta durante el periodo de adolescencia, contribuye al desarrollo de recursos individuales, porque favorece el comportamiento adaptativo disminuyendo las posibilidades de que el joven se involucre en conductas de riesgo (Morales Rodríguez, 2018). A su vez, la conducta prosocial se encuentra sustentado en una jerarquía de valores, que favorecen las conductas de ayuda (Morales Rodríguez, 2018).

Una capacidad que merece mención en tema de relaciones interpersonales es la empatía. Se puede definir como “una respuesta afectiva que proviene de la comprensión del estado emocional ajeno y es similar a lo que siente la otra persona” (Torralva, 2019, p.77). Simón Barón Cohen (como se citó en Torralva, 2019) plantea que “la empatía ocurre cuando somos capaces de suspender nuestro foco atencional único para adoptar un foco atencional doble” (p.77), es decir, que la capacidad de la empatía aparece cuando la persona es capaz de focalizar en su propia mente y, a la vez, tener en cuenta a la mente y los intereses de la otra persona; en

caso contrario, la empatía desaparece (Torralva, 2019). El proceso se completa cuando, además de identificar el pensamiento o el sentimiento del otro, se da una respuesta acorde; por lo tanto, es necesario y requisito la existencia de un reconocimiento y de una respuesta (Torralva, 2019). Que los jóvenes adquieran la capacidad señalada, les permitirá establecer mejores interacciones sociales (Torralva, 2019).

Respecto a los valores, como lealtad, honestidad, responsabilidad, paciencia, solidaridad, tolerancia, entre otros, son también fuente del desarrollo de relaciones saludables. Los valores son “convicciones que guían el comportamiento de las personas, reflejando nuestra posición ética en la vida” (Morales Rodríguez, 2018). Estas convicciones se desarrollan y adquieren a lo largo de la vida, siendo una etapa esencial la adolescencia. Parten de las creencias que tienen las personas, las cuales refieren a lo que se considera mejor, que se prefiere y se aprecia en la relación con los demás (Morales Rodríguez, 2018). Es necesaria la fomentación del desarrollo de valores, teniendo en cuenta que “cada persona es un agente activo en el proceso de elaboración de valores” (Herrera y Herrera, como se citó en Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013, p.248).

Otros autores, Zeledón y Buxarrais (como se citó en Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013), resaltan que el ser humano, gracias a su inteligencia, es capaz de valorar las cosas y guiarse según sus ideales. Por ende, “la conducta se define por el conjunto de actitudes que se convierten en hábitos y que constituyen la virtud. Por tanto, los valores se constituyen en una guía, una brújula, para nuestros comportamientos” (Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013, p.246).

Resaltando la importancia del desarrollo de los valores para una sana convivencia, es menester añadir que la adquisición de los mismos, comienza en la familia, entendida como un grupo primario y fundamental para la formación integral del individuo (Morales Rodríguez 2018). La familia ayuda a que los jóvenes comprendan que existe un mundo social exterior,

imprescindible en la vida de las personas, donde hay que aprender a vivir en él de forma activa, reflexiva y crítica (Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013). En otras palabras, “la familia tiene como misión, a través de los valores, ayudarlos/as en la comprensión y valoración social del contexto en el que se encuentran insertos día a día” (Barni, Ranieri y Scambini, como se citó en Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013, p.248).

Si bien la familia es el ámbito más influyente en la enseñanza de valores, y a su vez, difícil de reemplazar, no es el único agente educativo para la formación de las personas (Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013). Por lo tanto, la escuela y la comunidad educativa tienen, también, la responsabilidad y el compromiso con la educación en valores de los adolescentes (Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013).

Es primordial, entonces, educar en valores para promover vínculos sanos. Podemos definir educar en valores como “promover actitudes y disposiciones en las personas favorables a la transformación de su entorno en un medio más equitativo, democrático y digno para todas y cada una de las personas que en él conviven” (Hoyos y Martínez, como se citó en Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013, p.251). Además, Payá (como se citó en Berríos Valenzuela y Buxarrais Estrada, 2013), refiere que:

Entendemos que toda educación en valores se plantea como objetivo último el contribuir al óptimo desarrollo de la dimensión valorativo-moral de la persona, desarrollo que se caracteriza por su dinamismo y por su condición de inacabado, abarcando todo el ciclo vital de la persona. (p.249)

Se han descrito las habilidades sociales y los valores, ya que son esenciales para desarrollar sanas interacciones con los demás. Esto cobra importancia en la adolescencia ya que, es la etapa evolutiva donde la persona es más autónoma y comienza a elegir a sus amigos, donde la seguridad le brinda las interacciones que realice con sus pares (Barcelata, como se citó en Morales Rodríguez 2018). En base a lo expuesto, si el adolescente cuenta con un

repertorio de habilidades sociales amplio y completo, podrá construir y mantener relaciones positivas, lo cual, le permitirá fomentar un autoconcepto positivo disminuyendo las oportunidades de riesgo psicológico (Morales Rodríguez, 2018). Esto se encuentra en concordancia con las palabras de Flórez- Madroñero y Prado-Chapid (2021), quienes plantean que

Para los adolescentes es necesario desenvolverse socialmente estimulando la capacidad de resolver problemas de tipo interpersonal, afrontar el rechazo y la agresividad, y actitudes que fomenten las acciones positivas de otros pares; desde la perspectiva de salud, estas habilidades generan salud mental individual y colectiva. (p.17)

Para sintetizar, se destaca la promoción de habilidades sociales y valores en la etapa de la adolescencia para que los jóvenes puedan establecer y mantener vínculos sanos y, además, poder enfrentar las tareas de dicha etapa. La tarea de formar en habilidades y valores a los adolescentes corresponde, sobre todo, a la familia, sin embargo, también tienen responsabilidad las instituciones educativas. El desarrollo de los elementos que influyen en la sana convivencia, funciona como factor protector para disminuir las conductas desadaptativas. Entonces, podemos finalizar con las palabras de Morales Rodríguez (2018), quien afirma que la promoción de adecuadas y positivas relaciones interpersonales, fomenta en la persona la conducta prosocial, responsabilidad social, resolución eficaz de los conflictos, autorregulación emocional, que, en suma, conllevan a una sana convivencia, basada en el respeto, la cooperación y la dignidad humana.

### ***Psicología Educativa***

El ejercicio del profesional psicólogo en Instituciones educativas y en práctica privada, se encuentra regulado y establecido por la Ley Provincial 5436 (1985, Art. 4). En la misma ley, se delimita las tareas que puede realizar el profesional:

Artículo 5: Se considerará ejercicio de la profesión de psicólogos: En el área de la Psicología Educacional: Investigar, orientar, operar y enseñar en todos los niveles de la educación, en la medida que en ella indican factores psicológicos con el fin de crear juntamente con los datos provenientes de otros profesionales, el clima más favorable para lograr el éxito del aprendizaje analizando mediante sus técnicas específicas, los problemas que graviten en la tarea educativa derivada de la configuración psíquica y del medio social en que se desenvuelve. (p.1)

Según Teresita Archina (2013), la Psicología Educacional es un “campo disciplinar ocupado en el estudio psicológico de los problemas cotidianos de la educación con el fin primordial de contribuir al mejoramiento de la misma” (p.31). Su función principal es proactiva, por lo tanto, no solo es reactiva ante problemas y dificultades, sino que busca prevenir dificultades y promover el desarrollo (Teresita Archina, 2013). La Psicología Educacional pone el foco en los procesos psicológicos presentes en el aprendizaje y la enseñanza, por lo que las condiciones del aprendizaje en el aula forman parte de su incumbencia (Teresita Archina, 2013).

Delors (1994) sostiene que la educación debe basarse en cuatro pilares, cada uno igual de importante y necesario. Un pilar es aprender a conocer, el cual requiere que la persona adquiera los instrumentos necesarios para la comprensión de los conocimientos. El segundo pilar es aprender a hacer, que busca que los conocimientos aprendidos se pongan en práctica, influyendo en el entorno. El tercer pilar es aprender a vivir juntos, fomentando la participación y cooperación. El último pilar es aprender a ser, formando de manera global e integral a las personas (Delors, 1994).

Como parte del objetivo general es promover los vínculos sanos en los adolescentes, ampliaremos sobre el pilar de aprender a vivir juntos. Delors (1994), señala que, para abordar tal pilar, resulta necesario trabajar en dos orientaciones complementarias: por un lado, el

descubrimiento del otro, y, por otro lado, la participación en proyectos comunes. Respecto a la primera orientación, implica la enseñanza de la diversidad y, a la vez, el conocimiento de la interdependencia entre los seres humanos. Para poder realizar el descubrimiento de las demás personas, se requiere el descubrimiento de uno mismo; teniendo conocimiento de quien es el individuo podrá comprender a los demás (Delors, 1994). Sobre la tendencia a objetivos comunes, se puede referir que el trabajo en conjunto promueve la desaparición de las diferencias, permite la valoración de los puntos de coincidencia y favorece el desarrollo de la cooperación y ayuda entre compañeros (Delors, 1994).

A propósito de la temática, se entiende a la educación como una función esencial en la vida de una persona. Etimológicamente el término educación tiene su raíz en educare (llevar a la persona de un estado a otro) y educere (sacar algo de adentro), haciendo referencia a la complejidad del proceso de la educación, el cual, por un lado, facilita que la persona desarrolle capacidades y habilidades y, por otro lado, permite la incorporación del individuo a la cultura por medio de las experiencias, valores, conocimientos y normas para su inserción a la sociedad en la que se encuentra inmersa (García Nieto, s.f, Doc. de cátedra: Educación y humanización).

El hecho educativo tiene diversas características. Una de ellas es que es exclusivamente humano, propio de su naturaleza. Además, es un proceso relacional ya que necesita de la interacción e intervención del educando y del educador; donde el modo de actuar y la relación entre ambas partes estará influenciada por el contexto, tiempo, y espacio en el que se encuentren, definiendo la forma de educar y aprender. Es también teleológico porque busca perfeccionar las potencias humanas (Saramona como se citó en doc. de cátedra); partiendo de la base de que el hombre, en su integridad, como finito e incompleto es perfectible, ya que tiene la oportunidad de cambiar, crecer, superarse y enriquecerse, y este cambio es posible, por medio de la educación (García Nieto, s.f, Doc. de cátedra: Educación y humanización).

Añadiendo a las características, la educabilidad es el resultado de la socialización, reconociendo que el éxito o fracaso en el aprendizaje se debe a las situaciones en las que está inmersa la singularidad de la persona. La educación, además, tiene como finalidad la formación integral de la persona, considerando todas sus dimensiones, promoviendo aprendizajes de calidad (García Nieto, s.f, Doc. de cátedra: Educación y humanización).

Por último, la educación tiene una tarea humanizadora (Freire como se citó en doc. de cátedra), la cual trata de promover, facilitar y potenciar a los niños y adolescentes en sus posibilidades y capacidades para que logren la construcción de un proyecto de vida con sentido (González Lucini, como se citó en doc. de cátedra). Humanizar en la educación implica dar respuesta al desarrollo integral en cada persona, favoreciendo que puedan crear y vivir en valores positivos, es decir, aquellos en los que se sustenta la vida digna y la convivencia en armonía, y acompañar y apoyar que cada estudiante pueda elaborar su propio proyecto de vida (García Nieto, s.f, Doc. de cátedra: Educación y humanización).

**Rol del Psicólogo Educativo.** Como se mencionó anteriormente, la Psicología Educativa tiene su foco atencional en los procesos psicológicos que están involucrados en la enseñanza y aprendizaje, centrándose en los miembros de la comunidad educativa, quienes llevan a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje (Barraza López, 2015). A raíz de esta función primordial, se desprenden cuatro posibles áreas de acción del psicólogo educativo:

- “1. Las habilidades sociales, emocionales e intelectuales.
- 2.La convivencia social y salud mental.
- 3.La inclusión y la diversidad.
- 4.La gestión curricular de aula y escolar de calidad” (Barraza López, 2015, p.8).

Siguiendo el objetivo del presente trabajo, se detalla y se expondrá sobre la convivencia social y salud mental. Una de las tareas que el profesional debe realizar, es la promoción y

fomentación del bienestar personal y colectivo (Barraza López, 2015). Por lo tanto, se espera que el psicólogo pueda, entre otras cosas:

Prevenir e intervenir en problemas asociados a la convivencia como la violencia intrafamiliar, el acoso de adultos a niños o entre pares y el matonaje escolar, desde un marco comprensivo que recoja la complejidad de estos fenómenos. Psicoeducar mediante talleres e inserciones curriculares sobre estos temas y otros como el aprendizaje colaborativo y socializado. También debe conocer ampliamente y movilizar la gestión de redes de apoyo (o crear en caso de no existir una formalmente establecida) para la derivación casos clínicos o de grave violencia que no pueden ser abordados con los recursos de la unidad educativa. (Barraza López, 2015, p.10)

Teresita Archina (2013), plantea que el psicólogo educacional puede desenvolverse en distintos ámbitos, los cuales proceden de las funciones del área. Los ámbitos que describe la autora, incluyen núcleos temáticos, y son cuatro: proceso de enseñanza y aprendizaje, desarrollo humano, orientación educativa y necesidades educativas especiales (Teresita Archina, 2013).

Nuevamente, a fin de fundamentar el objetivo del trabajo, se desarrollará sobre el ámbito de la orientación educativa. La orientación es un proceso que pretende ayudar a las personas en su discernimiento sobre su proyecto de vida, para que puedan tomar decisiones (Teresita Archina, 2013). Se puede afirmar que dicho proceso es:

...continuo, sistemático e intencional, de mediación, y tendiente a desarrollar la capacidad de autodeterminación de las personas para que, en base a criterios contrastados, sean capaces de identificar, elegir y reconducir, si es preciso, las alternativas ofrecidas por su entorno hasta asumir las más acorde a su potencial y trayectoria vital. (Echeverría, como se citó en Teresita Archina, 2013, p.42)

La Orientación educativa, tiene principios que la moldean; Miller (como se citó en Teresita Archina, 2013), plantea siete:

1. La Orientación es y debe ser para todos los alumnos. En tal sentido, disponer de estrategias, procedimientos e instrumentos de implementación a nivel grupal favorece la extensión de la orientación al conjunto del alumnado.
2. La Orientación es para los alumnos de todas las edades.
3. La Orientación debe aplicarse a todos los aspectos del desarrollo de un alumno. Se apunta así a una concepción integral del sujeto que aprende, es decir, a un sujeto percibido como una unidad biopsicosocial.
4. La Orientación estimula el descubrimiento y desarrollo del sujeto.
5. La Orientación debe ser una tarea colaborativa en la que se comprometan el alumno, los padres, el profesor, el director y el orientador.
6. La Orientación debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación.
7. La Orientación debe ser responsable ante el individuo y la sociedad. Este principio se basa en la condición social del hombre y, consecuentemente, remite a una Orientación dirigida a ayudar al sujeto en desarrollo, a pasar de una condición de dependencia a otra de creciente autonomía y también, a reflexionar sobre el valor del propio esfuerzo para construir condiciones de vida en las que sea posible conciliar el bienestar individual con el bien común.

En síntesis, podemos afirmar, siguiendo al modelo orientador del rol del psicólogo, que la función principal de la psicología educacional es el proceso de enseñanza y aprendizaje, considerando a las personas involucradas, es decir, estudiantes, profesores, familias y directivos. A raíz de esto, el profesional psicólogo tiene diversas tareas que cumplir, que se pueden agrupar en cuatro atributos: interventor, asesor, evaluador e investigador. Dentro de los atributos, encontramos temáticas relacionadas: habilidades sociales, emocionales e

intelectuales, inclusión y diversidad, gestión del aula y escolarización de calidad, y salud mental y convivencia. De los atributos y de las temáticas señaladas, se desprenden acciones concretas, entre ellas, psicoeducar, gestión de redes, desarrollar habilidades, acompañamiento a estudiantes y profesores, formular informes, trabajo multidisciplinario, entre otras (Barraza López, 2015).

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente Trabajo Integrador Final se enmarca dentro del programa de Prácticas Profesionales Supervisadas de la Licenciatura en Psicología. El mismo se desarrolló dentro del área Educacional, en una institución educativa pública de gestión privada, nivel secundario. Las prácticas se realizaron de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 10 de junio y el 06 de septiembre del año 2024, dentro del Equipo de Orientación y Apoyo Escolar, el cual está conformado por dos Licenciados en Psicología y una Licenciada en Psicopedagogía.

Para llevar a cabo la intervención, se preparó un programa de actividades que contaba con cuatro momentos, los cuales tuvieron por objetivo la promoción de la importancia de las elecciones en las dimensiones biopsicosocial y espiritual, para que los adolescentes puedan construir su proyecto de vida en un sano vínculo con los demás, planteado desde una mirada preventiva. Para la selección de las temáticas mencionadas, se realizaron acciones previas, entre las cuales podemos encontrar observación del establecimiento y encuestas, que se describirán posteriormente.

Se trabajó con los estudiantes de quinto año en sus cuatro divisiones (economía, naturales, sociales y educación física), ya que, en relación al proyecto de vida y elecciones, se encuentran próximos a egresar y comenzar a tomar decisiones importantes para su futuro. Además, con las actividades propuestas, se pretendió unirse a un proyecto institucional llamado “Proyecto de Vida”, que busca preparar y acompañar a los jóvenes en su discernimiento sobre lo que ocurrirá luego de la secundaria. Dicho proyecto incluye las Pasantías y dos talleres de Orientación Vocacional Ocupacional para los alumnos de sexto año. Por este motivo, la intervención va dirigida a los jóvenes de quinto año, como paso previo a lo que vivirán el año próximo.

El programa de actividades preparado se brindó de igual manera en todos los cursos de quinto año. Para ello se seleccionó la materia de Psicología, donde los jóvenes participan de laboratorios quincenales, planificados por sus profesores dentro del programa curricular, en los cuales se pretende que se vivencie y experimente un proceso de autoconocimiento, generando, por ende, un espacio propicio para la introspección y reflexión.

Para lograr el objetivo de la intervención se desarrollaron distintas actividades, las cuales se detallarán a continuación.

### **Reunión con el Equipo Directivo y Equipo de Orientación y Apoyo Escolar**

Antes del comienzo de las Prácticas Profesionales Supervisadas, se organizó y asistió a una reunión con miembros del equipo directivo y del Equipo de Orientación y Apoyo Escolar. El fin de la misma fue, por un lado, la presentación como estudiante avanzada de la Universidad Católica de Cuyo, quien solicitaba lugar para realizar las prácticas, y al mismo tiempo, los integrantes de la institución se presentaron, dando a conocer sus roles y funciones. Por otro lado, se comunicó el objetivo de las Prácticas; los alcances y limitaciones que se posee como alumna; se resaltó la necesidad de realizar una intervención durante la estadía en el establecimiento, ya que era área TIF, y a la vez, se pactó el día de inicio y el horario de concurrencia para empezar a asistir.

### **Observación**

Una vez comenzadas las prácticas, durante las primeras semanas, se buscó conocer al Colegio por medio de la observación no participante. A partir de la misma, se buscaba explorar las instalaciones; detectar la forma de trabajo del Equipo de Orientación y Apoyo Escolar; las dinámicas de los profesores, preceptores y directivos; descubrir la cultura de la institución y el manejo de situaciones complejas y/o dificultades. Para tal finalidad, se mantuvieron conversaciones con preceptores, bibliotecaria, profesores, y miembros del equipo de orientación.

### **Elaboración y Toma de Cuestionario a Estudiantes**

Se elaboró un modelo de cuestionario junto a los profesionales psicólogos que acompañaban, destinado a los estudiantes. La finalidad del mismo fue conocer y detectar, desde la mirada del alumno, primordialmente, las distintas temáticas que consideran oportuno abordar desde la prevención.

Entre las preguntas que se realizaron encontramos: curso al que asiste, edad, dificultades que atravesaron durante su trayectoria escolar (en el caso de haber experimentado tal situación), debilidades que visualizan en la institución y fortalezas que destacan del Colegio. Para hallar la temática que consideran positivo trabajar, se les presentó un listado de temas, de los cuales cada joven debía seleccionar las tres más necesarias y/o urgentes según su criterio, y, además, se les consultó qué actividad propondrían para abordar las mismas (talleres, charlas de profesionales y/o jornadas). Entre las temáticas propuestas, mencionamos: “Toma de decisiones”, “Técnicas de estudio”, “Vínculos sanos”, “Proyecto de vida”, “Violencia (en todas sus formas)”, “Tolerancia a la frustración”, “Comunicación”, “Adolescencia y redes sociales”, entre otras.

Una vez armado el cuestionario, se procedió a la toma del mismo. Debido a que la institución cuenta con un elevado número de estudiantes, se elaboró el cuestionario en formato digital de formulario de Google.

Para informar a los alumnos sobre el mencionado cuestionario, se los visitó, curso por curso, para comunicar el objetivo, finalidad e importancia de su respuesta a las preguntas confeccionadas. En tales visitas se les envió, en cada aula, el correspondiente link.

### **Elaboración y Toma de Entrevistas a Personal Docente y no Docente**

Con el mismo objetivo del cuestionario destinado a estudiantes, se elaboró una entrevista para profesores, preceptores y miembros del Equipo de Orientación y Apoyo

Escolar. Es decir que se buscaba conocer, desde la mirada del adulto, que temática dirigida a los jóvenes era relevante abordar desde la prevención.

Las preguntas realizadas fueron: cursos donde brinda clases, tiempo que lleva trabajando en la institución, fortalezas que destaca en la comunidad y debilidades que encuentra y, que describieran, desde su experiencia, la impronta que caracteriza al Colegio. Se les presentó la misma lista de temáticas que a los estudiantes, donde cada entrevistado debía seleccionar tres que considerara más necesarias y/o prioritarias; se les consultó si tenían conocimiento de acciones dirigidas a trabajar las problemáticas que marcaron, efectuadas desde la institución y, también, sobre las actividades que propondrían para abordar las temáticas escogidas (por ejemplo, talleres, jornadas y/o charlas de profesionales).

Para la toma de las entrevistas, por un lado, se realizó de manera presencial con un porcentaje de los entrevistados, destacando el valor de la conversación cara a cara. Para la concreción de las mismas, se localizaba a los docentes en la sala de profesores durante el recreo o las horas libres. En el caso de los preceptores, se realizó la entrevista en las distintas preceptorías, durante sus momentos libres, y en la biblioteca para la charla con la bibliotecaria. Con los miembros del Equipo de Orientación y Apoyo Escolar, el momento de la entrevista tuvo lugar en su oficina.

Buscando conseguir la mayor cantidad de respuestas y debido a los numerosos integrantes de la institución, se traspasó la entrevista a un cuestionario en formato digital de formulario de Google. El link correspondiente fue enviado por medio de WhatsApp.

### **Análisis de Datos**

Luego de la toma de entrevistas, se analizaron los datos e información obtenida de ambos cuestionarios, destacando, sobre todo, la pregunta que hacía referencia a los temas que consideraban importante abordar desde la prevención. A partir del análisis, se eligieron las temáticas “Proyecto de Vida” y “Vínculos Sanos”, consideradas oportunas y relevantes para

trabajar. Además, los temas seleccionados fueron avalados y apoyados por los miembros del Equipo de Orientación y Apoyo Escolar y directivos.

## **Programa de Actividades y sus Momentos**

### ***Primer Momento***

Para comenzar la actividad, se solicitó a los alumnos armar una ronda, y, una vez en círculo, se les comunicó la forma de proceder durante el taller. Luego, se realizó una dinámica de presentación donde la consigna fue: “El primer estudiante de la ronda debe decir su nombre, el compañero de al lado repetir el nombre del primero y decir el suyo. Así sucesivamente hasta terminar la ronda.”

Dentro de los objetivos de este momento encontramos realizar un encuadre propicio y adecuado, estableciendo reglas y límites, lo cual permita llevar adelante la actividad de la mejor manera. A su vez, se buscó conocer los nombres de cada estudiante y generar un clima que rompa con las resistencias, dando lugar a una sensibilización que promueva la introspección y reflexión personal por parte de los jóvenes. Además, fue fin de esta primera parte, observar la relación y la forma de vincularse entre compañeros durante la dinámica. Este primer momento duró 15 minutos aproximadamente.

### ***Segundo Momento***

El segundo momento tuvo comienzo con una dinámica. Para la misma, se ubicaron en distintos bancos imágenes referidas a las dimensiones biopsicosocial y espiritual de la persona, y como resultado, había un banco para cada dimensión (por ejemplo, en el banco de la dimensión física había imágenes de distintos tipos de comida, de personas realizando actividad física, entre otras). La consigna fue: “Elijan de cada banco una imagen, la que más le guste o llame la atención. Luego, peguen las imágenes en su cuaderno, en una hoja que esté en blanco y escribanle su nombre.” Al finalizar la dinámica, cada joven tenía una “hoja de elecciones”.

La dinámica dio pie para comenzar a dialogar sobre que es elegir y tomar decisiones en cada dimensión de la persona; proyecto de vida y su definición; las exigencias externas e internas a la hora de elegir, mencionando la Tiranía de los Deberías de Karen Horney y, por último, se enlazó las exigencias con las relaciones interpersonales, invitando a la reflexión sobre cómo podemos ser influencia positiva para los demás, destacando la importancia de los valores y de las habilidades sociales para poder establecer y mantener vínculos sanos. Para concluir se les presentó una actividad, que tenía como consigna: “escriban en la hoja de elecciones de sus compañeros, un deseo o frases motivadoras para ser influencia positiva en su proyecto de vida”.

Los objetivos del segundo momento eran que los estudiantes conocieran sobre las temáticas presentadas desde la teoría; que pudieran experimentar elegir entre distintas opciones, logrando comprender que se toman decisiones en todas las dimensiones de la persona, y que vivenciaran dar y recibir buenos augurios de sus compañeros. La duración de esta segunda parte fue de 55 minutos aproximadamente.

### ***Tercer Momento***

En el tercer momento, se les hizo la siguiente pregunta a los adolescentes: “¿Que se llevaban de lo vivido durante las actividades? ¿Qué destacan o aprendieron?”, donde se compartieron algunas respuestas. Posteriormente, antes de dar por finalizado el taller, se les entregó a los estudiantes una tarjeta con el cuento “El mundo” de Eduardo Galeano, como invitación a la reflexión de que cada uno, con su proyecto y sus elecciones, puede ser luz para los demás.

Por último, se agradeció a los jóvenes y al profesor correspondiente por el espacio y la participación. Este momento duró 10 minutos aproximadamente.

### **Materiales**

Internet

Formulario de Google Forms

Fotocopia de la entrevista

Tarjeta con el cuento “El mundo”

Revistas

Diario

Artículos de librería: tijera, marcadores, plasticola, cinta papel.

## RESULTADOS

### Reunión con Equipo Directivo y de Orientación y Observación

Durante la reunión con los miembros del equipo directivo y del equipo de Orientación y Apoyo Escolar se concretó el comienzo de las prácticas el día 10 de junio de 2024. Se tuvo la posibilidad de asistir de lunes a viernes, de 8:30hs a 12:30hs, ya que cada día se contaba con la presencia de un profesional en el Equipo de Orientación, ya sea psicólogo o psicopedagogo, para acompañar.

Luego de la observación no participante realizada, se pudo detectar un adecuado funcionamiento del equipo de Orientación y Apoyo Escolar, quienes se comunicaban constantemente las situaciones que ocurrían y donde aportaban su mirada y opinión del caso en pos de solucionar el problema de una forma fructífera. Esto se pudo contemplar en las prácticas, ya que, durante la mañana, los profesionales se tomaban unos minutos para comentar e informar sobre las nuevas novedades que se iban presentando.

Se registraron, además, algunas dificultades de comunicación entre los demás miembros de la comunidad educativa. Ellos expresaban que “en ocasiones somos los últimos en enterarnos de la información”, “no hay una buena bajada de información”, “es un Colegio muy grande y cuesta enterarnos de todo”, “algunas veces se envían mensajes por el grupo de WhatsApp fuera de horario laboral y se pierde la información”, entre otras afirmaciones.

Fue relevante también, la motivación y preocupación del adulto por el joven, buscando siempre que el estudiante cuente con buenas condiciones para su aprendizaje, tanto académico como de valores y virtudes. Esto se logró visualizar en los Proyectos propuestos desde dirección, es ejemplo el Proyecto de Fortalecimiento Pedagógico que busca potenciar las habilidades de los estudiantes y trabajar las problemáticas y necesidades que surjan durante las horas libres.

Cabe destacar que se asistió a una institución confesional, por lo tanto, la misma se caracteriza por realizar momentos espirituales y es evidente el amor por María en todos los integrantes. Durante la estadía de las prácticas, se observó la presencia del Sacerdote Párroco, quien buscaba acompañar a cada miembro de la comunidad educativa desde lo espiritual. Algunos comentarios al respecto fueron “el sacerdote está más presente y a disposición de los chicos” y “viene durante toda la mañana por si alguien quiere conversar”.

### **Respuestas al Cuestionario de Estudiantes**

Se obtuvieron 178 respuestas del cuestionario de un total de 742 estudiantes. De las mismas, un 23,8% fueron pertenecientes a sexto año, 22,5% de quinto año, 13,5% de cuarto año, 18% de tercer año, 7,3% de segundo año y 15,2% de primer año; resaltando la gran participación de los cursos superiores.

De las respuestas recibidas sobre las dificultades que afectaron su trayectoria escolar, unas de las más reiteradas refieren a situaciones personales, en relación a la familia o sobre la propia persona. Otra respuesta frecuente fue acerca de situaciones con el grupo de compañeros del curso, donde algunos estudiantes mencionaban, en sus palabras, “una mala convivencia con el curso”, “no me llevo bien con mis compañeros entonces no puedo hacer trabajo en grupo”, “me siento excluida”, “algunas veces me sentí abandonada por el curso”. Además, un grupo de personas mencionó dificultades académicas, entre ellas falta de tiempo para estudiar, poco interés y desmotivación, frustración por aplazos o malas calificaciones. Por último, un gran porcentaje de jóvenes resaltó como problema situaciones con profesores, donde explicitan disgusto con las formas de evaluar y de dar contenidos teóricos y complicaciones en el vínculo alumno-profesor.

En lo que respecta a características negativas que encuentren en la institución, desde la mirada del adolescente, en general, señalan la ausencia de un centro de estudiantes, poca escucha y poca empatía por parte de algunos adultos, falta de iniciativa para fomentar la

creatividad y el pensamiento crítico, desconocimiento de situaciones que suceden en los cursos y falencias en las instalaciones (estructura, limpieza e higiene). Sobre las características positivas, los estudiantes destacan la variedad de modalidades para elegir para el ciclo orientado, algunos profesores comprensivos y peritos en su materia, apoyo e interés por el bienestar integral de los alumnos, consideran el espacio educativo como un ámbito ideal para socializar debido al buen clima que se genera y resaltan como fortaleza los momentos espirituales que brinda el Colegio.

Del listado de temáticas presentadas en el cuestionario, los jóvenes consideran importante y necesario abordar, resaltando las más votadas, en primer lugar “motivación”, en segundo lugar “proyecto de vida”, en tercer lugar “técnicas de estudio”, en cuarto lugar “gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios” y, en quinto lugar “vínculos sanos”. Las actividades que proponen para trabajar las temáticas seleccionadas, considerándolas como más eficaces, fructíferas y oportunas, son talleres y charlas de profesionales, dándole valor a la visita de alguien externo al Colegio.

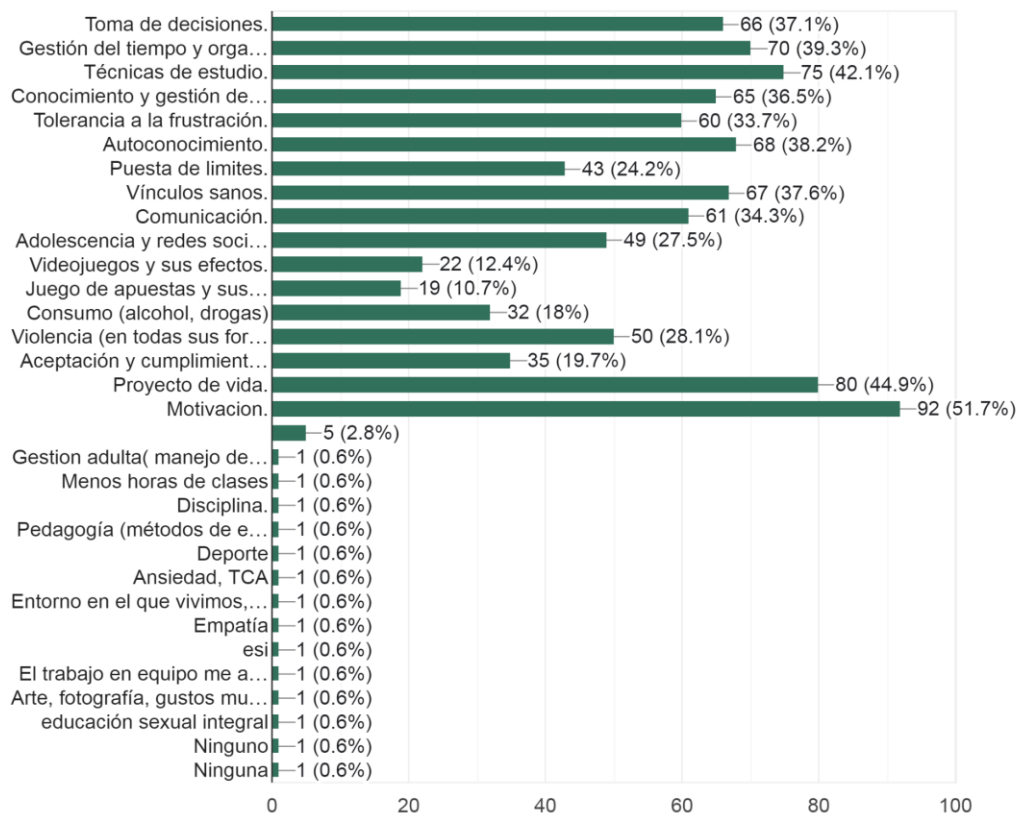
Es menester añadir que un grupo de jóvenes que participaron del cuestionario, no respondieron con la suficiente seriedad que merecía, ya que sus contestaciones adquirirían carácter de chiste. Sin embargo, y a pesar de no contar con respuestas de la totalidad de alumnos, se considera valiosa e importante su opinión y mirada respecto a las temáticas que se consultaron. Además, en gran medida, es a partir de dichas opiniones y miradas que se eligieron las temáticas de la intervención; donde se seleccionaron “Proyecto de vida” y “Vínculos Sanos”.

### ***Gráficos***

Lista de temáticas que consideran positivo abordar:

De las siguientes temáticas, ¿cuáles consideras que es positivo trabajar?

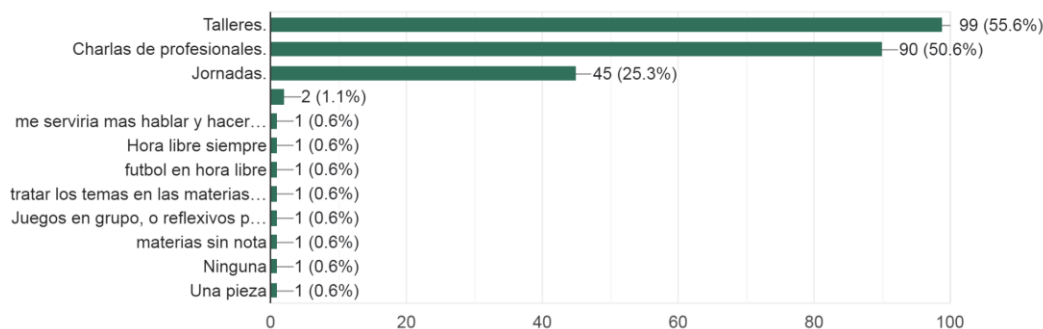
178 respuestas



Actividades que proponen para trabajar las temáticas seleccionadas:

¿Qué actividad propondrías para trabajar las temáticas seleccionadas?

178 respuestas



## Respuestas al Cuestionario y Entrevista del Personal Docente y no Docente

De las entrevistas y cuestionarios realizados se obtuvieron 41 respuestas, de las cuales 29 se llevaron a cabo de manera presencial y 12 se contestaron por el formato digital de formulario de Google. Teniendo en cuenta que los profesores dan clases es más de un curso, se

puede mencionar que, del total de los entrevistados, 43,9% tenía conocimiento sobre primer año, 36,6% de segundo año, 46,3% de tercer año, 39% de cuarto año, 43,9% de quinto año y 43,9% de sexto año; logrando recabar información de todos los cursos.

En cuanto a las debilidades que los encuestados encuentran en la institución, la más reiterada es una dificultad en la comunicación entre los distintos sectores que conforman a la comunidad educativa, citando sus palabras: “comunicación (porque son muchos)”, “mala comunicación”, “compromiso y comunicación”. Además, otras características negativas que señalaron fueron la gran dimensión y extensión del Colegio, la falta de compromiso y escasez de jornadas espirituales.

Sobre las fortalezas, destacan el trabajo en equipo, el grupo humano, la solidaridad, acompañamiento y contención entre compañeros y dirigido a los estudiantes, y, en repetidas respuestas se marcó el amor a la Virgen. Lo antes mencionado se reflejó en expresiones de los profesionales: “los directivos, el cuerpo docente y el gabinete”, “la preocupación constante por los alumnos”, “el grupo humano docente, solidaridad y diversidad de alumnos”, “el grupo humano, el amor a María, la capacidad de trabajar juntos en grandes proyectos”. En las respuestas que conciernen a la pregunta de la impronta de la institución, según su experiencia, se recalca que la impronta mariana, la solidaridad, familiaridad, compañerismo y unión los caracteriza.

Del listado de temáticas que se les presentó, entre las más elegidas encontramos: en primer lugar, “gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios”; en segundo lugar, “violencia (en todas sus formas)”; luego, “proyecto de vida”; y por último, con el mismo porcentaje, “tolerancia a la frustración” y “comunicación”. Sobre la pregunta al conocimiento de acciones dirigidas a abordar las temáticas seleccionadas, 73,2% respondió que “Si” y 26,8% contestó que “No”. En relación a las actividades que proponen para trabajar dichos temas, destacan talleres y charlas de profesionales.

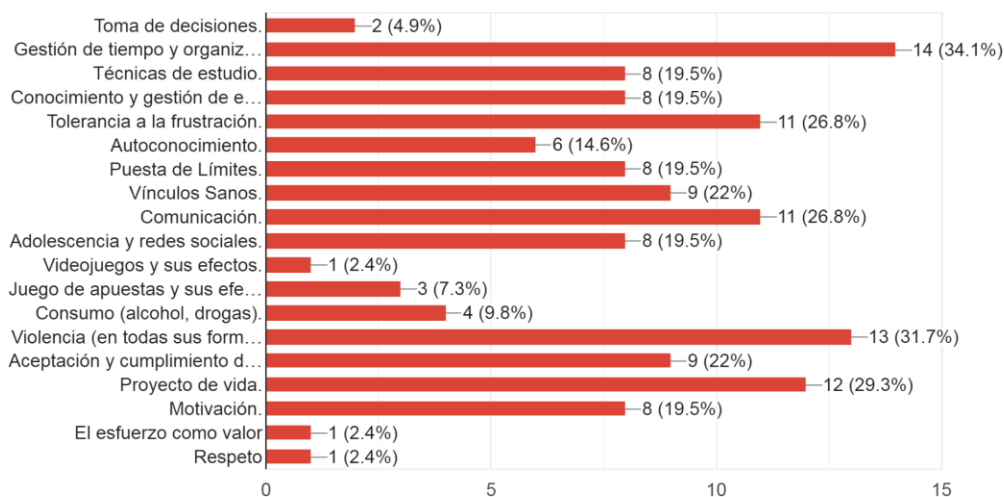
Si bien se recibieron pocas respuestas en comparación de la totalidad de profesionales que trabajan en el Colegio, se consideran miradas importantes y decisivas en pos de la intervención. Es decir, que, a partir del análisis realizado sobre las entrevista y cuestionario, y tomando el análisis del cuestionario a estudiantes, se llega a la elección de las temáticas “Proyecto de Vida” y “Vínculos Sanos”. Además, es necesario resaltar que se destaca y valora la participación y seriedad a la hora de responder, y en el caso de las conversaciones mantenidas personalmente, la disposición y simpatía para realizar la entrevista.

### Gráficos

Temáticas consideradas importantes para abordar desde la prevención.

En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas considera importante abordar? Elija solo 3 opciones.

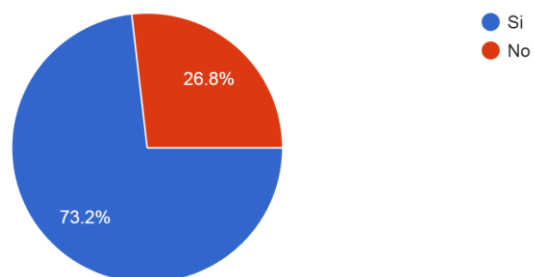
41 respuestas



Conocimiento de acciones previas para trabajar los temas seleccionados.

De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas?

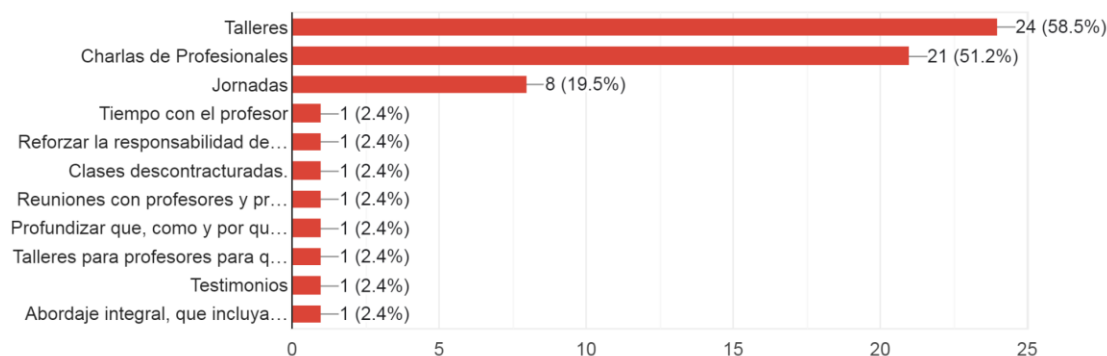
41 respuestas



Acciones que se proponen para trabajar las temáticas.

¿Qué acción propone para mejorarla?

41 respuestas



## Respuestas al Programa de Actividades y sus Momentos

### *Primer Momento*

Para el comienzo del primer momento, se les pidió a los adolescentes que armaran una ronda. Esta tarea llenó de bullicios el aula, por el movimiento de bancos y sillas y generó, en algunas personas, gesticulaciones y murmullos de molestia por el trabajo que implicaba el pedido. Durante el armado del círculo, algunos estudiantes consultaban si había que formar una ronda con solo sillas o con la silla y el banco; a lo que se respondió que era necesario el círculo con banco y silla y se solicitó que dejaran ubicados cuatro bancos en el medio. Luego de unos pocos minutos, se concluyó con la tarea.

A la hora de informar a los jóvenes sobre la manera de proceder durante la actividad, resultó sencillo y todos se mostraron de acuerdo. Esto se vio beneficiado por la anticipación previa por parte del correspondiente profesor, quien les había comentado a los estudiantes el objetivo y motivo de la intervención. Además, los docentes contribuyeron con el pedido de silencio, escucha y participación durante el módulo de clase.

Luego, se les explicó la dinámica de presentación y se les preguntó, en varias ocasiones, si estaba entendida la consigna a lo que contestaron que estaba comprendida. En todos los grupos, se repitieron chistes hacia el último compañero de la ronda, ya que era él quien tenía que nombrar a todos los que formaban el círculo. También hubo risas durante el juego ya que los ponía nervioso y los “exponía” la situación de nombrar a los compañeros sin olvidarse de alguno. Un grupo de alumnos, en su mayoría, prestaba atención y estaban alertas de que no se olvidaran de su nombre. La actividad duró varios minutos, debido a lo numerosos que son los cursos de quinto año.

Respecto al objetivo de conocernos, en general, se logró satisfactoriamente. Solo un grupo pequeño tuvo dificultades para decir el nombre de algunos de sus compañeros. Ante esa situación, el estudiante que no recordaba algún nombre recibía risas, retos y comentarios al respecto, por ejemplo “¿cómo no vas a saber cómo se llama?”.

A partir de la dinámica se consiguió la desestructuración de los alumnos, rompiendo con algunas resistencias y posibilitando una sensibilización que permitirá conectarse con temáticas posteriormente. Solo con un grupo de alumnos, esto no se logró por completo y se vio obstaculizada la intervención, ya que los jóvenes no se predispusieron y no se involucraron plenamente para las actividades futuras, dificultando llevarla adelante.

### ***Segundo Momento***

Este momento inició con una dinámica, dónde cada estudiante debía elegir de cada uno de los cuatro bancos, que tenían imágenes y/o frases relacionadas a las dimensiones

biopsicosocial y espiritual, la que más le gustaba y/o llamaba la atención; por lo tanto, al finalizar la actividad, cada joven debía tener cuatro imágenes. Durante la selección, una de las consultas que realizaban los alumnos era si tenían que elegir solo una de cada banco y, por otro lado, si tenían que tener cuatro imágenes en total. A ambas consultas, se les respondió que “Si”.

Luego de la actividad, cada estudiante tenía una “hoja de elecciones”, en donde habían pegado las imágenes y le habían colocado su nombre. Se les preguntó si les había costado elegir. Ante esa pregunta, la mayoría de los adolescentes, contestó que “No” y “que había sido fácil”; solo un grupo pequeño refirió que se demoraron en la elección, siendo esta algo difícil, ya que no habían imágenes que les llamaran tanto la atención, en sus palabras: “ninguna me gustaba lo suficiente” y “ninguna me representaba”.

Para introducir las temáticas que se iban a desarrollar, se les hizo la siguiente pregunta: “¿De qué creen que vamos a hablar?”. Un grupo contestó, textualmente, que “de Freud”; otros alumnos, respondieron que íbamos a hablar de “de elegir” o “decidir”. Después de varias respuestas, se les comentó que íbamos a conversar sobre proyecto de vida en las dimensiones biopsicosocial y espiritual, mencionando la dinámica realizada anteriormente, y sobre vínculos sanos.

Seguidamente, se procedió a la conceptualización de las temáticas a tratar, realizando para ello un hilo conductor desde qué es proyecto de vida relacionándolo con las dimensiones biopsicosocial y espiritual y destacando la relevancia del autoconocimiento y la flexibilidad; qué es decidir, qué pasos se pueden seguir para llegar a tomar una decisión y la responsabilidad que conlleva. Luego se habló sobre las influencias internas y externas en las elecciones, mencionando la Teoría de los Deberías de Karen Horney con sus consecuencias y formas de afrontarlos y, se finalizó con vínculos sanos, haciendo hincapié en la importancia de ser influencia positiva para los demás, nombrando a los valores y habilidades sociales como medio para alcanzar y establecer relaciones sanas. A lo largo del recorrido de contenido, se les iba

realizando preguntas a los jóvenes, buscando su intervención y, en general, fueron participativos, formularon preguntas y se mostraron atentos.

Los alumnos fueron activos, sobre todo, en proyecto de vida, toma de decisiones y la teoría de los deberías. En relación a proyecto de vida, antes de adentrarnos en su definición, se les interrogó sobre si sabían que era. Algunas de las respuestas más frecuentes fueron: “tener metas y objetivos”, “lo que queremos hacer en el futuro”, “a lo que nos queremos dedicar”, “lo que queremos estudiar”, “las cosas que aspiramos”. Luego, se les consultó si habían pensado sobre su proyecto de vida en algún momento y, ante eso, la gran mayoría de estudiantes respondió que “Si” y el resto que “No”.

Sobre la toma de decisiones, ante la misma pregunta sobre qué conocen del tema, la intervención constante fue “elegir algo sobre otra cosa”, “tomar una opción entre varias” “optar por la opción que más nos gusta”. Les llamó la atención cuando se mencionaron los pasos para la toma de decisiones, pidiendo, en algunos casos, su repetición para anotarlos en su cuaderno.

Ante la explicación de la teoría de los deberías de Karen Horney, surgieron dudas e interés. En su mayoría, solicitaban ejemplos para terminar de comprender la idea. Con algunos alumnos, se armó un debate buscando la diferencia entre proponerse metas y objetivos e intentar arduamente alcanzarlos con la exigencia y rigidez de pensamiento propia del debería. El planteamiento de algunos estudiantes era “no tiene nada de malo ponerse metas y esforzarse mucho por conseguirlas” o “está bien ponerse plazos para alcanzar lo que nos proponemos”. Ante esto, el resto de compañeros subrayaba la rigidez de la meta y la presión e imposición que conlleva, característica de la tiranía del debería.

Se desarrollaron los efectos y formas de enfrentar las exigencias, a raíz de lo cual, los jóvenes conversaban entre ellos si tenían alguna de las características enumeradas que los identificara. A partir de la explicación y ante las preguntas “¿se sienten exigidos por ustedes mismos?” “¿sienten que el entorno los exige?” y “¿creen que ustedes exigen a las personas de

su alrededor?”, los estudiantes pudieron pensar, hacer introspección y registrar si se sentían exigidos interna y/o externamente y si ellos también le exigen a los demás.

Una vez concluida la exposición de las temáticas, se procedió a efectuar la última dinámica. En la misma, cada adolescente debía escribir un buen deseo en la hoja de elecciones de sus compañeros, y para llevarla a cabo, se iban pasando la hoja en ronda. En su mayoría, se tomaron con la seriedad necesaria la actividad, y se detenían para pensar y personalizar el deseo. Un grupo más reducido no se involucró con la tarea y anotaban chistes o burlas en la hoja del compañero. Cuando esta última situación se detectó, se repitió la consigna, poniendo énfasis en la intención de ser influencia positiva y en el desear algo lindo a los demás. Al finalizar, casi todos se detuvieron unos minutos a leer y releer las anotaciones de su hoja.

Debido a que los quintos años son cursos numerosos y a la seriedad que, en general, se le otorgó a la dinámica, ocupó y demoró gran parte del tiempo. En varias ocasiones fue necesario apurarlos para agilizar la situación y terminar a tiempo.

### ***Tercer Momento***

Luego de finalizada la dinámica mencionada anteriormente, y para ir concluyendo, se les preguntó a los alumnos: “¿Que se llevaban de lo vivido durante las actividades? ¿Qué destacan o aprendieron?”. Solo pocos alumnos se animaron a responder y algunas de esas respuestas fueron “tener en cuenta las exigencias en las decisiones”, “los pasos para la toma de decisiones”, “pensar en el proyecto de vida y cómo afectan las exigencias” y algunos destacaron los mensajes que recibieron de sus compañeros, mencionando que “se habían sentido muy queridos” y que “estaban sorprendidos de las cosas lindas que les habían escrito”.

Se les entregó una tarjeta con el cuento “El mundo” de Eduardo Galeano y en cada curso, lo leyó en voz alta un alumno. El mismo tenía el objetivo de reflexión y síntesis final de todo lo conversado y vivido, resaltando un fragmento que hace referencia a ser fuegos que brillen tanto que alumbren a los demás, ayudándolos a brillar también. En este momento, los

profesores hicieron aportes, invitando a los estudiantes a no ser fuegos bobos y animándolos a trabajar para brillar con luz propia.

Una vez culminada la reflexión, se agradeció a los jóvenes y a los profesores por el espacio y la participación. Se recibieron aplausos de agradecimiento y se realizó la correspondiente despedida.

## DISCUSIÓN

### Conclusiones Generales

Se parte de la premisa de que es necesario e importante brindar herramientas al adolescente para que pueda discernir correctamente sobre las decisiones que toma, en sus dimensiones biopsicosocial y espiritual, para el armado de su proyecto de vida. Para esto, se debe ofrecer un espacio propicio para que el joven pueda realizar un autoconocimiento, donde reconozca fortalezas, debilidades y exigencias internas y externas, logrando detectar con firmeza que desea para su vida. Además, se resalta la relevancia del entorno en la construcción del proyecto de vida, fomentando los vínculos sanos e identificándolos como indispensables para el bienestar general.

Con la promoción de lo anteriormente mencionado, se prevendrá que los adolescentes, debido a la fragilidad y vulnerabilidad propia de la etapa, deriven en conductas riesgosas, en vínculos disfuncionales y en una vida sin rumbo y sin sentido. Se pretende un abordaje preventivo ya que la función de la Psicología Educativa es proactiva, es decir que no solo es reactiva ante problemas y dificultades, sino que busca prevenir dificultades y promover el desarrollo (Teresita Archina, 2013). Además, la Psicología Educativa pone el foco en los procesos psicológicos presentes en el aprendizaje y la enseñanza, por lo que las condiciones del aprendizaje en el aula forman parte de su incumbencia (Teresita Archina, 2013), por lo tanto, es de su interés la convivencia y vínculos, la orientación y proyecto de vida y el acompañamiento integral del estudiante.

Para explicitar lo dicho, se elabora, a continuación, un cotejo y entrelazamiento entre la experiencia práctica y la teoría.

### *Proyecto de Vida en las Dimensiones Biopsicosocial y Espiritual en Adolescentes*

La adolescencia, tomando las palabras de Papalia (2012), es “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta

distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (p.354) y a partir de estos cambios, la persona va madurando en todos los aspectos (Gaete, 2015). Es por tal maduración y desarrollo, sobre todo del aspecto cognitivo, que el joven es capaz y puede comenzar a proyectarse siendo de su interés ponerse metas y objetivos a futuro. Esto se ve reflejado en la elección de esta temática en el cuestionario realizado, la cual tuvo 80 votos.

Durante el programa de actividades, se pudo detectar que los estudiantes cuentan con una noción, en general, sobre qué es un proyecto de vida, ya que pudieron realizar las siguientes afirmaciones “tener metas y objetivos”, “lo que queremos hacer en el futuro”, “a lo que nos queremos dedicar”, “lo que queremos estudiar”, “las cosas que aspiramos”. Estas expresiones coinciden, en parte, con la definición de proyecto de vida de Rivero Sánchez et al. (2023):

Trazar un camino para alcanzar una meta, da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo en el actuar de la persona, en sus relaciones y en el modo de ver la vida. El proyecto de vida es la dirección que la persona se marca a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado en base a sus vivencias y experiencias; un proyecto de vida engloba las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo aquellas en que decide su futuro, como son el estilo de vida y la profesión. (p.6)

Ante la consulta de si habían pensado sobre su proyecto de vida en algún momento, un gran porcentaje de estudiantes respondió que “Si” y el resto que “No”. Se resaltó la importancia del autoconocimiento y de la flexibilidad en la construcción del proyecto de vida, ya que son aspectos fundamentales y primordiales, y estos no eran factores que los estudiantes asociaran por completo a la temática. Se desarrollaron dichos conceptos, siguiendo a Riveros Sánchez et al. (2023), quienes sostienen que para planear un proyecto de vida es necesario un autoconocimiento donde la persona reconozca intereses, habilidades y debilidades. También,

se refieren al proyecto como un proceso que no culmina, sino que varía a lo largo de la vida, y que, por dicho motivo, la flexibilidad debe estar presente (Rivero Sánchez et al., 2023).

A partir de las respuestas “a lo que nos queremos dedicar” y “lo que queremos estudiar” es posible entender que, para algunos adolescentes, el proyecto de vida está sólo ligado al estudio de una carrera universitaria y/o terciaria o al comienzo de un oficio. Para lograr una concepción más amplia de proyecto de vida en los estudiantes, se hizo hincapié en comprender al ser humano como un todo, con dimensiones biopsicosocial y espiritual, donde cada una es igual de importante. Se concibe a la dimensión biofísica como aquella que implica la genética, anatomía, fisiología, salud y cuidado físico; a la psicológica en relación a emociones, sentimientos, estilos cognitivos, creencias, conducta; y a la social incluyendo el estatus social, trabajo, relaciones familiares, relaciones de amigos, relaciones de pareja, cultura, escuela y/o universidad (Muñoz Sims y Arredondo, 2017). Y se considera a la espiritualidad como “una cualidad que va más allá de la afiliación religiosa, y que apunta hacia la trascendencia, el respeto y amor a la naturaleza y la humanidad, el sentido y propósito de la vida, aún en aquellos que no creen en Dios” (Muñoz Sims y Arredondo, 2017, p. 382).

Lo mencionado tiene sustento en considerar al ser humano desde una perspectiva holística, la cual “obedece a la noción de totalidad, de integralidad que nos remite al ser humano como una entidad multidimensional” (Gluyas Fitch et al., 2015, p.4). Asimismo, el proyecto de vida está trazado e incluye distintos ámbitos y, siguiendo a Lomelí-Parga et al. (como se citó en García-Yepes, 2017), adquiere un “carácter transversal y multidimensional que abarca diferentes áreas y dimensiones de la vida” (p.156).

Se destaca la importancia de propiciar un espacio donde los alumnos puedan detenerse a reflexionar y pensar sobre el tema, que permita promover una vida saludable y con propósito y evitar distintas problemáticas. Rivero Sánchez et al. (2023), afirman que “tener un proyecto de vida es fundamental, de lo contrario se vive sin rumbo; se vive sin sentido” (p.6). Siguiendo

con el análisis, para Orcasita-Pineda y Uribe-Rodríguez (como se citó en Díaz-Garay et al., 2020) la preparación del plan a futuro funciona como factor protector, ya que propicia al adolescente a plantearse metas que los lleven a su bienestar social.

### ***Toma de Decisiones y la Influencia de las Exigencias y Deberías***

Sobre la pregunta “¿qué conocen de la toma de decisiones?”, los alumnos pudieron expresar las siguientes frases: “elegir algo sobre otra cosa”, “tomar una opción entre varias” “optar por la opción que más nos gusta”, reflejando la concepción que tenían sobre el tema. Estas afirmaciones concuerdan con Rascovan (2023), para quien elegir es un proceso ya que es un recorrido inacabado, a través del cual el sujeto busca, reconoce y muchas veces encuentra, dentro de la gran cantidad de objetos existentes, alguno con los que establece vínculos singulares.

Se subrayó la importancia de la responsabilidad que conlleva tomar una decisión, destacando que tal responsabilidad es un acto de madurez. Se mencionó a la madurez psicológica, considerando a Morales-Vives et al. (como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024) quienes entienden que “la madurez psicológica constituye la capacidad de asumir obligaciones y tomar decisiones responsables, teniendo en cuenta las propias características y necesidades, y asumiendo las consecuencias de los propios actos” (p.65-66).

Los estudiantes se mostraron interesados y atentos cuando se mencionaron los pasos a seguir para tomar decisiones, donde algunos pidieron la repetición de los mismos para anotarlos. A raíz de esto, se entiende que los adolescentes se preocupan por querer decidir bien y que buscan aprender sobre eso, por lo cual es necesario brindarles espacio y herramientas para formarlos en la temática. Lo referido coincide con Be Canul et al. (2021) quienes afirman que es importante tener en cuenta y trabajar en la capacidad de la toma de decisiones en los adolescentes ya que es una habilidad para la vida, que le brinda al joven las herramientas necesarias para desenvolverse satisfactoriamente ante distintas situaciones.

Respecto a la temática de la tiranía de los deberías de Karen Horney, es decir aquellas demandas o expectativas irreales que tiene la persona de uno mismo (DiCaprio, como se citó en Valderrama Hernández, 2006), los estudiantes se involucraron, realizaron preguntas, pidieron ejemplos y debatieron entre ellos. Al parecer, los “Debería haber sido”, “Debería haber logrado”, “Debería haber dicho”, “Debería no haber hecho”, “Debería no haber dicho” (Rojas-Marcos, 2020, Diciembre 23) hicieron resonancia en ellos.

Se efectuó una aclaración significativa para diferenciar dos situaciones: por un lado, cuando una persona se propone objetivos y metas e intenta con esmero alcanzarlas y, por otro, la rigidez e imposición propia del debería tiránico. Para tal fin, se reiteró la descripción y explicación de las características y los efectos de los deberías para que se comprendiera del todo la idea. Tal situación muestra, nuevamente, la repercusión que tuvo la temática en los alumnos.

Lo señalado se sustenta en la presión que existe al momento de tomar decisiones (sobre todo importantes), ya sea internas y/o externas. Es posible referir, por lo tanto, que hay influencias, propias y del entorno, en las elecciones de los adolescentes. Esto concuerda con la teoría, ya que, “desde la Teoría Cognitivo Social del Desarrollo de la Carrera, se pone el foco también tanto en factores personales (autoeficacia, expectativas de resultado, intereses) como contextuales (apoyos y barreras) para explicar las decisiones tomadas” (Lent et al., como se citó en Sánchez-Sandoval y Verdugo, 2024, p.66).

Para lograr el registro de dichas influencias y presiones se les hizo a los jóvenes las siguientes preguntas: “¿se sienten exigidos por ustedes mismos?” “¿sienten que el entorno los exige?” y “¿creen que ustedes exigen a las personas de su alrededor?”. Ante las mismas, los estudiantes pudieron pensar y hacer introspección sobre si se sentían exigidos interna y/o externamente y si ellos también les exigían a los demás. Esto adquiere relevancia porque a partir del registro se puede trabajar para alcanzar el manejo de las exigencias, donde el debería

tiránico se convierta en un debería no tiránico. El debería no tiránico forma parte de un proceso de aprendizaje y de hacer las cosas de manera diferente: lo que no sabía antes, ahora lo sé. Consiste en probar de manera diferente las conductas realizadas y comprender que las cosas pueden ser diferentes a como deseáramos (Rojas-Marcos, 2020, Diciembre 23).

Los adolescentes, en la cotidianidad, toman decisiones constantemente, ya sea una carrera universitaria, sobre el empeño en relación a los estudios, grupo de amigos, pareja, rutina, entre otros (Torralva, 2019). A su vez, en las elecciones se encuentran presentes influencias internas y externas. Por tales motivos, es conveniente acompañar a los jóvenes y brindarles un espacio para que adquieran herramientas para conseguir tomar decisiones fieles a sus propósitos. Este acompañamiento será preventivo de decisiones riesgosas y erróneas y evitará que el joven viva su vida en base al deber o al “tener que” impuesto por las exigencias.

### ***Vínculos Sanos***

Por su condición social, los seres humanos se encuentran en constante convivencia, esto quiere decir, viviendo en compañía con otros, donde forman y mantienen relaciones interpersonales (Morales Rodríguez, 2018). Durante la adolescencia, el aspecto social cobra importancia y es característico que disminuya la dependencia hacia la familia y aumente el interés por las relaciones con los pares (Pasqualini, 2010). Este interés e importancia hacia los pares se pudo observar durante las dinámicas realizadas donde, por un lado, los jóvenes estaban atentos a que no se olvidaran de su nombre en la presentación y, por otro lado, se detuvieron leyendo y releyendo los escritos de sus compañeros en su hoja de elecciones expresando que “se habían sentido queridos”.

También se logró detectar chistes o burlas entre compañeros reflejando malas formas al dirigirse al otro o dificultades en la convivencia. Esta situación, al parecer, se extiende a otros cursos del Colegio ya que en el cuestionario formulado se recibieron respuestas exponiendo dicha problemática. Las respuestas refieren a dificultades atravesadas durante la

trayectoria escolar, donde algunos estudiantes mencionaban, en sus palabras, “una mala convivencia con el curso”, “no me llevo bien con mis compañeros entonces no puedo hacer trabajo en grupo”, “me siento excluida”, “algunas veces me sentí abandonada por el curso”.

Lo desarrollado se fundamenta comprendiendo que para que exista un vínculo es necesario, al menos, dos personas, por lo cual, las formas de establecer el vínculo son variadas y depende de cada una de las personas involucradas (Abuín, 2013 Marzo 17). Por dicho motivo, las relaciones con los demás pueden caracterizarse por la fragilidad, rigidez o flexibilidad (Abuín 2013 marzo 17), o bien los vínculos pueden variar en un continuo, donde en un extremo se encuentra lo saludable, y en el otro, lo patológico (Morales Rodríguez, 2018).

Es primordial fomentar que los adolescentes establezcan vínculos sanos. Considerando a Kern, Waters, Adler y White (como se citó en Lacunza y Contini, 2016), “poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales” (p.76). Además, para que exista una relación saludable, son necesarias las conductas adaptativas que conllevan interacciones funcionales en todos los ámbitos en el que se encuentra la persona (Morales Rodríguez, 2018).

Se debe considerar también que poder mantener y establecer relaciones interpersonales es una habilidad que implica la capacidad de construir dicha relación de manera positiva, y finalizar las que sean perjudiciales para la persona (Montoya y Muñoz, como se citó en Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021). Por lo tanto, una relación positiva “debe vincularse con la confianza, el respeto, la comprensión, el amor, entre otros aspectos” (Roffey, como se citó en Lacunza y Contini ,2016, p.76).

Debido a que los jóvenes cuentan con una amplia red, donde se encuentra la familia, amigos, pareja, comunidad, entre otros (Coleman, 2013), es preciso un abordaje para el establecimiento de vínculos sanos, proporcionándoles un espacio donde se brinden herramientas para tal fin, destacando a las habilidades sociales (como la empatía y la

comunicación) y los valores (honestidad responsabilidad, compromiso) como medios para conseguirlo. Esta acción favorece la prevención de comportamientos desadaptativos y vínculos perjudiciales.

Lo mencionado anteriormente condice con Morales Rodríguez (2018) quien sostiene que fortalecer la construcción y el cuidado de las relaciones sanas basadas en el respeto y la tolerancia, forman pautas de prevención de conductas de riesgo y desadaptativas en los adolescentes, y al mismo tiempo, fomentan los comportamientos saludables. Para impulsar la sana convivencia, son necesarios diversos elementos, entre ellos: competencias y habilidades sociales y valores. Contribuyendo en la formación de los elementos mencionados, disminuyen los factores de riesgo y, al mismo tiempo, aumentan los factores protectores (Morales Rodríguez, 2018).

### **Acerca de la Utilidad de las Prácticas Profesionales Supervisadas**

Luego de finalizadas las Prácticas Profesionales Supervisadas considero oportuno resaltar su importancia dentro de la carrera, ya que permiten enlazar la teoría aprendida con la práctica. Además, se presentan como una oportunidad de, por un lado, adquirir un acercamiento y conocimiento del área por donde se rota y del mundo laboral y, por otro, que el alumno pueda vivenciarse desde el rol profesional detectando fortalezas, debilidades y preferencias de trabajo.

A partir de lo vivido y realizado durante los meses de rotación en las Prácticas Profesionales, fue posible descubrir fortalezas y debilidades personales. Respecto a las debilidades, se puede mencionar timidez en las primeras interacciones, inseguridad ante algunas situaciones de intervención, dificultades para la toma de decisión que obstaculizaba la iniciativa propia y subestimación de mis capacidades.

Sobre las fortalezas se distinguen el manejo y coordinación de grupo, la observación y escucha activa, el respeto por la privacidad y confidencialidad, capacidad para armar entrevistas y talleres, flexibilidad y adaptación ante los cambios, capacidad para empatizar y el

entrelazamiento de teoría y práctica. La experiencia surgida de las Prácticas, me permitió aprender y conocer sobre el rol del psicólogo y las formas de proceder ante las distintas situaciones. A su vez, implicó en mi un gran crecimiento personal.

### **Propuestas**

A la Universidad Católica de Cuyo se le recomienda abordar las temáticas tratadas en el presente Trabajo Integrador Final con sus estudiantes, destacando proyecto de vida y vínculos sanos. Se cree necesario que cada alumno y futuro profesional de la salud mental cuente con herramientas para establecer y mantener relaciones sanas y construya su proyecto de vida con sentido y propósito.

Al Área Educacional se sugiere continuar con el acompañamiento y apoyo constante hacia los practicantes. Además, se propone aumentar la información brindada sobre las maneras de proceder durante la rotación, especificando la función y rol del Director de Área y del Tutor Académico.

Por último, se invita a los próximos practicantes a continuar indagando e interviniendo sobre los vínculos patológicos en jóvenes. Se recomienda abordarlo, sobre todo, desde la prevención, procurando fomentar que los jóvenes logren contar con herramientas suficientes para mantener relaciones sanas, no solo en la escuela sino en todos sus ámbitos.

## REFERENCIAS

- Abuin, M. R. (2013, March 17). *Vínculos saludables / psicología saludable*. Psicología saludable.  
<https://psicologiasaludable.wordpress.com/2013/03/17/vinculos-saludables/>
- Archina, T. (2013). Descripción del objeto y ámbitos de intervención e investigación de la Psicología Educativa. ¿De qué se ocupa? y ¿Para qué? ¿Con quiénes? y ¿Para quiénes? ¿Dónde? y ¿Cuándo? In *Psicología Educativa en el Contexto de la Clínica Socioeducativa*.
- Atencio, L. d. N., Arrieta de Meza, B., & Meza, R. D. (2010). La holística y las líneas de investigación en la toma de decisiones ético - transformacionales. *Omnia*, 16(1), 35-52.  
<https://www.redalyc.org/pdf/737/73715016003.pdf>
- Barraza López, R. (2015). Perspectivas acerca del rol del psicólogo educativo: propuesta orientadora de su actuación en el ámbito escolar. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-21. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.21070>
- Be Canul, J. N., Ceh Alvarado, A. A., & Chan Trujeque, R. D. (2021). Toma de decisiones en la adolescencia temprana: un análisis del contexto escolar en Mérida, Yucatán. *Revista Salud y Bienestar Social*, 5(2), 26-40.  
<https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/80/62>
- Belloti, S. *La búsqueda de la gloria y sus efectos en la persona*. Documento de cátedra. Universidad Católica de Cuyo.
- Berríos Valenzuela, L., & Buxarrais Estrada, M. R. (2013). Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes. *Educ. Educ*, 16(2), 244-264.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v16n2/v16n2a03.pdf>

- Branje, S., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Cadena Flores, A., & Pérez Villaseñor, I. E. G. (2007). *Tu proyecto de vida: ¿cómo hacerlo y para qué?* Grupo Editorial Éxodo.
- Coleman, J. C. (2010). *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata, S.L.
- Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *INFAD Revista de Psicología International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242. <http://hdl.handle.net/10662/16398>
- Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. In *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO.
- Díaz Garay, I. d. S., Narváez Escorcía, I. T., & Amaya De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Rev.investig.desarro.innov.*, 11(1), 113-126. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
- Fernández, C. M., Peña, J. V., Viñuela, M. P., & Torío, S. (2007). Los procesos de orientación escolar y la toma de decisiones académica y profesional. *Revista Complutense de Educación*, 18(2), 87-103. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/48626/Los%20procesos.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Flórez Madroñero, A. C., & Prado Chapid, M. F. (2021, 12 29). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 12(2), 13-26. <https://doi.org/10.15658/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02>

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Rev. chil. pediatr.*, 86(6), 436-443.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gambara, H., & González, E. (2004). ¿Qué y cómo deciden los adolescentes? *Tarbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa*, (34).  
<https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7330>
- Garbarino, J., González, A., & Faragó, P. (2010). Adolescencia y desarrollo emocional, social y cognitivo. In *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: una mirada integral*.
- García Nieto, A.L. Educación y Humanización. Documento de cátedra. Universidad Católica de Cuyo.
- García Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagógicos, XLIII* (3), 153-173. <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v43n3/art09.pdf>
- Gluyas Fitch, R. I., Esparza Parga, R., Romero Sánchez, M. d. C., & Rubio Barrios, J. E. (2015). Modelo de Educación Holística: Una Propuesta para la Formación del Ser Humano. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-25.  
<https://doi.org/10.15517/aie.v15i3.20654>
- Horney, K., & Rogers, C. (2012). Karen Horney. Enfoque psicoanalítico social. In *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization* (pp. 228-244).
- Kaïm Lüscher, E. (2020). *Proyecto de vida* (O. Arvizu Bonnells, Ed.). IURE Editores.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73 – 94.  
<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Ley 5.436 de 1985. Ley Provincial de San Juan que regula el ejercicio del profesional psicólogo. 1985, 19 de Septiembre.

- Martínez Serrano, M. E., Pérez Herrero, M. d. H., & Burguera Condón, J. L. (2022). Orientación para el Desarrollo de la Carrera en Educación Secundaria: una Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 107-126. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.431491>
- Morales Rodríguez, M. (2018). Programa para la promoción de relaciones saludables en adolescentes: competencias sociales, valores y funcionamiento familiar. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 5(9). <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/729/1023>
- Moreno Fernández, A. (2016). *La adolescencia*. Editorial UOC, S.L.
- Muñoz Sims, A., & Pérez Arredondo, M. (2017). Experiencia de formación a guías de turismo en San Pedro de Atacama (Chile) basado en un modelo biopsicosocial espiritual. *International Journal of Scientific Management and Tourism*, 3(2), 369-390. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6132925>
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, Á., & Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, 33. <https://doi.org/10.1174/021037010791114562>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2013). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill / Interamericana de España, S.A.
- Pasqualini, D. (2010). Los y las adolescentes. In *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: una mirada integral*.
- Rascovan, S. (2016). Orientación vocacional, una clínica posible. In *La orientación vocacional como experiencia subjetivante*. Buenos Aires, Paidós.
- Rascovan, S. (2023). *La orientación vocacional como experiencia subjetivante* (1st ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Tilde Editora.

- Rivero Sánchez, J. M., Alarcón Dávila, S., & Loaiza Merediz, A. G. (2023). *Orientación juvenil y proyecto de vida* (1st ed.). Ciudad de México, Grupo Editorial Éxodo.  
<https://elibro.net/es/ereader/uccuyo/235562?page=6>
- Rodríguez, L. M. (2016). *Psicología del desarrollo moral en la adolescencia: un modelo integrativo* [en línea]. Tesis de Doctorado en Psicología. Universidad Católica Argentina. Facultad de Psicología y Psicopedagogía.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/511/1/doc.pdf>
- Rojas Marcos, L. (2020, Diciembre 23). *La tiranía de los deberías*. Martha Debayle.  
<https://www.marthadebayle.com/lo-escuche-con-martha/estilo-de-vida/la-tiranania-de-los-deberias/>
- Sánchez Sandoval, Y., & Verdugo, L. (2024). Madurez psicológica, expectativas de futuro y ajuste escolar en la toma de decisiones en educación secundaria, bachillerato o formación profesional. *REOP. Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, 35(1), 63-81.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/262477/Madurez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torralva, T. (2019). *Cerebro adolescente: riesgos y oportunidades* (1st ed.). Paidós.
- Valderrama Hernández, R. (2006). La teoría de Karen Horney. *Revista PSICOLOGIA.COM*, 10(1).  
<http://www.centrodesarrollopsicologico.com/m/1/02.filosoficos/02.humanismo/05.Karen%20Horney/un%20resumen.pdf>

## APÉNDICE

### Apéndice A: Cuestionario a Estudiantes

#### Encuesta a los estudiantes.

¡Hola! Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, donde, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Me parece importante conocer tu mirada sobre la realidad del Colegio para, luego, detectar una temática y realizar una intervención sobre la misma desde un enfoque preventivo.

Te pido sinceridad a la hora de responder.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Edad (solo el número) \*

Texto de respuesta breve

Año que estás cursando \*

- Primero.
- Segundo.
- Tercero.
- Cuarto.
- Quinto.
- Sexto.

¿Tuviste dificultades (conflictos con el curso, dificultades con el estudio, situaciones personales, etc) \*  
que afectaron tu trayectoria escolar? En el caso de que la respuesta sea sí, ¿cuáles?

Texto de respuesta largo

De las siguientes temáticas, ¿cuáles consideras que es positivo trabajar? \*

- Toma de decisiones.
- Gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios.
- Técnicas de estudio.
- Conocimiento y gestión de emociones.
- Tolerancia a la frustración.
- Autoconocimiento.
- Puesta de límites.
- Vinculos sanos.

- Comunicación.
- Adolescencia y redes sociales.
- Videojuegos y sus efectos.
- Juego de apuestas y sus efectos.
- Consumo (alcohol, drogas)
- Violencia (en todas sus formas)
- Aceptación y cumplimiento de normas.
- Proyecto de vida.
- Motivacion.
- Otra...

¿Qué actividad propondrías para trabajar las temáticas seleccionadas? \*

Talleres.

Charlas de profesionales.

Jornadas.

Otra...

¿Qué característica negativa tiene el Colegio para vos? \*

Texto de respuesta largo

---

¿Qué característica positiva tiene el Colegio para vos? \*

Texto de respuesta largo

---

## Apéndice B: Cuestionario a Personal Docente y no Docente

### ENCUESTA PERSONAL DOCENTE Y NO DOCENTE

¡Hola! Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, en las cuales, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Por este motivo es que desarrollo la siguiente encuesta, con el objetivo de conocer las temáticas que preocupan actualmente al equipo docente en relación a los estudiantes, para luego, con la información obtenida, planificar y realizar líneas de intervención en el eje preventivo.

¡Gracias por su colaboración!

Nombre \*

Texto de respuesta breve

Cursos en los que da clases \*

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto
- Quinto
- Sexto

¿Hace cuánto ocupa su cargo? \*

Texto de respuesta breve  
.....

En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas \* considera importante abordar? Elija solo 3 opciones.

- Toma de decisiones.
- Gestión de tiempo y organización con respecto a los estudios.
- Técnicas de estudio.
- Conocimiento y gestión de emociones.
- Tolerancia a la frustración.
- Autoconocimiento.
- Puesta de Límites.
- Vínculos Sanos.
- Comunicación.
- Adolescencia y redes sociales.
- Videojuegos y sus efectos.

- Juego de apuestas y sus efectos.
- Consumo (alcohol, drogas).
- Violencia (en todas sus formas).
- Aceptación y cumplimiento de normas.
- Proyecto de vida.
- Motivación.
- Otra...

De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas? \*

- Sí
- No
- Otra...

¿Qué acción propone para mejorarla? \*

- Talleres
- Charlas de Profesionales
- Jornadas
- Otra...

¿Cuáles son las fortalezas que encuentra en la Institución? \*

Texto de respuesta largo

¿Cuáles son las debilidades que encuentra en la Institución? \*

Texto de respuesta largo

Describa, según su experiencia y vivencias, la impronta que identifica a la comunidad educativa. \*

Texto de respuesta largo

**Apéndice C: Respuesta a las Entrevistas del Personal Docente y no Docente**

**ENTREVISTA PARA MIEMBROS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN**

Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, en las cuales, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Por dicho motivo es que desarrollo la siguiente entrevista, destinada al Equipo de Conducción, docentes, preceptores, personal administrativo y docentes de apoyo. El objetivo es conocer las temáticas que preocupan actualmente para, luego, con la información obtenida, planificar y realizar líneas de intervención con la intención de trabajar el eje preventivo.

- Nombre. [Redacted]
- ¿Qué cargo ocupa? *Profesora y Prof. del Eq. de orientación*
- ¿Hace cuánto ocupa dicho cargo? *2 años*
- En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas considera que tendría que abordarse, en orden de prioridad? Elija 3 y fundamente su elección.
  - Toma de decisiones.
  - Gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios.
  - Técnicas de estudio.
  - Conocimiento y gestión de emociones.
  - Tolerancia a la frustración.
  - Autoconocimiento.
  - Puesta de límites.
  - Vínculos sanos.
  - Comunicación.
  - Adolescencia y redes sociales.
  - Videjuegos y sus efectos.
  - Juego de apuestas y sus efectos.
  - Consumo (alcohol, drogas).
  - Violencia (en todas sus formas).
  - Aceptación y cumplimiento de normas.
  - Proyecto de vida.
  - Motivación.
  - Otro (especifique)

5. De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas?

Sí. (¿Cuáles?) *Proyectos Institucionales y Seguimiento de Trayectorias (Individual)*

No.

6. ¿Qué acción propone para mejorarla?

Talleres.

Charlas de profesionales.

Jornadas.

Otra. *Reuniones con Profesores y Preceptores*

7. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que encuentra en la Institución?

8. Describa, según su experiencia y vivencias, la impronta que identifica a la comunidad educativa.

**Fortalezas**

- Comunidad Educativa
- Fe Mariana
- Trabajo Colaborativo y Confianza

**Debilidades**

- Poco tiempo de Jornada de Formación Académica y Espiritual

**ENTREVISTA PARA MIEMBROS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN**

Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, en las cuales, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Por dicho motivo es que desarrollo la siguiente entrevista, destinada al Equipo de Conducción, docentes, preceptores, personal administrativo y docentes de apoyo. El objetivo es conocer las temáticas que preocupan actualmente para, luego, con la información obtenida, planificar y realizar líneas de intervención con la intención de trabajar el eje preventivo.

- Nombre. [Redacted]
- ¿Qué cargo ocupa? *Prof. y Asistente de Laboratorio*
- ¿Hace cuánto ocupa dicho cargo? *16 años*
- En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas considera que tendría que abordarse, en orden de prioridad? Elija 3 y fundamente su elección.
  - Toma de decisiones.
  - Gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios.
  - Técnicas de estudio.
  - Conocimiento y gestión de emociones.
  - Tolerancia a la frustración.
  - Autoconocimiento.
  - Puesta de límites.
  - Vínculos sanos.
  - Comunicación.
  - Adolescencia y redes sociales.
  - Videjuegos y sus efectos.
  - Juego de apuestas y sus efectos.
  - Consumo (alcohol, drogas).
  - Violencia (en todas sus formas).
  - Aceptación y cumplimiento de normas.
  - Proyecto de vida.
  - Motivación.
  - Otro (especifique)

5. De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas?

Sí. (¿Cuáles?) *Algunas como el planificando*

No.

6. ¿Qué acción propone para mejorarla?

Talleres.

Charlas de profesionales.

Jornadas.

Otra.

7. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que encuentra en la Institución?

8. Describa, según su experiencia y vivencias, la impronta que identifica a la comunidad educativa.

**Fortalezas:** *El grupo humano, el amor a María de Luján, la capacidad de trabajar juntos en grandes proyectos.*

**Debilidades:** *En ocasiones el trato, las formas, y también a veces si se pasa algo a alguien no se resuelve con mayor importancia.*

9. *En esta comunidad educativa me forme personal y profesionalmente, es una escuela que no permite pensar en pequeños y grandes*

ENTREVISTA PARA MIEMBROS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN

Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, en las cuales, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Por dicho motivo es que desarrollo la siguiente entrevista, destinada al Equipo de Conducción, docentes, preceptores, personal administrativo y docentes de apoyo. El objetivo es conocer las temáticas que preocupan actualmente para, luego, con la información obtenida, planificar y realizar líneas de intervención con la intención de trabajar el eje preventivo.

1. Nombre: [REDACTED]
2. ¿Qué cargo ocupa? PRECEPTORA - 2º B-C-D
3. ¿Hace cuánto ocupa dicho cargo? 3 MESES
4. En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas considera que tendría que abordarse, en orden de prioridad? Elija 3 y fundamente su elección.

- Toma de decisiones.
- Gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios.
- Técnicas de estudio.
- Conocimiento y gestión de emociones. → PARA OBTENER HERRAMIENTAS PARA UNA BUENA GERENCIA DE LAS EMOCIONES
- Tolerancia a la frustración.
- Autoconocimiento. → PARA MEJORAR EL REGISTRO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS.
- Puesta de límites.
- Vínculos sanos.
- Comunicación.
- Adolescencia y redes sociales.
- Videojuegos y sus efectos.
- Juego de apuestas y sus efectos.
- Consumo (alcohol, drogas)
- Violencia (en todas sus formas).
- Aceptación y cumplimiento de normas. → PARA MEJORAR EL CLIMA INSTITUCIONAL Y LA PUESTA DE LÍMITES.
- Proyecto de vida.
- Motivación.
- Otro (especifique)

5. De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas?

- Sí. En caso de marcar esta opción, ¿cuáles? TÉCNICAS DE ESTUDIO CONSUMO - VIOLENCIA
- No.

6. ¿Qué acción propone para mejorarla?

- Talleres.
- Charlas de profesionales.
- Jornadas.
- Otra.

7. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que encuentra en la Institución?

8. Describa, según su experiencia y vivencias, la impronta que identifica a la comunidad educativa.

EL TRABAJO Y LA IMPORTANCIA QUE SE LE DA PARA QUE TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTE Y SE SUME AL CARISMA LUJANERO.

ENTREVISTA PARA MIEMBROS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN

Mi nombre es Ana Paula Valdez, estudiante avanzada de Psicología. Estoy realizando las Prácticas Profesionales Supervisadas en la Institución, en las cuales, además, elaboro mi Trabajo Integrador Final. Por dicho motivo es que desarrollo la siguiente entrevista, destinada al Equipo de Conducción, docentes, preceptores, personal administrativo y docentes de apoyo. El objetivo es conocer las temáticas que preocupan actualmente para, luego, con la información obtenida, planificar y realizar líneas de intervención con la intención de trabajar el eje preventivo.

1. Nombre: [REDACTED]
2. ¿Qué cargo ocupa? Profesora (4º y 6º)
3. ¿Hace cuánto ocupa dicho cargo? 1 año
4. En relación a los estudiantes y desde un enfoque preventivo, ¿cuál de las siguientes temáticas considera que tendría que abordarse, en orden de prioridad? Elija 3 y fundamente su elección.

- Toma de decisiones.
- Gestión del tiempo y organización con respecto a los estudios.
- Técnicas de estudio.
- Conocimiento y gestión de emociones. 1
- Tolerancia a la frustración.
- Autoconocimiento.
- Puesta de límites.
- Vínculos sanos.
- Comunicación.
- Adolescencia y redes sociales.
- Videojuegos y sus efectos.
- Juego de apuestas y sus efectos.
- Consumo (alcohol, drogas). 3
- Violencia (en todas sus formas). 2
- Aceptación y cumplimiento de normas.
- Proyecto de vida.
- Motivación.
- Otro (especifique)

5. De las temáticas marcadas anteriormente, ¿conoce si se han realizado acciones para abordarlas?

- Sí. ¿Cuáles?
- No.

6. ¿Qué acción propone para mejorarla?

- Talleres.
- Charlas de profesionales.
- Jornadas.
- Otra.

7. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que encuentra en la Institución?

8. Describa, según su experiencia y vivencias, la impronta que identifica a la comunidad educativa.

Fortaleza: Comunicación  
Debilidad: Desorganización  
La unión entre todas las mentas de la comunidad.

**Apéndice D: Cuento “El Mundo” de Eduardo Galeano**

“Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana.

Y dijo que somos un mar de fueguitos.


– El mundo es eso – reveló – un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende”.

### Apéndice E: Registro Fotográfico



Se desea de lograr lo que quieres

tus sueños se siempre los Realizalos que eres capaz de cumplir



Ves 2 veces cumplir tus sueños

empezado y tus amigos se feliz

Suerte en lo que haces. Dios quiere te vea bien

que todos tus metas se te complian de la mejor forma

no cambies tu linda personalidad

Sus muy alegre, amena y lucha por lo que sientes

Emi ♥

Se fuerte

**PSICOLOGÍA**

escuchar

Te ayuda a aprender

persegue tus sueños

segu brillando en el escenario (danza)

no te rindas

te deseo que formes una linda familia donde contenga mucha caridad

vaya ir a visitarte cuando seas psicóloga

AMOR DIOS

Deseo que encuentres alguien que te escuche y valore tu persona

NUNCA CAMBIAS

se feliz en cada paso de tu vida

Siempre serás escuchada

Espero que alcances tus metas en la danza.

Distrata los pequeños cosas

CONFIA SIEMPRE EN TI

**SUEÑO**

Deseo que seas feliz y que cumplas tus metas, te quiero ♥ Te deseo felicidad.

Deseo que se cumpla tus sueños

que se vaya bien en lo que quieras

que descubras tu sexualidad

**Risas + risas**

NUNCA SABER DEMOSTRAR LA MANERA DE LAS COLECCIONES

que tengas bien en el basket

Deseo que se logren todas tus metas

Deseo que le sonas a la vida siempre

que juegues y te vaya bien en futbol americano

te deseo éxito

te deseo que puedas formar la familia que quieras

**COMPANIA**

te deseo buena salud para todo tu vida

Espero que siempre seas exitosa que nazca un hijo para acompañar bien en los mismos

Espero que te vaya bien en la vida

Deseo que secrete seas feliz te voy a seguir

Deseo que seas feliz siempre

Deseo que seas feliz y te vaya bien en todo que tengas en basket