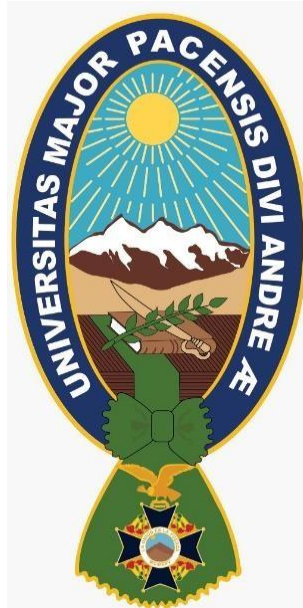


UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



INFORME FINAL DE TRABAJO DIRIGIDO – EXTERNO
REALIZADO EN EL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE
LA FUNDACIÓN SER FAMILIA PARA OPTAR A LA
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

POR: Rosmery Janeth Fernandez Sillerico

TUTOR PROFESIONAL: M.Sc. Juan Rodrigo Aguilar Chuquimia

TUTOR DOCENTE: M. Sc. Alejandro Daniel Castellon Gorena

La Paz – Bolivia
Diciembre, 2024

RESUMEN

El presente Trabajo Dirigido en la Fundación Ser Familia tiene como un objetivo principal abordar las necesidades educativas y laborales de adolescentes y/o jóvenes a través de un enfoque integral que incluye capacitaciones y el desarrollo de instrumentos y materiales específicos.

El objetivo es apoyar a los estudiantes de sexto de secundaria en la toma de decisiones, así como reforzar las decisiones ya tomadas por los alumnos de institutos superiores. Además de ser parte del proceso de capacitación, este proyecto incluye la elaboración de los instrumentos y materiales que forman parte del manual base de la institución.

Las capacitaciones del Proyecto de Vida Educativo-Laboral se estructuran en cinco módulos, con el objetivo de desarrollar procesos de sensibilización, autoconocimiento, acceso a información y toma de decisiones en jóvenes.

A través de estas sesiones, se busca que los participantes puedan alinear sus sueños y anhelos con la realidad. Los módulos son los siguientes: i) explorando mi identidad, ii) el aquí y el ahora con mi familia y amigas/os, iii) gestión emocional, iv) los deberías (expectativas y realidad), v) construyendo mi proyecto de vida.

Durante el tiempo dedicado a la institución, no solo se llevaron a cabo capacitaciones, sino también la elaboración de instrumentos, materiales, pre test, post test y tablas de contenido del manual que guiará cada capacitación. Además, se realizaron intervenciones personalizadas, considerando diversos factores externos que pueden influir en la problemática planteada. Es importante recordar que cada grupo de jóvenes es distinto, por lo que el manual debe ser adaptado a las características y necesidades de cada población.

Palabras Clave: Proyecto de vida educativo Laboral PVEL

Dedicatoria

A mi querido esposo,

Desde lo más profundo de mi corazón, quiero dedicarte estas palabras. Eres el faro que ilumina mis días, el pilar que sostiene mis sueños y el amor que me impulsa a ser mejor cada día. Tu apoyo incondicional y tu motivación constante son regalos que valoro más de lo que las palabras pueden expresar. Gracias por ser mi compañero en esta hermosa aventura llamada vida, por ser mi confidente y mi mejor amigo. Cada momento a tu lado es un tesoro que atesoro con cariño.

A mis adoradas hijas,

Ustedes son la razón de mi sonrisa y la fuente de mi alegría. Cada risa compartida y cada abrazo son momentos que llenan mi vida de amor. Su energía y su luz hacen que cada día sea especial. Estoy inmensamente agradecida por tenerlas en mi vida; ustedes son mis pequeñas musas, mis motivadoras, y me inspiran a seguir adelante.

A mis padres,

Por ser la base sólida de mis valores y enseñanzas, les debo tanto. Su amor y dedicación me han guiado en cada paso del camino. Gracias por inculcarme principios que me han formado como persona y por estar siempre presentes, brindándome su apoyo incondicional.

A mi tutor institucional, Licenciado Rodrigo Aguilar,

Quiero dedicar un espacio especial para expresar mi más sincero agradecimiento hacia usted. Desde el primer día en que tuve la fortuna de contar con su guía, su dedicación y compromiso han sido evidentes. Ha sido un mentor excepcional, siempre dispuesto a compartir su sabiduría y experiencia. Su paciencia para responder a mis preguntas y su disposición para ofrecerme orientación han sido fundamentales en mi proceso de aprendizaje.

Gracias por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba de mis capacidades. Su confianza ha sido un motor poderoso que me ha impulsado a superar obstáculos y a alcanzar metas que parecían inalcanzables. Cada consejo que me ha brindado ha sido una luz en el camino, guiándome hacia el éxito académico y personal.

Aprecio profundamente el tiempo que ha invertido en mí, así como su habilidad para motivarme a dar lo mejor de mí misma. Sus enseñanzas no solo han enriquecido mi conocimiento, sino que también han dejado una huella imborrable en mi vida. Estoy agradecida por cada momento compartido en este viaje educativo.



Licenciado Alejandro Castellón,

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por ser una guía invaluable en este proceso. Su apoyo ha sido crucial para alcanzar mis metas, y su confianza en mí me ha motivado a seguir adelante.

Este esfuerzo está dedicado a todos ustedes, quienes son mi inspiración y razón de ser. Gracias por su amor, su paciencia y su apoyo incondicional. Sin ustedes, este camino no habría sido posible. Cada paso que doy es un reflejo del amor que me rodea, y estoy eternamente agradecida por tenerlos en mi vida.



ÍNDICE DE CONTENIDO

INSTITUCIÓN	5
I. IDENTIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	5
II. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO	7
Necesidad de Identidad y Autodefinition.....	7
Necesidad de Regulación Emocional.....	11
Necesidad de Manejo del Estrés y Ansiedad	11
Necesidad de Sentido de Propósito	13
Necesidad de Autoeficacia y Confianza en la Propia Capacidad.....	13
Necesidad de Realismo y Expectativas Ajustadas	14
TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADAS.....	18
I. SUJETOS O POBLACIÓN DE INTERVENCIÓN.....	18
II. TAREAS DE INTERVENCIÓN	19
III. ÁREAS DE INTERVENCIÓN	22
IV. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN.....	23
V. ETAPAS DE LA INTERVENCIÓN	24
RESULTADOS DEL TRABAJO DIRIGIDO	32
VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	32
VII. COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	53
ANEXOS DE IMPORTANCIA.....	54
Anexos 1 Área de Investigación	54
Anexos 2 Área de Capacitación.....	55
Anexos 3 Área de Intervención	57

INSTITUCIÓN

I. IDENTIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Ser Familia es una organización sin fines de lucro, que cuenta con un equipo profesional multidisciplinario con amplia experiencia en el diseño, administración, gestión, ejecución, monitoreo y evaluación de programas y proyectos a favor de la juventud, mujeres y personas con discapacidad mediante programas relacionados a empoderamiento de mujeres, empleo, emprendimiento, empleabilidad y ejercicio de derechos. Sus acciones están vinculadas a integrar el desarrollo humano-social y el desarrollo económico-productivo considerando como transversal el enfoque de género, interculturalidad, "vivir bien", economía verde, inclusión y sostenibilidad. Incorpora una serie diferente de provisión de servicios de desarrollo humano– social y económico. Las propuestas parten de identificar las potencialidades y saberes de hombres y mujeres, a partir del cual se desarrolla una intervención complementaria que les permita enfrentar o plantearse sus planes y proyectos de vida.

Los programas que ejecuta son: i) mujeres y familias líderes y emprendedoras, ii) jóvenes con empleos y emprendimientos sostenibles, iii) género, equidad y masculinidades, iv) mujeres y familias recicladoras, emprendimientos verdes.

Como resultado del trabajo permanente y éxito de los proyectos ejecutados la Cámara de Senadores de la República de Argentina otorgó a Ser Familia el reconocimiento como “líderes para el desarrollo económico integral de Latinoamérica” (2014), elegida como experiencia exitosa en el “foro internacional de empleo juvenil” (2011) y nombrada como experiencia exitosa con jóvenes en Latinoamérica por la CLACSO – UNESCO (2013). Además de ser invitada por varias organizaciones para exponer las experiencias en Bolivia, España, Perú, Brasil, Canadá, EEUU, Colombia, Argentina y Uruguay.

Desarrollar Planes, programas, proyectos y acciones de educación, salud, cultura, desarrollo económico, medio ambiente a través de acciones de investigación, formación, comunicación, ejercicio de derechos, asesoramiento y asistencia técnica orientadas a coadyuvar al desarrollo

humano sostenible integral y mejorar la calidad y condiciones de vida de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres, personas con capacidades diferentes, pueblos indígenas y adultos provenientes de las áreas urbana, rural, departamental y nacional

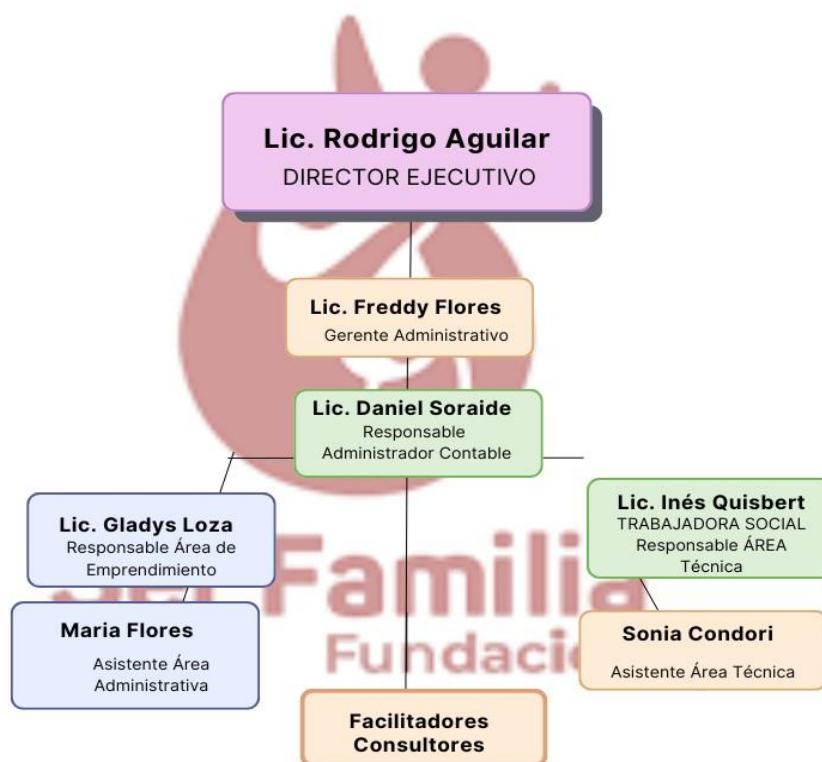
MISIÓN

- Ser Familia contribuirá al desarrollo integral de las familias que viven en condiciones de exclusión social, a través del diseño y ejecución de programas y proyectos, que aporten a mejorar la calidad de vida de las familias bolivianas.

VISIÓN

- Ser Familia es una entidad reconocida a nivel nacional e internacional por su contribución al desarrollo integral de la familia, a través de iniciativas que respondan a la demanda real, atención integral y de calidad a todos/as los/as integrantes de la familia, mediante el desarrollo económico-productivo y humano-social.

Organigrama



Nota: Organigrama. Realizado en el año 2024

II. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO

El proceso de construcción de un proyecto de vida educativo-laboral en los jóvenes es fundamental para su desarrollo integral, ya que engloba la toma de decisiones sobre su futuro académico y laboral. Durante esta etapa crucial, los jóvenes enfrentan diversas **necesidades psicológicas** que pueden influir de manera significativa en su capacidad para planificar y ejecutar su proyecto de vida de manera exitosa. Estas necesidades están profundamente relacionadas con su identidad, emociones, relaciones interpersonales y el contexto social en el que se encuentran. A continuación, se presenta un análisis detallado de las principales necesidades psicológicas que pueden surgir en los jóvenes al construir su proyecto de vida.

Necesidad de Identidad y Autodefinición

La construcción de una **identidad sólida** es una necesidad crucial para los jóvenes al momento de diseñar su proyecto de vida. Durante la adolescencia y juventud, los individuos se encuentran en una etapa de exploración y autodefinición en la que buscan responder preguntas como "¿Quién soy?" y "¿Qué quiero ser en el futuro?". El proceso de autodefinición es esencial para que puedan tomar decisiones coherentes y alineadas con sus valores, intereses y habilidades.

A veces cuando me pregunto **¿Quién soy?**, surgen una serie de respuestas, así como miedos o temores y entre las respuestas lo importante es comprender que **mi existencia depende del tiempo y del espacio que me corresponden vivir**. Y que además el solo hecho de saber para qué vivo, le da sentido a mi existencia.

Muchas veces cuesta admitir quienes somos, o en algunos casos deformamos la realidad, por ello es importante ser humilde con nosotras/os mismas/os para extraer conclusiones acerca de quién soy, con defectos y virtudes, con luces y sombras, pero ante todo admitir que siempre hay espacio para la rectificación.

Para lograr plantarnos metas a nivel personal y profesional es esencial conocerse una/o misma/o, saber quiénes somos y a donde queremos llegar además de que nos motiva a tomar esas decisiones que pueden definir el rumbo de nuestras vidas.

El autoconocimiento nos permite plantearnos metas reales ya alcanzables, esto a partir del análisis de nuestras fortalezas y áreas de mejora.

- **James E. Marcia (1966)**, basándose en la teoría de **Erik Erikson (1950)**, desarrolló el concepto de **estados de identidad**, que incluye cuatro categorías: logro de identidad, moratoria, difusión de identidad y exclusión de identidad. Según Marcia, el **logro de identidad** se refiere a la capacidad de los jóvenes para comprometerse con decisiones educativas y laborales después de haber explorado diversas opciones. Aquellos que no logran una identidad sólida pueden experimentar confusión y dificultad para establecer un proyecto de vida claro.
- **Michael Berzonsky (2008)**, en su teoría de los **estilos de procesamiento de la identidad**, señala que los jóvenes pueden abordar su identidad de manera proactiva (procesamiento informacional), con base en normas sociales (procesamiento normativo) o evitar tomar decisiones (procesamiento difuso-evitativo). Aquellos que emplean un estilo informacional suelen estar más preparados para diseñar un proyecto de vida educativo-laboral bien fundamentado.
- **Dan P. McAdams (2001)**, en su teoría narrativa de la identidad, plantea que los jóvenes construyen una **narrativa de vida** que les ayuda a dar sentido a sus experiencias pasadas, presentes y futuras. Esta narrativa es esencial para proyectarse en el ámbito académico y laboral, ya que les permite integrar sus logros y desafíos en una historia coherente.

Necesidad de Autoeficacia y Confianza en sus Capacidades

La **autoeficacia** es la creencia en la capacidad de uno mismo para realizar tareas y alcanzar metas. Los jóvenes necesitan desarrollar una fuerte autoeficacia para enfrentar los desafíos educativos y laborales que se les presentan. Una autoeficacia elevada está relacionada con mayores niveles de motivación, perseverancia y resiliencia ante las dificultades, mientras que una baja autoeficacia puede generar ansiedad y falta de compromiso con los objetivos.

Definirse a una/o misma/o ayuda a tener una mejor comprensión de quién somos, lo que nos gusta y lo que no nos agrada, también nos ayuda a descubrir cuáles son nuestras emociones y sentimientos cuando

enfrentamos una determinada situación. Esta claridad puede ser útil para tomar decisiones personales y profesionales, así como para tomar decisiones que estén alineadas a nuestros intereses y valores. También puede ayudar mucho a la comunicación efectiva con los demás y fomentar una mayor autoestima y confianza.

Definirte y principalmente conocer tus puntos fuertes y tus puntos débiles te facilitara la búsqueda de que es lo que quieres para tu vida tanto a nivel educativo y laboral y fundamentalmente en que área podrás desempeñarte mejor.

Conocer tus fortalezas influyen en tu autoestima y como consecuencia en la percepción que puedes tener de ti misma/o para bordar las diferentes adversidades o dificultades que se presente en tu vida.

Ante los ojos de nuestro entorno, las debilidades son cualidades negativas o no deseables que al ser manifestadas podrán entorpecer el alcance de una meta. Sin embargo, hay que analizar, ¿realmente son del todo negativas? O de qué manera me podrán ayudar. Por ejemplo, si me deriven que soy renegona/on, esa ira, ¿rabia no podrá ser un detonante importante en algún momento?

- **Albert Bandura (1997)**, en su obra "Autoeficacia: El Ejercicio del Control", enfatiza que la autoeficacia es un predictor clave del éxito en la toma de decisiones. Los jóvenes que confían en sus capacidades son más propensos a establecer y perseguir metas desafiantes en su educación y carrera profesional. La autoeficacia puede fortalecerse a través de experiencias de éxito, modelos a seguir, y el apoyo de personas significativas en su entorno.
- **Schunk y Pajares (2005)** señalan que la autoeficacia es un factor determinante en el rendimiento académico. Los estudiantes que creen en su capacidad para enfrentar retos académicos tienden a tener un mejor desempeño y a estar más motivados para continuar su formación educativa.

Necesidad de Relaciones y Apoyo Social

Es necesario para los jovenes identificar los aliados estratégicos en la familia o entono social favorecen el crecimiento y desarrollo para ampliar el alcance de tu meta.

Las conversaciones con la familia, las/los amigas/os ayudan a conocerse a sí misma/o y a entender los cambios que le están sucediendo en cada etapa de su vida. Compartiendo y comparando las experiencias e ideas con alguien que se encuentra en la misma situación, le ayuda a descubrir nuevos valores y formas de ver la vida y en definitiva a construir su identidad.

El lugar donde iniciamos nuestra vida y aprendemos a convivir es nuestra **familia**, en ella adquirimos las principales habilidades y aptitudes para vivir en sociedad. Por ello es por lo que la convivencia es

la capacidad de habitar en compañía e interacción con los distintos integrantes de la familia, lo que contribuye a generar un entorno de seguridad, confianza, bienestar y, sobre todo, hace posible que podamos comunicarnos e integrarnos. Dándose de esa manera las relaciones intrafamiliares, las cuales están bañadas de prácticas y valores que son compartidos basadas en la tolerancia, la comunicación y el apoyo mutuo.

La familia desempeña un papel fundamental en el cumplimiento de las metas personales y profesionales, su influencia es significativa a lo largo de la vida y puede marcar la diferencia entre el éxito y la satisfacción en la construcción de las metas.

Visualizar y comprender las relaciones interpersonales permiten determinar cómo se relacionan y que influencia, vínculo y conexiones tiene esa persona con otros individuos ya sea en términos de amistad, familia, compañeros de trabajo o cualquier otra interacción significativa. Un mapa de relaciones nos permite ayudar a comprender la red de relaciones personales, sociales y profesionales de una persona y como estos vínculos ayudan o perjudican al logro de sus metas.

La **familia** representa un símbolo especial, a través de ellas se generan y transmiten conocimientos, valores y significados que sirven para la integración de toda persona a las demás instituciones sociales (educativas, política, económica, etc.). En ella se forjan su identidad y personalidad, se forman como personas capaces de razonar y tomar decisiones que servirán en un futuro.

Las **relaciones interpersonales** juegan un papel clave en el bienestar emocional y en la toma de decisiones de los jóvenes. La **necesidad de apoyo social** se refiere a la importancia de contar con una red de personas (familia, amigos, profesores, mentores) que ofrezcan orientación, comprensión y aliento. Este apoyo les proporciona una base emocional estable para enfrentar los desafíos que conlleva la construcción de un proyecto de vida.

- **John Bowlby (1988)**, en su teoría del **apego**, sostiene que las relaciones afectivas seguras, especialmente con los cuidadores primarios, son esenciales para el desarrollo de la confianza en uno mismo y en los demás. Los jóvenes que han desarrollado una base de apego seguro tienden a tener más confianza en su capacidad para explorar nuevas oportunidades y enfrentar los retos del mundo académico y laboral.

- **Viner, Ozer et al. (2012)**, en su investigación sobre el desarrollo adolescente, señalan que el apoyo social y familiar es un factor protector clave frente a las dificultades emocionales y académicas que los jóvenes pueden experimentar. Un entorno de apoyo les brinda la seguridad necesaria para explorar y tomar decisiones sobre su futuro.

Necesidad de Regulación Emocional

La **regulación emocional** es un componente esencial en el desarrollo de proyectos de vida educativo-laborales para los jóvenes, ya que influye significativamente en su bienestar psicológico y en su capacidad para enfrentar desafíos, es necesario trabajar en los jóvenes para que ellos puedan comprender/gestionar sus emociones.

La **regulación emocional** se refiere a la capacidad de los jóvenes para gestionar sus emociones de manera eficaz, especialmente en situaciones de estrés o incertidumbre. Durante la adolescencia y juventud, los jóvenes enfrentan cambios emocionales significativos, y la capacidad de manejar estos cambios es crucial para su bienestar y su capacidad de tomar decisiones importantes relacionadas con su futuro académico y laboral.

- **James J. Gross (2014)**, en su teoría de la **regulación emocional**, sugiere que la manera en que las personas manejan sus emociones puede tener un impacto directo en su comportamiento y decisiones. Los jóvenes que aprenden a regular sus emociones de manera adecuada son más capaces de tomar decisiones racionales y evitar reacciones impulsivas que podrían perjudicar sus proyectos de vida.
- **Daniel Goleman (1995)**, en su obra "Inteligencia Emocional", destaca que la **inteligencia emocional** es un factor crítico para el éxito personal y profesional. La capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones, tanto propias como ajenas, influye en la capacidad de los jóvenes para establecer relaciones efectivas, manejar el estrés y mantener la motivación necesaria para cumplir con sus objetivos educativos y laborales

Necesidad de Manejo del Estrés y Ansiedad

El **estrés** y la **ansiedad** son emociones comunes entre los jóvenes, especialmente cuando enfrentan



decisiones importantes sobre su futuro. El estrés relacionado con el rendimiento académico, las expectativas familiares y las presiones sociales puede afectar negativamente su salud mental y su capacidad para tomar decisiones claras. El manejo adecuado del estrés es esencial para evitar el agotamiento emocional y la desmotivación.

Trabajar el manejo del estrés y la ansiedad en el marco de un proyecto de vida educativo-laboral para jóvenes es crucial por varias razones:

Transición y Toma de Decisiones, los jóvenes en sus últimos años de escuela secundaria y educación superior enfrentan decisiones importantes sobre su futuro académico y laboral. Esta etapa puede generar incertidumbre y presión, lo que lleva a altos niveles de estrés y ansiedad. Ayudarles a gestionar estas emociones les permite tomar decisiones más conscientes y equilibradas.

Preparación para el Entorno Laboral, la vida laboral puede ser demandante y competitiva. Desarrollar habilidades para manejar el estrés desde una etapa temprana les proporciona herramientas para enfrentar los retos del mundo laboral, como plazos ajustados, relaciones laborales y equilibrio entre la vida personal y profesional.

Mejora del Rendimiento Académico y Profesional, el estrés y la ansiedad descontrolados pueden afectar negativamente el rendimiento académico y laboral. Enseñar estrategias de manejo de estrés ayuda a mantener el enfoque, la motivación y la productividad, lo que puede traducirse en mejores resultados.

Salud Mental y Bienestar General, el estrés crónico y la ansiedad no tratados pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud mental, como depresión o agotamiento. Trabajar en el manejo del estrés promueve el bienestar emocional y una mayor resiliencia ante situaciones difíciles.

Desarrollo Personal Integral, un proyecto de vida no solo se centra en el éxito académico y profesional, sino también en el bienestar personal. Integrar habilidades de manejo del estrés en este proceso permiten que los jóvenes desarrollen una mayor inteligencia emocional y una vida más equilibrada y saludable.

- **Richard Lazarus y Susan Folkman (1984)**, en su teoría del **estrés y afrontamiento**, sugieren que las personas que utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas, como la

reestructuración cognitiva y la **búsqueda de apoyo social**, tienen una mayor capacidad para manejar el estrés. Los jóvenes que pueden interpretar los desafíos académicos y laborales como oportunidades de crecimiento, en lugar de amenazas, experimentan menos ansiedad y están mejor equipados para avanzar hacia sus metas.

- **Blasco Vich y Mendes (2010)**, en su modelo de evaluación del estrés, señalan que el **apoyo social** y el entorno percibido de control influyen en la respuesta emocional al estrés. Cuando los jóvenes sienten que tienen recursos suficientes para enfrentar los desafíos y cuentan con el apoyo de personas cercanas, es más probable que manejen el estrés de manera eficaz.

Necesidad de Sentido de Propósito

El **sentido de propósito** es una de las principales motivaciones emocionales detrás del planteamiento de metas. Los jóvenes necesitan sentir que sus objetivos tienen significado y que están alineados con su visión personal de futuro. Esta sensación de propósito genera una mayor **motivación intrínseca**, que impulsa a los jóvenes a comprometerse de manera sostenida con sus metas a largo plazo.

- **William Damon (2008)**, en su libro *The Path to Purpose*, afirma que los jóvenes que desarrollan un sentido de propósito claro son más propensos a establecer metas significativas y a mantener la perseverancia necesaria para alcanzarlas. El sentido de propósito les permite enfrentar los obstáculos y las distracciones con mayor resiliencia, ya que sus objetivos están conectados con un valor más profundo.
- **Ryan y Decir (2017)**, en su **Teoría de la Autodeterminación**, sugieren que las metas que están alineadas con los valores y deseos internos de los jóvenes fomentan un mayor bienestar emocional y un compromiso más duradero. Las metas que se sienten impuestas externamente o que carecen de sentido personal pueden generar desmotivación y ansiedad.

Necesidad de Autoeficacia y Confianza en la Propia Capacidad

La **autoeficacia** es un factor fundamental en el planteamiento de metas. Los jóvenes necesitan creer en su capacidad para alcanzar los objetivos que se proponen. Sin esta creencia en sí mismos, pueden establecer metas poco realistas o evitar fijar objetivos por temor al fracaso, lo que reduce su motivación y autoestima.

- **Albert Bandura (1997)**, en su trabajo sobre la **autoeficacia**, argumenta que los jóvenes que creen en sus habilidades para alcanzar metas son más propensos a establecer objetivos desafiantes pero alcanzables. Estos jóvenes se comprometen más con sus metas y persisten incluso cuando enfrentan dificultades, ya que su confianza en sí mismos les ayuda a superar los obstáculos.
- **Zimmerman y Kitsantas (2007)** destacan que la **autoeficacia** influye no solo en la cantidad de esfuerzo que los jóvenes invierten en alcanzar sus metas, sino también en su capacidad para gestionar el fracaso. Los jóvenes con alta autoeficacia ven los desafíos como oportunidades de aprendizaje, mientras que aquellos con baja autoeficacia tienden a abandonar sus metas al enfrentar dificultades.

Necesidad de Motivación Intrínseca y Autodeterminación

La **motivación intrínseca** es esencial para que los jóvenes se sientan emocionalmente conectados con sus metas. Las metas que surgen de intereses personales y valores propios generan una mayor satisfacción emocional y promueven un esfuerzo más constante y comprometido, en comparación con aquellas motivadas por recompensas externas o por la presión de otras personas.

- **Ryan y Deci (2000)** sugieren que los jóvenes que están motivados intrínsecamente tienden a establecer metas que promueven su crecimiento personal y desarrollo. Estas metas, en lugar de estar basadas en la aprobación externa o las recompensas materiales, están alineadas con los intereses y valores internos del joven, lo que les permite experimentar una mayor satisfacción y bienestar emocional.
- **Ken Sheldon y Andrew Elliot (1999)**, en sus estudios sobre la **motivación intrínseca** y el establecimiento de metas, concluyeron que las metas autodeterminadas están vinculadas con un mayor bienestar emocional y una mayor probabilidad de éxito. Las metas que responden a intereses personales profundos tienden a ser más sostenibles y menos susceptibles a la procrastinación o el abandono.

Necesidad de Realismo y Expectativas Ajustadas

Una de las principales necesidades emocionales de los jóvenes es aprender a ajustar sus **expectativas**

a la **realidad**. Tener expectativas poco realistas puede llevar a la frustración, el desánimo y la desmotivación cuando la realidad no coincide con lo esperado. Es fundamental que los jóvenes desarrollen la habilidad de alinear sus expectativas con las condiciones y oportunidades reales, sin perder la ambición y el deseo de superarse.

La realidad personal es el mundo que nos rodea a las personas en un momento específico de la vida, considerando el entorno, las personas que le rodean, la familia, la comunidad, las actitudes, emociones, los aspectos económicos, sociales, los bienes materiales, los roles, los eventos y ámbitos de la vida con los que se convive. Construir la realidad significa poder utilizar los escenarios que la mente visualiza para conseguir la vida que uno desea tener. Además, construir nuestra realidad permiten que las personas desarrollen una mayor conciencia de sí mismas y de su entorno, promoviendo la claridad de sus metas y la capacidad de superar obstáculos. Una visualización positiva busca potenciar el crecimiento personal y profesional.

Las expectativas personales, entenderemos como la aspiración, deseos, ilusión e interés a cumplir un determinado propósito u objetivo y alcanzar una recompensa o satisfacción, Es la proyección de una esperanza o un anhelo, las expectativas deben ser racionales y tener una base, en las capacidades, habilidades y motivaciones. Las expectativas están presentes en nuestro día a día y a lo largo de nuestras vidas, para que se cumplan se debe asumir un rol activo y no pasivo ya que cuando no se cumplen nuestras expectativas podemos caer en la frustración, el desengaño y la desilusión, pero cuando se cumplen entonces generar satisfacción y alegría.

- **Albert Ellis (1957)**, en su enfoque de la **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)**, plantea que las creencias irracionales y expectativas poco realistas son una fuente importante de malestar emocional. Cuando los jóvenes tienen expectativas demasiado altas o ideales, y no logran alcanzarlas, pueden experimentar decepción, lo que afecta negativamente su bienestar emocional. Ellis sugiere que es necesario enseñar a los jóvenes a manejar expectativas más racionales y equilibradas para evitar caer en patrones de pensamientos autodestructivos.
- **John Grohol (2019)** enfatiza que el ajuste de expectativas es esencial para el bienestar emocional, especialmente en el ámbito educativo y laboral. Los jóvenes que aprenden a ajustar sus expectativas basadas en la realidad, como el mercado laboral o las exigencias académicas,

experimentan menos estrés y frustración, y son más capaces de adaptarse a las dificultades y encontrar soluciones prácticas.

Necesidad de Claridad y Realismo en el Establecimiento de Metas

Otra necesidad emocional importante es el desarrollo de **claridad** y **realismo** en el proceso de plantear expectativas y metas. Los jóvenes que aprenden a establecer metas que son desafiantes pero alcanzables son más capaces de gestionar las realidades que enfrentan, lo que les permite mantener una perspectiva positiva sobre su progreso.

La importancia de visualizar y analizar la realidad personal para formular expectativas y plantear metas, acciones y decisiones más asertivas y que nos lleven a lograr los sueños e ideales en la vida a corto, mediano y largo plazo.

La elección de una carrera no siempre es un proceso fácil y sencillo, es una decisión complicada, pero es importante realizar un análisis sobre la realidad en la que se está viviendo y considerar las características de la carrera y lo que ofrece en sus distintas dimensiones, si se cuenta con las habilidades y destrezas para la misma, los intereses que tiene, las expectativas y como nos vemos como profesionales.

- **Edwin Locke y Gary Latham (2002)**, en su **Teoría de las Metas**, sostienen que las metas claras y específicas generan un mayor nivel de compromiso y esfuerzo. Cuando los jóvenes establecen metas claras y tienen una idea realista de lo que pueden lograr, las diferencias entre expectativas y realidad son menos pronunciadas, lo que les ayuda a experimentar menos frustración y mayor satisfacción emocional.
- **Angela Duckworth (2016)**, en su investigación sobre la **determinación (grit)**, destaca la importancia de tener metas realistas y alcanzables a lo largo del tiempo para evitar el agotamiento emocional. Los jóvenes que equilibran sus expectativas con la realidad del esfuerzo requerido para alcanzar sus metas son más capaces de mantener la determinación y la resiliencia a largo plazo.

Construcción del Proyecto de Vida

La necesidad que los jóvenes **elaboren su proyecto de vida**, ya sea para alcanzar un gran objetivo personal, profesional o simplemente diseñar un estilo para encarar tu día a día que se ajuste a tus necesidades, puede ser la clave para atraer esa vida con la que tanto has soñado y ponerla en el plano real.

No obstante, eso implica aprender cómo hacer tu proyecto de vida y sacarlo adelante, y para ello es fundamental la auto observación, preguntas y reflexión previa.

El Proyecto de vida educativo laboral es un plan estratégico que una las metas educativas y laborales a mediano y largo plazo. Implica identificar objetivos, habilidades y aspiraciones para desarrollar un camino coherente que permita alcanzar el éxito académico y profesional. En si un plantearse un Proyecto de Vida Educativo Laboral permite establecer metas realistas además de un plan de acción para poder alcanzar integra todos los aspectos anteriores para ayudar a los jóvenes a diseñar un proyecto de vida coherente y alcanzable. Este proceso implica establecer metas a corto, mediano y largo plazo, así como identificar los pasos necesarios para alcanzarlas. La educación debe facilitar este proceso mediante orientaciones vocacionales adecuadas (Villarini, 2000). Además, es crucial fomentar la autonomía en la toma de decisiones para que los jóvenes se sientan empoderados en su camino hacia el futuro.

Debemos hacer un recuento de nuestras habilidades y para ello vamos a llenar los siguientes cuadros, que son un resumen de nuestras experiencias laborales, las pagadas y las no pagadas, pero que en cada una de ellas se encuentra un aprendizaje muy valioso. Esos aprendizajes nos dan una idea o base para hacer otras actividades y seguir creciendo. Puede que algunas hayan sido tristes o poco adecuadas, sin embargo, de ellas logramos aprender.

Es importante identificar las habilidades blandas de las habilidades duras:

Las habilidades duras. - Son aquellos conocimientos técnicos y específicos necesarios para realizar un determinado trabajo. Estas habilidades son medibles y se adquieren a través de la educación formal, profesional o experiencia laboral.

Las habilidades blandas. - Se centran en las cualidades personales y sociales, son las habilidades interpersonales que permiten a una persona interactuar de manera efectiva con los demás, estas

habilidades al ser intangibles no pueden ser medibles y son aquellas que permiten generar un mejor entorno social y laboral.

Identificar y fortalecer ambas habilidades es muy importante para el entorno laboral ya que las habilidades duras permiten a la persona desarrollar tareas específicas de manera competente y las habilidades blandas fomentan a las relaciones positivas y un entorno laboral colaborativo que contribuye a la productividad y al éxito general de la organización.

Es así que es importante destacar que dentro de las habilidades laborales debemos entender que es necesario identificar las habilidades laborales que son las capacidades y competencias que una persona posee y que son relevantes y aplicables en el entorno laboral.

TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

I. SUJETOS O POBLACIÓN DE INTERVENCIÓN

- **Área de Intervención:** La población beneficiada en el área de intervención de la Fundación Ser Familia son adolescentes del sexto de secundaria (último año de colegio) y jóvenes de institutos superiores. Se abordan diversas problemáticas presentes en los ámbitos educativo, emocional, familiar, social y laboral. Estas problemáticas pueden incluir dificultades en la toma de decisiones vocacionales, manejo de la ansiedad y estrés ante la transición hacia la educación superior o el mundo laboral, conflictos familiares, y el desarrollo de habilidades blandas, como la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. Además, se trabaja con las familias de estos jóvenes para abordar de manera conjunta las dificultades presentes, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y facilitar su transición hacia la vida adulta.
- **Área de Capacitación:** En esta área, la Fundación Ser Familia amplía su alcance a un público más diverso, que incluye no solo a los jóvenes del sexto de secundaria y de institutos superiores, sino también a sus familias, educadores de centros educativos. Se ofrecen capacitaciones sobre Proyecto De Vida Educativo Laboral temas como el manejo del estrés, la toma de decisiones vocacionales, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la preparación para el entorno laboral, **fortalecer e Incidir** en la toma de decisiones.
- **Área de Investigación:** Se llevan a cabo investigaciones sobre las problemáticas y necesidades

específicas de los adolescentes del último año de secundaria y los jóvenes de educación superior que asisten a la Fundación Ser Familia. Los temas de investigación pueden incluir la orientación vocacional, el impacto del estrés en la transición a la vida adulta, el rol de las familias en el apoyo a los jóvenes, y el desarrollo de habilidades laborales. Los datos recolectados en estas investigaciones se utilizan para mejorar las intervenciones y ofrecer soluciones basadas en evidencia que beneficien a los jóvenes y sus familias.

II. TAREAS DE INTERVENCIÓN

Tabla 1

Tareas de Intervención la Fundación Ser Familia.

Módulo	Tareas de Intervención	Herramientas/Adecuaciones	Pretest/Post test
Yo Soy	-Desarrollar actividades de autoexploración (intereses, valores, fortalezas y debilidades).	-Actividades realizadas, en el trabajo de su autoconocimiento, como ser dibujos y planillas de reflexión sobre las características personales.	- Pretest: Evaluar el nivel de autoconocimiento, fortalezas y áreas de mejora.
	- Facilitar dinámicas para la identificación de competencias y habilidades personales.	- Actividades de reflexión individual o grupal sobre fortalezas.	- Post test: Medir el avance en la identificación de habilidades y competencias personales.
Entorno Familia y Amigos	- Analizar el impacto del entorno familiar y social en la toma de	-Actividades para la identificación y comprensión	- Pretest: Evaluar la percepción del apoyo familiar y social.

Módulo	Tareas de Intervención	Herramientas/Adecuaciones	Pretest/Post test
	decisiones educativas y laborales.	de las relaciones interpersonales.	
	-Evaluación de mi vida familiar y mi entorno social	- Identificación de factores positivos y negativos del entorno familiar y social.	- Post test: Medir el cambio en la percepción e identificación, manejo de la influencia del entorno.
	-Identificar mis socios estratégicos para alcanzar mis metas.	-Reconocer el tipo de apoyo que le brinda su familia o entorno social, mediante actividades de imágenes y llenado del manual.	- Post test, midiendo la identificación y el tipo de apoyo que le brindan
Gestión Emocional	- Identificar las emociones y como gestionar estas.	- Charla respecto a la importancia de las emociones y como gestionarlas.	- Pretest: Identificar que son las emociones para los participantes.
	-Distinguir que emoción siente en el momento que estas sintiendo.	- Actividades de reflexión sobre el reconocimiento de emociones y como poder gestionarlas.	- Post test: Medir la capacidad de manejar situaciones emocionales complejas.
Realidades y Expectativas	-Facilitar actividades de exploración vocacional para identificar opciones	- Herramientas digitales para explorar carreras y opciones laborales.	- Pretest: Identificar las expectativas educativas y laborales de los jóvenes.

Módulo	Tareas de Intervención	Herramientas/Adecuaciones	Pretest/Post test
	educativas y laborales realistas.		
	- Reconocer la importancia de analizar la realidad en la que una/o se encuentra y visualizar las expectativas para una toma de decisiones acertadas	- Dinámicas de análisis de casos reales del entorno laboral.	- Post test: Evaluar la alineación entre expectativas y realidades del mercado educativo-laboral.
Construcción del Proyecto de Vida	- Guiar a los jóvenes en la creación de un plan educativo-laboral a corto, mediano y largo plazo.	- Hojas y formatos para construir un proyecto de vida individualizado.	- Pretest: Identificar claridad y dirección en los objetivos educativos y laborales.
	-Reconocimiento de habilidades.	- Identificación de las habilidades duras y blandas, fundamentales para el mercado laboral.	- Pre test: Identificación de que habilidades perciben de ellos.

Módulo	Tareas de Intervención	Herramientas/Adecuaciones	Pretest/Post test
Herramientas y Adecuaciones	- Diseñar versiones accesibles de las actividades y herramientas para las necesidades de los jóvenes poblaciones con de secundaria e institutos diferentes niveles educativos.	- Adecuación de lenguaje y complejidad de los materiales a las necesidades de los jóvenes de secundaria e institutos superiores.	
Pretest/Post test	- Crear pruebas diagnósticas (pretest) para evaluar el punto de partida de cada joven en los módulos trabajados.	- Adaptar las pruebas para ser aplicables a ambos grupos (secundaria e institutos superiores).	- Medir los resultados al finalizar el programa con el post test para evaluar los cambios logrados.

III. ÁREAS DE INTERVENCIÓN

- **Área de Intervención:** Se trabaja con adolescentes del último año de secundaria y jóvenes de institutos superiores que enfrentan dificultades en áreas como la toma de decisiones vocacionales, gestión del estrés y la ansiedad, habilidades socioemocionales, integración al entorno laboral y académico, y resolución de conflictos familiares y sociales. Se busca fortalecer su capacidad para construir un proyecto de vida sólido y equilibrado, abarcando tanto sus metas educativas como laborales, mediante estrategias adaptadas a sus necesidades.
- **Área de Capacitación:** Se brinda capacitaciones a las poblaciones que se presenten en temas relacionados con el desarrollo del proyecto de vida en jóvenes. Esto incluye el uso de herramientas para la evaluación vocacional, estrategias para mejorar la gestión emocional y la

toma de decisiones, así como técnicas para guiar a los jóvenes en la planificación de su futuro educativo y laboral. Además, se apoya a los pasantes en formación, ofreciéndoles recursos y orientación para aplicar estas herramientas en intervenciones con los jóvenes.

- **Área de Investigación:** Se realizan investigaciones sobre temas relevantes para el desarrollo del proyecto de vida educativo-laboral, centradas en los adolescentes y jóvenes asistidos en la Fundación Ser Familia. Los temas de interés incluyen la orientación vocacional, el manejo de la ansiedad y el estrés ante la transición a la vida adulta, el impacto del entorno familiar y social en las decisiones vocacionales, y las expectativas frente a las realidades del mercado laboral. Los resultados de estas investigaciones se utilizan para mejorar las intervenciones y ofrecer un apoyo más efectivo y adaptado a las necesidades de los jóvenes.

IV. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN

- **Revisión de investigaciones sobre el proyecto de vida en jóvenes:** Analizar estudios previos para entender mejor cómo se desarrolla el concepto de proyecto de vida en jóvenes y aplicar esos conocimientos a las intervenciones.
- **Comprensión más profunda de las necesidades educativas y laborales de los jóvenes:** Adquirir un entendimiento detallado de las aspiraciones, desafíos y realidades que enfrentan los jóvenes en su camino educativo y laboral.
- **Adecuación del Manual del Facilitador:** Ajustar el contenido del manual según el perfil de la población a la que se va a capacitar, asegurando que las herramientas y estrategias sean pertinentes para sus necesidades.
- **Búsqueda de herramientas y materiales:** Investigar y seleccionar herramientas y recursos didácticos específicos para cada módulo del proyecto de vida, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos de manera efectiva.
- **Capacitaciones sobre el Proyecto de Vida Educativo-Laboral:** Impartir capacitaciones a los jóvenes para que desarrollen su propio proyecto de vida, con un enfoque en sus metas educativas y laborales.

- **Adecuaciones del pretest y post test:** Realizar los ajustes necesarios en las pruebas de evaluación (pretest y post test) para asegurar que recojan datos útiles y que validen las mejoras en el manual del facilitador.
- **Registro y análisis de datos:** Recolectar y analizar los resultados de los pretest y post test para evaluar el impacto de las capacitaciones y validar los métodos empleados.
- **Identificación de jóvenes con necesidades específicas:** Detectar a aquellos jóvenes que requieren un trabajo más enfocado en el área vocacional que han elegido, para brindarles apoyo especializado.
- **Elaboración de informes sobre las capacitaciones:** Redactar informes detallados sobre las percepciones de los jóvenes respecto a las capacitaciones recibidas, destacando los logros y áreas de mejora.

V. ETAPAS DE LA INTERVENCIÓN

Área de Capacitación

Durante mi capacitación en la Fundación Ser Familia, me encargue de desarrollar los siguientes aspectos clave relacionados con el Proyecto de Vida Educativo Laboral:

1. **Inducción en temas relevantes:** Participe en una inducción en la **Fundación Ser Familia**, bajo la orientación del Licenciado **Rodrigo Aguilar**, donde recibí formación sobre los temas más importantes para la implementación exitosa del proyecto.
2. **Adquisición de nuevos conocimientos:** Aprender en detalle sobre lo que implica la construcción de un proyecto de vida educativo y laboral.
3. Esto incluye comprender su importancia y cómo se aplica en la vida de los jóvenes con los que trabajaré.
4. **Desarrollo y manejo de los módulos:** Me familiarizaré con cada uno de los módulos del proyecto, entendiendo su estructura y cómo guiar a los participantes a través de ellos para ayudarles a reflexionar y tomar decisiones sobre su futuro.

5. **Aplicación de pre test y post test:** Seré capacitado en el uso de herramientas de evaluación, como el pre test y el post test, para medir el progreso de los participantes desde el inicio hasta el final del proceso.
6. **Preparación de material educativo:** Me encargaré de ayudar a diseñar y preparar el material necesario para las sesiones, asegurando que sea adecuado para los temas que se abordarán.

Etapas 1

Como primera instancia, se llevó a cabo una formación en diferentes temas para responder a las necesidades de los jóvenes en cuanto a la construcción de su **Proyecto de Vida Educativo Laboral**. Para esto, se realizaron reuniones con el equipo de trabajo de la **Fundación Ser Familia** con el fin de evaluar las necesidades específicas de nuestro grupo objetivo. Esto resultó en la planificación de varios talleres y capacitaciones diseñados para abordar los desafíos y oportunidades que enfrentan los jóvenes en su proceso de toma de decisiones y desarrollo personal y profesional.

Etapas 2

Continuando con el proceso de capacitación en el Proyecto de Vida Educativo-Laboral, recibí una serie de capacitaciones clave para desarrollar un aprendizaje completo y así de esta manera con mi rol, también me facilitaron material el cual fue una parte muy importante para un aprendizaje completo como ser manuales folletos etc., estos fueron los temas de capacitación que se dieron en la institución hacia mi persona:

- Manual de Proyecto de Vida Educativo Laboral para Adolescentes.
- Manual de Proyecto de Vida Educativo Laboral para Institutos Superiores.
- Manual para los Participantes.
- Elaboración y aplicación de Pre test y Post test.
- Capacitación sobre la dinámica y metodología de los talleres.
- Capacitación en el uso de materiales necesarios para los talleres.
- Formación como facilitadora en las capacitaciones.
- Capacitación técnica para realizar adecuaciones en el manual del facilitador.
- Formación en cada uno de los cinco módulos del manual del proyecto.

- Capacitación en el vaciado y análisis de datos de los pre y post test.

Área de Intervención

Etapa 1

En el trabajo con la población de estudiantes de sexto de secundaria y de institutos superiores dentro del Proyecto de Vida Educativo-Laboral, el proceso inicial se adapta a sus necesidades específicas. En esta primera etapa, se realiza una identificación de las necesidades educativas laborales de los estudiantes, donde se exploran sus intereses, expectativas y contexto personal, con el fin de identificar áreas clave para el desarrollo del proyecto. Durante esta entrevista, se explica la metodología de trabajo, los objetivos de la capacitación y el cronograma de las actividades.

La capacitación se estructura en cinco módulos, distribuidos en **sesiones de ocho horas**, donde se abordan temas como la identidad, la toma de decisiones, el manejo de emociones, las expectativas y la planificación del proyecto de vida.

Etapa 2

En esta parte del proceso es donde se inicia la capacitación las cuales se organizan en **cinco módulos**, con una duración de ocho horas, que abordan temas fundamentales como la **identidad personal**, la **toma de decisiones**, la **gestión emocional** y la **planificación de su proyecto de vida**. Durante esta etapa, se utilizan materiales específicamente creados para cada módulo, diseñados para guiar y apoyar a los estudiantes en su proceso de reflexión y toma de decisiones.

Detalle de los módulos:

1. **Explorando la identidad personal:** En este módulo, se busca que los estudiantes reflexionen sobre quiénes son, cuáles son sus valores, intereses y fortalezas. Se les guía en un proceso de introspección para que puedan comprender mejor su identidad y cómo esta influye en sus decisiones a futuro.
2. **La toma de decisiones:** Aquí se trabajan herramientas y estrategias para que los jóvenes aprendan a tomar decisiones de manera consciente y fundamentada. Se les enseña a evaluar opciones, identificar pros y contras, y considerar las consecuencias de sus elecciones tanto a corto como a largo plazo, especialmente en relación con su trayectoria educativa y laboral.
3. **Gestión emocional:** Este módulo aborda la importancia de reconocer y gestionar las emociones de manera efectiva. Se enseñan técnicas de autorregulación emocional que les

ayudarán enfrentar los desafíos y presiones que puedan surgir en el camino hacia la consecución de sus metas.

4. **Expectativas versus realidad:** Se analiza la diferencia entre las expectativas que los estudiantes tienen sobre su futuro y las realidades del mercado laboral y académico. Este módulo busca cerrar la brecha entre lo que desean y lo que es posible en función de sus habilidades, intereses y recursos disponibles.
5. **Construyendo un proyecto de vida:** En el módulo final, los estudiantes aplican todo lo aprendido para diseñar un **plan de acción** claro y realista para su futuro. Esto incluye definir metas a corto, mediano y largo plazo, tanto en el ámbito educativo como laboral, y establecer pasos concretos para alcanzar dichas metas.

Materiales de apoyo:

Cada módulo cuenta con **materiales didácticos** diseñados específicamente para facilitar el aprendizaje, entre los cuales se incluyen guías, hojas de trabajo y actividades prácticas que fomentan la participación activa de los estudiantes. Estos materiales están enfocados en el **desarrollo de habilidades críticas**, tales como la toma de decisiones, el manejo de emociones y la planificación a largo plazo.

Además, se utilizan herramientas como el **pre test** y el **post test**, que permiten medir el nivel de conocimientos y habilidades antes y después de la capacitación, respectivamente.

Estos instrumentos sirven para adaptar las intervenciones a las necesidades de los estudiantes, garantizando así una experiencia de aprendizaje personalizada y significativa.

Este enfoque integral busca no solo proporcionar conocimientos, sino también equipar a los jóvenes con las habilidades necesarias para enfrentarse al mundo educativo y laboral de manera informada, consciente y con un plan claro para su futuro

Etapas 3

Al inicio de la capacitación, se administra un **pre test** a todos los estudiantes para establecer una línea base de sus conocimientos, habilidades y percepciones en áreas clave como el **autoconocimiento**, la **toma de decisiones**, el **manejo emocional** y la **capacidad de planificación de su futuro educativo y laboral**. Este pre test tiene como objetivo identificar el punto de partida de cada estudiante, permitiendo evaluar su comprensión de estos temas antes de participar en los módulos de capacitación.

Los resultados del pre test ayudan a los facilitadores a personalizar las intervenciones y adaptar los contenidos de los talleres según las necesidades individuales de los estudiantes.

Al finalizar la capacitación, se administra un **post test**, diseñado para evaluar los cambios y el progreso en las mismas áreas evaluadas inicialmente. Este post test permite medir de manera precisa qué tanto han mejorado los estudiantes en aspectos como el **autoconocimiento** (la comprensión de sus fortalezas, intereses y valores personales), la **toma de decisiones informada** (cómo eligen y priorizan sus opciones educativas y laborales), el **manejo de emociones** (su capacidad para regular emociones en situaciones de presión o estrés) y la **capacidad para planificar su futuro** (incluyendo el establecimiento de metas claras y realistas para su vida académica y profesional).

El **análisis comparativo** entre los resultados del pre test y el post test permite observar no solo mejoras cuantitativas, sino también cambios cualitativos en la forma en que los estudiantes piensan y actúan respecto a su futuro. Por ejemplo, se pueden detectar mejoras en la confianza en sus habilidades para tomar decisiones, una mayor claridad sobre sus metas educativas o laborales, así como un mejor manejo de situaciones emocionales difíciles que antes podían representar un obstáculo para su avance.

Estos resultados no solo sirven como herramienta de evaluación del impacto de la capacitación, sino que también proporcionan una guía para el **seguimiento posterior** de los estudiantes. Aquellos que muestren dificultades persistentes en alguna de las áreas evaluadas podrán recibir apoyo adicional, mientras que los que hayan avanzado significativamente pueden ser orientados hacia nuevas oportunidades de desarrollo.

El uso de estas evaluaciones no se limita a medir el progreso de los estudiantes, sino que también ayuda a mejorar el proceso de capacitación en sí. Los facilitadores pueden utilizar los datos obtenidos para ajustar los contenidos de futuros talleres, optimizar las metodologías empleadas y garantizar que los módulos sigan siendo relevantes y efectivos para nuevas cohortes de estudiantes.

Etapas 4

Posteriormente a la aplicación del pre test y post test, se realiza un **análisis comparativo exhaustivo** entre los resultados de ambas evaluaciones, con el fin de identificar de manera precisa el **impacto de la capacitación** en los estudiantes. Este análisis no solo mide cambios cuantitativos en términos de puntuaciones obtenidas, sino que también permite detectar transformaciones cualitativas en áreas clave

como el **autoconocimiento**, la **toma de decisiones**, el **manejo emocional** y la **capacidad de planificación** de su futuro educativo y laboral.

El análisis se enfoca en observar cómo los estudiantes han progresado en los temas abordados durante los módulos de capacitación. Por ejemplo, se examina si han mejorado en su capacidad para **reflexionar sobre su identidad**, reconocer sus fortalezas y debilidades, y cómo este proceso de autoconocimiento ha influido en su toma de decisiones. Además, se evalúa si los estudiantes han adquirido una mayor capacidad para **tomar decisiones informadas**, considerando opciones con mayor claridad y evaluando las consecuencias de manera más consciente.

En cuanto a la **gestión emocional**, se analiza si los estudiantes han demostrado avances en su habilidad para **regular sus emociones** en situaciones de estrés o incertidumbre, y cómo esto afecta su proceso de toma de decisiones y planificación a largo plazo. Se examina si ahora son capaces de manejar mejor sus expectativas y ajustar sus metas a la realidad de su contexto educativo y laboral, mostrando una mayor resiliencia y adaptabilidad.

Este análisis comparativo también permite identificar áreas que requieren **refuerzo adicional**. Si bien algunos estudiantes pueden haber mostrado un progreso notable, otros podrían necesitar apoyo extra en ciertas áreas específicas, como el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones o la planificación estratégica de su futuro. Esto permite a los facilitadores ajustar sus intervenciones y diseñar **estrategias de seguimiento** que aborden estas necesidades puntuales, ofreciendo capacitaciones adicionales o materiales complementarios que fortalezcan las áreas donde se evidencie una falta de avance.

Una vez completado el análisis, los **resultados se integran en un informe final detallado**. Este informe no solo presenta los hallazgos del pre test y post test, sino que también proporciona una evaluación integral del progreso de los estudiantes, destacando sus logros y señalando las áreas que aún deben ser trabajadas. El informe se convierte en una herramienta esencial para la planificación de futuras intervenciones, ya que ofrece una **base sólida** sobre la cual se pueden realizar adaptaciones y mejoras en el contenido de la capacitación.

Además, este informe sirve como una guía valiosa para los facilitadores y otros actores involucrados en el proceso educativo, ayudándoles a identificar qué aspectos de la capacitación han sido más efectivos y qué componentes podrían necesitar ajustes para maximizar su impacto. En función de estos resultados, se pueden tomar decisiones sobre la **adaptación de materiales**, el diseño de nuevas

dinámicas de aprendizaje o incluso la incorporación de módulos adicionales que respondan mejor a las necesidades emergentes de los estudiantes.

Finalmente, este análisis comparativo y el informe resultante no solo benefician a la cohorte actual de estudiantes, sino que también contribuyen a mejorar el **modelo de capacitación** a largo plazo. Los aprendizajes obtenidos de esta evaluación pueden utilizarse para optimizar futuras implementaciones del Proyecto de Vida Educativo-Laboral, asegurando que el contenido siga siendo relevante, efectivo y ajustado a las realidades cambiantes de las nuevas generaciones de estudiantes

Área de Investigación

Etapas 1

Dentro del área de investigación, como primera instancia está la formación en investigación de un tema de interés. Se llevaron a cabo reuniones con el personal de la Fundación Ser Familia para evaluar las temáticas de interés del grupo, asimismo se brindaron capacitaciones hacia mi persona:

- Capacitación en el área de Investigación: revisión del proceso de elaboración del tema de interés a investigar.
 - Capacitación en el área de Investigación: revisión del título del tema de interés a investigar.
 - Capacitación en el área de Investigación: revisión bibliográfica acerca del tema de interés a investigar.
 - Capacitación en el área Investigación: realización de objetivos del tema de interés a investigar.
- En el marco del Proyecto de Vida Educativo-Laboral, la investigación juega un papel clave para evaluar la efectividad de las intervenciones y mejorar los procesos de capacitación. Como primera instancia, se desarrolló una formación en investigación centrada en temas relacionados con la educación y el desarrollo juvenil. Esta formación incluyó una serie de capacitaciones y reuniones con el equipo de la Fundación Ser Familia para determinar las temáticas de interés y los objetivos específicos de la investigación.

Entre las principales actividades realizadas durante esta etapa se destacan:

1. Capacitación en el proceso de elaboración de temas de investigación: Se me brindaron herramientas para identificar las necesidades específicas de los jóvenes y traducirlas en preguntas de investigación que guíen el estudio.

2. Revisión de investigaciones relacionados con el proyecto y enfoque del tema de investigación: Se trabajó en búsqueda de más información sobre el tema de Proyecto de Vida Educativo Laboral y refinamiento del manual del facilitador y participante, asegurando que este cumpla con los objetivos que se requiere llegar con cada módulo de nuestro manual.
3. Capacitación en revisión bibliográfica: Se llevó a cabo una exploración exhaustiva de la literatura científica y académica relacionada con los temas de autoconocimiento, toma de decisiones, gestión emocional y planificación del proyecto de vida, con el fin de fundamentar la investigación en marcos teóricos sólidos.
4. Definición de objetivos de investigación: Se establecieron los objetivos específicos de la investigación, asegurando que estuvieran alineados con las necesidades y expectativas de los estudiantes de sexto de secundaria y de institutos superiores.

Etapas 2

En esta fase, el **desarrollo de la investigación** se centró específicamente en la construcción del **Manual de Proyecto de Vida Educativo-Laboral**, con el propósito de crear una herramienta efectiva y adaptable a las necesidades de los estudiantes de sexto de secundaria y de institutos superiores. La investigación se enfocó en identificar los elementos clave que deben integrar el manual, garantizando que esté basado en principios científicos y pedagógicos sólidos.

El proceso incluyó las siguientes actividades:

- **Revisión del título y enfoque del manual:** Se revisó el título del manual para asegurar que reflejara con claridad los objetivos de formación, centrándose en aspectos esenciales como el **autoconocimiento**, la **toma de decisiones informadas**, la **gestión emocional** y la **planificación del futuro educativo y laboral**. El título también fue alineado con la misión del Proyecto de Vida Educativo-Laboral, asegurando que su contenido sea relevante y accesible para la población objetivo.
- **Diseño de actividades para alcanzar los objetivos:** Se desarrollaron **actividades prácticas y dinámicas** que permiten a los estudiantes trabajar de manera activa en los temas clave de cada módulo. Estas actividades están diseñadas para fomentar la reflexión, el análisis personal y la

toma de decisiones en función de sus intereses y habilidades. Las actividades incluyen ejercicios grupales, discusiones dirigidas, y tareas individuales que guían a los estudiantes a lo largo del proceso de construcción de su proyecto de vida.

- **Establecimiento de objetivos claros y medibles para cada módulo:** A partir del marco teórico, se definieron **objetivos de aprendizaje específicos** para cada uno de los cinco módulos del manual, asegurando que estos objetivos sean medibles y puedan evaluarse a través de las herramientas diseñadas, como el pre test y post test. Estos objetivos incluyen el fortalecimiento de la identidad personal, el mejor manejo de las emociones, la clarificación de metas y la planificación realista de su futuro.
- **Integración de resultados de las evaluaciones:** Se trabajó en la construcción de un **sistema de retroalimentación** basado en los resultados del pre test y post test. Este sistema permite evaluar la **efectividad del manual** y ajustar tanto el contenido como la metodología de los talleres según

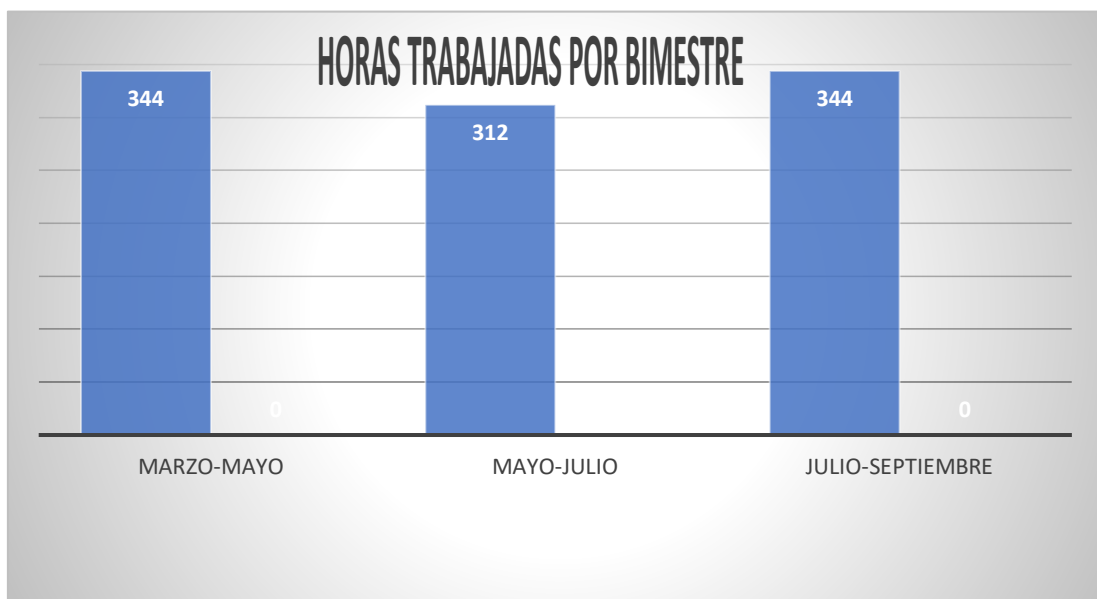
las áreas que requieren mayor refuerzo. El análisis de los resultados también servirá como base para futuras investigaciones y adaptaciones del manual.

RESULTADOS DEL TRABAJO DIRIGIDO

VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Figura 1

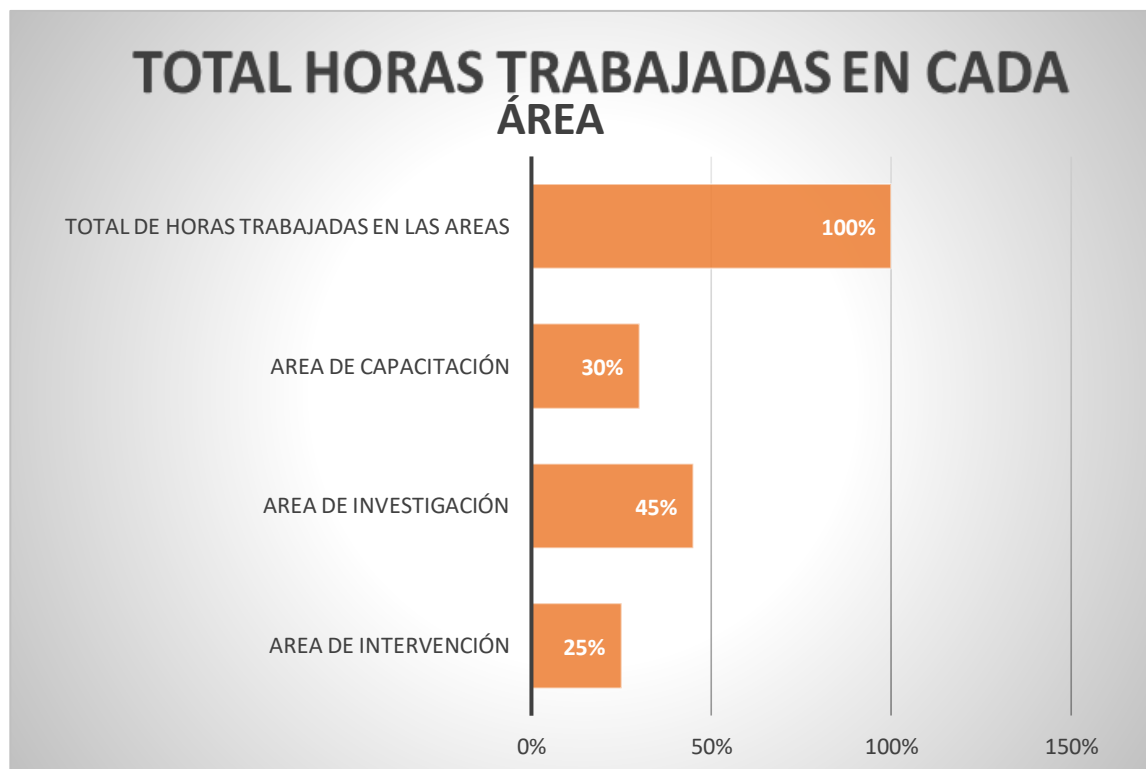
Horas Realizadas por Bimestre en la Fundación Ser Familia



Como se puede observar en la **Figura 1**, en el bimestre de marzo a mayo se realizaron 344 horas en la Fundación Ser Familia, 312 horas desde el mes de mayo a julio y 344 horas del mes de julio a septiembre. Dentro de las cuales se trabajaron en las 3 áreas de la institución: Capacitación, Intervención, e Investigación con supervisión de los encargados.

Figura 2

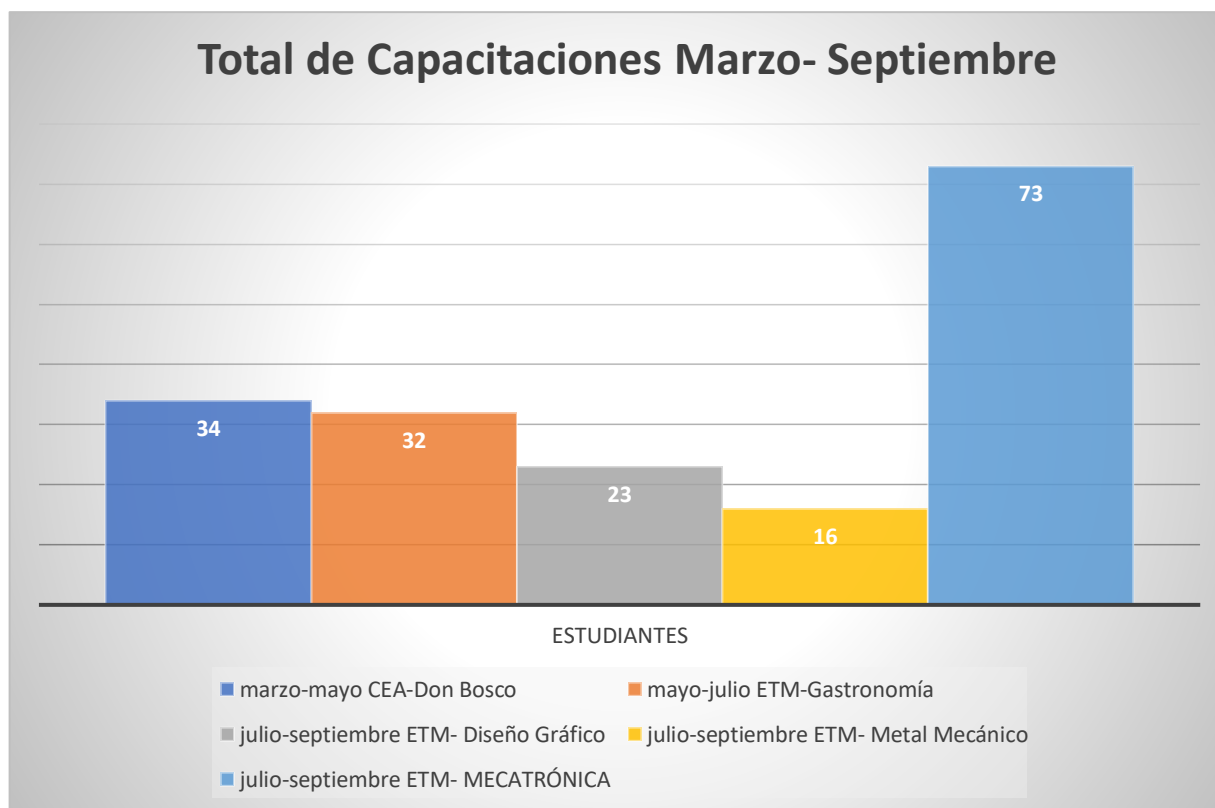
Horas Trabajadas en Cada Área en la Fundación Ser Familia.



Como se puede observar en la **Figura 2**, se invirtió 45 % del tiempo en la Fundación Ser Familia para el área de investigación, mediante la busque de investigaciones para trabajar en el anual de proyecto de vida educativo laboral , como también la búsqueda de actividades y herramientas , trabajar en el pre test y post test, el 30% fue empleado para el área de capacitación donde se recibió capacitaciones como también se capacito a jóvenes en Proyecto de Vida Educativo Laboral , con los cinco módulos del manual del facilitador y 25 % fue trabajado en el área de investigación mediante las capacitaciones para la realización de investigación de un tema de interés.

Figura 3

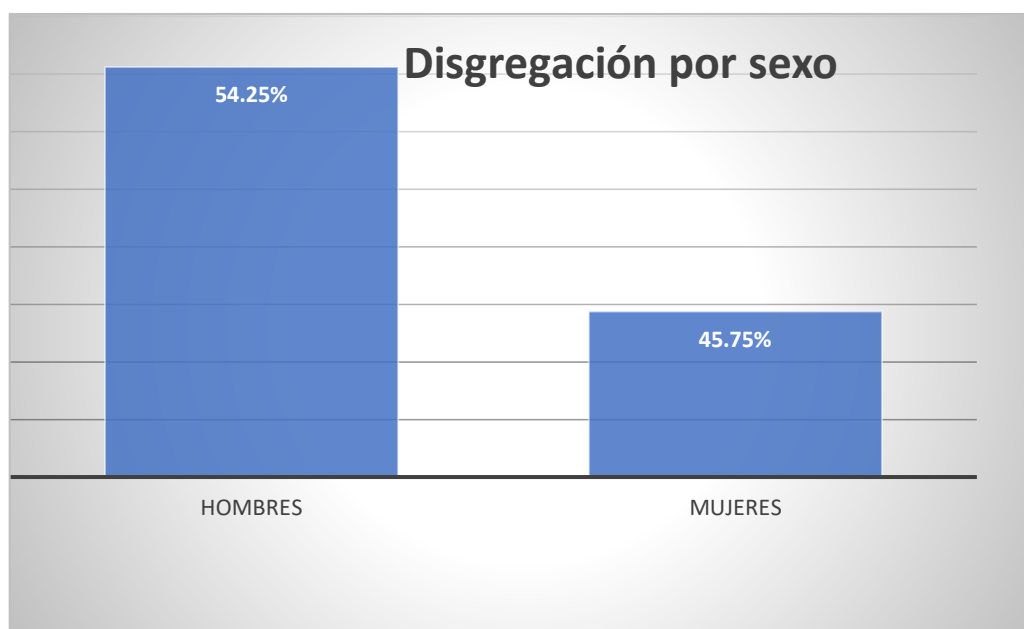
Capacitaciones de Proyecto de Vida Educativo-Laboral de Marzo a septiembre.



Como se puede observar en la **Figura 3**, las capacitaciones que se aplicaron en los periodos de marzo a septiembre, fueron: CEA-Don Bosco, con un total de 34 estudiantes, esta capacitación se llevó a cabo en el primer bimestre, ETM-Gastronomía en el segundo bimestre con 32 estudiantes y en el tercer bimestre ETM-Diseño Gráfico con 23 estudiantes, ETM-Metal Mecánica con un menor número de participantes 16 estudiantes, ETM-MECATRÓNICA con 28 estudiantes, estas capacitaciones se realizaron en el tema Proyecto de Vida Educativa Laboral con el Manual de la Fundación Ser Familia.

Figura 4

Capacitaciones por sexo en Proyecto de Vida Educativo Laboral.



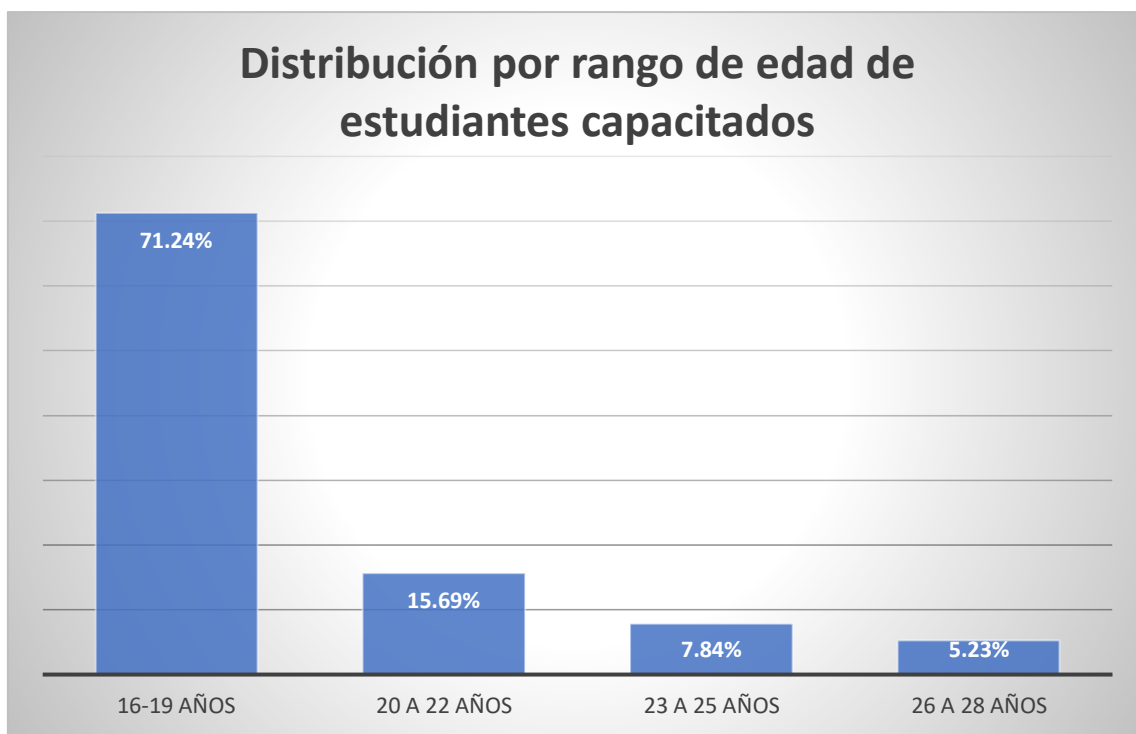
Como se puede observar en la **Figura 4**, presenta la distribución de los participantes en las capacitaciones de la Fundación Ser Familia, desglosada por sexo. A continuación, se detallan los puntos clave de este análisis: participación de Hombres y Mujeres, hombres con 83 participantes, representan el 54,25% del total. Esto sugiere que hay una ligera mayoría masculina en las capacitaciones y mujeres con 70 participantes, constituyen el 45,75% del total. Aunque el número es menor en comparación con los hombres, la diferencia no es excesivamente amplia.

La proporción de hombres y mujeres en las capacitaciones muestra que, si bien hay una mayoría masculina, la representación femenina es notable y cercana al 50%. Esto podría ser un indicador positivo de la inclusión de ambos géneros en el desarrollo de habilidades y competencias.

En estas capacitaciones se ha alcanzado a un número significativo de jóvenes, con una distribución de género que refleja la realidad de la población juvenil en su área de intervención.

Figura 5

Edad de estudiantes capacitados en Proyecto de Vida Educativo Laboral

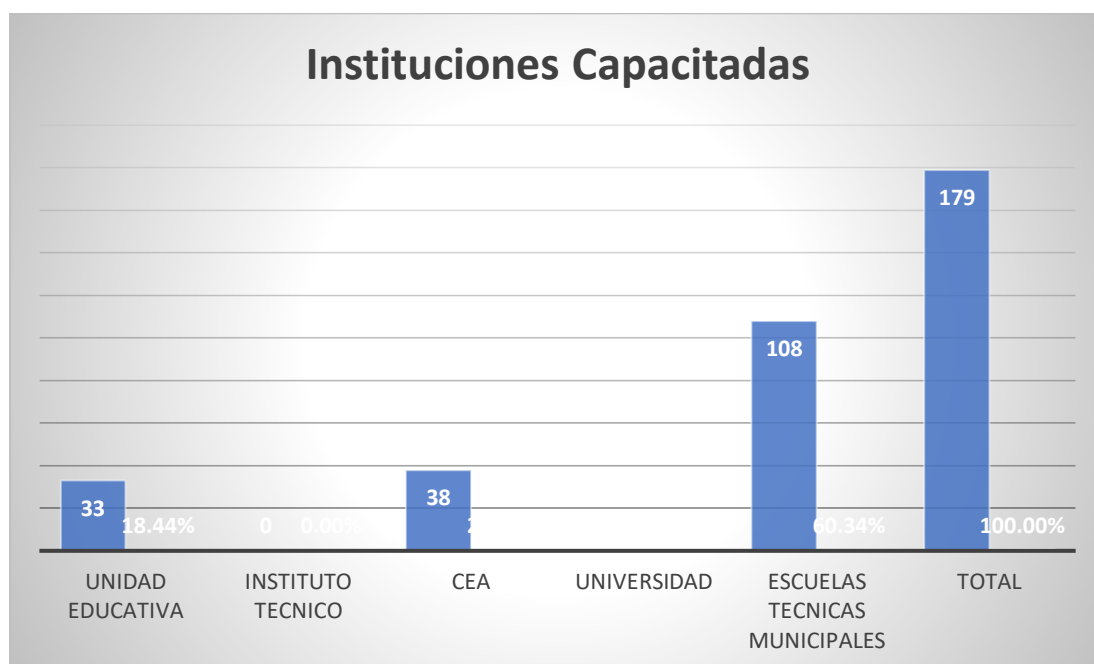


Como se puede observar en la **Figura 5**, el gráfico presenta la distribución de los participantes en las capacitaciones de la Fundación Ser Familia según diferentes rangos de edad. A continuación, se detalla el análisis: Predominancia del Grupo de 16 a 19 Años, la categoría de 16 a 19 años representa el 71,24% de los participantes, lo que indica que la mayoría de los estudiantes que acceden a las capacitaciones pertenecen a este rango de edad, menor participación en grupos mayores, los grupos de 20 a 22 años, 23 a 25 años y 26 a 28 años tienen porcentajes significativamente menores, 20 a 22 años: 15,69%, 23 a 25 años: 7,84%, 26 a 28 años: 5,23%.

El gráfico sugiere que la Fundación Ser Familia está siendo efectiva en llegar a su población objetivo principal, que son los adolescentes.

Figura 6

Instituciones Capacitadas en Proyecto de vida educativo Laboral



Como se puede observar en la **Figura 6**, muestra la distribución de participantes en las capacitaciones de proyecto de vida educativo laboral según el tipo de institución a la que pertenecen, con un total de 179 participantes. A continuación, se presenta el análisis de Escuelas Técnicas Municipales, la mayoría de los participantes provienen de estas instituciones, representando el 60,34% del total, es decir, 108 participantes. Este grupo constituye el principal foco de las capacitaciones, lo que podría deberse a la alta demanda de orientación en estas instituciones o una mayor disponibilidad para participar en el programa.

CEA (Centros de Educación Alternativa), el 21,23% de los participantes (38 personas) provienen de CEA. Esto indica que una parte significativa de la población capacitada proviene de instituciones que ofrecen alternativas educativas para personas que no han seguido la educación tradicional o que desean completar su formación en etapas posteriores.

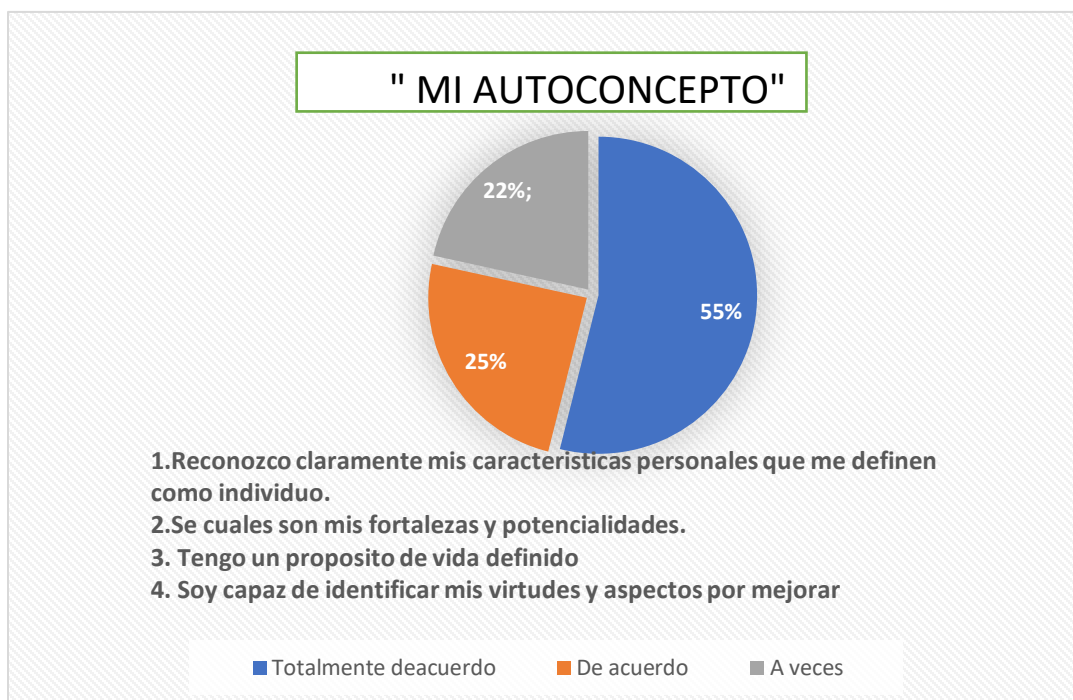
Unidad Educativa, los estudiantes de unidades educativas (nivel secundario) constituyen el 18,44% (33 participantes). Aunque es un porcentaje menor en comparación con las Escuelas Técnicas Municipales, sigue representando un grupo considerable dentro del total.

Institutos Técnicos y Universidades, no hay participantes provenientes de institutos técnicos ni

universidades, lo que sugiere una posible brecha en la cobertura de las capacitaciones hacia estos sectores. Esto podría señalar una oportunidad para expandir el programa y ajustarlo a las necesidades de estos niveles educativos.

Figura 7

Resultados de Módulo I Autoconocimiento.



En la **Figura 7** se puede observar que los resultados del Módulo 1 en el post test la capacitación sobre autoconocimiento dentro del Proyecto de Vida Educativo Laboral ha mostrado resultados positivos en la mayoría de los participantes, según los datos obtenidos. En términos generales, un **55%** de los jóvenes se muestra *totalmente de acuerdo* en tener claridad sobre su autoconcepto, es decir, reconocen sus características personales, sus fortalezas, su propósito de vida y son capaces de identificar tanto sus virtudes como los aspectos que necesitan mejorar. Esto indica un buen nivel de **autoconciencia** y **autoeficacia**, componentes fundamentales para el desarrollo personal y la toma de decisiones en las etapas académica y laboral. Este grupo ha logrado una conexión sólida con su identidad y muestra seguridad en su capacidad para enfrentar los desafíos que vendrán.

Por otro lado, un **22%** de los participantes se encuentra *de acuerdo* con estos aspectos, lo que sugiere

que, aunque han avanzado significativamente en su proceso de autoconocimiento, todavía están en una fase de consolidación. Este grupo ha comenzado a desarrollar una mejor comprensión de sí mismos, pero puede que necesite un mayor acompañamiento para fortalecer su claridad sobre su propósito de vida y sus fortalezas personales. Están en camino de establecer una autoimagen positiva y funcional, pero aún pueden beneficiarse de más reflexión y apoyo.

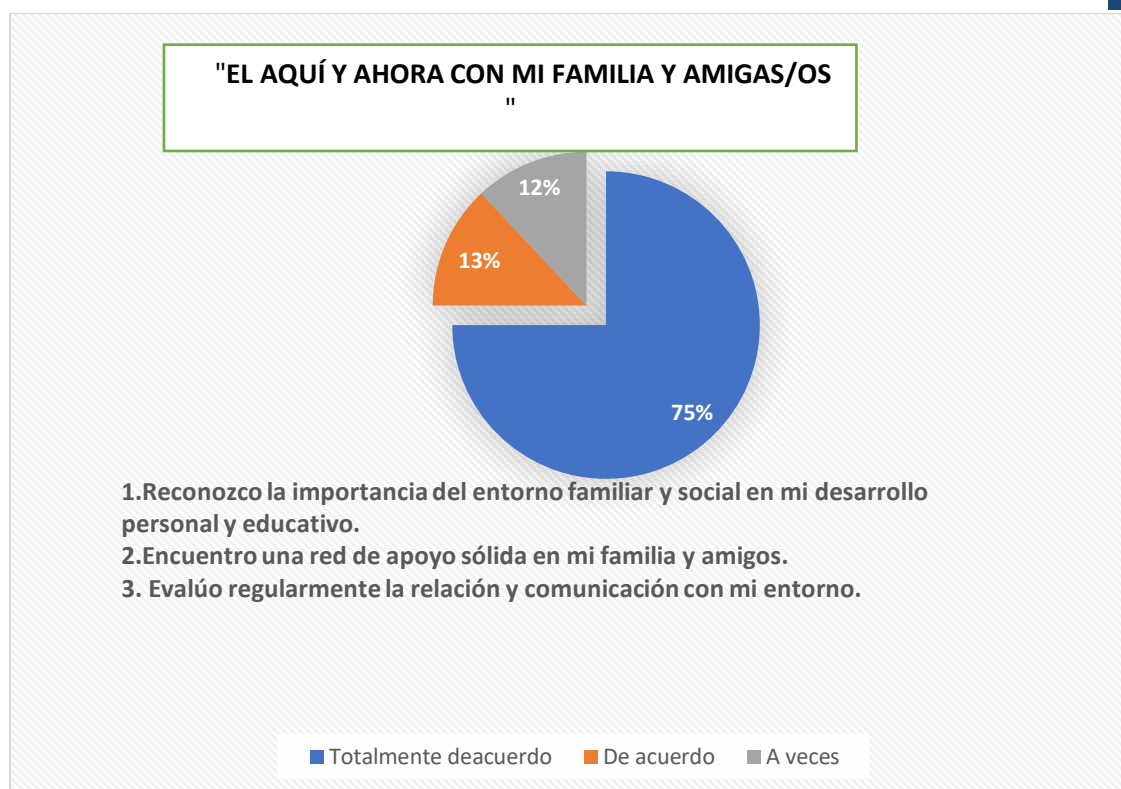
Finalmente, un **5%** de los jóvenes respondió que *a veces* están de acuerdo con las afirmaciones, lo que indica que este pequeño grupo sigue en un proceso más inicial de autoconocimiento. Psicológicamente, estos jóvenes podrían estar experimentando cierta difusión de identidad o incertidumbre sobre su propósito de vida, sus fortalezas y áreas de mejora. Este grupo necesita mayor orientación y actividades de introspección para ayudarles a consolidar su sentido de identidad y fomentar una visión más clara de su futuro.

La capacitación ha sido efectiva en proporcionar a la mayoría de los participantes una base sólida para su autoconocimiento, lo cual es clave para su desarrollo personal y su capacidad de tomar decisiones informadas. El hecho de que más de la mitad de los jóvenes tengan una percepción clara de sí mismos es un indicador de éxito en términos de desarrollo de identidad y autoeficacia. Sin embargo, el 22% que está en proceso de consolidación y el 5% que aún tiene dificultades para definirse reflejan la necesidad de seguir trabajando en el acompañamiento y en las actividades introspectivas que los ayuden a avanzar hacia un autoconcepto más robusto y funcional.

Figura 8

Resultados del post test Proyecto de vida Educativo-Laboral primer módulo

“EL AQUÍ Y AHORA CON MI FAMILIA Y AMIGAS/OS”.

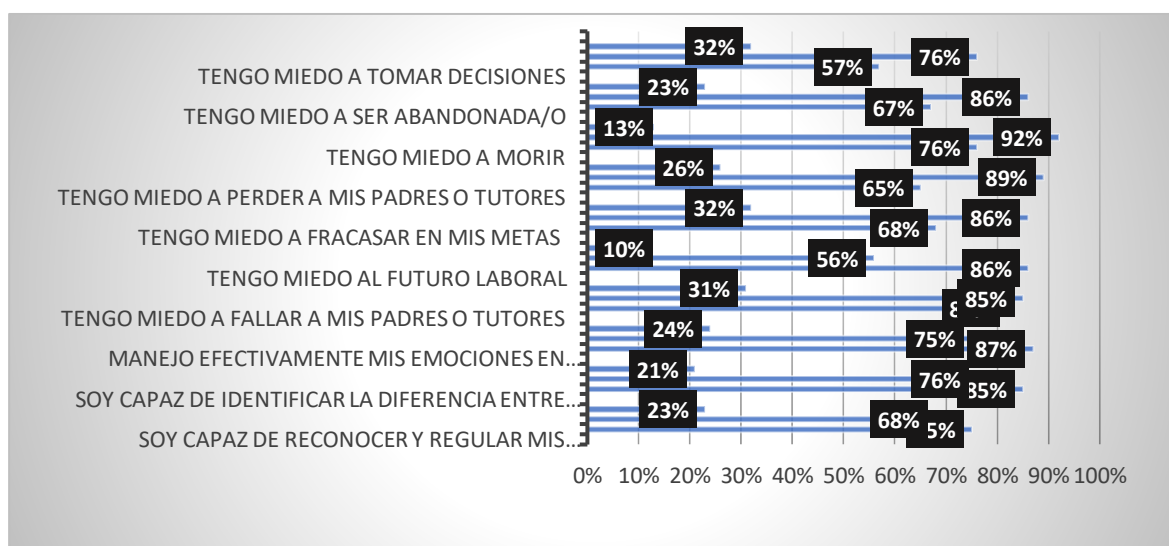


En la **Figura 9** se puede observar, 75% Totalmente de acuerdo, la mayoría de los jóvenes muestra una alta valoración de su entorno familiar y social, reconociendo la importancia de estos vínculos en su crecimiento personal y académico como socios estratégicos para alcanzar sus metas. Este dato sugiere que las redes de apoyo de los participantes son sólidas y que estas relaciones son vistas como un recurso positivo y protector para su bienestar. Un 13% De acuerdo, aunque este grupo reconoce en cierta medida la importancia de su entorno, podrían estar en un proceso de consolidación de estas relaciones. Es posible que, aunque tengan redes de apoyo, estas no sean tan consistentes o fuertes como las percibidas por el 75% que está totalmente de acuerdo. Y 12% A veces, este pequeño porcentaje refleja que hay participantes que experimentan una cierta falta de apoyo social o familiar, o que tienen dificultades para evaluar o mantener sus relaciones. Estos jóvenes podrían sentir que sus vínculos familiares o sociales no son lo suficientemente sólidos o consistentes para brindarles el apoyo emocional y práctico que necesitan. En general, los resultados de estas tres preguntas reflejan que la mayoría de los jóvenes que participan en esta capacitación tienen un **entorno familiar y social positivo** que les proporciona apoyo y seguridad. Sin embargo, también es evidente que existe un grupo más pequeño que podría estar enfrentando dificultades en

sus relaciones familiares o de amistad. Como pasante en esta capacitación, resulta fundamental continuar fortaleciendo el autoconocimiento de los jóvenes en cuanto a la importancia de sus relaciones y ofrecerles herramientas para mejorar la **comunicación, evaluación de relaciones** y el **desarrollo de redes de apoyo**. La **intervención oportuna** y la **creación de espacios seguros** dentro de la capacitación pueden ser clave para ayudar a aquellos que experimentan dificultades, promoviendo un entorno de mayor confianza y apoyo mutuo. A través de estas acciones, se puede garantizar que todos los participantes tengan la oportunidad de desarrollar un **sentido de pertenencia** y el **apoyo emocional** necesario para avanzar en su vida académica y personal de manera más segura y efectiva.

Figura 9

*Resultados del post test Proyecto de vida Educativo-Laboral módulo III
“GESTIÓN EMOCIONAL”.*



En la **Figura 9** se puede observar que la capacitación en el Proyecto de Vida Educativo Laboral, específicamente en el módulo enfocado en la gestión emocional y el manejo de miedos, ha mostrado ser altamente efectiva entre los participantes. A través de la interpretación de los resultados obtenidos, podemos concluir que la mayoría de los jóvenes ha logrado desarrollar una mayor conciencia sobre sus emociones y ha mejorado su capacidad para enfrentar los desafíos emocionales y los miedos vinculados a su entorno familiar, social y laboral.

En la Efectividad en la Gestión Emocional, los altos porcentajes de acuerdo y totalmente de acuerdo en las preguntas relacionadas con la regulación emocional y el manejo del estrés demuestran que la

capacitación ha sido exitosa en ayudar a los jóvenes a mejorar su inteligencia emocional. Reconocer y regular emociones: Con un 75% *totalmente de acuerdo* y un 68% *de acuerdo*, los participantes han demostrado que la capacitación ha sido eficaz en fortalecer su capacidad de identificar y gestionar sus emociones. Esto es crucial para su bienestar general y su capacidad de tomar decisiones de manera más consciente. Diferenciar entre emociones y sentimientos, el 85% que está *totalmente de acuerdo* y el 76% *de acuerdo* reflejan que los jóvenes han logrado una mayor comprensión de sí mismos y de sus procesos emocionales. Este progreso sugiere que las actividades del módulo les han proporcionado las herramientas necesarias para profundizar en su autoconocimiento emocional. Manejo efectivo en situaciones difíciles: Un 87% *totalmente de acuerdo* y un 75% *de acuerdo* indican que los jóvenes han aprendido a aplicar lo aprendido para manejar sus emociones en situaciones estresantes. Este resultado evidencia el impacto positivo de la capacitación en el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas.

Efectividad en el Manejo de Miedos, el módulo también ha sido muy efectivo en abordar los miedos y ansiedades que enfrentan los jóvenes, un aspecto clave para su desarrollo personal y profesional. Miedo a fallar a los padres/tutores: Con un 82% *totalmente de acuerdo* y un 85% *de acuerdo*, se refleja que los jóvenes tienen una gran preocupación por cumplir con las expectativas familiares. Sin embargo, la capacitación parece haber sido efectiva en ayudarles a reconocer y manejar este miedo, ya que la mayoría de ellos ha logrado identificar estas preocupaciones como parte de su proceso de crecimiento. Miedo al futuro laboral, un 86% *totalmente de acuerdo* muestra que la incertidumbre hacia el futuro laboral es alta, pero la capacitación ha sido efectiva en permitir que los jóvenes se enfrenten a este miedo

de manera más abierta. Las herramientas proporcionadas durante el módulo les han ayudado a comprender mejor los desafíos del mundo laboral y a prepararse para enfrentarlos con más seguridad. Miedo al fracaso en metas, el 68% *totalmente de acuerdo* y el 86% *de acuerdo* sugieren que este miedo es una preocupación central, pero que el módulo ha sido útil en ofrecer estrategias para manejar la ansiedad que provoca la posibilidad de fracasar en sus objetivos personales y profesionales.

Miedos existenciales y relacionales, el miedo a perder a los padres, a morir o a ser abandonado también se manifiesta con fuerza. Sin embargo, los porcentajes indican que la mayoría de los jóvenes está *totalmente de acuerdo* o *de acuerdo* en ser capaces de identificar y expresar estos temores, lo que demuestra que la capacitación ha creado un espacio seguro donde los participantes se sienten cómodos hablando de sus emociones más profundas.

En general, la capacitación ha demostrado ser altamente efectiva en ayudar a los jóvenes a desarrollar un mayor autoconocimiento emocional y a enfrentar sus miedos de manera más saludable.

Los participantes han logrado avances significativos en su capacidad para reconocer y regular sus emociones, así como en su manejo de situaciones difíciles.

Además, han podido identificar sus principales miedos y trabajar en estrategias para afrontarlos.

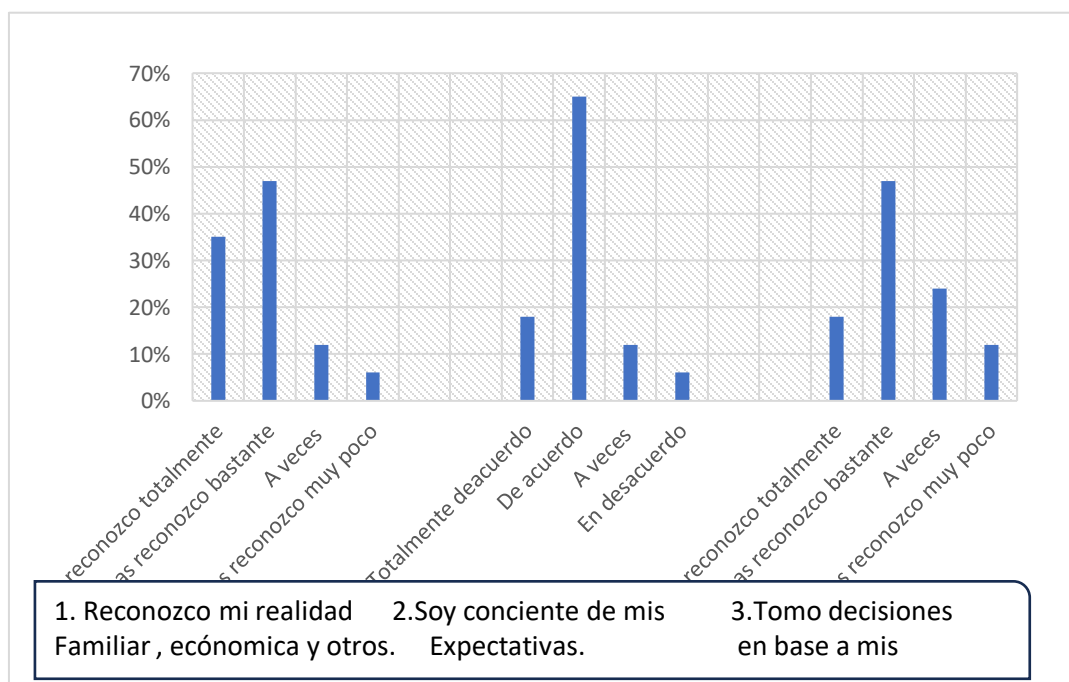
Esto sugiere que el módulo ha cumplido con su objetivo de proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para manejar sus emociones y miedos en la etapa de transición hacia la vida adulta y el mundo laboral.

El alto grado de totalmente de acuerdo y *de acuerdo* en la mayoría de las preguntas indica que los participantes han internalizado los conceptos y las estrategias enseñadas, lo que les permitirá tomar decisiones más seguras y enfrentar los desafíos del futuro con mayor confianza.

En resumen, la capacitación ha sido un éxito en este módulo, brindando un impacto positivo en los jóvenes y preparándolos emocionalmente para las decisiones y retos que enfrentarán en sus vidas personales y profesionales.

Figura 10

*Resultados del post test Proyecto de vida Educativo-Laboral cuarto módulo
“LOS DEBERIAS / EXOECTATIVAS Y REALIDADES “*



Como podemos observar, en la **Figura 10**, los datos proporcionados reflejan la percepción de los jóvenes sobre su realidad familiar, económica y su capacidad para tomar decisiones basadas en sus expectativas y realidades.

Reconocimiento de la Realidad Familiar y Económica, la mayoría de los encuestados (82%) reconoce su realidad familiar y económica en un grado significativo (totalmente o bastante). Esto indica un nivel de autoconciencia que es fundamental para el desarrollo personal y profesional. Este reconocimiento es crucial, ya que permite a las personas identificar sus fortalezas y debilidades, así como las oportunidades

y amenazas en su entorno. El 12% que a veces reconoce su realidad y el 6% que lo hace muy poco pueden estar en una fase de negación o falta de claridad sobre su situación actual. Este grupo podría beneficiarse de estrategias que fomenten la auto reflexión y el autoconocimiento, herramientas esenciales en un proyecto de vida

Consciencia de Expectativas versus la Realidad, un alto porcentaje (83%) se muestra consciente de sus expectativas y las compara con su realidad actual. Esta capacidad para autoevaluarse es un indicador positivo que puede facilitar la toma de decisiones informadas. Las personas que son conscientes de sus expectativas pueden ajustar sus metas y planes según lo que es más realista, lo que es clave para el éxito en cualquier proyecto educativo o laboral. Sin embargo, el 18% que está totalmente de acuerdo indica que hay un margen para mejorar la autoevaluación. La capacitación podría enfocarse en técnicas de establecimiento de metas y planificación estratégica para ayudar a los participantes a alinear mejor sus expectativas con su realidad.

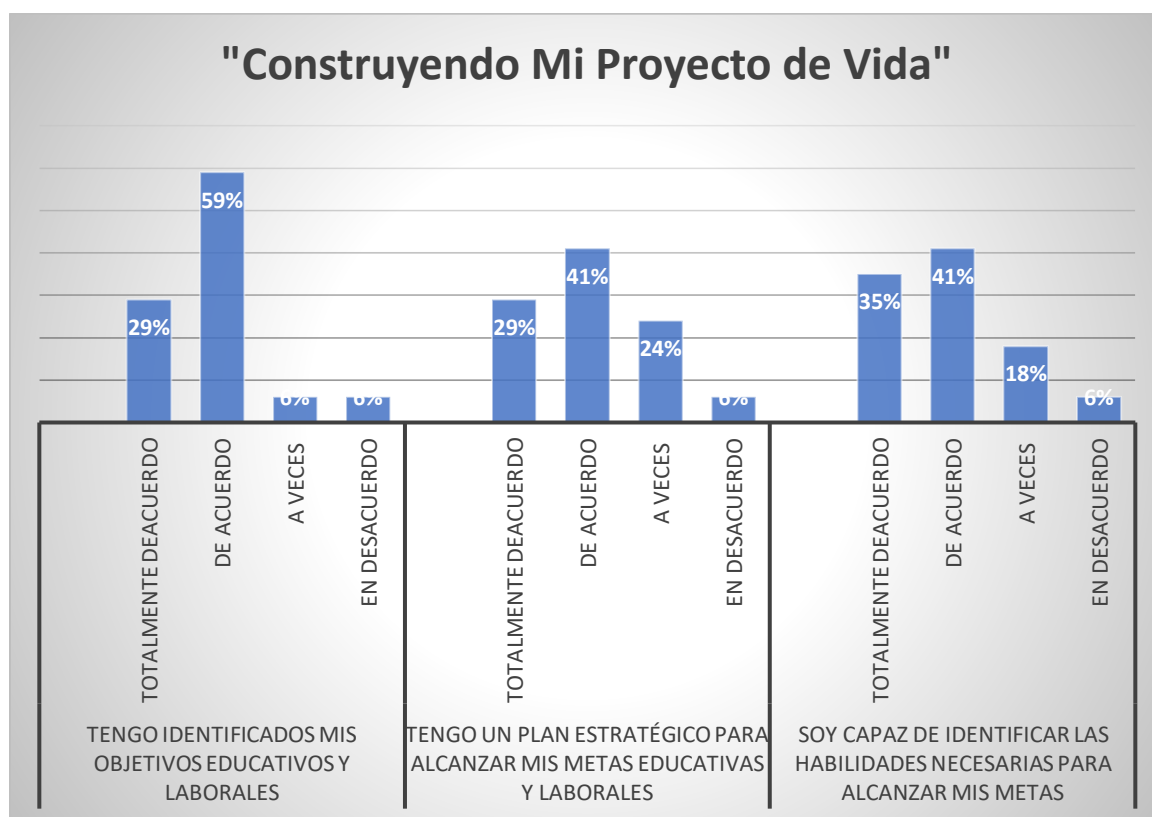
Toma de Decisiones Basadas en Expectativas y Realidad, aquí, observamos que solo el 65% toma decisiones basadas en una comprensión clara de sus expectativas y realidades. Esto puede sugerir que, aunque hay un buen nivel de autoconciencia, no siempre se traduce en acciones concretas. El hecho de que un porcentaje significativo (36%) tome decisiones "a veces" o "muy poco" podría indicar confusión o indecisión, lo cual puede ser un obstáculo en el desarrollo personal y profesional.

Los datos reflejan una población con un buen nivel de autoconciencia sobre su realidad familiar y económica, así como una capacidad para evaluar sus expectativas. Sin embargo, existe un espacio considerable para mejorar la toma de decisiones basada en esta autoconciencia. La capacitación debe centrarse en fortalecer estas habilidades para empoderar a los individuos en su desarrollo personal y profesional.

Figura 11

Resultados del post test Proyecto de vida Educativo-Laboral quinto módulo

“CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA”



Como podemos observar, en la **Figura 11**, los resultados presentados reflejan la percepción de los encuestados sobre sus objetivos educativos y laborales, su planificación estratégica para alcanzarlos y su capacidad para identificar las habilidades necesarias.

Identificación de Objetivos Educativos y Laborales, un 88% de los participantes tienen claridad sobre sus objetivos educativos y laborales, lo cual es un indicador positivo de autoconocimiento y dirección.

Esta claridad es fundamental para el desarrollo personal y profesional, ya que permite a los individuos establecer un rumbo claro hacia el que trabajar. Sin embargo, el 6% que se muestra en desacuerdo

sugiere que hay un pequeño grupo que podría beneficiarse de actividades que fomenten la reflexión y la identificación de metas.

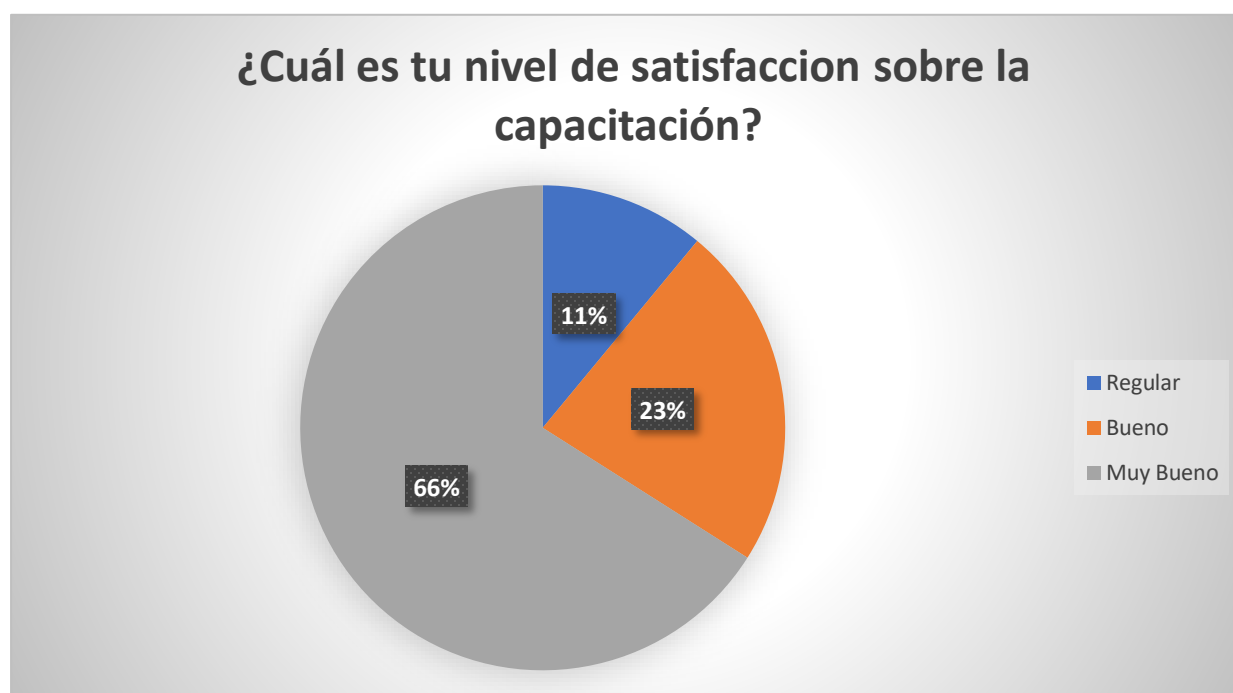
Planificación Estratégica para Alcanzar Metas, aunque un 70% tiene algún nivel de acuerdo con tener un plan estratégico para alcanzar sus metas, el hecho de que un 24% solo lo haga "a veces" indica una falta de consistencia en la planificación.

Identificación de Habilidades Necesarias, el 76% se siente capaz de identificar las habilidades necesarias para alcanzar sus metas, lo que sugiere un buen nivel de autoconocimiento. Sin embargo, el porcentaje significativo (18%) que solo "a veces" identifica estas habilidades puede indicar incertidumbre o falta de claridad sobre qué competencias son realmente necesarias en su camino hacia el éxito. Para abordar esta cuestión, sería beneficioso incluir en la capacitación sesiones sobre autoanálisis y desarrollo de habilidades.

Los datos indican un grupo con una buena comprensión de sus objetivos educativos y laborales, pero con oportunidades significativas para mejorar en la planificación estratégica y la identificación precisa de habilidades. Una capacitación bien estructurada puede proporcionar las herramientas necesarias para fortalecer estas áreas, empoderando a los individuos a alcanzar sus metas personales y profesionales con mayor eficacia.

Figura 12

Resultados del Nivel de Satisfacción de la Capacitación.



Como podemos observar, en la **Figura 12**, los resultados sobre el nivel de satisfacción con la capacitación en proyecto de vida educativo-laboral reflejan una percepción mayoritariamente positiva entre los participantes.

Niveles de Satisfacción, alta Satisfacción con un 66% de los participantes califica la capacitación como "Muy Bueno". Este porcentaje indica que la mayoría de los jóvenes se siente altamente satisfecha con el contenido, la metodología y los resultados de la capacitación. Esto sugiere que el programa ha logrado cumplir con las expectativas y necesidades de los participantes, lo cual es un indicador positivo para futuras ediciones. Satisfacción moderada, un 23% considera que la capacitación es "Buena". Aunque este grupo no alcanza el nivel más alto de satisfacción, su evaluación sigue siendo positiva. Oportunidad de mejora, el 11% que califica la capacitación como "Regular" señala que existe un pequeño grupo de participantes que no se siente completamente satisfecho. Esto puede deberse a diversas razones, como expectativas no cumplidas, falta de relevancia en el contenido o dificultades en la metodología utilizada. Es crucial investigar más a fondo las razones detrás de esta evaluación para abordar cualquier deficiencia y mejorar el programa.

La evaluación general muestra una alta satisfacción con la capacitación en proyecto de vida educativo-laboral entre los jóvenes participantes. Sin embargo, es fundamental prestar atención a las áreas donde se identifican oportunidades de mejora para asegurar que todos los jóvenes se sientan completamente satisfechos y beneficiados por el programa. Al hacerlo, se puede maximizar el impacto positivo en sus trayectorias educativas y laborales.

Tabla 2

Resultados Cualitativos obtenidos en el Área de Intervención:

Área de Intervención	Descripción Diagnóstico	Métodos y Materiales Utilizados	Resultados Alcanzados
Identificación de Necesidades	Los jóvenes presentan dificultades en la toma de decisiones vocacionales, gestión del estrés, habilidades	Dinámicas interactivas, entrevistas individuales y grupos focales para explorar	Mayor claridad en sus metas educativas y laborales; identificación de áreas clave para el desarrollo personal.

Área de Intervención	Descripción Diagnóstico	Métodos y Materiales Utilizados	Resultados Alcanzados
	socioemocionales y resolución de conflictos. Se busca fortalecer su capacidad para construir un proyecto de vida.	y intereses y expectativas.	
Capacitación	Se brindan capacitaciones sobre el desarrollo del proyecto de vida, incluyendo evaluación vocacional y gestión emocional.	Talleres prácticos, guías didácticas, uso de herramientas como pre test y post test para medir progreso.	Mejora en la autoconfianza y habilidades para la toma de decisiones; los jóvenes se sienten más preparados para enfrentar desafíos educativos y laborales.
Investigación	Se realizan investigaciones sobre temas relevantes como la orientación vocacional y el impacto del entorno familiar en las decisiones vocacionales.	Análisis de datos cualitativos y cuantitativos, encuestas a estudiantes y padres, revisión bibliográfica sobre proyectos de vida en jóvenes.	Resultados utilizados para mejorar intervenciones; identificación de necesidades emergentes en la población juvenil.
Actividades Específicas	Revisión de investigaciones previas, adecuación del Manual del Facilitador, búsqueda de herramientas didácticas	Análisis de estudios previos, adaptación del contenido del manual según el perfil de los participantes,	Capacitación más efectiva y adaptada a las necesidades específicas; los facilitadores cuentan con recursos actualizados y pertinentes.

Área de Intervención	Descripción Diagnóstico	Métodos y Materiales Utilizados	Resultados Alcanzados
	específicas para cada módulo del proyecto.	selección de materiales adecuados para cada módulo.	
Evaluación del Impacto	Aplicación de pre test y post test para medir conocimientos y habilidades en áreas clave como autoconocimiento y toma de decisiones.	Herramientas estandarizadas para evaluación, análisis comparativo entre resultados antes y después de la capacitación.	Identificación de mejoras cuantitativas y cualitativas; los estudiantes muestran avances en autoconocimiento, manejo emocional y planificación a largo plazo.

VII. COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

Las competencias profesionales que se desarrollan las cuales fueron fundamentales para un desempeño efectivo son:

- Evaluación y Diagnóstico: Habilidad para realizar diagnósticos precisos sobre las necesidades educativas y emocionales de los jóvenes, utilizando herramientas como pre test y post test para medir el progreso y adaptar las intervenciones según los resultados obtenidos.
- Diseño de Programas de Capacitación: Capacidad para desarrollar y adaptar programas de capacitación que aborden las necesidades específicas de los jóvenes, asegurando que el contenido sea relevante y accesible para la población objetivo.

- **Facilitación de Talleres:** Competencia en la conducción de talleres interactivos que fomenten la participación activa de los jóvenes, utilizando metodologías adecuadas para promover el aprendizaje significativo en áreas como la toma de decisiones y la gestión emocional.
- **Gestión Emocional:** Desarrollo de habilidades para enseñar a los jóvenes a reconocer y manejar sus emociones, proporcionando herramientas prácticas que les ayuden a enfrentar situaciones estresantes y a mejorar su bienestar emocional.
- **Orientación Vocacional:** Capacidad para guiar a los jóvenes en la identificación de sus intereses, habilidades y valores, ayudándoles a tomar decisiones informadas y reforzar sobre su futuro educativo y laboral.
- **Investigación Aplicada:** Habilidad para llevar a cabo investigaciones sobre temas relevantes en el ámbito educativo-laboral, utilizando los hallazgos para mejorar las intervenciones y adaptarlas a las realidades cambiantes del entorno laboral.
- **Análisis Crítico:** Desarrollo de competencias analíticas para evaluar la efectividad de las capacitaciones, interpretando datos cualitativos y cuantitativos para realizar ajustes necesarios en el programa.
- **Comunicación Efectiva:** Mejora en las habilidades de comunicación, tanto verbal como escrita, lo que permite una interacción más efectiva con los jóvenes, sus familias y otros profesionales involucrados en el proceso educativo.
- **Trabajo en Equipo:** Fomento de la colaboración con otros profesionales y facilitadores, desarrollando un enfoque interdisciplinario que enriquezca las intervenciones educativas y laborales.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Impacto Positivo en los Jóvenes: La capacitación ha demostrado un impacto significativo en el desarrollo de competencias clave en los jóvenes, como la toma de decisiones, la gestión emocional y la planificación de su futuro educativo y laboral. Los resultados del pre test y post test indican mejoras cuantitativas y cualitativas en estas áreas.

Relevancia del Contenido: Los módulos abordados, que incluyen identidad personal, toma de decisiones y expectativas versus realidad, han sido bien recibidos y considerados relevantes por los participantes. Esto sugiere que el contenido está alineado con las necesidades e intereses de los jóvenes.

Necesidad de Adaptación Continua: Aunque la mayoría de los participantes mostró avances, algunos jóvenes aún enfrentan desafíos específicos que requieren atención adicional. Esto resalta la importancia de adaptar continuamente las intervenciones a las necesidades individuales.

Importancia de la Evaluación: La implementación de pre test y post test ha sido fundamental para medir el progreso y la efectividad del programa. Este enfoque permite realizar ajustes basados en datos concretos, mejorando así la calidad de las capacitaciones.

Colaboración Interdisciplinaria: La colaboración entre facilitadores, psicólogos y otros profesionales ha enriquecido el proceso de capacitación, permitiendo un enfoque más integral en el desarrollo del proyecto de vida educativo-laboral.

Recomendaciones

Fortalecer el Seguimiento Individualizado: Implementar un sistema de seguimiento para aquellos jóvenes que presenten dificultades persistentes, ofreciendo sesiones adicionales o recursos específicos que aborden sus necesidades particulares.

Mejorar la Capacitación Continua para Facilitadores: Proporcionar formación continua a los facilitadores sobre nuevas metodologías y herramientas educativas que se adapten a las tendencias actuales en educación y psicología.

Expandir Temas Abordados: Considerar la inclusión de nuevos módulos que aborden temas emergentes como el manejo del estrés en entornos laborales o habilidades digitales, adaptándose así a las demandas del mercado laboral actual.

Promover la Participación Activa: Fomentar un ambiente participativo donde los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y desafíos, lo que puede enriquecer el proceso de aprendizaje colectivo.

Desarrollar Materiales Didácticos Adaptados: Continuar investigando y desarrollando materiales



didácticos que sean accesibles y relevantes para los jóvenes, asegurando que estos recursos faciliten el aprendizaje efectivo.

Evaluar el Impacto a Largo Plazo: Realizar evaluaciones periódicas a largo plazo para medir cómo las habilidades adquiridas durante la capacitación se traducen en resultados concretos en la vida educativa y laboral de los jóvenes.



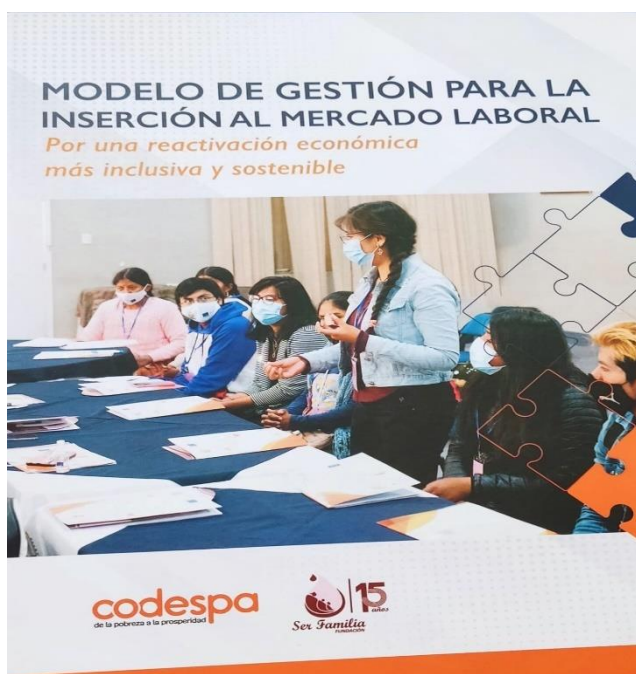
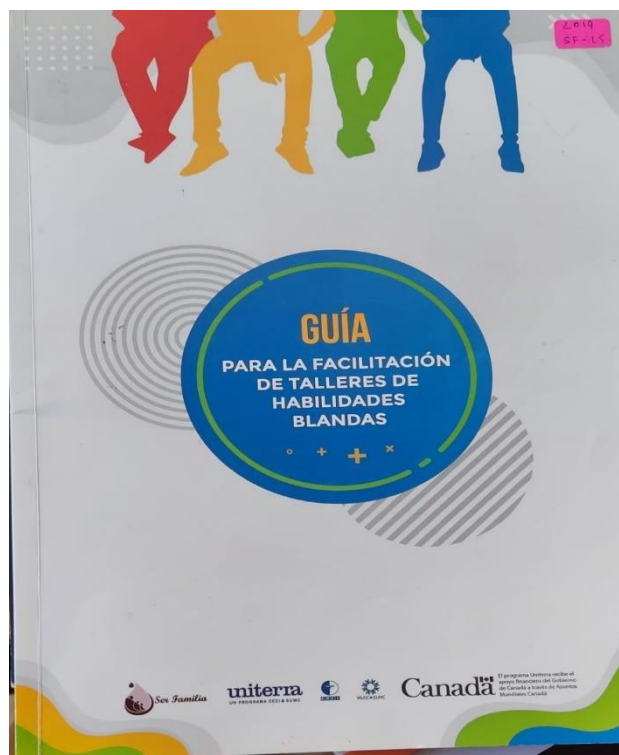
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Aguirre, Juan Carlos. (2015). Proyecto de vida: Herramientas para la reflexión y la acción. Ediciones de la Universidad Autónoma de Baja California.
- López, María Teresa. (2018). Construyendo mi proyecto de vida: Una guía práctica para jóvenes. Editorial Santillana.
- Ramírez, Manuel. (2016). El proyecto de vida: Estrategias para la autoevaluación personal y profesional. Ediciones de la Universidad de Guadalajara.
- Sierra, Adolfo. (2019). Desarrollo personal y proyecto de vida: Una guía para el estudiante. Editorial Síntesis.
- González, Laura. (2017). Proyecto de vida: La brújula de tu futuro. Ediciones SM.
- Vargas, José. (2014). Planificación del proyecto de vida: Un enfoque integral. Ediciones Universidad del Valle de Atemajac.
- Martínez, Juan. (2015). Orientación vocacional y proyecto de vida: Claves para el desarrollo personal. Editorial Popular.
- Pérez, Alejandro. (2016). El proyecto de vida: Un camino hacia el éxito personal y profesional. Ediciones Pirámide.
- Castillo, Elena. (2020). El proyecto de vida: Un viaje hacia el autoconocimiento y la realización. Editorial Narcea.
- Salas, Carlos. (2018). Metodología para el diseño de un proyecto de vida. Ediciones del Ser.
- Asociación Internacional de Educadores para la Paz (AIEP). (n.d.). Proyecto de Vida: Construcción de una identidad personal y profesional. Recuperado de aiep.org.
- Centro de Orientación Vocacional y Profesional (COVAP). (n.d.). Guía para el desarrollo del proyecto de vida. Recuperado de covap.edu.
- Ministerio de Educación de Chile. (n.d.). Orientación para la elaboración del proyecto de vida. Recuperado de mineduc.cl.
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (n.d.). El proyecto de vida en la educación superior. Recuperado de unam.mx
- Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). (n.d.). Recursos para la educación y el desarrollo del proyecto de vida. Recuperado de fecyt.es.

ANEXOS DE IMPORTANCIA

Anexos 1 Área de Investigación

Reuniones con el Tutor institucional y equipo de trabajo, acerca el manual de facilitador, Manual del Proyecto de Vida Educativo Laboral y Modelo de Gestión para la Inserción del Mercado Laboral.



Anexos 2 Área de Capacitación

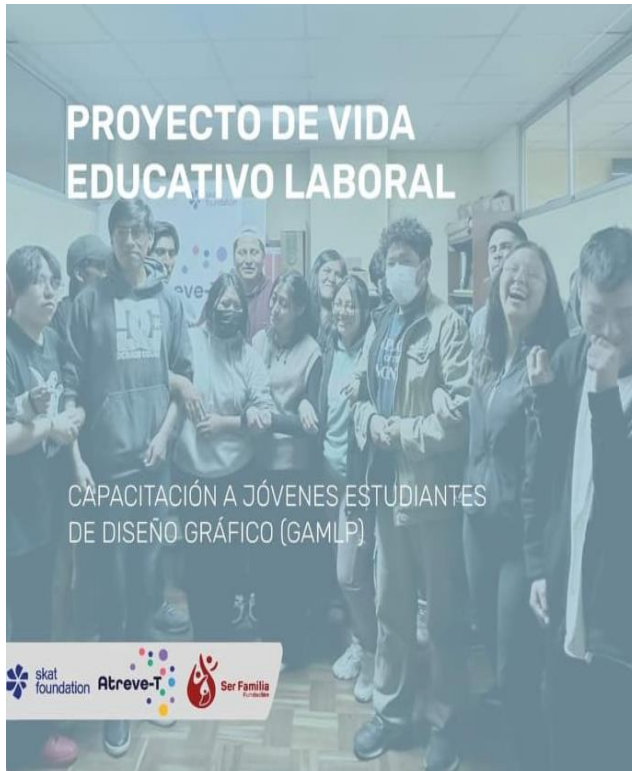
Capacitación CEA DON BOSCO.



Capacitación ETM Gastronomía



Capacitación ETM Diseño Gráfico



Capacitación ETM Metal Mecánico





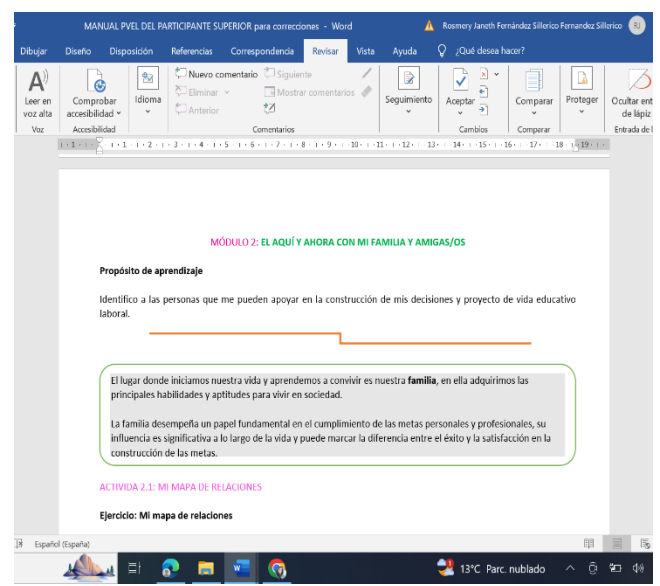
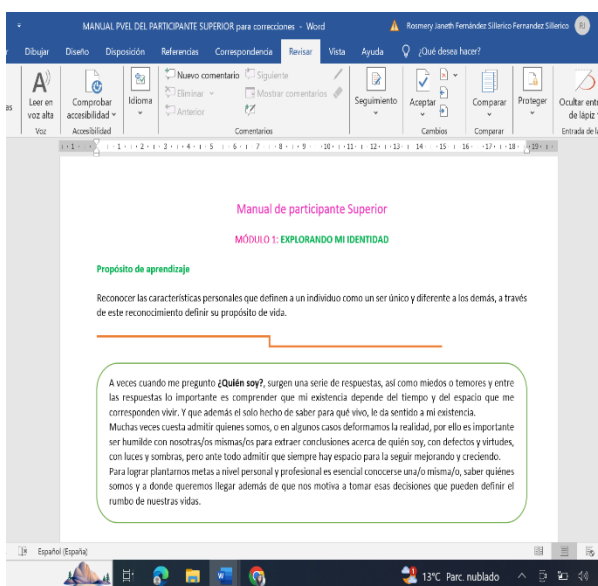
Certificado de reconocimiento por las capacitaciones en CEA Don Bosco

Anexos 3 Área de Intervención

Áreas de intervención en el Proyecto de Vida Educativo- Laboral

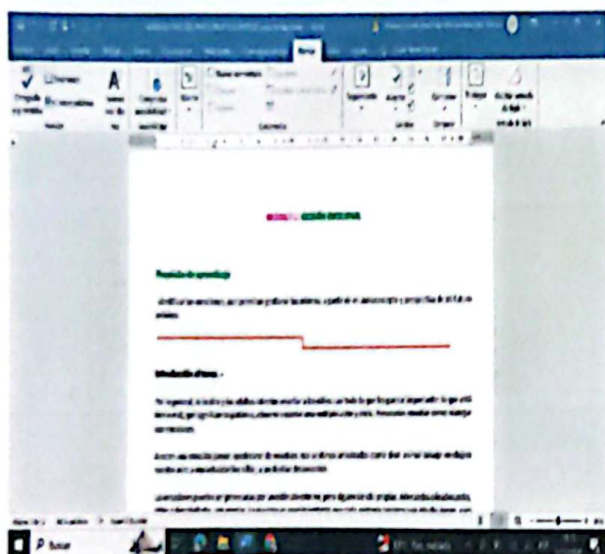
¿YO SOY?

EL AQUÍ Y EL AHORA CON MI FAMILIA AMIGAS/OS

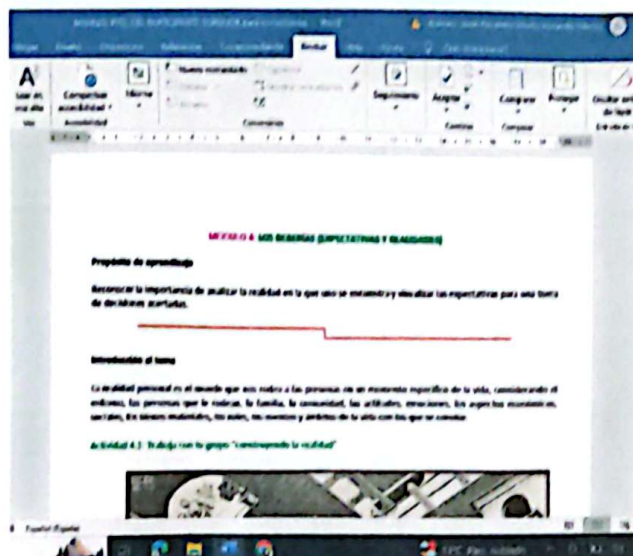




GESTIÓN EMOCIONAL



LOS DEBERIAS EXPECTATIVAS Y REALIDADES



M.Sc. Juan Rodrigo Aguilar Chuquimia
Director General de la Fundación Ser Familia
Tutor Profesional

M.Sc. Alejandro Daniel Castellon Gorena
Tutor Docente

M.Sc. Juan Rodrigo Aguilar Ch.
DIRECTOR EJECUTIVO
FUNDACIÓN
SER FAMILIA

