

**Proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020**

Proyecto presentado en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en  
Orientación

Gabriela Chacón Fonseca  
Guiselle Moscoso Suárez

Abril, 2021



**Proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020**

Proyecto presentado en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en  
Orientación

Gabriela Chacón Fonseca  
Guiselle Moscoso Suárez

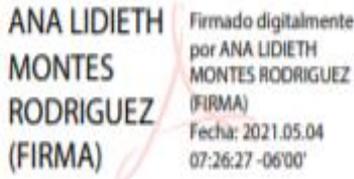
Abril, 2021

**Proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020**

Gabriela Chacón Fonseca

Guiselle Moscoso Suárez

**APROBADO POR:**

Tutora del Trabajo Final de Graduación	M.Sc. Karla Morera Alfaro
Lectora	M.Ed, Kattia Salas Pérez
Lectora	M.Sc. Priscilla Venegas Herrera
Representación del Decanato	 ANA LIDIETH MONTES RODRIGUEZ (FIRMA) Firmado digitalmente por ANA LIDIETH MONTES RODRIGUEZ (FIRMA) Fecha: 2021.05.04 07:26:27 -06'00' <hr/> M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez
Representante Dirección de Unidad Académica	M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por darme la fuerza de salir adelante, a mi papá y a mi mamá por apoyarme e inculcarme valores, pero sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida. A mis hermanas y hermano, por ser parte de mi vida apoyarme y representar la unión familiar, la cual me ha dado soporte en los momentos adversos.

El trayecto para llegar a este momento no ha sido fácil, por eso agradezco a todas las personas que han estado presentes y de una u otra manera han influido positivamente en mí.

*Guiselle Moscoso Suárez.*

Las gracias para mi Dios, que nunca nos desampara, y a pesar de las dificultades hoy por fin nos permite ver finalizado este proceso de tanto aprendizaje.

Gracias a mi Emma, porque desde su nacimiento, ha sido mi compañera fiel, y con sonrisas y hasta palabras de ánimo ha estado conmigo en esta aventura universitaria, a mi madre y padre, hermanos y hermanas, porque con sus oraciones y buenas vibras también me acompañaron y sé que hoy comparten esta alegría conmigo.

Finalmente, mil gracias a las Profesoras Karla, Kattia, Priscila y a cada persona que nos colaboró en este arduo trabajo.

*Gabriela Chacón Fonseca.*

## Resumen

Chacón Fonseca G., Moscoso Suárez G. *Proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020.*

La finalidad de este proyecto se basa en el desarrollo de un proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz a través del fortalecimiento de cuatro habilidades para la vida. Para la fase diagnóstica se utilizó un instrumento, con el que se evaluaron 10 habilidades para la vida, de las que se seleccionaron las cuatro con menor puntuación, a saber: conocimiento de sí mismo, manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico. La ejecución del proyecto, debió enfrentar cambios en el proceso metodológico a raíz de la cuarentena y las diversas medidas sanitarias provocadas por enfrentar la pandemia de Covid-19, entre ellas se requirió que la totalidad de las sesiones de trabajo con la población se llevaran a cabo de manera virtual, para ello se elaboró una Guía dirigida a la población estudiantil seleccionada, esta Guía contempla elementos teóricos y diferentes estrategias de ejecución sobre esas cuatro habilidades. En relación a los resultados obtenidos se demuestra que los síntomas emocionales y psicológicos que se evidencian como consecuencia del confinamiento influyen en el desarrollo de las habilidades. En consecuencia, se concluye que el abordaje de la persona Profesional en Orientación debe basarse en el trabajo preventivo de esos síntomas, para que estos puedan potenciar las habilidades para la vida y estos a su vez la cultura de paz. Se evidencia una nueva realidad educativa, por lo que es necesario que los y las profesionales de la Orientación, estén al tanto de temas de la actualidad, desarrollen la capacidad para implementar herramientas tecnológicas, además de gestionar su propio estrés y emociones.

**Palabras clave.** Orientación, cultura, paz, habilidades, adolescencia, virtualidad, aprendizaje.

## Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Agradecimientos	
Resumen	v
Tabla de contenido	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Lista de abreviaciones y símbolos	xi
<b>Capítulo I</b>	
<b>Introducción</b>	1
Problema identificado	1
Antecedentes	1
Justificación	6
Objetivos	10
Descripción general del escenario	11
<b>Capítulo II</b>	
<b>Referente conceptual y teórico</b>	14
Irenología y cultura de la paz	14
Habilidades para la vida	16
Conocimiento de sí mismo	20
Manejo de emociones	22
Relaciones interpersonales	24
Pensamiento crítico	25
Vinculación de la Disciplina de Orientación en el abordaje de la cultura de paz	27
Modelo de Orientación	30
Enfoque de Orientación	33
<b>Capítulo III</b>	
<b>Marco metodológico o referente metodológico</b>	36
Diseño de investigación	37
Explicación del proceso metodológico del diagnóstico	38

Análisis de resultados del diagnóstico	42
Explicación del proceso metodológico del proyecto	45
Cronograma	46
Adaptación del proceso ante la cuarentena por Covid-19	46
Cronograma adaptado a raíz del Covid-19	51
<b>Capítulo IV</b>	
<b>Descripción de la propuesta</b>	52
<b>Capítulo V</b>	
<b>Informe de resultados de la propuesta</b>	54
<b>Capítulo VI</b>	
<b>Discusión</b>	60
<b>Capítulo VII</b>	
<b>Conclusiones y Recomendaciones</b>	74
<b>Referencias</b>	78
<i>Apéndices</i>	
Apéndice A	82
Apéndice B	88
Apéndice C	93
Apéndice D	100
Apéndice E	123
Apéndice F	124

## Índice de tablas.

Tabla 1	
<i>Resultados del Test de Habilidades para la vida</i>	42
Tabla 2	
<i>Distribución de la ejecución del Proyecto (propuesta).</i>	46
Tabla 3	
<i>Distribución de la ejecución del Proyecto</i>	51

## Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Proceso Modelo de Programa. Tomado de Álvarez y Bisquerra (2012)	31
<i>Figura 2.</i> Información de la Red de Habilidades para la Vida. Tomado de L. Díaz (comunicación personal, 13 de noviembre, 2020).	41
<i>Figura 3.</i> Respuestas obtenidas en el instrumento diagnóstico, en habilidad conocimiento de sí mismo.	43
<i>Figura 4.</i> Respuestas obtenidas en el instrumento diagnóstico, en habilidad manejo de emociones.	43
<i>Figura 5.</i> Respuestas obtenidas en el instrumento diagnóstico, en habilidad relaciones interpersonales.	44
<i>Figura 6.</i> Respuestas obtenidas en el instrumento diagnóstico, en la habilidad pensamiento crítico.	44
<i>Figura 7.</i> Frases etnográficas de estrategia línea del tiempo	55
<i>Figura 8.</i> Frases etnográficas de estrategia todo sobre mí	55
<i>Figura 9.</i> Frases etnográficas de estrategia sin filtros.	56
<i>Figura 10.</i> Frases etnográficas de estrategia APSAR	57
<i>Figura 11.</i> Frases etnográficas de estrategia repasemos (¿De qué manera me beneficia el manejar mis emociones?)	57
<i>Figura 12.</i> Frases etnográficas de estrategia analizando mis relaciones.	58

<i>Figura 13.</i> Frases etnográficas de estrategia estaciones de pensamiento (¿Cómo puede fortalecer su habilidad para pensar críticamente?)	59
<i>Figura 14.</i> Frases etnográficas de estrategia repasemos (¿Por qué es necesario pensar críticamente?).	59
<i>Figura 15.</i> Resultados de instrumento de evaluación de la habilidad conocimiento de sí mismo.	62
<i>Figura 16.</i> Resultados de instrumento de evaluación de la habilidad manejo de emociones.	64
<i>Figura 17.</i> Resultados de instrumento de evaluación de la habilidad relaciones interpersonales.	65
<i>Figura 18.</i> Resultados de instrumento de evaluación de la habilidad pensamiento crítico.	66
<i>Figura 19.</i> Comparación de resultados del diagnóstico y evaluación. Habilidades autoconocimiento y manejo de emociones	67
<i>Figura 20.</i> Comparación de resultados del diagnóstico y evaluación. Habilidades relaciones interpersonales y pensamiento crítico	68

## Lista de abreviaturas

APSAR	Acontecimiento-Pensamiento-Sentimiento-Actitud-Resultado
MEP	Ministerio de Educación Pública
UNICEF	United Nations Children's Fund, [Fondo de las Naciones Unidas para la infancia]
p	Página
párr.	Párrafo

## Lista de símbolos

%	Porcentaje
Fa	Frecuencia absoluta
Fr	Frecuencia relativa

## **Capítulo I**

### **Introducción**

#### **Problema identificado.**

Tanto a nivel nacional como internacional constantemente se activan alarmas que indican la presencia de diversas problemáticas sociales tales como violencia, bullying, dificultades emocionales entre otros, por lo que el paso siguiente desde la Disciplina de la Orientación es la intervención mediante estrategias oportunas que eviten situaciones lamentables en la sociedad.

La adolescencia se conoce popular y teóricamente como una etapa de confusión, de búsqueda de identidad y la vivencia de la influencia del grupo de pares, incluso a nivel educativo por este motivo es una población con las características necesarias para aprovechar espacios de enriquecimiento personal y grupal, que genere las normas de coexistencia necesarias para la vivencia de una cultura de paz.

Esta es una de las etapas del ciclo vital del ser humano en donde se viven más frecuentemente las situaciones mencionadas en el primer párrafo, además implica la vivencia de experiencias dentro de ambientes familiares, educativos, entre otros, y estas serán en mayor medida positivas cuando las personas posean habilidades que favorezcan la interacción con otras personas, por esto, las investigadoras consideran de vital importancia ejecutar un proyecto en donde se fortalezcan estas habilidades para promocionar el desarrollo de una cultura de paz.

A través de la educación para una cultura de paz es posible crear en esta población mayor interés para promocionar la paz mediante su sentir, pensar y actuar. Por otra parte, la Disciplina de Orientación tiene los fundamentos legales, normativos, curriculares y metodológicos para promover el desarrollo de los aspectos personales necesarios de la población orientada en relación con la cultura de paz.

#### **Antecedentes.**

Para hablar sobre el tema de cultura de paz, es fundamental referir a estudios, investigaciones, proyectos, teorías, entre otros, que se han llevado a cabo tanto a nivel internacional como nacional, esto con el fin de rescatar los principales hallazgos y contenidos abordados en relación al tema que representa la cultura de paz, por lo tanto, la manera en que se expone la siguiente información partirá de aportes teóricos en primera instancia y posteriormente evidencias importantes de investigaciones, partiendo de lo internacional a lo nacional y en orden cronológico hasta finalizar en el más reciente de los aportes.

Para iniciar, es valioso puntualizar teóricamente lo que desde hace más de dos décadas

se identifica como el objetivo que tiene la cultura de paz, para ello se toma como referencia a Fisas (1997), quien menciona que:

El objetivo de la educación para la paz es plantear y promover, entre la gente, la convicción de que es necesario un cambio del sistema para poder resolver los conflictos existentes, así como conseguir un compromiso por parte de esta misma gente para trabajar en favor de la paz y por la abolición o reducción de las diferentes manifestaciones existentes de violencia. (p.258)

Como se evidencia, desde hace más de 20 años se han realizado esfuerzos por teorizar y promover la paz, lo cual permite valorar los resultados y formular cuestionamientos en cuanto a la eficacia de los métodos implementados para tal fin. Ante esto, en los aportes de los especialistas en materia de paz se resalta el papel fundamental y la capacidad que tiene el ser humano en la ejecución de acciones que lleguen a validar mejores ambientes para convivir.

Para el año 2014, Boqué, Pañellas, Alguacil y García toman como referencia algunos escritores del tema para mencionar que “la transformación de una cultura violenta en una cultura pacífica se emprende desde múltiples flancos; una de las claves para el logro de la paz, dado su carácter preventivo y proactivo, es la educación” (pp. 81-82). En este año ya se logra evidenciar la importancia de realizar una acción de prevención para lograr la transformación de lo que la cultura enseña respecto al conflicto.

En el ámbito colombiano, también se realiza un aporte sobre el tema de cultura de paz; Hernández, Luna, Cadena (2017) quienes ejecutan una revisión teórica sobre diferentes subtemas que se desprenden de la cultura de paz, incluyendo la labor educativa en la construcción de una cultura de paz. Estos investigadores concluyen que, en temas de educar para la paz, es indudablemente necesario incorporar el sentido de búsqueda y planteamiento de soluciones basadas en el respeto a los derechos humanos y el ambiente.

Además, determinan como elemento primordial el necesario cambio metodológico del que parte la educación, es decir, es esencial que sea el estudiantado quienes lideren como protagonistas en las propuestas y acciones de cambio, a favor de una convivencia pacífica en el contexto escolar, familiar y comunal por medio del pensamiento crítico, aprendizaje significativo y permanente.

Asimismo, se toma en cuenta a un ente con una importante trayectoria en el tema como lo es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura

(UNESCO), debido a que colabora en temas relacionados al desarrollo de la sociedad, por ejemplo, del 2017 se puede retomar una posición importante ya que explica sobre la función del sistema de educación, y que a su vez refleja la influencia que tiene en la construcción de una cultura y ambientes de paz. Menciona que esta función:

...no consiste en interceptar a los extremistas violentos, ni en identificar a personas que puedan convertirse en éstos, sino en crear las condiciones para “erigir los baluartes de la paz” en los alumnos a través de los valores, las destrezas y las conductas de rechazo del extremismo violento, mediante el refuerzo de su compromiso con la no violencia y con la paz. (p.4)

Tal como lo refiere la cita anterior, se evidencia que los temas sobre conflictos, se deben abordar de manera preventiva a través de ejes como la paz, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, entre otros, y no de manera correctiva. De esta manera, la educación enfocada en un rol protagónico de la población estudiantil, permite que se fortalezcan en valores y destrezas que promueven habilidades para la vida y nuevas formas de resolver conflictos, generando así procesos de educación para una cultura de paz.

Además del sustento planteado anteriormente, es conveniente rescatar algunas de las investigaciones internacionales enfocadas al tema. Una de estas es la de Fernández (2008), en el ámbito de docencia en España, quien propuso un proyecto en relación a la convivencia escolar por medio de la mediación como mecanismo para resolver conflictos, dicho proyecto indagó población infantil entre 3 y 4 años de edad. En este proyecto, se determina como una de las conclusiones, la importancia que tiene abordar las habilidades sociales para alcanzar una convivencia positiva, que promueva y alcance la cultura de paz.

Se debe rescatar un importante elemento que González y Ledezma (2009) quienes proponen diversas consideraciones generales sobre la Disciplina de Orientación en el contexto Latinoamericano. Estas autoras mencionan a Vilera, quien rescata la labor transdisciplinaria y la constante actualización teórica y metodológica debido a que el contexto está en constante cambio. Aunado a esto, propone que la labor Orientadora va más allá de un seguimiento al rendimiento escolar o la adaptación social, sino que se tienen las habilidades y capacidades para fortalecer la democracia, promocionar los derechos humanos, la cultura de paz, igualdad de oportunidades, entre otras temáticas indispensables para la convivencia humana pacífica.

Además, en Venezuela desde la Disciplina de Orientación, Camargo y Leal (2015)

realizaron un artículo científico con el fin de exponer la importancia de la labor orientadora en la promoción de una cultura de paz para contrarrestar la violencia en el centro educativo. Dicho escrito, finaliza con conclusiones que permiten reflexionar sobre el accionar desde esta necesaria labor, dentro de estos argumentos expuestos mencionan la capacidad y deber de la persona Orientadora de diagnosticar, elaborar y ejecutar acciones a favor de la promoción de una cultura de paz.

También, mencionan que estas acciones deben direccionarse hacia ejes temáticos como el respeto, la equidad, la tolerancia, autoestima, ya que esto favorece la convivencia entre estudiantes. No obstante, se menciona la importancia de sensibilizar esta labor, debido a que constantemente en el contexto educativo se experimentan situaciones violentas, por lo que el principal trabajo del profesional en Orientación radica en la promoción de una cultura de paz.

Dentro de las investigaciones que se han realizado sobre el tema dentro de Costa Rica, se encuentra la que realizó Núñez (2013) en su tesis de Maestría en Derechos Humanos bajo la modalidad de proyecto, la cual aborda la educación para una cultura de paz y de no violencia, centrado en mejorar la convivencia en los centros educativos mediante la puesta en práctica de diferentes estrategias metodológicas que ayuden al personal docente a desarrollar el conocimiento y habilidades de enseñanza en relación a la cultura de paz.

Esta autora, menciona que el proyecto tuvo una metodología socio afectiva, la cual busca que la persona mediante la participación lúdica, pueda desarrollar un pensamiento crítico. Por lo anterior, como parte de las reflexiones finales que hace, menciona que el participar de procesos como el dado en el proyecto, permite que la institución en general pueda analizar su contexto y buscar mejoras a favor de la adecuada convivencia escolar. Otro punto mencionado, es la necesidad que el docente desarrolle habilidades para interpretar y enseñar según valores y derechos universales, dejando atrás juicios de valor.

Alvarado (2016) realiza un artículo científico con el fin de exponer los retos que enfrentan los docentes para promover una cultura de paz en los centros educativos, uno de estos retos mencionados es la necesidad de pasar de una escuela que responde a las competitividad y rivalidad a una escuela que se base en derechos humanos, el cual da un valor único a cada persona. También hace referencia a un asunto que permite enlazar los distintos elementos teóricos vistos anteriormente, ya que menciona un aspecto relevante sobre la función educativa:

...el centro educativo que oriente su enseñanza hacia los derechos humanos y la paz redundan en ambientes educativos favorables para una enseñanza y aprendizaje significativos, ya que una educación centrada en la persona será sensible a las

necesidades de desarrollo y bienestar general de sus estudiantes. (p.245)

Es conveniente redundar en este tipo de aspectos, que la génesis de la educación sea basada en derechos humanos y que tenga por resultado una población promotora del bienestar colectivo. Por otra parte, las reflexiones hechas por esta misma autora son importantes de ratificar, ya que como bien lo menciona, el derecho a la educación conduce al ideal que esa educación puede conllevar a los actores en el contexto educativo a una vivencia de paz, dignidad humana, equidad, entre otros aspectos. Otra de sus reflexiones es el hecho de que una cultura de paz se alcanza vivenciando día a día esos valores y derechos que dignifican a la persona, lo cual es otro de los retos para las personas funcionarias del centro educativo; mantener actitudes y pensamientos positivo, generadores de conciencia en sus estudiantes.

Sobre la misma línea, para reforzar el quehacer de la disciplina en temas relacionados a la cultura de paz desde la Disciplina de Orientación se puede agregar algunas habilidades del Profesional como promocionar espacios para las relaciones interpersonales basadas en el respeto, la comunicación asertiva, la escucha activa, tolerancia, mediación, entre otros; además, tener el conocimiento teórico sobre la diversidad temática que converge en el tema de cultura de paz. (E. Ortiz, comunicación personal, 6 de noviembre, 2018).

Con el análisis de estos aportes teóricos y métodos científicos propuestos en las diferentes investigaciones, se evidencia la importancia de trabajar contenidos en relación a la cultura de paz, ya que fácilmente se ha observado el alto y positivo impacto que la mediación docente alcanzan por medio de temáticas que fortalecen la convivencia humana. Por tal razón se hace hincapié en esas habilidades profesionales que se adquieren desde el ejercicio profesional de la Orientación mencionadas por Ortiz.

En este sentido, es oportuno resaltar la responsabilidad legal que tienen las personas encargadas del trabajo con menores de edad en materia de cultura de paz; según el Sistema Costarricense de Información Jurídica (2020), existe la Ley 7727 creada en 1997 que se refiere a todo tema sobre la Resolución Alternativa de Conflictos y la Promoción de la Cultura de Paz. En esta Ley se visualiza en su primer artículo el derecho que tiene toda persona menor de edad de recibir una educación enfocada en la paz, ya sea en un contexto escolar o colegial, además menciona como ente encargado de velar esta disposición al Consejo Superior de Educación, quien además deberá procurar la inclusión de diversos mecanismos de negociación para resolver conflictos.

El siguiente aporte, aunque no es el más reciente en el contexto nacional, se retoma

como último punto para evidenciar que, en el marco educativo nacional, se han visto grandes esfuerzos para favorecer una cultura de paz en la población infantil y adolescente. El mayor referente es el Programa Nacional de Convivencia en Centros Educativos, creado en el año 2011 y mejor conocido como CONVIVIR, esto con el fin de alcanzar una cultura de paz por medio de la promoción de diferentes actividades institucionales que fomenten habilidades para la vida, respecto a los derechos humanos, relaciones interpersonales adecuadas, entre otros. Este programa se ejecutará mediante la conformación de una comisión de trabajo, del cual la persona profesional en Orientación deberá formar parte en caso que en la institución exista este servicio, además se menciona que uno de sus principios será la educación integral entendida como:

La educación propende a la formación de seres humanos capaces de auto-regularse e interactuar crítica y activamente con otras personas en la construcción de su comunidad local, nacional y global. Aprender a convivir es parte de un proceso educativo integral que privilegia el desarrollo de sensibilidades y competencias útiles para la vida. (p.78)

Esta labor se puede apoyar en la guía que se propone por parte del Ministerio de Educación Pública (MEP), la cual comprende dos módulos, el primero de ellos aboga a la importancia de trabajar con la población estudiantil el concepto de convivencia y la relevancia que tiene para el contexto en el que se desenvuelven, el segundo módulo contempla diversas actividades que se sugieren como base para realizar el plan anual de trabajo del comité en favor de la cultura de paz del centro educativo.

Siendo visible la necesidad del contexto educativo nacional, por lo que éticamente las personas formadoras deben brindar la atención debida a este llamado. Indudablemente este se convierte en un espacio propicio para que la persona Orientadora pueda hacer uso de sus conocimientos teóricos y metodológicos para promover junto a su equipo de trabajo todos aquellos pensamientos, sentimientos y actitudes que generen una convivencia pacífica dentro y fuera del centro educativo.

### **Justificación.**

Para la realización del presente estudio se toman en cuenta diversas investigaciones que brindan aspectos relevantes sobre la temática por abordar, además adquieren importancia aportes de otras disciplinas, entre ellas la psicología, educación y trabajo social. Cabe resaltar

que en dichos estudios se reconocen insumos teóricos que inciden en la comprensión del fenómeno que se pretende desarrollar, además se evidencian eventuales vacíos que pueden favorecer la contextualización y abordaje desde un enfoque de la Disciplina de Orientación.

La cultura de paz es un tema que cada vez adquiere mayor vigencia tanto a nivel internacional como nacional, por lo cual se establece una situación necesaria para analizar respecto a los factores protectores y de riesgo que las personas adolescentes podrían afrontar. De esta manera, en el ejercicio diario de la Disciplina de Orientación, se hace relevante evidenciar las acciones en procura de la generación de ambientes inclusivos, personas orientadas con fortalezas para la convivencia con sus semejantes basadas en el respeto, equidad, entre otros aspectos.

En el Congreso de Orientación realizado en marzo del año 2018, en San José, Costa Rica, organizado por el Colegio de Profesionales en Orientación se llegó a la conclusión de la necesidad de posicionar el quehacer orientador dentro del marco laboral y su arduo trabajo en el acompañamiento integral que se da a las personas orientadas; es por lo anterior, que surge la necesidad de demostrar la importancia de la Orientación per se, pero además de esto la función indispensable que se posee en materia de cultura de paz por nuestra intervención preventiva. (L.E, Paniagua, comunicación personal, 30 de marzo, 2018).

Por otra parte, para efectos del presente trabajo se toma de referencia las estadísticas policiales del Organismo de Investigación Judicial, en las cuáles el Poder Judicial (2020) denota que, en el distrito de Horquetas de Sarapiquí, para el siete de noviembre del año señalado, se ha reportado un total de 178 delitos, entre las categorías delictivas se encuentran, robo, hurto, asalto, robo de vehículo, homicidio, tacha de vehículo. Asimismo, los datos estadísticos muestran que, de los cinco distritos del cantón de Sarapiquí, Horquetas ocupa el segundo lugar con mayor incidencia de delitos, mientras que el primer lugar lo ocupa Puerto Viejo con un total de 278 delitos en lo que va del año.

Los datos expuestos permiten visualizar la necesidad de realizar un abordaje en el fortalecimiento de la cultura de paz en el distrito de Horquetas, ya que este tema es vital para la sana convivencia entre los seres humanos y su entorno, debido a esto deberían de estar involucrados todos los agentes de la comunidad, población infantil, adolescente, adulta, jóvenes y personas adultas mayores.

Por medio de la educación en temas referentes a la cultura de paz, se otorga a las personas la capacidad de comunicarse asertivamente, respetar la diversidad y convivir de manera pacífica con sus semejantes, y sin duda la formación profesional de la persona Orientadora sustenta el desarrollo de los procesos necesarios para favorecer la cultura de paz.

La relevancia social adquiere sentido ya que al trabajar dicha temática desde la perspectiva orientadora, se pretende innovar respecto a la manera en que se ha implementado la educación en temas de cultura de paz en Costa Rica, además contribuye a la visualización de la importancia de potenciar las habilidades para la vida, como una forma de crecimiento personal, haciendo hincapié en que las temáticas son parte de un derecho humano, y por tanto la vivencia de las mismas deben ser, sustentadas en las necesidades reales de la población; entendiendo que el desarrollo de las habilidades para la vida son un medio para conseguir una cultura de paz.

En reunión con el director del Liceo rural Islas del Chirripó, se abordaron distintos puntos sobre la importancia de ejecutar proyectos de este tipo, además, al compartir los datos estadísticos sobre los índices de delincuencia en la zona, permitió observar de manera fáctica, que la población estudiantil presenta factores de riesgo, esto dio paso a la selección de la población con la cual se trabajaría, ya que según mencionó, el noveno nivel es el grupo que ha presentado mayores dificultades para tener un desenvolvimiento óptimo a nivel académico, personal e interpersonal.

Mediante la fase diagnóstica se evidencian los siguientes aspectos importantes; la población adolescente requiere de mucho acompañamiento de profesionales que sirvan de guía en el proceso de formación de identidad en el cual están, ya que, con las estrategias pertinentes, podrán llevar a cabo un proceso de valoración sobre quiénes son, su forma de ser, sentir, pensar y actuar, lo cual a su vez les permitirá reflexionar sobre aquellos aspectos que necesitan fortalecer.

Dentro de los resultados obtenidos, se hace un criterio de selección entre las diez habilidades, de las cuales son cuatro las que estadísticamente hablando presentan un menor índice de desarrollo, estas son: manejo de emociones y sentimientos, conocimiento de sí mismo, pensamiento crítico y relaciones interpersonales.

Además, al ser un grupo de estudiantes que están iniciando su periodo de estancia en la secundaria, el proceso de aprendizaje esperado se podrá visualizar dentro del contexto en el que se desenvuelven, pudiendo así, prevenir distintas situaciones de riesgo para sí mismos(as) y quienes les rodean. Estas son cuatro grandes temáticas, que abordan tanto el aspecto personal, desarrollo en el medio y convivencia con otros, las cuales estratégicamente se irán entrelazando en el transcurso de la ejecución del proyecto, evidenciando la importancia de las mismas.

Incluso, existen las políticas educativas que evidencian y demandan la necesidad de abordar esta temática, incluso apoyado desde la Ley 7727; por lo que el deber de las personas profesionales en Orientación, por su labor educativa y preventiva deben aprovechar con esmero

estos espacios para contribuir en el bienestar de la población educativa.

Una importante justificación para realizar este proyecto, radica en el criterio de conveniencia, ya que la ciudadanía anhela un cambio integral en las futuras generaciones, por lo que de no trabajarse en estos temas tan relevantes se corre con el riesgo de excluir aspectos de formación necesarios para que las personas tengan un pensamiento crítico, cooperativo, de disposición absoluta para resolver conflictos, sinceras en la expresión de sus sentimientos, emociones, entre otros. Con el aporte de Pérez (2015), se refuerza un aspecto primordial y siempre ligado al tema de paz, este tiene relación con métodos alternativos para resolver una situación; este autor dice que

La Cultura de Mediación y Resolución de Conflictos es un elemento necesario y reconocido por las mismas Naciones Unidas para la generación del Estado de Paz, incluso podría ser el más importante... A pesar de ello poco hemos avanzado en la difusión y aplicación de estos conocimientos, de allí nuestra necesidad de exponerlos (p.129)

Las Naciones Unidas y sus opiniones ante diferentes temas de interés social son siempre un buen punto de referencia para tomar en cuenta en el conocimiento teórico y práctico que se desee adquirir, por lo tanto, es fundamental validar que consideran diferentes medios para llegar a tener ese estado de paz que se anhela, razón por la cual se considera oportuno la ejecución de este proyecto y su temática como un aporte desde la disciplina y su compromiso social ante las situaciones de impacto.

Además de los fundamentos que justifican esta investigación, se puede visualizar el valor teórico de la información que se pretende obtener, esto para el planteamiento de criterios y metodologías en nuevos escenarios educativos, que aporten una intervención integral y contextualizada de dicho fenómeno, asimismo, para el fortalecimiento de aspectos teóricos y epistemológicos de mediación propios de la disciplina, en pro del mejoramiento de la condición de vida de las personas adolescentes.

La persona Profesional en Orientación tiene una valiosa labor en el aporte de estos aspectos, en primera instancia porque el antecedente de la Disciplina surge desde la necesidad de ayuda y guía a otras personas, en segunda instancia porque en la actualidad las orientaciones técnico administrativas que se dan a las personas funcionarias de la Orientación, están provistas desde el enfoque de bienestar integral.

Por esto, se debe contextualizar la visión que tiene la Orientación en el ámbito educativo costarricense, ésta según el MEP (2017), debe formar parte de un centro de educación porque funge como potenciadora del:

...desarrollo integral de la población estudiantil, para que aprendan a conocer, ser, hacer, y convivir en el medio escolar, familiar y social con un sentido de autorregulación, autorrealización, interdependencia y compromiso personal-social, así como también, para la transformación y potenciación de los contextos educativos, comunitarios y organizacionales. (p.16)

Esta cita permite visualizar que, desde el MEP, a la intervención de las personas profesionales en Orientación se le asigna un rol protagónico en la educación del colectivo estudiantil, ya que se les cataloga como formadores integrales, en donde se debe tomar en cuenta el contexto personal y social para su desarrollo. Es en ese punto, donde la intervención primaria toma fuerza para el quehacer, partiendo del conocimiento de las necesidades de la población con la que se trabaja, es posible generar cambios positivos y el fortalecimiento de la persona orientada.

A través de los métodos de investigación científica se logra fundamentar y justificar la propuesta de ejecución que se plantea, además lo que se ha dicho sobre las áreas de intervención de la Disciplina, ya que se puntualiza la importancia del trabajo en pro de un ambiente de bienestar y convivencia pacífica para el estudiantado, por lo cual se sustenta la importancia de explorar en temas de investigación como el que se propone, pero además lograr la impronta desde el quehacer de la Orientación.

### **Objetivo general**

1. Desarrollar un proceso de acompañamiento de habilidades para la vida desde la disciplina de Orientación, que propicie una cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2020.

### **Objetivos específicos.**

1. Ejecutar un diagnóstico sobre habilidades para la vida que propicie la cultura de paz en el estudiantado participante.

2. Diseñar planeamientos sobre habilidades para la vida que propicien la cultura de paz en el estudiantado participante.
3. Ejecutar el proceso de acompañamiento desde las habilidades para la vida con el estudiantado participante que propicie la cultura de paz.
4. Evaluar el trabajo realizado para evidenciar los alcances obtenidos en el Proyecto.
5. Crear una Guía de Estrategias desde la Disciplina de la Orientación para el abordaje de habilidades para la vida que propicie la cultura de paz

### **Descripción general del escenario.**

El Proyecto se lleva a cabo con 25 estudiantes, los cuales conforman el único grupo de noveno grado del Liceo Rural Islas del Chirripó, siendo su población estudiantil general de 120 personas aproximadamente. Se encuentra ubicado en Finca 10, Horquetas de Sarapiquí. Anteriormente su ubicación estaba en el salón comunal de la localidad, lo cual incidía la dinámica escolar en cuanto al proceso de aprendizaje y espacio de convivencia entre pares, sin embargo, en julio del año 2019 fue inaugurado el nuevo sitio; el cual dispone de seis aulas, comedor, salón multiuso, entre otros aspectos de infraestructura que facilitan la labor docente. Cabe mencionar que en esta institución se cuenta con el Servicio de una profesional en Orientación, quien atiende a los 5 grupos de estudiantes.

Las familias que integran la comunidad escolar son de clase baja y se dedican en su mayoría en diversas labores de la empresa Standard Fruit Company, así como en actividades agrícolas, ganadería, plantación de palma africana, entre otros. De este modo, es importante tener algunos puntos de referencia a nivel estadístico para llegar a comprender de manera objetiva la razón de la selección de la población, debido a que el cantón de Sarapiquí a pesar de ser el cantón más grande de la provincia de Heredia, existen grandes diferencias entre estas poblaciones, ya que gracias al factor geográfico que genera la ubicación del Parque Nacional Braulio Carrillo se encuentra totalmente aislada del contexto ciudadano.

En el Programa Estado de la Nación (2019) dentro del Informe de Equidad e Integración Social, se llega a evidenciar aspectos de desarrollo social, económico y humano que dejan a Sarapiquí como uno de los cantones con porcentajes más bajos. A partir del mencionado Informe, es especialmente importante resaltar datos tales como que la Municipalidad de Sarapiquí está dentro de las cuatro municipalidades que menos invierten en programas sociales, estando por encima únicamente de Guatuso.

Otro dato que propicia el Programa Estado de la Nación (2019) sobresale en el Informe de la Educación secundaria en Costa Rica, donde se menciona que los decomisos de drogas

que se hacen en los centros educativos de secundaria de las diferentes direcciones regionales, se encuentra que existe una estrecha relación estadística con la exclusión social que se vivencia en los contextos educativos; y una de las direcciones regionales involucradas en esa situación es la de Sarapiquí. Estos son dos datos puntuales y muy significativos para representar al cantón de Sarapiquí desde perspectiva de desarrollo social y educativo, lo cual deja un conocimiento de la carencia de mayor apoyo político para el avance integral de las muchas comunidades que lo conforman. Específicamente el conocer los factores de riesgo a los que se enfrenta la población adolescente y que permea hasta el ámbito educativo deja el deseo profundo de ejercer el compromiso social que desde la Disciplina de Orientación se argumenta.

El trabajo del tema de habilidades para la vida para promover una cultura de paz mediante este proyecto, refleja un importante aporte al desarrollo integral de las personas adolescentes, para mejorar la convivencia y el bienestar personal, además de contribuir a una mayor adaptación a los cambios que se experimentan en la etapa evolutiva en la que se encuentran. Al respecto, Delgado (2015) menciona que es en esta etapa en donde se da un desarrollo en el aspecto cognitivo, donde se vinculan temas como la autorregulación en las actitudes y emociones, además del desarrollo de la capacidad y de pensamiento y su reflexión.

La adolescencia es la etapa donde se vivencian una serie de cambios biopsicosociales, los cuales permiten a la persona construir su identidad de manera afianzada, ante esto Fadiman (2010) refiriéndose a Erikson señala que en la etapa se “cuestionan los modelos de la niñez y se tratan de asumir nuevos roles. La gran pregunta de esta etapa es “¿quién soy?”. Aparece un nuevo sentido de identidad del yo.” (p.183). Esta etapa no solamente es un proceso de descubrimiento de la identidad, sino que también se ponen en práctica y se consolidan algunos comportamientos y normas incorporadas producto de la interacción del individuo con el grupo primario, así como con el contexto.

Lo anterior hace referencia a que además de los evidentes cambios físicos que se dan en la adolescencia, también a nivel cerebral se empiezan a reflejar otros más, por lo cual la manera en que se piensa, experimenta una transformación ejecutando procesos de pensamiento más complejos. Esto implica que la persona adolescente centra su atención en su identidad, autoestima, personalidad, forma de relacionarse con otras personas y el contexto en general. Finalmente, se retoma a Aguirre (1994) para reforzar lo expuesto, ya que menciona que en la escuela las personas estudiantes “...aprenden a desarrollar su personal punto de vista a la misma vez que considera el punto de vista de los otros; coordinan las diferentes interpretaciones; aprende la parte racional de la comunicación con los demás, aunque persistan los desacuerdos (p.228)

Tomando en cuenta los cambios físicos, psicológicos y psicoemocionales que se viven en la etapa de la adolescencia y la influencia que se puede ejercer desde la educación, se observa la factibilidad de ejecutar el proyecto con la población señalada, ya que se generará una importante labor en pro de cambios positivos en las habilidades que se desarrollan a esas edades. Aunado a esto, el contexto donde se desenvuelven estas personas adolescentes muestra una realidad en donde existen tantos factores de riesgo como se puedan enumerar, por esto es vital una intervención preventiva desde la Disciplina de la Orientación.

## Capítulo II

### Referente conceptual y teórico

Es trascendental hacer diversas conceptualizaciones teóricas tomadas como referentes para brindar un posicionamiento respecto a los diversos temas que se reúnen en este proyecto, siendo así que se visualiza primeramente la conceptualización de la irenología y la vinculación con la cultura de paz, para posteriormente identificar la estrecha relación entre cultura de paz y habilidades para la vida, por tal razón se realiza también la definición teórica de las cuatro habilidades que serán la piedra angular.

Por último, se visualiza la vinculación de la Disciplina de la Orientación en el abordaje de la cultura de paz, asimismo se agrega el Modelo y Enfoque de la intervención orientadora en que se basará la ejecución y el análisis del proceso.

#### **Irenología y cultura de la paz.**

Es vital indicar que la génesis del concepto de irenología data desde la década de los cuarenta, posterior a la primera guerra mundial, donde Johan Galtung encuentra un especial interés por el tema de la paz a raíz de los diferentes actos inhumanos acontecidos en la época mencionada, los cuales causaron estragos tanto a nivel político, económico como de desarrollo personal, según se interpreta lo indicado por Cabello y Vásquez (2019). Además, estos mismos autores mencionan que para Galtung la violencia radica, en tres pilares fundamentales las cuales son: violencia directa, donde se evidencia la violencia física, verbal o psicológica, la violencia estructural, misma que hace referencia a las desigualdades entre sociedades, y la violencia cultural, la cual hace referencia a que por costumbre o educación propia de la sociedad se normalizan conductas violentas.

El fortalecimiento de la cultura de paz y la etapa evolutiva de la población participante son dos elementos que desde la Disciplina de la Orientación se poseen las competencias teóricas y metodológicas para realizar un trabajo de excelencia, contribuyendo así con el concepto de irenología; el cual Cabello (2015), define como "...la ciencia que estudia la paz y se centra principalmente en encontrar herramientas analíticas y científicas que permitan mantener y/o alcanzar la paz." (p.19). En relación con lo anterior, resulta importante retomar parte de las premisas que plantean Cabello y Vásquez (2019) en su escrito, ya que hacen mención que:

La construcción y el fortalecimiento de una cultura basada en valores como el diálogo, justicia, respeto, solidaridad, comunicación, empatía, No violencia, colaboración y

cooperación, es decir una Cultura de Paz, debe iniciarse inevitablemente en el ámbito de la educación. Será a través de esta que se podrá introducir de forma generalizada los valores, herramientas y conocimientos que forman las bases del respeto hacia la paz, los derechos humanos, la sustentabilidad, la no-violencia, el desarrollo y la democracia. La transición de una cultura del odio, la violencia y de las injusticias, hacia una cultura donde prima el diálogo, la empatía, la práctica de la no-violencia, de la justicia social y de la Paz, es lenta pero necesaria ante los niveles de violencia alcanzados. (p.27)

Lo anterior hace que este proyecto pase a tener una mayor validación, ya que se convierte en una de esas herramientas que permiten ejecutar acciones favorecedoras de una convivencia pacífica. Aunado a esto, es necesario realizar un cambio de perspectiva en cuanto a la forma en que los seres humanos están contemplando la manera de establecer vínculos y alianzas entre sí; una manera de ejemplificar lo expuesto, es la implementación de protocolos de actuación dados por el MEP, ante eventos de acoso o algún tipo de violencia, que se presentan constantemente en los centros educativos.

Además, desde una perspectiva orientadora, se plantea que, a partir de la educación para la paz, la activación de los protocolos no es necesaria, ya que las personas cuentan con herramientas personales para resolver sus conflictos interpersonales de manera pacífica. Asimismo, si se realiza un análisis fáctico respecto a las variantes en las formas de comportamiento de las personas, se podría contemplar la necesidad de fortalecer las habilidades para la vida, mejorando así, la forma de resolver conflictos entre individuos; ante esto Naciones Unidas (1998) expone lo siguiente:

Consciente de que la tarea de las Naciones Unidas de preservar a las generaciones venideras del flagelo de la guerra exige la transformación en una cultura de paz, que consiste en valores, actitudes y conductas que plasman y suscitan a la vez interacciones e intercambios sociales basados en principios de libertad, justicia y democracia, todos los derechos humanos, la tolerancia y la solidaridad, que rechazan la violencia y procuran prevenir los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación y que garantizan el pleno ejercicio de todos los derechos y proporcionan los medios para participar plenamente en el proceso desarrollo de su sociedad.(p.1)

Se puede interpretar que las Naciones Unidas han dirigido su mirada a contemplar la transformación actitudinal que se ha venido dando a través de los años, se han dado cuenta que se requiere un cambio de paradigma social, donde las personas sean más tolerantes, abiertas a la diversidad y respetuosas, además se resaltan los valores y formas de actuar, pensar y sentir más humanas, entendiendo que la manera en que el ser humano interactúa con los demás miembros de la especie, influye directamente en la satisfacción que pueda experimentar de los acontecimientos de la vida.

### **Habilidades para la vida.**

En contraste con la información que se ha planteado anteriormente, es que se llega a la definición de la temática central que contribuirá al desarrollo de la cultura de paz en la población participante. Se cree que a través del desarrollo de diferentes habilidades para la vida es posible que las personas logren paulatinamente una forma de pensamiento y comportamiento con una intención consciente de desarrollar y vivir una cultura de paz.

Desde las investigaciones y diferentes teóricos se valida ampliamente la elección de la temática por trabajar, un ejemplo de ello se visualiza en el amplio y profundo trabajo de análisis que realiza Sánchez (2012), quien retoma un listado de aportes de diferentes personas que han contribuido en posicionamientos respecto al tema de cultura de paz.

A manera de síntesis, en este escrito se pueden evidenciar tres elementos de gran importancia; el primero de ellos, es que se puede esperar una mayor resistencia al cambio de pensamiento y actitud de las personas adultas; debido a los modelos de educación que son establecidos socialmente, en donde se conceptualiza un modelo conflictivo y violento en lugar de uno con estrategias positivas para la interacción social. Como segundo elemento; y relacionado con el anterior, se hace énfasis en que es de vital importancia incorporar mejores modelos de educación desde la infancia y continuar en la adolescencia, educando a la población joven sobre diversas temáticas que competen al desarrollo de una cultura de paz. Como tercer punto; e igualmente relacionado con lo comentado anteriormente, es fundamental resaltar que en diversos escenarios han realizado propuestas para realizar un cambio sobre el paradigma de educación que se emplea actualmente en el ámbito educativo formal.

En relación al último elemento, es importante recalcar que el cambio mencionado hace referencia a implementar un método de educación formal en el que se haga un contrapeso al aprendizaje meramente teórico y academicista, siendo así que puedan vivir una educación en valores, enfocada en el desarrollo de virtudes y en la promoción de elementos socio afectivos que brindan a las personas estudiantes distintas herramientas personales para saber convivir pacíficamente, tener un mejor afrontamiento de situaciones conflictivas y mantener el deseo y

actitud receptiva para vivir una cultura de paz.

En la misma línea, Harris en Sánchez (2012) propone que la educación para una cultura de paz tiene varios objetivos, dos de los cuales se citan a continuación:

8. Promover un concepto de paz que vaya acompañado de la justicia social, puesto que la lucha por la paz abarca la justicia; por ello los estudiantes de educación para la paz, deberán aprender sobre los problemas de los derechos humanos, pues como lo plantea Jares (1994):

Educar para la paz supone educar desde y para unos determinados valores, tales como la justicia, la cooperación, la solidaridad, el desarrollo de la autonomía personal y la toma de decisiones, etc., al mismo tiempo que se cuestionan aquellos que son antitéticos a la cultura de la paz, como son la discriminación, la intolerancia, el etnocentrismo, la obediencia ciega, la indiferencia e insolidaridad, el conformismo, etc. (Jares, 1994: 289–290)

9. Estimular el respeto por la vida. El logro de la paz representa un proceso de humanización mediante el cual los individuos superan sus tendencias violentas; por ende, la educación para la paz, enseña a tener respeto por la vida. Es necesario entonces que los estudiantes de paz desarrollen imágenes positivas de ellos mismos, con un sentido de responsabilidad hacia sí mismos y los demás, y con una capacidad de confiar en los otros. (p. 135)

En la cita anterior es posible contemplar la manera en que emergen elementos básicos de la intervención orientadora, como lo es la prevención a través del círculo de bienestar integral, el cual contempla el desarrollo de la persona desde lo intrínseco hasta lo que compete con la sociedad. Además, se mencionan diversas temáticas, tales como autoconocimiento, valores, respeto de los derechos humanos, pensamiento crítico, compromiso social, toma de decisiones, entre otras; mismas que son empleadas por las personas profesionales en Orientación para llevar a cabo sus procesos de mediación y generar el desarrollo de habilidades necesarias para afrontar diversas situaciones.

En consecuencia, resulta importante mencionar que la OMS citado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017), indica que las habilidades para la vida se refieren a “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la

vida diaria” (p.3). Como parte del currículo oculto de la disciplina de Orientación existe el objetivo de promover en las personas orientadas la resiliencia, la cual hace referencia justamente a esa posibilidad de salir adelante ante situaciones adversas.

Por otra parte, un aporte esencial lo hace la UNICEF (2017), quien también menciona que:

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social. (p.3)

Con esta cita y recordando que la cultura de paz es un proceso continuo en el tiempo, se evidencia que las habilidades serán generadas de igual manera como un proceso, es por esto que mientras se esté contribuyendo al desarrollo de las habilidades para la vida, consecuentemente se estará generando una cultura de paz en la población. De este modo, se puede resaltar que esta temática proporciona a las personas la posibilidad de desarrollar las capacidades personales para resolver distintas situaciones de la vida cotidiana empleando pensamientos y actitudes que generan una apropiada vinculación social.

En esta misma línea, la OMS citada por Arellano, Martínez, Ramos y Santana (julio-diciembre, 2020) resalta que las habilidades para la vida:

...son habilidades de comportamiento adaptativo y positivo, permitiendo a las personas afrontar de manera eficaz las demandas y desafíos de la vida, estas habilidades pueden ser diversas y su conceptualización puede variar según la cultura de la región de impacto, pero la OMS acepta un conjunto básico de habilidades en el corazón de iniciativas basadas en habilidades para la promoción de la salud y el bienestar de los niños y adolescentes. (p.520).

Anteriormente se mencionó la importancia de plantear programas de educación en donde se haga especial énfasis a las poblaciones de menor edad, aspecto que llega a

evidenciarse nuevamente, esta vez planteada desde la OMS, el cual es un notable punto de referencia en temas del desarrollo integral de las personas. Efectivamente, las personas infantiles y adolescentes al encontrarse en una etapa de exploración y búsqueda de identidad requieren tener un adecuado acompañamiento para incorporar en su marco referencial las distintas habilidades requeridas para convertirse en personas comprometidas por el bienestar personal y social.

Bajo esta perspectiva, es pertinente subrayar nuevamente que la amplia gama de manifestaciones de las habilidades para la vida, intervienen como elementos que componen la cultura de paz, de manera que se mantienen implícitos en las prácticas cotidianas del individuo y en su interacción con el medio, por lo tanto, es oportuno resaltarlos como factores protectores, los cuales median de manera positiva en la búsqueda de identidad que experimenta la persona adolescente en esta etapa evolutiva.

Justamente el Ministerio de Justicia y Paz, Viceministerio de Paz y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2018) hacen alusión a estos temas, afirmando que:

Los... factores protectores de convivencia y cultura de paz: refieren a las herramientas dirigidas a la construcción en medio del disenso, la participación, el encuentro, la convivencia y el ejercicio de la ciudadanía en un contexto de paz. Incluye áreas de trabajo dirigidas a la participación y convivencia ciudadana, la cultura de paz, la construcción de habilidades para la vida, el desarrollo de un pensamiento crítico en población menor de edad y la resolución de conflictos (p.26)

Como se evidencia, la educación en habilidades para la vida se dirige a promover una cultura de paz en función de las demandas generacionales, y podría dar respuesta a las necesidades de manera integral, además de potenciar la responsabilidad personal y poblacional, creando una unión bilateral con la legislación gubernamental y educativa, donde ambas partes trabajen por un objetivo en común.

Al considerar lo expuesto, se comprende que estas habilidades no se pueden englobar solo en aspectos intrínsecos, si no que en ellas se incorporan varias dimensiones fundamentales para el individuo, por lo que parafraseando a la UNICEF (2017), se pueden agrupar en 3 tipos: habilidades emocionales, las cuales radican en saber identificar y expresar sentimientos o emociones; habilidades sociales, que se refieren estrictamente a la forma de comunicarse y

relacionarse con otras personas; y habilidades cognitivas, mismas que abarcan todos los procesos mentales para el pensamiento, fomentando así la criticidad.

Finalmente, siendo evidente el respaldo teórico tan sustancial, es imprescindible mencionar que desde el quehacer de la investigación del presente proyecto se usó el Test de Habilidades para la vida creado por Díaz, Rosero, Melo y Aponte (2013), el cual comprende diez habilidades, las cuales se pueden ubicar en los tres tipos mencionados anteriormente. En el grupo de habilidades emocionales está el conocimiento de sí mismo, manejo de emociones y manejo del estrés. En las habilidades sociales; la empatía, las relaciones interpersonales, la comunicación efectiva y asertiva y la solución de problemas. Por último, en las habilidades cognitivas se encuentra la toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

Posterior a la aplicación del test, se determinaron las habilidades que se abordarán en el Proyecto: desde las habilidades emocionales son conocimiento de sí mismo y manejo de emociones, desde las habilidades sociales las relaciones interpersonales y desde las habilidades cognitivas se reforzará el pensamiento crítico. Siendo así, se incluirán los elementos teóricos necesarios para definir conceptualmente estas cuatro habilidades, las cuales a su vez evidencian la importancia del abordaje desde la Orientación.

### **Conocimiento de sí mismo.**

Antes de presentar los postulados teóricos de esta habilidad, es pertinente aclarar que, para efectos de este trabajo, los términos conocimiento de sí mismo y autoconocimiento se entenderán como sinónimos.

Para dar continuidad al desarrollo de habilidades para la vida y propiciar la educación para la cultura de paz, se debe de contemplar que dichas habilidades son la base del desarrollo de la inteligencia emocional, la cual parte del autoconocimiento, es decir, antes de visualizar un cambio paradigmático en cuanto a una educación para la paz, la persona debe conocerse a sí misma. Justamente Batalloso citado por Gil (2020), señala que el conocimiento de sí mismo implica:

1. Ser capaz de obtener información sobre uno mismo para autodescribirse.
2. Desarrollar un autoconcepto equilibrado como base de una sana autoestima.
3. Reconocer los propios sentimientos, deseos, motivos, razones y valores.
4. Imaginar el propio futuro y anticipar las consecuencias de nuestras decisiones.
5. Integrar el yo pasado y relacionar el pasado con el presente proyectándolo hacia el futuro. (p.169)

En definitiva, es necesario comprender que el conocimiento de sí mismo, es una de las habilidades que requieren mayor atención ya que se da con base al desarrollo de la persona y va a cambiar en cada etapa, siendo transformada por las experiencias de cada individuo, Baqué (2003) hace referencia a este término, indicando que “conocerse a sí mismo es conocer sus propias conductas y las circunstancias que las producen, seleccionan, mantienen o eliminan” (p.1) En concordancia, no se puede dejar de lado la influencia del conocimiento de sí mismo para un desarrollo óptimo del ser humano, y además interviene de manera positiva en el equilibrio emocional dotando de herramientas para enfrentar las adversidades.

Se comprende que para educar a la ciudadanía que va a enfrentar los desafíos que este siglo exige, el aprendizaje de habilidades es fundamental, ya que además posibilita que la persona pueda dar respuestas significativas, asertivas y efectivas a sus necesidades personales y a las de su entorno, esto desde una visión integral de la persona.

Además, es necesario reforzar la importancia del autoconocimiento a través de la definición del concepto de autoconciencia, ya que Giraldez y Prince (2017) mencionan que:

...es la clave para el aprendizaje y desarrollo de cualquier habilidad para la vida. Podríamos definirla como la capacidad de centrar la atención hacia nuestro interior y observarnos a nosotros mismos como si estuviésemos mirándonos en un espejo, de reflexionar sobre lo que observamos, de autoevaluarnos. (p.27)

Según refiere esta cita, es indispensable tener la capacidad para verse asimismo/a, en la totalidad de su forma de ser para poder reflexionar sobre eso que se observa. Por ende, mientras se practica este ejercicio a su vez se propicia la implicación personal la cual es un elemento fundamental para el autoconocimiento, González (2020) da fe de ello afirmando que:

La implicación personal va de la mano con el autoconocimiento y se refiere a la introspección que se da a partir de la reflexión acerca de la propia experiencia y la del otro. También se refiere a, la interpretación a partir de lo que el otro comparte en relación con la propia historia de vida y el propio entorno. En este sentido, cuando una persona comienza a validar sus sentimientos, está atento a lo que las demás personas tienen para compartir y abierto a recibir su experiencia interna y externa, podrá ser

capaz de observar con mayor facilidad, su implicación personal y comenzará a conocerse mejor. (p.28)

Con lo anterior, es posible asegurar que uno de los principales objetivos del autoconocimiento es el fortalecimiento personal, no es en vano que este sea el primer eje de intervención en la disciplina de Orientación, lo cual resalta la importancia para el desarrollo integral del ser humano, es por esta razón que se el conocimiento de sí mismo, adquiere el primer lugar en el orden de intervención de la lista de habilidades para la vida que se abordarán en el presente proyecto.

### **Manejo de emociones.**

Para el desarrollo de esta habilidad, los términos manejo de emociones y regulación emocional, se implementarán como términos análogos en el presente trabajo. En un orden lógico, dichas expresiones se contemplan como la segunda habilidad por fortalecer, ya que el autoconocimiento permea directamente en la forma en que se manejan las emociones. No obstante, resulta importante retomar la conceptualización de un tema tan importante como lo es la educación emocional, mismo que se ha convertido en uno de los elementos más estudiados y desarrollados a nivel investigativo y teórico debido a la relevancia que genera cuando de emociones se trata. Al respecto Bisquerra (2013) sigue brindando grandes aportes a la construcción del conocimiento, ya que además de indicar que el objeto principal de la educación emocional es generar el desarrollo de competencias emocionales, también la contextualiza advirtiéndolo siguiente:

Entenderemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades para la vida y bienestar. (p.11)

Es por lo anterior, que se enlaza la relación de educación emocional, manejo de emociones y habilidades para la vida, esto por cuanto la educación emocional genera que la persona sea competente emocionalmente, es decir, a través del desarrollo de las competencias emocionales la persona logra tener un manejo de las emociones.

En conclusión, la educación emocional es el medio por el cual la persona logra tener un manejo de sus emociones, y la práctica del manejo de esas emociones extendidas en el tiempo generarán que esta se pueda convertir en una habilidad para la vida, ya que como se sabe, se requiere de tiempo y constancia para lograr concebir una capacidad como una habilidad, motivo por el cual se vuelve a recalcar la importancia de abordar las habilidades para la vida desde la infancia y la adolescencia.

En esta línea, Bisquerra (2012) asegura que “La regulación emocional probablemente sea el elemento principal de la educación emocional.” (p.94). Incluso, es posible rescatar que este autor en 2013 menciona la falta de regulación de las emociones negativas como una de las principales causantes de conflictos tanto personales como sociales. Es de ahí de donde se concibe que todo individuo debe potenciar la habilidad del manejo o regulación emocional, para lograr que su interacción con el medio pueda desarrollarse de manera óptima.

Aunado a esto, se puede decir que Bisquerra (2013) retoma a Noddins para señalar que los centros educativos tienen el reto y obligación de promover un aprendizaje para la vida y no solo un aprendizaje academicista como se ha acostumbrado a priorizar en las políticas de educación. Además, Bisquerra (2013) menciona que “los programas de educación emocional tienen un gran potencial para producir efectos positivos en el desarrollo humano... la falta de acción...o su rechazo, equivale a privar a la sociedad de oportunidades cruciales, científicamente contrastadas, para el bienestar personal y social.” (p.19)

Un posicionamiento tan contundente de una persona que ha generado gran experiencia en el tema de educación emocional, permite ver la necesidad de permear a la población con programas de trabajo que tengan como finalidad ayudar a que la persona se desarrolle personal y socialmente, debido a que estos dos elementos no se pueden separar al hablar del manejo de emociones. Al respecto, Goleman (1998) amplía dicho concepto, afirmando que:

En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Se trata de un criterio que se aplica cada vez con mayor frecuencia y que acabará determinando quién será contratado y quién no, quién será despedido y quién conservará su trabajo, quién será relegado al mismo puesto durante años y, por último, quién terminará siendo ascendido. (p.7)

Lo que resalta Goleman es la importancia de la regulación emocional en el trato con las

personas, en este caso pone de ejemplo la habilidad de relacionarse con los otros individuos en un ambiente laboral, no obstante, este principio aplica del mismo modo para el ambiente educativo, familiar y en general para los diferentes contextos donde se desenvuelve la persona. Lo anterior evidencia que la dimensión actitudinal marca la pauta de cómo es visualizado el individuo a nivel social, a partir de su propia regulación de emociones y sentimientos. No obstante, este proceso no puede contemplarse como un elemento individualista, ya que el manejo de emociones y sentimientos, no es un aspecto que solamente atañe una persona, sino que también a su entorno, es por esto que el reconocimiento de sentimientos y emociones debería ser recíproco para así evitar las situaciones conflictivas.

### **Relaciones interpersonales.**

Continuando con la línea de intervención del proyecto, las relaciones interpersonales implican un esfuerzo individual para vivir en sociedad, es una realidad que el ser humano por naturaleza es un ser social, lo que implica que frecuentemente, se estará esforzando por mantener estas relaciones y encajar en determinado contexto, no obstante, es importante reconocer que dicha habilidad es aprendida y adoptada por el individuo para aumentar el sentido de pertenencia, para Bueno y Garrido (2012) “Ser habilidosos socialmente facilita y mejora sustancialmente nuestras relaciones interpersonales, evitando el aislamiento y el rechazo social”. (p.43)

Con lo anterior, se destaca que la habilidad social no es solamente interactuar o entablar una conversación con las demás personas, no se queda en emitir un gesto, ni dar la mano, va más allá de eso, implica un compromiso con el otro individuo, hacer un enlace empático por la situación ajena; Porras (2013) evidencia lo descrito mencionando que:

Las habilidades interpersonales promueven, en los seres humanos, ser conscientes de la diversidad social existente, de su riqueza y del compromiso social adquirido por el bienestar propio y el de las otras personas; en un proceso lleno de diferencias que van a generar conflictos; pero los cuales, a su vez, se deben abordar buscando la discusión como algo provechoso y no mediante el uso de la fuerza o la violencia. (p.146)

Un ejemplo que clarifica la cita anterior respecto a las habilidades sociales es el ex presidente de los Estados Unidos de América, Barack Obama, un líder nato, capaz de captar a las personas con su discurso. Se entiende que el éxito obtenido por el ex mandatario se da a

partir de dichas relaciones, ya que con el desarrollo de las mismas la persona establece vínculos empáticos con el resto de los individuos, lo cual favorece al ser humano en general, se producen intercambios culturales, se refuerzan los afectos y el sentido de pertenencia del colectivo. En este sentido Flores y Gamarra, (2020) concuerdan con Torres al mencionar que “Las relaciones interpersonales son necesarias para que se produzca interrelaciones, que se originan al contacto de una o varias personas, de manera que se genera un proceso comunicativo, un determinado trato que se recrea en diversos intervalos y contexto de tiempo.” (p.160)

Con lo anterior se puede interpretar que las relaciones humanas son una habilidad básica para el ser humano, que se desarrolla desde la primera infancia, e involucran la interacción e intercambio de comunicación, sin embargo, relacionarse no siempre es fácil, implica un esfuerzo personal por compartir la visión propia de realidad con alguien que la visualiza desde su percepción, Silveira (2015) estima que:

Como seres sociales que somos, estamos destinados a vivir rodeados de personas, y por tanto las relaciones personales constituyen un aspecto central de nuestra existencia. Tanto así que el noventa por ciento de nuestras actividades implican la participación de otra gente, el trato social. (párr.2)

A partir de esta consideración, siendo que las actividades de una persona se ven intervenidas en un 90% por la interacción con otros individuos, se deduce que las relaciones interpersonales son una característica fundamental en la vida cotidiana, es por esto que para lograr que estos vínculos sean satisfactorios e intervengan de forma positiva en la promoción de la cultura de paz, es necesario instaurar en las personas seguridad en sí mismas y apegos seguros.

### **Pensamiento crítico.**

Como última habilidad contemplada para el abordaje en este programa, está el pensamiento crítico, un elemento que, si se desarrolla de manera consciente, es posible que las personas logren reconocer con mayor facilidad las dimensiones que requieren fortalecer para procurar un bienestar integral. Al ser este un aspecto que no solo implica el análisis de los propios actos o situaciones individuales, sino que además incorpora la interacción con el medio, es necesario ahondar cada componente que interviene en el proceso del pensamiento crítico. Para iniciar, en Muñoz (2018) se puede observar una de las definiciones más puntuales, ya que

logra determinar que:

Se puede definir el pensamiento crítico como una competencia estratégica de aprendizaje de orden superior, caracterizada por ser intencional, activa, autorregulada, individual, sistémica, disciplinada, movida por razones, reflexiva, flexible, contextualizada, multifacética y multicriterial, cuyo objetivo es la interpretación, la evaluación, el análisis, la inferencia, la deducción, y la revisión de la información para determinar qué hacer o qué creer en una situación concreta. (p.30)

Como se indica anteriormente, el pensamiento crítico es considerado como un aprendizaje superior, esto quiere decir que para que la persona logre pensar de manera crítica deberá entrenarse en el cuestionamiento. Esto no quiere decir que se vean las situaciones desde un punto negativo, sino por el contrario, con miras de poder cuestionar, resolver, replantear, proponer o creer en algo a partir del razonamiento propio.

En ese último detalle radica la importancia del pensamiento crítico, ya que al emplearlo correctamente en los procesos mentales no se genera una crítica que destruya negativamente lo que se esté cuestionando. Por tanto, se puede asegurar que el fin central de este radica en generar propuestas de cambio. Para afianzar este posicionamiento, Saladino (2012) se puede visualizar que logra conceptualizar el pensamiento crítico de la siguiente manera:

todo planteamiento intelectual producto de análisis, interpretaciones y problematizaciones racionales acerca de las manifestaciones de la realidad, sus fenómenos, situaciones e ideas, para generar cuestionamientos, juicios y propuestas orientadas a la promoción de cambios y transformaciones en beneficio de la humanidad. (p.2)

Aunque se logra comprender que el pensamiento crítico es un proceso amplio, complejo y con un nivel importante de dificultad para poder emplearlo, una manera de resumir de manera lineal esta definición se puede plasmar en cuatro pasos, los cuales generan un resultado; 1. Se analiza la situación. 2. Se elaboran cuestionamientos al respecto. 3. Se plantean propuestas. 4. Se generan cambios positivos en la situación inicial.

El cuarto punto mencionado, contiene en esencia lo que busca el pensamiento crítico,

visualizar personas interesadas y preocupadas por problemáticas tanto económicas, como sociales, educativas, socio afectivas y hasta personales, pero que a través de la preocupación generada logren ser personas que llevan a cabo procesos de pensamientos complejos que tienen como resultado la creación de diversas propuestas generadoras de cambios positivos en los diferentes contextos que las rodeen.

Esto quiere decir que el pensamiento crítico, a través de un proceso continuo en el que intervienen otras habilidades, llega a formar personas multi habilidosas. Al respecto, Elder y Paul (2005) dan fe de lo dicho, asegurando que “el pensamiento crítico implica tanto habilidades en la comunicación efectiva y en la resolución de problemas, como un compromiso de superar las tendencias egocéntricas y sociocéntricas naturales de uno mismo”. (p.5)

A partir de lo mencionado, se pone en clara evidencia la manera en que se entrelazan las tres habilidades descritas anteriormente (conocimiento de sí mismo, manejo de emociones y relaciones interpersonales) junto con el pensamiento crítico, debido a que para que las personas dejen de lado tendencias ego y socio céntricas, como lo menciona la cita, primero deberán poder ser capaces de identificar esas tendencias en su self, lograr manejar sus emociones e identificar las estrategias de mayor bienestar para relacionarse con otras personas.

Ahora bien, no se puede obviar que no todas las personas poseen un desarrollo absoluto de todas las habilidades en ese orden ya que depende del contexto en el que se desenvuelva el individuo, no obstante, sería ideal el avance lineal de dichas habilidades para que cada habilidad pueda desarrollarse con más efectividad y logre influir positivamente en el desarrollo de otras, para asegurar el mayor bienestar integral en todas las dimensiones de la vida.

### **Vinculación de la Disciplina de Orientación en el abordaje de la cultura de paz.**

Se ha llegado a un importante punto, en el que después de haber contemplado los valiosos aportes que se han hecho al tema de habilidades para la vida y cultura de paz desde hace décadas, es vital plasmar la vinculación y la pertinencia del quehacer orientador en el abordaje de estos dos temas que tanto han surgido en el marco de la educación en las diferentes etapas evolutivas de la vida.

Para iniciar, es importante retomar el contexto de aplicación del proyecto; un cantón con bajo índice de desarrollo social, un colegio rural ubicado en el segundo distrito con mayor índice de delincuencia de Sarapiquí y una comunidad de escasos recursos, en donde las familias intentan subsistir con apenas lo necesario y promoviendo en sus hijos e hijas lo mejor que pueden, a pesar de las necesidades y factores de riesgo a los que se enfrentan.

Por lo anterior, uno de los factores protectores con los que puede contar esta población

es el centro educativo y la labor que desde ahí se puede hacer para formarlos en valores y principios de bien. Al respecto, es importante enmarcar la labor orientadora en el ámbito educativo, ya que a partir de la homogenización de políticas educativas internacionales con las de Costa Rica se han propuesto diversas estrategias para que el modelo de intervención educativa se ejecute mediante los temas de principal interés.

El MEP (2017) en el Programa de Estudio de Orientación menciona que en la Ley Fundamental de Educación se establece que La Disciplina de la Orientación incurre en el éxito escolar de las personas estudiantes, y, por tanto:

El primer propósito es fungir como un proceso consustancial al currículo que promueve el desarrollo pleno de la personalidad y singularidad de cada estudiante, enfatizando la formación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores desde su propio potencial para que afronte los desafíos de la vida en términos educativos, vocacionales y socio afectivos. (p.7)

En este programa, se puede visualizar desde los primeros párrafos la relación que existe entre la Disciplina y los temas tratados en este proyecto, iniciando por uno de los propósitos que se le asigna, en donde se evidencia la labor orientadora en el área personal del estudiantado. Aunado a esto, el MEP ha apuntado a una nueva política curricular con la visión de educar para una nueva ciudadanía, y le ha asignado a la Orientación un rol fundamental en esta labor.

Por tanto, ha estipulado que el enfoque curricular del ejercicio de esta profesión ha de basarse contemplando "...a la población estudiantil inmersa en un contexto social, desde una fundamentación teórica que incluya: el socioconstructivismo, las habilidades para la vida, la pedagogía crítica, la teoría holista, y el enfoque educativo de prevención integral. "(p.12). Es decir, el desarrollo de habilidades para la vida, por sí solo debe estar contemplado en la intervención que hace la persona profesional en Orientación; pero, además, se apunta específicamente a que:

Ante las exigencias y retos a nivel local y global, las habilidades para la vida favorecen la interacción de las personas con su entorno. Favorecen el logro de la capacidad de elegir estilos de vida saludable, se presentan como un medio para que las personas participen activamente en su propio proceso de desarrollo y en el proceso de construcción social. (p.12)

La finalidad que se le asigna a la labor desde esta temática tiene gran relación con los conceptos de cultura de paz y educación para una cultura de paz que se han puesto en evidencia en el marco teórico del proyecto, es por tanto que logra validarse claramente la relación e importancia de realizar un proceso de acompañamiento de habilidades para la vida desde la disciplina de Orientación, que propicie una cultura de paz.

Desde las políticas curriculares, hasta la ley de educación y el marco jurídico y metodológico que sustenta a la Orientación se aboga vehementemente que el trabajo que ejecuten las personas profesionales de esta Disciplina se realice desde estos principios, para promover que el estudiantado sean personas que poseen autonomía personal y que buscan generar cambios positivos en una comunidad pluricultural y diversa en todos los sentidos.

Buscando el respaldo también desde otros referentes, es importante mencionar que la educación para una cultura de paz procura romper un paradigma de educación meramente academicista, implica una transformación cognitiva que parte desde la prevención, resaltando aspectos intrínsecos de cada individuo y del contexto inmediato donde este se desenvuelve; la UNESCO (2020) menciona que la cultura de paz se puede definir

...como un conjunto de valores, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en:

- El respeto a la vida, el fin de la violencia y la promoción y la práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación;
- El respeto pleno de los principios de soberanía, integridad territorial e independencia política de los Estados;
- El respeto pleno y la promoción de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales;
- El compromiso con la solución pacífica de los conflictos;
- Los esfuerzos para satisfacer las necesidades de desarrollo y protección del medio ambiente de las generaciones presentes y futuras;
- El respeto y la promoción del derecho al desarrollo;
- El respeto y el fomento de la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres;
- El respeto y el fomento del derecho de todas las personas a la libertad de expresión, opinión e información;

- La adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la sociedad y entre las naciones. (párr. 5)

Conviene subrayar que la educación de la cultura de paz, abordada desde un enfoque de Orientación, asegura la educación de individuos capaces de relacionarse entre sí, de manera pacífica, haciendo uso de valores como el respeto, solidaridad, justicia y, sobre todo, seres humanos con capacidad para reflexionar de manera crítica ante cualquier evento, en concordancia, Rojas (2005), expone acerca de la paz como elemento esencial en la sociedad, argumentando lo siguiente:

La paz es dinámica. La paz es la solución justa y no violenta de los conflictos. Genera un equilibrio en la interacción social, de tal manera que todos los miembros de la sociedad puedan vivir en relaciones armoniosas uno con el otro. Donde hay violencia no hay paz. Para lograr un equilibrio en la dinámica de las relaciones sociales, la paz debe ser fundada en la justicia y la libertad. (p.220)

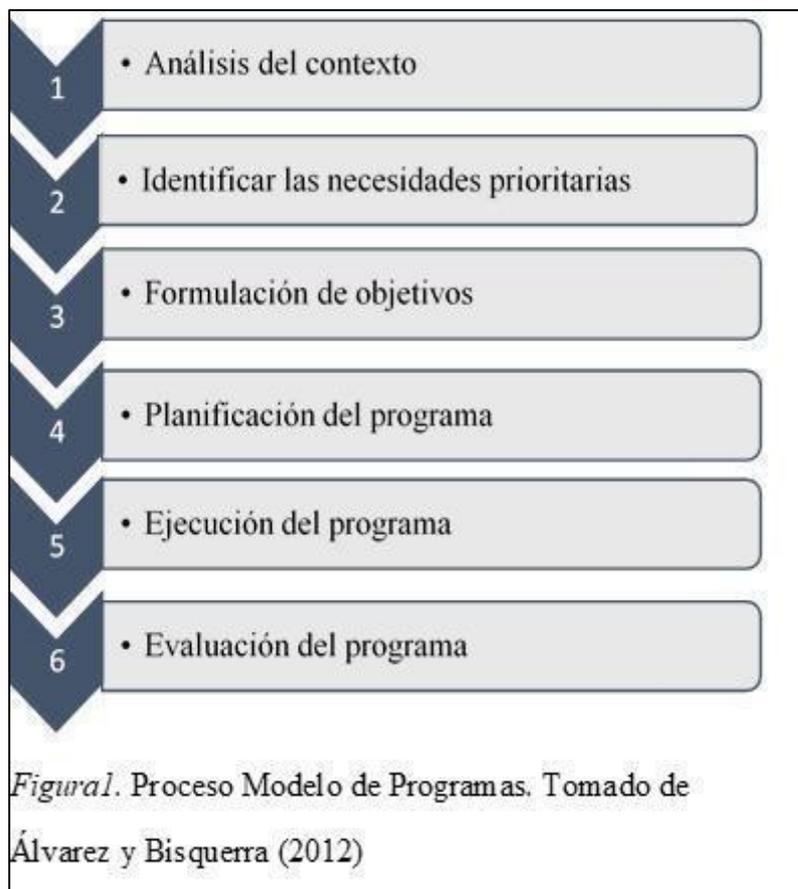
Como bien se evidencia en la cita, para alcanzar una cultura de paz requiere una formación constante, apegada al proceso evolutivo de cada individuo, proponiendo nuevas técnicas para resolver conflictos, además del desarrollo de capacidades interpersonales, como lo es el poder relacionarse con otros. Es donde finalmente, se puede asegurar que, si la persona profesional en Orientación basa su trabajo bajo los lineamientos vistos, en cada etapa de su vida llegarán más fortalecidos en diferentes habilidades que harán más sólidas las relaciones interpersonales que establezcan en el campo educativo, familiar, comunal y laboral.

### **Modelo de Orientación.**

Desde inicios de la disciplina de la Orientación y con el paso del tiempo, se ha ido obteniendo gran experiencia e importantes alcances para el quehacer de la profesión, modo por el cual se logra consolidar cada vez más el posicionamiento en el ámbito de intervención y los modelos que se pueden usar como marco referencial para basar los diferentes procesos educativos.

En relación con lo anterior, es factible tomar como punto de referencia a Álvarez y

Bisquerra (2012) quienes mencionan que es posible intervenir a partir de distintos métodos desde la Disciplina de Orientación existen tres tipologías, las cuales son: modelos teóricos, básicos y organizativos. Dentro de los básicos, está el modelo de programas, el cual de manera concreta es posible visualizarla la figura 1, en seis pasos para realizar la intervención:



Parafraseando a estos autores, se puede decir que el análisis de contexto hace referencia a la primera labor de la persona ejecutora, la cual consiste en tener un acercamiento con la población para identificar la mayor cantidad de características presentes tanto a nivel comunal, educativo como personal de los individuos con los que se gestionará el proyecto. Asimismo, como segundo paso, la identificación de las necesidades se logrará justamente realizando el acercamiento a la población. Según estos autores “una necesidad es una discrepancia entre la situación actual y la situación deseable. Ejemplo de necesidades son: adquirir habilidades de estudio...orientación vocacional...desarrollo de competencias sociales y emocionales, etc.” (p. 106)

En consecuencia, una vez identificadas las necesidades, se logrará formular con mayor congruencia los objetivos, los cual corresponde al tercer paso. Es importante señalar, que estos autores afirman que los objetivos deben “ser lo más claro posible... concretos y operativos” (p. 107). Como producto de esta definición teórica, con los objetivos es posible determinar

claramente las acciones por realizar en el resto del proyecto.

Así pues, corresponde en el cuarto paso, realizar la planificación del programa, la cual a través de un respaldo escrito se plasmará cada aspecto requerido, los cuales según Álvarez y Bisquerra (2012) se contemplará "...actividades y servicios que se desarrollarán, así como las estrategias, recursos (humanos, materiales y funcionales) y sistemas de evaluación que se han previsto." (pp. 107-108)

Una vez, lograda la planificación, corresponde el tiempo de ejecución, para lo cual resulta importante citar textualmente las afirmaciones de los autores referidos para conocer sobre el modelo por programas, ya que mencionan lo siguiente:

La ejecución del programa de intervención se refiere fundamentalmente a todas las actuaciones desarrolladas en el proceso de puesta en práctica del programa. Conviene destacar a las que más se acercan a las actividades de enseñanza y aprendizaje, que son el núcleo del proceso instructivo. En gran medida estas actividades se realizan en el tiempo destinado a la tutoría y consisten en actividades de muy diversa índole. Pero no se reduce a esto, sino que se puede realizar actividades en situaciones y contextos varios. (p. 108)

Lo anteriormente descrito, posiciona a la intervención por programas como un modelo creativo, educativo y flexible, ya que a través de distintas estrategias se logra generar un proceso de enseñanza y aprendizaje de todas las personas participantes, pero además de esto se tiene la posibilidad de ser flexible en cuanto al tipo de actividades programadas y el escenario establecido para la ejecución del programa. Por otra parte, un aspecto sustancial que plantean estos autores, es que "uno de los objetivos generales que hay que tener siempre presente en la ejecución de cualquier programa de orientación educativa es el de llegar a la máxima autonomía personal (autoorientación)." (p.108)

En este sentido, posteriormente se ahondará en el tema de la autonomía de la persona participante, ya que radica como un aspecto fundamental para la ejecución del proyecto de habilidades para la vida. No obstante, de momento es vital resaltar lo expuesto en la cita anterior, ya que se acentúa uno de los propósitos de la disciplina de Orientación, el cual es dar a la persona orientada el rol protagónico en el proceso de intervención, creyendo así en la capacidad integral de la persona.

Continuando con el orden de los pasos a seguir, por último, se contempla hacer una evaluación del programa ejecutado, esto debido a que, según lo exponen Álvarez y Bisquerra (2012) “se trata de valorar el proceso y el producto (eficacia) de la acción orientadora, determinando en qué medida se han logrado los objetivos y cuáles son los efectos que puede haber tenido” (pp.108-109)

Así como lo proponen estos autores, será determinante hacer una evaluación reflexiva por parte de las personas ejecutoras, pero, además, es vital conocer el impacto generado en la población participante, ya que brinda la posibilidad de determinar tanto las fortalezas que tuvieron las estrategias planteadas como los puntos de mejora en la metodología para en una eventual ejecución se puede generar mayor aprendizaje.

En resumen, la información planteada por Álvarez y Bisquerra (2012) permite identificar y marcar el proceso que se ha de seguir para ejecutar el presente proyecto, ya que según lo mencionan estos autores, las estrategias se planifican y se llevan a cabo con el fin de fortalecer las necesidades detectadas en una determinada población, por lo tanto, se considera sustancial, tomar en cuenta las características de la población para que el aprendizaje de las personas participantes sea más significativo; posteriormente se realiza una evaluación para dejar en evidencia tanto los alcances como las limitaciones que deja la ejecución del mismo.

Los objetivos planteados llegan a tener congruencia al implementar este modelo, ya que se hace una sucesión de acciones lógicas para realizar un abordaje adecuado. Además, se incorporan los procesos de enseñanza y aprendizaje, debido a que, en la realización de una intervención de este tipo, debe existir un fundamento que respalde cada una de las estrategias seleccionadas o creadas para la ejecución del proyecto.

### **Enfoque de Orientación.**

Las estrategias de intervención que se plantean realizar en el proyecto se fundamentan bajo la teoría psicológica centrada en la persona, la cual según Naranjo (2011) resalta que “el individuo es capaz de dirigirse a sí mismo y tiene la capacidad de conducir todos los aspectos de su vida en forma constructiva” (p.56)

Como se interpreta, el enfoque resalta la autogestión de la persona orientada, dándole la responsabilidad para dirigir todos los aspectos de su vida. Asimismo, entre los postulados teóricos de la teoría se destaca la autorrealización, Naranjo (2011) señala que “en cada persona existe un impulso innato para volverse tan competente y capaz como pueda serlo. Igual como una semilla tiene dentro de sí la fuerza para llegar a ser árbol, así la persona es impulsada a transformarse en una persona total, completa y autorrealizada.” (p.58)

Partiendo de la base teórica anterior, se advierte que de la implementación de estrategias para abordar la cultura de paz se obtienen múltiples beneficios, ya que como bien lo señala el enfoque, la persona orientada desarrolla la capacidad de autogobernarse, autorregularse y por consiguiente manejarse en la vida de manera autónoma, por lo tanto al trabajar las habilidades para la vida propuestas, se toma en cuenta la visión biopsicosocial de ser humano, lo cual contribuyen a sobrellevar las adversidades de la vida. Ante esto, Naranjo (2011) hace énfasis en lo anterior, asegurando que “la tendencia al desarrollo se manifiesta psicológicamente cuando empieza a emerger el yo” (p.58).

Las aseveraciones anteriores legitiman que para el desarrollo de la cultura de paz y lograr la autorrealización, también es necesario propiciar en el individuo una valoración positiva de sí mismo, ya que como lo menciona Naranjo (2011) parafraseando a Rogers, “la mayor motivación del comportamiento es el concepto propio, pues lo que la persona piensa de sí misma influye en todo lo que hace, esto es, se actúa como se cree ser.” (p.59)

La concepción de la propia realidad favorece a la persona de manera holística, ya que facilita el aprendizaje del medio y la conciencia para valorar aquellos elementos que le pueden favorecer o perjudicar en su desarrollo individual.

En concordancia, el aprendizaje que se da a partir de los eventos que acontecen, adquiere significado a la hora de plantear las estrategias de intervención, haciendo referencia del aprendizaje por experiencia, Delgado (1996), citando a Ausubel (1983), menciona lo siguiente:

-Durante mucho tiempo se consideró que el aprendizaje era sinónimo de cambio de conducta, esto, porque dominó una perspectiva conductista de la labor educativa; sin embargo, se puede afirmar con certeza que el aprendizaje humano va más allá de un simple cambio de conducta, conduce a un cambio en el significado de la experiencia.

-La experiencia humana no solo implica pensamiento, sino también afectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia.

-La característica más importante del aprendizaje significativo es que, produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones (no es una simple asociación), de tal modo que éstas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial. (p.2)

Con respecto a lo anterior, no es arriesgado armonizar la teoría de aprendizaje con el enfoque de orientación ya que concede sentido a la experiencia humana, e incorpora la necesidad de visualizar al ser humano de manera holística. En consecuencia, se puede afirmar que el rol de la persona orientadora es fundamental para mediar el proceso educativo a nivel preventivo y transformar la sociedad en un ambiente de paz, el cual se refleja en una cultura de paz.

### Capítulo III

#### Marco metodológico o referente metodológico

En el siguiente capítulo se desarrollará una descripción amplia con respecto al tipo de estudio y metodología empleada en la presente investigación, para la ejecución de los propósitos formulados.

A partir de las características y objetivos que procura alcanzar el estudio, se posiciona dentro del paradigma naturalista, Rodríguez (2003) hace referencia a este, indicando que “propone la singularidad de los objetos propios de las ciencias sociales y de la relación entre sujeto y objeto al interior de estas, como justificación para el desarrollo de propuestas epistemológicas y metodológicas alternativas al positivismo.” (p.26)

De acuerdo con lo anterior, este estudio pretende desarrollar una propuesta metodológica para la promoción de la cultura de paz, bajo los lineamientos del paradigma naturalista, para ello es necesario la relación directa entre la persona investigadora y la población sujeta a estudio. Por lo tanto, es necesario resaltar que se ejecuta la revisión teórica para conocer desde un punto de vista especializado y científico, las principales características de la población.

Es importante comprender que la ejecución metodológica es más que un acercamiento a las personas sujeto de estudio, es interactuar en una relación directa donde las personas adolescentes y el contexto brindan información relevante para el proyecto, así mismo, los referentes teóricos dan la primicia del estado de la situación estudiada, así como de los individuos protagonistas del mismo y de los elementos que intervienen directamente en estos, sirviendo de guía para el accionar de la persona investigadora con respecto al tema de estudio.

El proceso metodológico se desarrolla bajo las líneas de acción del enfoque cualitativo, este pretende entender el ambiente inmediato del individuo, Hernández, Fernández y Baptista, (2014) lo definen “como un conjunto de prácticas interpretativas, que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos.” (p.09). De esta manera, este enfoque da significado a las expresiones y experiencias de la población sujeta a estudio, además le permite a las personas investigadoras evaluar la situación sin necesidad de realizar ningún tipo de manipulación o estimulación de la realidad.

Así mismo, el enfoque permite desarrollar de manera holística, las diversas dimensiones del fenómeno estudiado, a partir de los datos que brinda la muestra, Baptista, Fernández y Hernández (2014) expresan que este enfoque "...proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. De esta manera, aporta un punto de vista "fresco, natural y holístico" de los fenómenos, así como flexibilidad." (p.16)

Con lo anterior, se comprende que en este tipo de investigación, se pretende conocer a profundidad las experiencias de la población seleccionada, con la ayuda de un instrumento que permita una interpretación fáctica del fenómeno estudiado.

Dicho enfoque es pertinente ya que, no solamente permite la recolección de datos, sino que además facilita la comprensión del fenómeno mediante la interpretación, tomando en cuenta aspectos contextuales entre otros detalles que amplían el panorama en cuanto a la promoción de la cultura de paz, dotando de flexibilidad metodológica a la persona investigadora, y favoreciendo con esto profundizar en aspectos de interés.

Por otra parte, hay que recalcar que a partir de la interacción que se da entre objeto y sujeto, la información que se recaba es de primera mano, es decir, producto, del contacto con las personas jóvenes, por dicha razón a través de este cercanía, se puede contemplar el holismo de elementos que intervienen en la prevalencia del fenómeno estudiado, y con ello dar pie al análisis a profundidad de cada experiencia, promoviendo inclusive cuestionamientos que podrían contemplarse para futuras investigaciones.

### **Diseño de investigación.**

Al iniciar este apartado, es importante conceptualizar el diseño metodológico en el que se basa esta investigación, ya que como todo proceso investigativo debe cimentarse con fundamento para la validación de los alcances que se obtengan. Por tanto, se toma a Sandín y McKernan en Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes mencionan que el diseño de investigación-acción pretende...propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación. Por ello, implica la total colaboración de los participantes en: la detección de necesidades (ya que ellos conocen mejor que nadie la problemática a resolver), el involucramiento con la estructura a modificar, el proceso a mejorar, las prácticas que requieren cambiarse y la implementación de los resultados del estudio. (pp.496-497)

Según lo refiere el párrafo anterior, el proyecto y procesos llevados a cabo se fundamentan bajo la investigación-acción, ya que en primera instancia se generó un proceso de investigación con la población participante para poder determinar objetivamente a través de ellos y ellas, las principales necesidades que presentaban, para posteriormente diseñar estrategias que propicien la transformación a la que hace referencia los autores mencionados anteriormente. Es así que se encuentra concordancia con lo que señalan Álvarez-Gayou citado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) “La finalidad de la investigación- acción es resolver problemas cotidianos e inmediatos... y mejorar prácticas concretas. (p. 707).

En consecuencia, este tipo de diseño permite ir más allá de la simple exploración, sino que interactúa, de manera que la persona investigadora forma parte de la realidad inmediata del contexto, logrando con ello comprender cada experiencia de manera individual, pero sin desligar el hilo conductual que explica el fenómeno, de acuerdo con cada vivencia.

A modo de paráfrasis, Sadín en Hernández, Fernández y Baptista resaltan que en los diseños de investigación acción se deben cumplir una serie de pasos, los cuales consisten en; detectar o plantear un problema de investigación para una consecuente propuesta de mejora, plantear un programa para resolver la necesidad o problema encontrado, poner en práctica el programa y evaluar los resultados, el último paso consiste en realizar una retroalimentación del programa ejecutado.

El entrelace de información que se deriva de dicha interacción, permite el análisis que se adentra a describir y comprender los elementos que constriñen las vidas de las personas o los grupos, además propicia cambios en función de mejorar la calidad de vida de los individuos y potenciar su desarrollo humano.

### **Explicación del proceso metodológico del diagnóstico.**

La ruta metodológica para aplicar el diagnóstico inició con un proceso de búsqueda en la web, de instrumentos sobre habilidades para la vida que tuvieran la validez y confianza necesaria para su aplicación, y que a la vez garantizara la mayor pertinencia posible pensando en el contexto de aplicación para esta investigación.

Se encontró un artículo en el que Díaz, Rosero, Melo y Aponte en el año 2013 unieron esfuerzos para diseñar, construir y evaluar un Test acerca del desarrollo de las Habilidades para la Vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (Conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva y asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones,

solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones, manejo de tensiones y estrés), mismo que reflejó todos los estándares de fiabilidad y pertinencia.

En consecuencia, se le remite un correo de Leidy Evelyn Díaz Posada, Profesora de la Universidad de la Sabana, en Colombia e investigadora principal del artículo mencionado, con el fin de explicar acerca de este proyecto de investigación y a su vez solicitando la autorización para hacer uso del test. Una vez recibido el aval, se obtiene la contextualización del contenido del instrumento, la explicación de la interpretación del mismo y los documentos necesarios para su comprensión; el Test comprende 10 habilidades para la vida, y cada una de ellas se componen de cuatro indicadores y dos ítems por cada indicador, lo cual suma un total de 80 ítems. Para realizar el análisis de la información, existe un puntaje que se obtiene por habilidad, para definir en cuál de las categorías se encuentra, como referencia se tiene que *muy inferior* va de los 15 a los 21 puntos, *inferior* de 22 a 25, *normal bajo* de 26 a 29, *normal alto* de 30 a 33, *superior* de 34 a 37, *muy superior* de 38 a 40; finalmente se obtienen los porcentajes totales sobre las habilidades, datos que se mostrarán en el siguiente apartado. Asimismo, se menciona que cada ítem tiene su propia direccionalidad, esto quiere decir, que algunos ítems son planteados en forma negativa y otros en forma positiva.

Es importante mencionar que durante el proceso de comunicación con la Señora Lady Evelyn comenta que afortunadamente el Test de Habilidades para la Vida ha llegado a tener tanta relevancia al nivel científico y laboral en el contexto latinoamericano, que creó la Red de Habilidades para la Vida, la cual está conformada por distintos profesionales que han hecho uso del test y que buscan involucrarse en proyectos donde se comparte y construye el conocimiento alrededor del tema en cuestión, mediante el trabajo multidisciplinar. De este modo, extiende la invitación para formar parte de la Red, misma que es aceptada, y en consecuencia se pasa a ser parte de las pocas representaciones de Costa Rica dentro de este grupo de trabajo.

Relacionado con lo anterior, en la página web de la Red de Habilidades para la Vida (2019), se encuentra un documento descargable en formato Excel donde se visualiza el registro por país de las personas que han hecho uso de este test de habilidades; siendo así, que en la pestaña de Costa Rica se visualiza que el instrumento en cuestión ha sido utilizado en tres ocasiones distintas, dos de ellas en un programa de una Organización No Gubernamental y otra en un programa de hospital privado, la tercera hace referencia al utilización en este proyecto

presentado como Trabajo Final de Graduación, además pasa a formar parte de las 23 tesis de pregrado, maestría o doctorado que han utilizado este Test, lo cual es otro aspecto que suma mayor valor.

El documento de excel mencionado, deja ver que este test ha sido empleado desde hace varios años por diferentes expertos en países como en Argentina, Chile, Colombia, Cuba, España, Costa Rica, entre otros, tanto dentro del marco laboral como de formación académica. En este sentido, se puede recordar a Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes mencionan que “cuanta mayor evidencia de validez de contenido, de validez de criterio y de validez de constructo tenga un instrumento de medición, éste se acercará más a representar las variables que pretende medir.” (p.204).

Lo anterior se puede detallar en la cantidad de veces que el instrumento ha sido utilizado en diferentes países y regiones a nivel latinoamericano, por profesionales de distintas carreras del área social. Esta es evidencia que la validación que ha tenido el instrumento sobre habilidades para la vida ha sido muy significativa a nivel de contenido, criterio y constructo. Precisamente, el hecho que tantas personas utilicen el instrumento para su quehacer investigativo fue lo que permitió la visualización y creación de esta red de personas profesionales, con el fin de unir esfuerzos en la promoción de estas habilidades.

Una vez contextualizada el test mencionado, cabe resaltar que con la autorización correspondiente se procede a realizar las adaptaciones de aspectos necesarios para la correcta aplicación, tal como ajustes para que los 80 ítems se presenten en forma positiva y con ello facilitar su lectura, así mismo aspectos visuales y gramaticales que facilitan la visualización y comprensión para las personas participantes (ver apéndice A). Posterior a esto, se hace envío del test editado a la Profesional en Orientación M.Ed. Kattia Salas Pérez, para que a través de su apoyo se pueda validar los cambios realizados.

Desde la ejecución de este proceso investigativo, también se evidencia la intención de determinar el instrumento como el más apto. Siendo así, es posible retomar en este punto, a Hernández, Fernández y Baptista (2014) de quienes se puede mencionar dos aportes relacionados al tema, el primero de ellos es que un instrumento puede obtener validez por medio del criterio profesional de otras personas, proceso ejecutado mediante la Profesional en Orientación y Académica Universitaria Kattia Salas Pérez, a lo cual se le llama validez de expertos, y se define como el “grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con expertos en el tema.” (p.204).

Es importante recordar que un instrumento de investigación necesariamente debe tener un alto grado de confianza y validez, y generalmente, se realizan pruebas piloto para evidenciar puntos de mejora antes de realizar la aplicación del mismo, aspectos que las personas autoras de este test realizaron para asegurar la pertinencia, esto a través de validez con expertos y confiabilidad con respaldos teóricos y estadísticos.

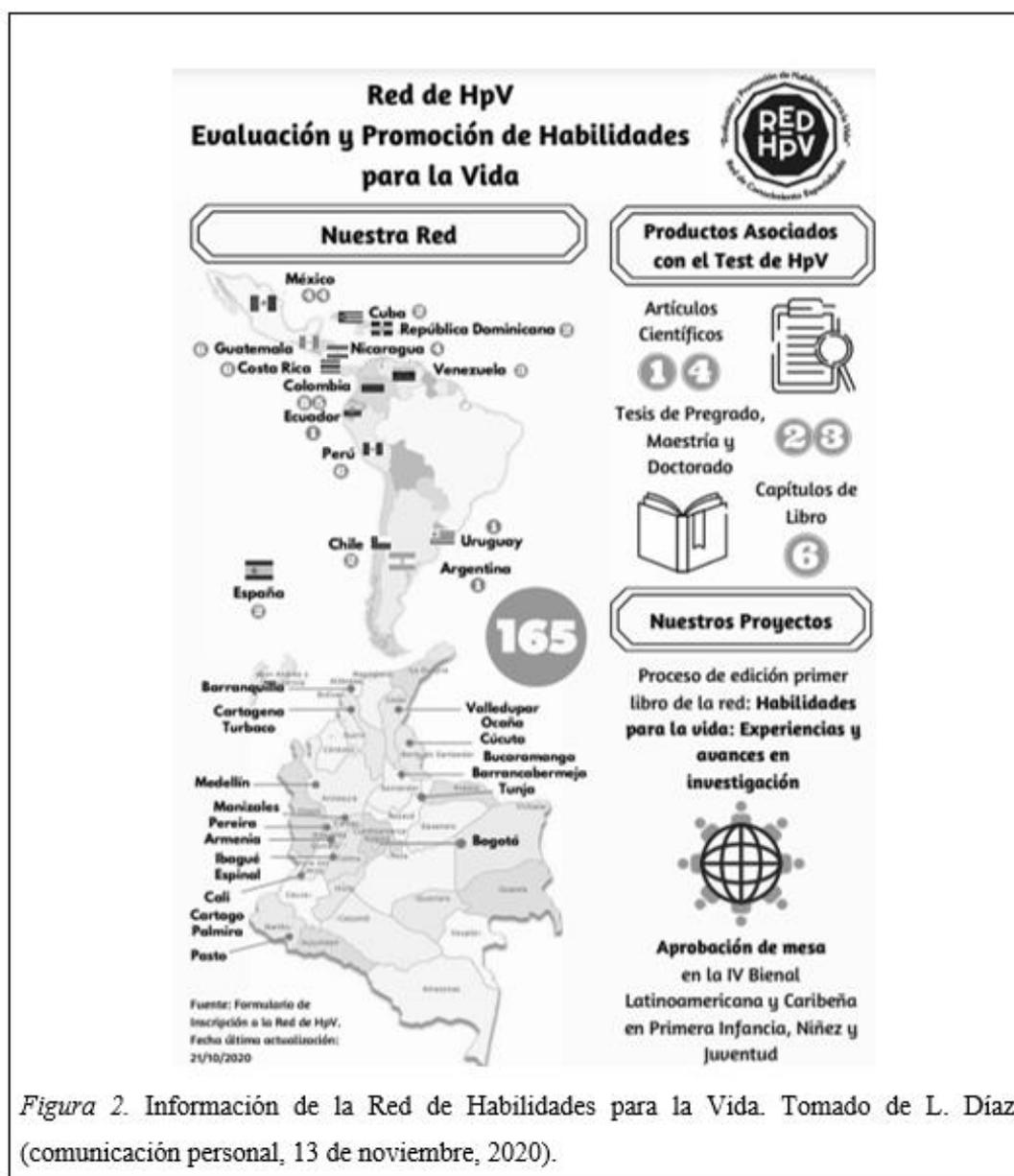


Figura 2. Información de la Red de Habilidades para la Vida. Tomado de L. Díaz (comunicación personal, 13 de noviembre, 2020).

### Análisis de resultados del diagnóstico.

A partir de los resultados individuales, se puede visualizar en la Tabla 1 los resultados totales que se obtienen en cada una de las habilidades.

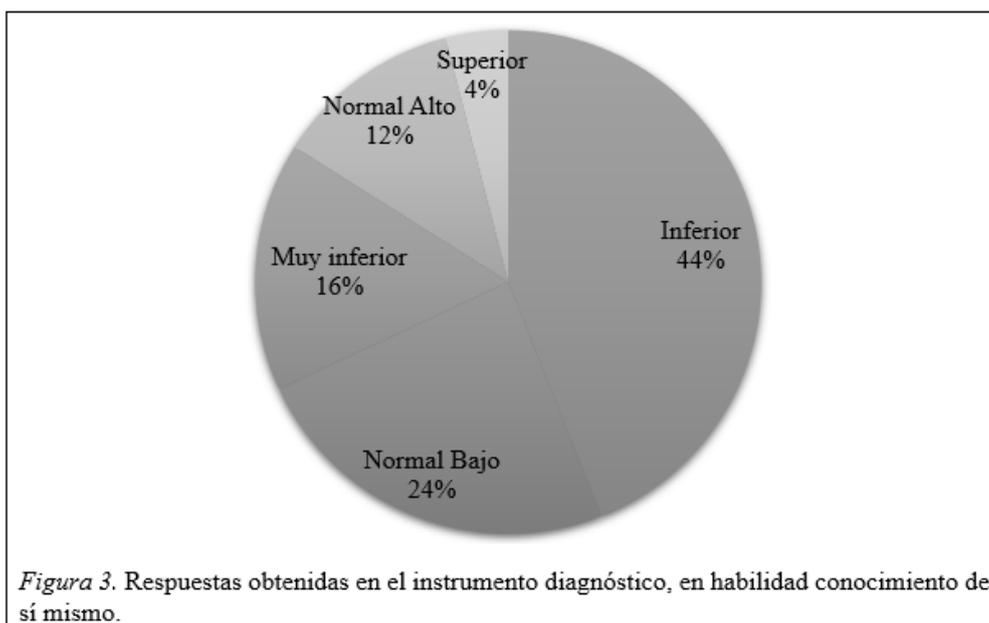
Tabla 1.

*Resultado del Test de Habilidades para la vida.*

Habilidad para la vida	Muy inferior		Inferior		Normal bajo		Normal alto		Superior		Muy superior		TOTAL	
	fa	fr %	fa	fr %	fa	fr %	fa	fr %	fa	fr %	fa	fr %	f a	fr %
1. Conocimiento de sí mismo	4	16	11	44	6	24	3	12	1	4	0	0	25	100
2. Empatía	1	4	5	20	12	48	6	24	1	4	0	0	25	100
3. Comunicación efectiva y asertiva	1	4	6	24	7	28	8	32	3	12	0	0	25	100
4. Relaciones interpersonales	5	20	3	12	10	40	6	24	1	4	0	0	25	100
5. Toma de decisiones	2	8	1	4	10	40	9	36	3	12	0	0	25	100
6. Solución de problemas y conflictos	1	4	6	24	12	48	5	20	1	4	0	0	25	100
7. Pensamiento creativo	0	0	2	8	17	68	3	12	0	0	0	0	25	100
8. Pensamiento crítico	0	0	8	32	9	36	7	28	1	4	0	0	25	100
9. Manejo de sentimientos y emociones	0	0	13	52	9	36	1	4	2	8	0	0	25	100
10. Manejo de tensiones y estrés	2	8	7	28	9	36	7	28	0	0	0	0	25	100

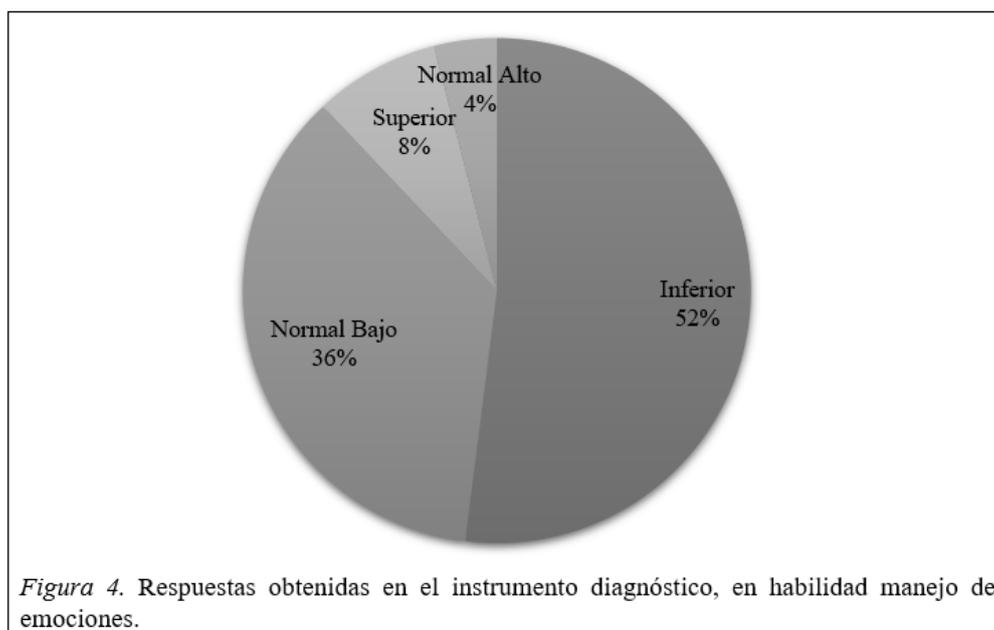
*Nota:* elaboración propia

De la información contenida en la tabla, se pueden rescatar datos de gran importancia, dentro de ellos, se evidencia a grandes rasgos, que los mayores porcentajes en todas las habilidades se concentran en un desarrollo *normal bajo*, lo que indica que el desarrollo de estas requiere fortalecimiento.



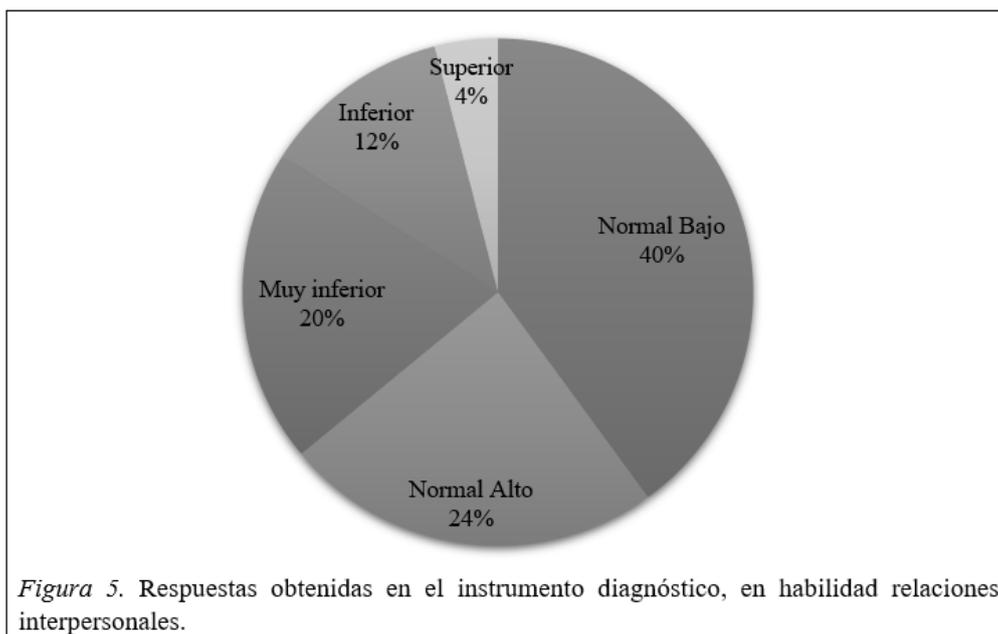
El indicador de la figura 3, muestra una frecuencia relativa de 44% en la categoría de *inferior*, lo cual indica que la mayor parte del estudiantado requiere fortalecer el conocimiento de sí mismo, y solamente un 4% de la población posee la habilidad bastante desarrollada, al valorarla en la categoría de *superior*.

Al visualizar las categorías se detalla que los porcentajes más altos fueron otorgados a las categorías que reflejan menor desempeño de la habilidad, con lo cual se comprueba la importancia de mediar estrategias para que la población ejecute acciones de cambio.

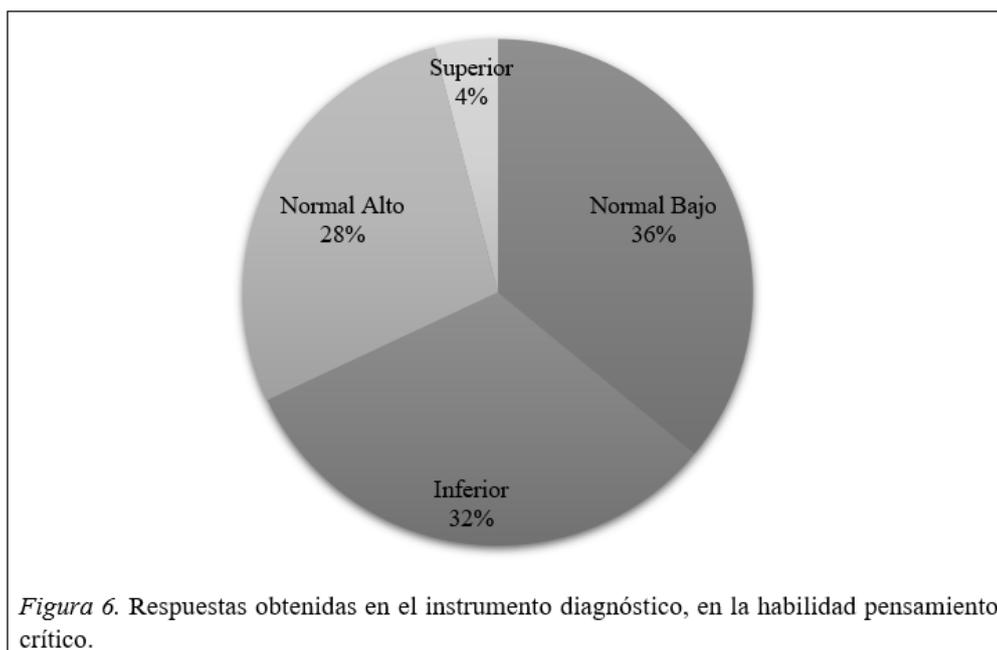


*inferior*, en la habilidad manejo de sentimiento y emociones, asimismo, el segundo porcentaje de mayor relevancia fue otorgado a la categoría de *normal bajo*, con un 36%. Los datos arrojados permiten visualizar que existe la necesidad de reforzar dicha habilidad en el proceso

de mediación.



Como se evidencia, el porcentaje más alto en la habilidad de relaciones interpersonales corresponde a la categoría de *normal bajo* puntuada con un 40%, mientras que solamente un 4% puntuó la categoría de *superior*, reflejando de esta manera la necesidad de fortalecer dicha habilidad.



Para el pensamiento crítico se obtiene un 36% en la categoría *normal bajo* y un 32% en la categoría *inferior*. Se rescatan algunas habilidades con porcentajes medianamente altos en un desarrollo *normal alto*, tal es el caso de la habilidad pensamiento crítico con un 28%. Sin embargo, es necesario aclarar que a pesar de ser los porcentajes más altos que se observan en

la categoría *normal alto*, ello no significa que sean fortalezas que presentan, ya que en otras categorías el porcentaje es mayor.

Los datos de mayor relevancia para el Proyecto, son los que se obtienen observando los datos porcentuales de la categoría *inferior*, los cuales indican aquellas habilidades menos fortalecidas en la población participante. De acuerdo con la información anterior, las habilidades manejo de emociones y sentimientos, conocimiento de sí mismo, pensamiento crítico y relaciones interpersonales se han seleccionado para su abordaje en el Proyecto mediante distintas estrategias, las cuales pretenden contribuir a una mayor puesta en práctica y desarrollo de las mismas.

### **Explicación del proceso metodológico del proyecto.**

Parte relevante del proyecto, es la valoración de detalles importantes en relación a la planeación de los distintos talleres, tales como los materiales y recursos que se vayan a requerir (impresiones, hojas blancas, de colores, lapiceros, lápices de color, parlantes, computadora, proyector, entre otros), espacios físicos, además al ser una zona rural y alejada del mayor centro de población, el horario de transporte público es escaso, por lo que los tiempos de desplazamiento es un elemento a tomar en cuenta.

Una vez contempladas todas las características de la población, se elaboran los planeamientos elaborados, contemplando que se realicen dos talleres, en los cuales se trabajará dos habilidades en cada uno. De este modo, y pensando en la congruencia entre las habilidades, en el primer planeamiento (ver apéndice B), se elaboran estrategias de mediación donde a través del análisis y reflexión, se promueve que el estudiantado pueda tener un aprendizaje sobre la habilidad de conocimiento de sí mismo y el manejo de emociones.

En el segundo planeamiento elaborado (ver apéndice C), se contempla que la intervención orientadora genere espacios de aprendizaje sobre las habilidades para la vida de relaciones interpersonales y pensamiento crítico. Un elemento indispensable para el diseño de estos planeamientos, radicó en la incorporación de juegos que propiciaran una dinámica propia adolescente, la cual les facilitara la participación y expresión verbal y no verbal durante las sesiones.

Para la ejecución de estos planeamientos, se elabora una propuesta de fechas, contemplando posibles atrasos en la ejecución del mismo, la cual será presentada a continuación. Sin embargo, como se verá más adelante, el Proyecto sufre grandes cambios a raíz de lo que el inicio del 2020 trajo a la salud a nivel nacional; la pandemia por el Covid-19. Estos cambios son descritos de manera cronológica, en donde se visualiza cada una de las

acciones del equipo investigador que determinaron las adaptaciones necesarias para la conclusión del Proyecto.

### **Cronograma.**

El tiempo previsto para la aplicación del Proyecto es un periodo de seis meses, en el cual se ejecutará una sesión por semana, abarcando una habilidad por mes, para un total de cuatro meses.

El escenario de trabajo, al ser una Institución del MEP, eventualmente puede presentar algún tipo de actividad que interfiera con el tiempo estipulado, por lo que se han contemplado dos meses adicionales, en caso de requerirse para concluir la aplicación de los talleres que queden pendientes.

En la tabla 2, se muestra la distribución de habilidades por mes para su ejecución:

Tabla 2.

*Distribución de la ejecución del Proyecto (propuesta).*

<b>Habilidades para la vida</b>	<b>Mes</b>					
	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>
Manejo de sentimientos						
Conocimiento de sí mismo						
Pensamiento de crítico						
Relaciones interpersonales						
Tiempo adicional						

*Nota:* elaboración propia

### ***Adaptación del proceso ante la cuarentena por Covid-19.***

A principios del año 2020, a nivel mundial se empezó a conocer en los diferentes medios de comunicación sobre un virus respiratorio llamado Covid-19 que estaba afectando gravemente la salud de las personas y su transmisión estaba siendo difícil de detener debido a que el contagio se da cuando una persona entra en contacto con los fluidos de una persona contagiada, estos pueden ser fluidos nasales y bucales que salen al hablar, toser o estornudar.

El 5 de marzo se da a conocer el primer caso sospechoso de Covid en Costa Rica y ya para el 16 de marzo el MEP lanza el comunicado oficial de la suspensión de clases desde el 17 de marzo hasta el 13 de abril, después de semana santa. Sin embargo, el regreso a las aulas no fue posible ya que los contagios no disminuyeron durante ese lapso de tiempo y era un gran riesgo exponer a personas menores de edad ante tal situación.

Ante esta situación, se debió recurrir a nuevos planteamientos de la ejecución del

proyecto, ya que la presencialidad en los centros educativos era incierta. Siendo así, en la **semana del 02 al 06 de marzo del 2020** se establece comunicación con la institución para realizar una caracterización de la población y del contexto virtual. Posteriormente se realiza un cronograma de aplicación, inicialmente se propuso aplicar tres talleres, el primer taller se abordaría el conocimiento de sí mismo, en el segundo manejo de emociones, y en el tercero los temas de relaciones interpersonales y pensamiento crítico.

Sin embargo, se toman en consideración los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y el MEP por lo que se replantea la estrategia de intervención con los estudiantes y se diseña una propuesta de trabajo, donde se valora la aplicación únicamente de dos de talleres abordando dos habilidades por taller.

Para la **semana del 27 al 30 de abril del 2020** se da a conocer la imposibilidad del retorno a las aulas, por lo que el Ministerio de Salud coordina con el MEP medidas de distanciamiento social debido a la emergencia que se vive, así pues, para hacer prevalecer el derecho a la educación, se plantean estrategias virtuales a nivel nacional apoyadas en plataformas y medios de comunicación necesarias.

De esta forma, se idea la posibilidad de realizar un ajuste metodológico para la ejecución del proyecto; por lo que en primera instancia se consulta al personal de la institución respecto al acceso a internet y los recursos tecnológicos de los que disponía la población estudiantil, con apoyo de la profesora de español, se logra determinar que el grupo de noveno está compuesto por 27 estudiantes, de los cuales 25 se comunican de manera virtual, a través de la plataforma de WhatsApp y dos de ellos, requieren el material de trabajo impreso.

A raíz de la información obtenida, se presentó la propuesta a la tutora para ajustar los talleres a partir de la creación de una Guía de Estrategias que, a través de la autogestión de cada una de las personas participantes logran aprender sobre la importancia de cada habilidad a partir de la reflexión de sus propias experiencias. Esto se plantea tomando en cuenta los datos brindados por el personal de la institución, en cuanto a la disponibilidad de recursos tecnológicos, el cual al ser bastante limitado requería un ajuste de trabajo más individualizado. De esta manera, la tutora sugiere obtener la aprobación sobre la mediación virtual, de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, por lo que se procedió a enviar la respectiva solicitud.

Una vez recibido el aval de ambas partes, se procede a elaborar el material propuesto como insumo para ejecutar el proyecto de manera virtual. Se determina utilizar el sitio web Canva, el cual es un software de edición de diseño gráfico, para esto se contrata el plan premium para obtener la mayor cantidad de facilidades que brinda dicha herramienta. En esta plataforma,

a partir de los cuatro planeamientos realizados en principio, se elabora la Guía de Estrategias de Habilidades para la Vida, en la que se integran tanto elementos teóricos, como estrategias de ejecución que propicien análisis y reflexión por parte de las personas participantes, finalizando con estrategias que generan una evaluación de los aprendizajes esperados.

La elaboración de la Guía (ver apéndice D), se genera a partir de la creación de una propuesta atractiva visualmente, la cual incorpora elementos e imágenes adaptadas a la etapa evolutiva en la que se encuentra el estudiantado, incidiendo así, en el interés de la población y promoviendo el proceso de aprendizaje esperado en el proyecto al contar con un diseño moderno.

Como primera propuesta, se plantea que todo el grupo participante pueda tener la Guía en físico para facilitar el trabajo de cada una de las personas, por lo que se procede a consultar al director respecto a la próxima entrega mensual de víveres que estableció MEP, para que de este modo se coordine la entrega tanto de las Guías impresas como de los consentimientos informados a las personas encargadas legales del estudiantado participante que se presentarán a dicha convocatoria.

En vista que no todo el grupo contaba con el material impreso, en la **semana del 25 al 29 de mayo del 2020**, se realiza la solicitud a la institución de los números de teléfono de padres y madres de familia. La dirección del colegio permite la incorporación de las investigadoras al grupo de WhatsApp de padres de familia de noveno, para informarles acerca del trabajo por realizar; esto permite tomar los números telefónicos desde el chat para la comunicación directa con las familias.

El grupo de WhatsApp de padres y madres estaba integrado únicamente por 21 encargados y encargadas legales de las personas menores de edad. Se coordina la unificación de mensajes para llamar a los hogares e informar la dinámica de trabajo, además de corroborar la aprobación del consentimiento informado, y así dar inicio al abordaje virtual por medio de la creación del grupo de WhatsApp de estudiantes.

El primer contacto directo con las familias se establece en la **semana del 01 al 05 de junio**, se realizan 21 llamadas a los hogares, no obstante, se obtiene la respuesta de apenas 14 padres y madres de familia, se les explica el tema a trabajar, además de los objetivos del proyecto; las familias de manera muy respetuosa acceden a participar y se muestran interesadas en que sus hijos e hijas inicien el proceso de acompañamiento.

Al valorar la poca cantidad de participantes, se procede a hacer tres intentos de contacto a los hogares restantes que no respondieron a las llamadas, y el conjunto de investigadoras se disponen a enviar mensajes al WhatsApp de los padres y madres de familia que no contestaron,

sin embargo, no se obtiene respuesta. A raíz de la poca respuesta por parte de los encargados y encargadas legales de las personas menores de edad, se consulta a la tutora si autoriza continuar con 14 estudiantes ya que la muestra era de 27 jóvenes inicialmente, la tutora da la autorización de continuar con los adolescentes que han confirmado.

En la **semana del 8 al 12 de junio** se abre un grupo de WhatsApp, con 14 estudiantes, se les da la bienvenida, se hace la presentación y explicación del proyecto respectiva, se solicita la ayuda para contactar a los demás miembros del grupo, para ello se les comparte el link de solicitud de ingreso al grupo. Sin embargo, solo se logró agregar a 4 personas por lo que la población real con la que se ejecutó el proyecto fue de 18 participantes y no 27 como se tenía previsto inicialmente. Se envía la Guía y se dan las indicaciones de la realización de los ejercicios según cada habilidad. Como fecha límite de entrega, se establece el jueves 25 de junio.

Ya para la **semana del 29 de junio al 03 de julio** se hace lectura del proyecto para revisar formato de APA establecido para la presentación de trabajos finales de graduación. Por otra parte, los estudiantes no entregan los trabajos en la fecha establecida lo cual retrasa el avance. Se solicita nuevamente el envío de la guía resuelta por parte de las personas adolescentes. Se establece contacto con el director de la institución para solicitar su intervención, motivando al grupo a participar en el proyecto.

Para promover una mayor participación se crea una segunda propuesta para propiciar y facilitar la participación del estudiantado, la cual consiste en un formulario de Google con el contenido de la guía, facilitando el envío de las respuestas por parte de los y las participantes. Además, se hace el envío de dicho formulario posterior al mensaje enviado por el director en el grupo de WhatsApp.

Por otra parte, en la **semana del 13 al 18 de julio**, se obtiene poca respuesta del estudiantado, por lo que se procede a enviar un mensaje explicando la importancia de aprovechar la participación en el proyecto para tener un aprendizaje para la vida. Asimismo, se pide colaboración por parte de la Orientadora, para que promueva dicha participación. La profesional accede a colaborar y envía su mensaje de motivación al grupo de WhatsApp, resaltando el aprendizaje que se podría obtener en caso de participar activamente del proceso.

Durante la **semana del 27 al 31 de julio**, en reunión con la tutora, se recibe aprobación para proceder a realizar el análisis de la información con las respuestas de 10 participantes, lo que equivale al 55.5% de la población total.

Para la **semana del 10 al 14 de agosto**, se modifica la bitácora, incorporando mayor detalle de las acciones realizadas. Asimismo, se organizan las respuestas recibidas por parte de

las personas estudiantes, para de este modo, poder iniciar el análisis de la información. Además, se envía el instrumento de evaluación, el cual contemplaba ítems de las cuatro habilidades abordadas en el proyecto, esto para evidenciar los alcances obtenidos al trabajar la Guía de habilidades para la vida, sin embargo, se obtuvo respuesta de únicamente siete estudiantes.

En la **semana del 17 al 21 de agosto**, se inicia elaboración de análisis, para ello se procede a responder los objetivos propuestos para la ejecución del proyecto, se realiza el análisis de acuerdo con el orden jerárquico de las habilidades asignado para el trabajo. Seguidamente, para la **semana del 29 de septiembre al 2 de octubre**, se envía el trabajo concluido a la tutora y lectoras del proyecto para su respectiva revisión.

El proceso de revisión varía según cada lectora y su disponibilidad, en la **semana del 04 al 09 de octubre**, se realiza la primera reunión con la lectora Kattia salas Pérez y la tutora Karla Morera Alfaro, la profesora Kattia da sus recomendaciones y se procede a valorar las sugerencias para incorporarlas al proyecto, se evalúa cada observación y se incorporan en un documento para posteriormente compararlas con lo señalado por la segunda profesional encargada de realizar la lectura.

En consecuencia, para la **semana del 19 al 23 de octubre**, se programa reunión con la lectora Priscilla, la docente realiza recomendaciones las cuales se someten a valoración por parte de las investigadoras y tutora. En la **semana del 26 al 30 de octubre** se inician la ejecución los cambios solicitados por lectoras y tutora, entre estos, se amplía el marco teórico de referencia, se amplía la descripción del proceso diagnóstico y metodológico, además se realiza una búsqueda exhaustiva de información referente al tema sujeto a estudio.

Con el propósito de concluir el proceso con el estudiantado, durante la **semana del 16 al 20 de noviembre** se procede a hacer el envío de un mensaje de agradecimientos a ellos y ellas por su participación en el proyecto, así como al director de la Institución por el apoyo dado. Asimismo, se aprovecha la ocasión para mencionarles nuevamente la importancia de aprender sobre el tema de habilidades para la vida para vivir en una cultura de paz, y se les invita a aprovechar los servicios de Orientación con el que cuenta en la institución ante cualquier situación que requieran. Se finaliza enviándoles una infografía (ver apéndice E) sobre la temática, en la cual también se adjunta el enlace de un videojuego para que quienes lo deseen, puedan aprender más del tema.

La infografía se elabora en Canva, utilizando colores y emoticones relacionados con la información que se expone, además se elige un tipo de letra similar al usado en videojuegos, en concordancia con la última parte de esta, la cual corresponde al videojuego creado por las

personas investigadoras, donde el estudiantado puede aprender sobre las definiciones de cada una de las habilidades vistas; este se juega en línea desde una modalidad individual y otra modalidad para jugar dos, tres o cuatro personas. Asimismo, se realizan modificaciones a la Guía de estrategias para finalizar con el producto que se brinda a la institución, se procura incorporar estrategias que beneficien el proceso de mediación.

A continuación, se procede a sintetizar de manera gráfica, los tiempos requeridos para efectuar cada una de las acciones que permiten llevar a cabo el proyecto.

***Cronograma adaptado a raíz del Covid-19.***

Tabla 3.

*Distribución de la ejecución del Proyecto.*

ACTIVIDAD	MES								
	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agos.	Set.	Oct.	Nov.
Rediseño metodológico de ejecución	■								
Coordinación con la Institución		■							
Aval para la ejecución			■						
Creación de Guía de autogestión de Habilidades para la Vida			■						
Coordinación con padres, madres y/o encargados legales			■	■					
Envío de Guía tanto física como digital				■	■				
Seguimiento a personas participantes					■	■			
Envío de la Guía en la plataforma de Formulario de Google						■			
Seguimiento para mantener motivación						■			
Finalización de las Guías por parte del estudiantado							■		
Envío de instrumento de evaluación								■	
Análisis de información								■	■
Cierre de proceso									■

*Nota:* elaboración propia

## **Capítulo IV**

### **Descripción de la propuesta**

El Proyecto pretende mejorar los espacios de convivencia entre las personas participantes; promoviendo así una cultura de paz, esto por medio del acompañamiento desde la Disciplina de Orientación a través de la ejecución de las estrategias planteadas en la Guía, en donde se les brinda diferentes metodologías en razón de las cuatro habilidades por fortalecer. Las mismas tendrán como objetivo principal, que la persona participante posea un rol protagónico, el cual le permitirá construir el conocimiento y aprendizaje desde la experiencia, donde se favorece la toma de decisiones conscientes mediante la autogestión, para potenciar su desarrollo; Acosta, Cadena, Hinojosa, López, Ortiz, Ramos y Rubio (2020) hacen énfasis en los procesos de autogestión afirmando que:

La autogestión del aprendizaje debe estar acorde al mundo globalizado y tecnológico actual, más no al formato clásico que encontrábamos en el siglo XX, en donde el aprendizaje se desarrollaba en espacios en donde era imprescindible el uso de una pizarra, tiza, pupitre, el conocimiento del profesor, más no las opiniones de los alumnos, actualmente ...el estudiante autogestiona su aprendizaje al respecto, ya que lo vemos comentar con su familia, con sus compañeros, ...siendo esta la manera por medio de la cual podemos motivar el aprendizaje de las materias propuestas en el ámbito educativo y en donde los alumnos también puedan proponer y discutir desde su punto de vista.(p.12)

Esta forma de trabajar de manera autorregulada, no es estática, e incorpora elementos como las características propias del individuo y del contexto, en esta forma de aprender influye de manera directa la motivación de la persona, por lo tanto, el éxito o el fracaso de dicha metodología dependerá de la disposición e interés que presente el o la estudiante respecto al tema por abordar.

La autogestión también es impulsada por métodos de mediación atractivos, que despierten el interés del estudiantado, donde se validen las opiniones y las experiencias subjetivas. Para efectos del presente estudio, la autogestión es valorada de manera holística, la cual procura el cumplimiento de las metas a través de dar al individuo la responsabilidad de seguir su propio ritmo y ser el propulsor de su propio aprendizaje.

Es importante aclarar, que en la Guía se plantean las instrucciones necesarias para que

las personas participantes logren realizar con éxito lo propuesto. Dichas instrucciones inician con la indicación de leer detenidamente cada apartado, ya que la Guía se visualiza en 5 segmentos, los primeros cuatro corresponden a cada una de las habilidades y sus respectivas estrategias, el último se refiere al apartado “reflexionemos”, el cual consiste en un pequeño repaso que propicia el análisis de lo aprendido, además de lograr visualizar la relación entre las habilidades abordadas y la cultura de paz.

La última fase culmina con la creación de un producto final (ver apéndice C), el cual toma de referencia la Guía implementada con el estudiantado, cabe resaltar que, para la elaboración de dicho producto, se evalúa la experiencia vivida y los resultados obtenidos a partir de las estrategias diseñadas para intervenir cada habilidad, por lo que resulta necesario, realizar modificaciones, de esa forma, se procura agregar nuevas estrategias adaptadas a la población con el fin de promover un mayor aprendizaje, tal como la elaboración de una infografía y un “juego de trivia” para que el estudiantado acceda de manera práctica y puedan reforzar los conocimientos adquiridos a partir de la Guía. Además, se realiza una guía de aplicación para las personas profesionales de Orientación que laboren en la institución, la misma especifica el paso a paso para la ejecución de la Guía de habilidades para la vida.

El producto se crea con el objetivo de dejar un insumo a la institución, el cual a través de su implementación pueda generar un aporte positivo a nivel contextual, promoviendo la cultura de paz, y por consiguiente el desarrollo integral de las personas menores de edad.

## Capítulo V

### Informe de resultados de la propuesta

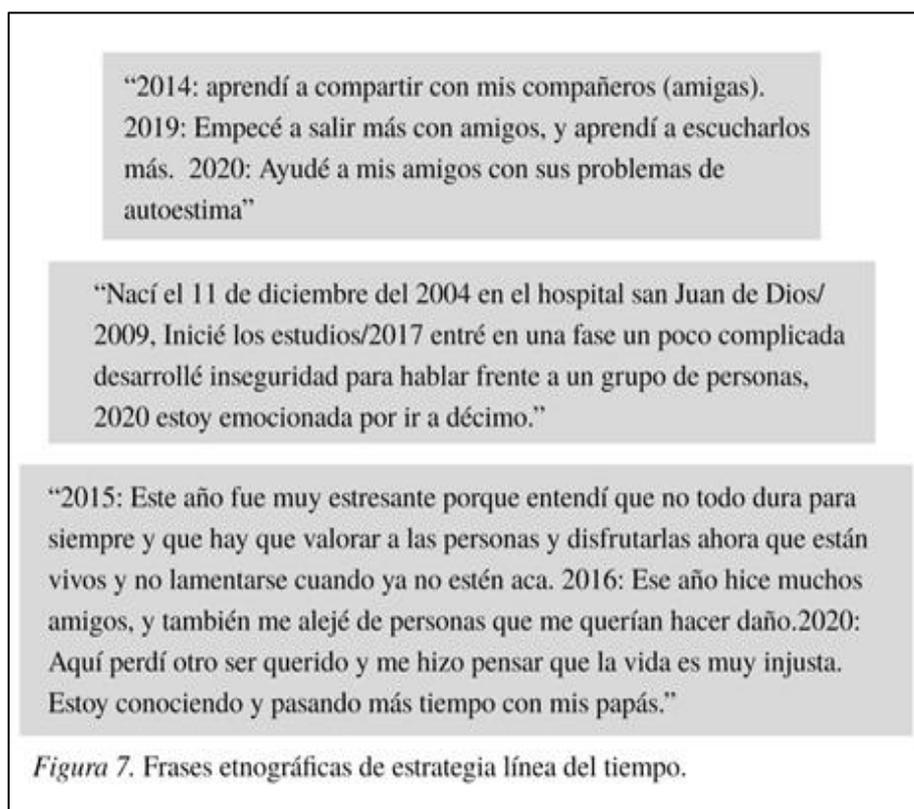
En este apartado se procede a detallar la información obtenida a partir de la aplicación del Guía de Estrategias de habilidades para la vida, creado como apoyo de ejecución, a partir de las modificaciones metodológicas realizadas por la pandemia, ya que como se dio a conocer, en un principio se planteó desarrollar el proyecto mediante la ejecución de intervenciones grupales con el grupo de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, ubicado en Finca 10 de Río Frío, Sarapiquí, sin embargo, por el trabajo remoto a distancia, el diseño de los planeamientos se ajustó a la elaboración de dicha Guía.

Cabe resaltar que la cantidad de la población participante inició siendo de 25 estudiantes, cuando se realizó la primera fase en el año 2019, la cual comprendía la aplicación del diagnóstico. En el año 2020, al iniciar la fase de ejecución, se presentó una variación, ya que el grupo se conformaba por 27 jóvenes, desde ese momento la comunicación debió ser de manera virtual. La población estudiantil presentaba un acceso limitado a los recursos tecnológicos, por lo tanto, WhatsApp fue el medio de comunicación oficial estipulado por la dirección de la institución.

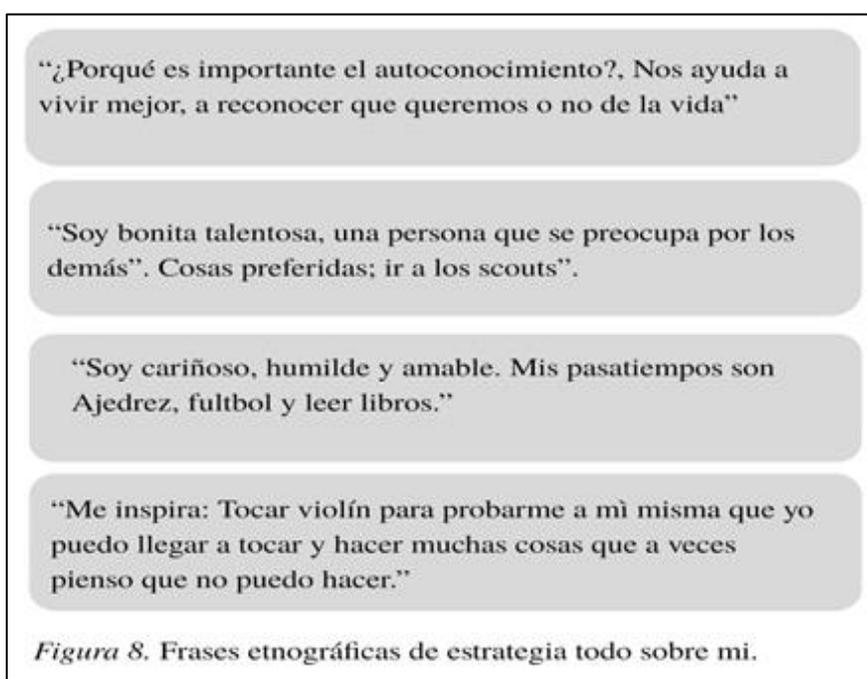
Debido a la limitante de la comunicación virtual presentada por la población participante, la totalidad del grupo no pudo ser agregada a la sala de WhatsApp destinada para el envío de información, la cual fue utilizada para la ejecución del proyecto. El grupo virtual estuvo conformado por 18 estudiantes, de los cuales solamente 10 participantes completaron la guía. En consecuencia, en la última fase de aplicación del instrumento de evaluación, se contó únicamente con la participación de 7 personas.

El orden estipulado para trabajar las cuatro habilidades definidas a partir del diagnóstico, se desarrollan tomando en cuenta los pilares de la orientación los cuales comprenden un orden lógico, en donde se prioriza el desarrollo de habilidades intrínsecas y posteriormente las que involucran la interacción del individuo con el medio, por lo que la primera en ser abordada, fue el autoconocimiento, a través del objetivo propuesto: *“que el estudiantado fortalezca el autoconocimiento para el desarrollo como habilidad para la vida”*.

A continuación, en la figura 7 se exponen las frases etnográficas más relevantes dadas por el estudiantado, correspondientes a esta habilidad:

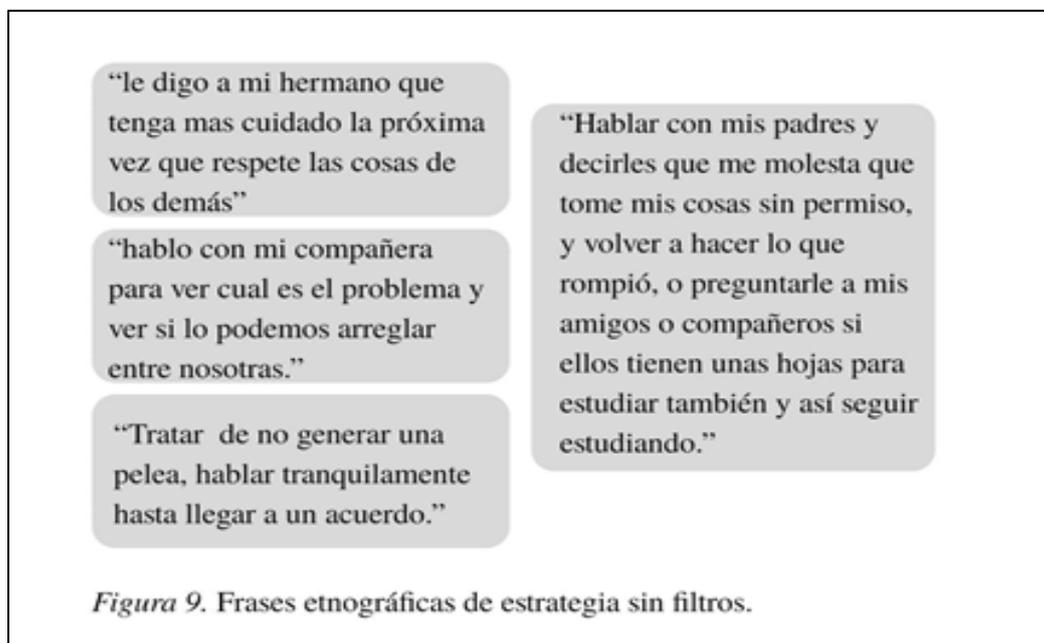


Respecto a la figura anterior, se puede observar que las personas participantes logran a través de un proceso introspectivo, identificar los momentos o situaciones, más significativas de sus vidas, un aspecto importante a recalcar es que mencionan elementos tanto positivos como negativos, los cuales permiten observar que existe cierto grado de autoconocimiento en la población.



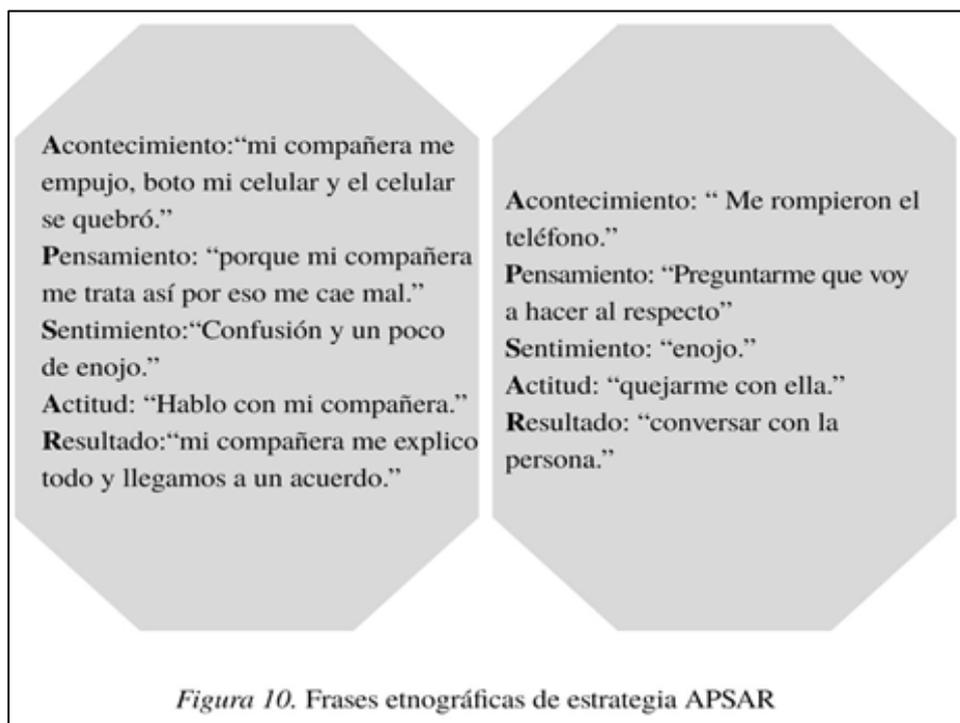
En la información expuesta, se puede evidenciar que las personas participantes, tienen la capacidad de mencionar uno o más aspectos que les caracteriza, lo cual es fundamental para desarrollar la habilidad del conocimiento de sí mismo.

Como segunda habilidad se abordó el manejo de emociones, bajo el objetivo: *“que el estudiantado fortalezca el manejo de emociones para el desarrollo como habilidad para la vida”*. Los y las estudiantes respondieron de la siguiente manera en las estrategias correspondientes:

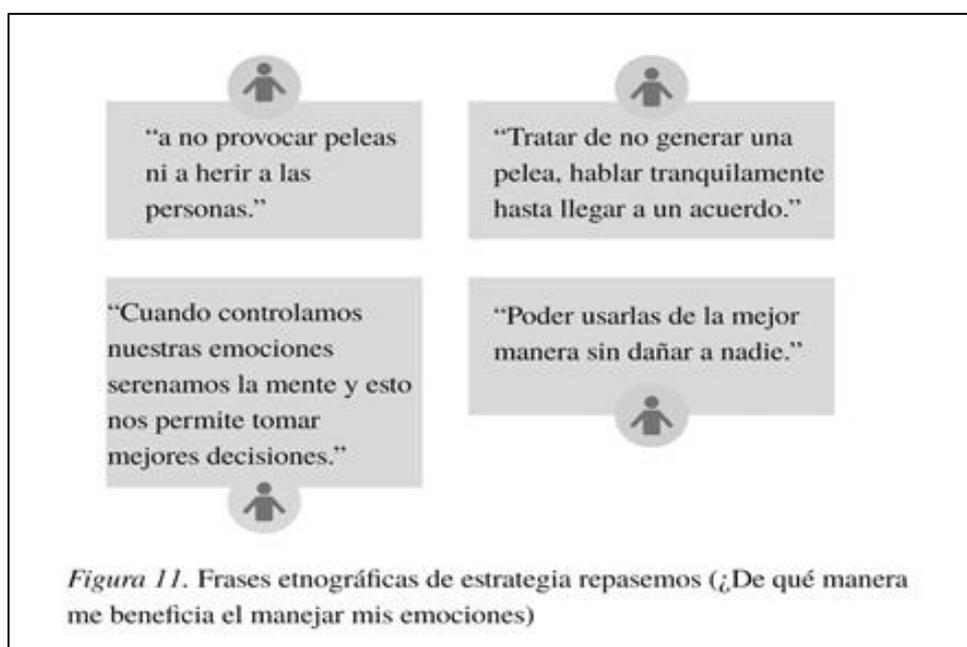


De acuerdo con las respuestas brindadas por el estudiantado, es importante señalar que está presente la autorregulación en las actitudes que se generan a partir de las respuestas empleadas ante las diversas situaciones que vivencian, incluso se muestra la iniciativa para buscar una tercera persona como mediadora para ayudar a resolver la situación.

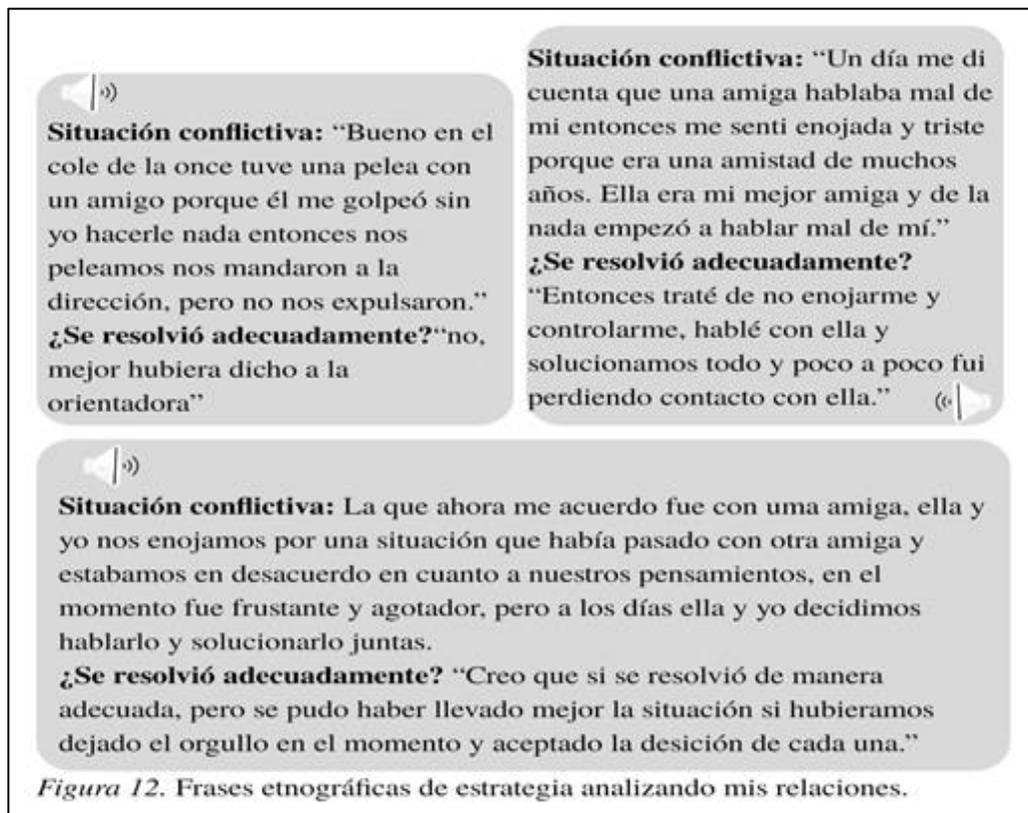
Las respuestas que se pueden observar en la figura 10, demuestran que la población logra identificar el paso a paso de cómo se genera una emoción y la actitud que presenta ante esta, además, se resalta la capacidad para determinar la solución más apropiada, la cual lleva al diálogo con la otra persona.



Con la estrategia planteada se favorece que las personas identifiquen la importancia de la autorregulación de las emociones. Las respuestas que se verán en la figura 10, permiten visualizar de manera fáctica la coherencia con la teoría, la cual retoma la necesidad de controlar los impulsos emocionales, mismos que pueden promover una convivencia pacífica.

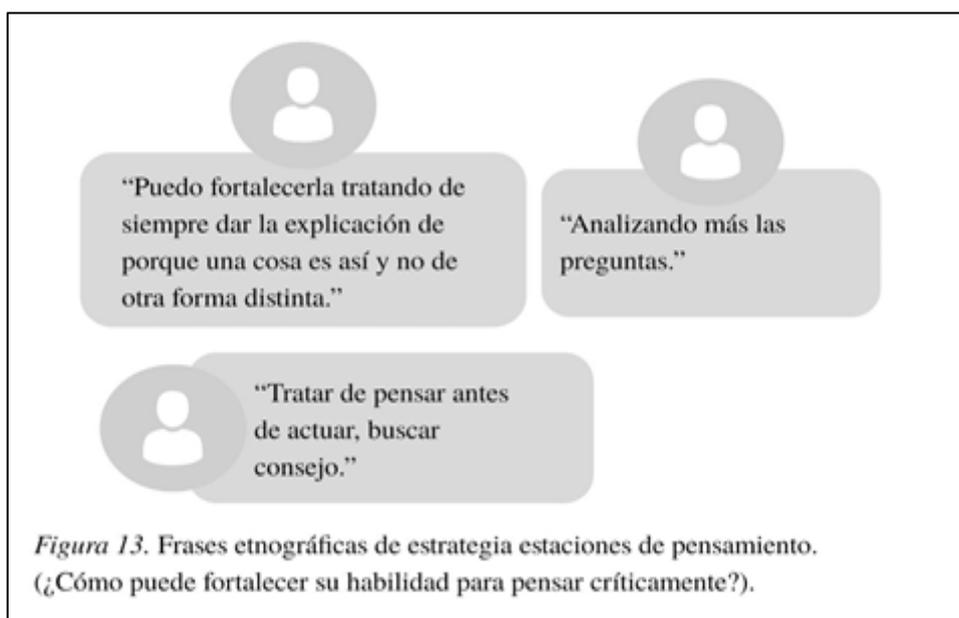


La tercera habilidad fue la de relaciones interpersonales, desarrollada a partir del objetivo: *“que el estudiantado fortalezca las relaciones interpersonales para el desarrollo como habilidad para la vida”*. Parte de las respuestas importantes de rescatar se detallan a continuación:



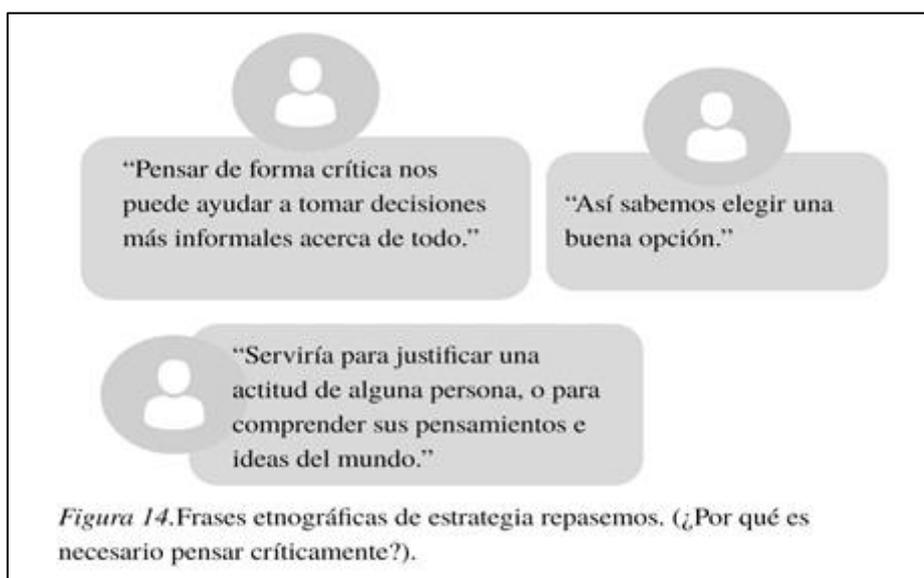
Como bien lo expone el nombre de la estrategia, el estudiantado logró analizar el rol que asumen en sus relaciones interpersonales, además de visualizar la intervención de la Disciplina de la Orientación como una herramienta para la mediación.

Por último, se incorpora el tema de pensamiento crítico a través del objetivo: *“que el estudiantado fortalezca el pensamiento crítico para el desarrollo como habilidad para la vida”*. Para las estrategias elaboradas en esta habilidad, los y las estudiantes aportaron respuestas de gran importancia, mismas que se visualizan en las siguientes figuras:



En la estrategia, aunque no se logra visualizar que existe la implementación del pensamiento crítico, sí es posible observar que reconocen la importancia del mismo, ya que puntualizan cómo podrían fortalecerlo.

La siguiente figura muestra que el estudiantado comprende la utilidad del pensamiento crítico, y que esta les servirá para entender sus propias actitudes y las de la sociedad en general.



Cabe resaltar, que, a pesar de la dificultad de la recolección de los datos, una parte del estudiantado logró plasmar sus experiencias en las estrategias planteadas para cada habilidad, permitiendo de esta manera, valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos en las estrategias de la Guía de habilidades para la vida.

## Capítulo VI

### Discusión

Como Profesionales de la Orientación se busca tener un alcance significativo al trabajar con la población participante, sin embargo, existen factores a nivel social y económico, que pueden resultar determinantes para alcanzar ese ideal que va más allá del cumplimiento del objetivo general propuesto. Es importante recordar que la ejecución de este proyecto se da con el propósito de brindar un proceso de acompañamiento al estudiantado de noveno grado del Liceo Rural Islas del Chirripó, con la intención de promover la cultura de paz a través del fortalecimiento de cuatro habilidades para la vida, las cuales se determinaron en el diagnóstico.

Así pues, diversos elementos permiten tener un punto de vista fáctico respecto a la compleja situación económica que se vivencia actualmente en las zonas rurales del país, la cual interfiere directamente con la posibilidad que los hogares puedan tener acceso a internet mediante dispositivos tecnológicos aptos para el aprendizaje. Como se explicó en el apartado de la descripción general del escenario de aplicación, la población participante del proyecto posee como característica distintiva el pertenecer a una comunidad rural, lo cual podría acentuar las desventajas en cuanto al acceso a estos recursos tecnológicos.

En este mismo orden, es necesario recalcar que a nivel nacional se ha hecho el esfuerzo por hacer valer el derecho a la educación, no obstante, la pandemia ha venido a reafirmar las brechas sociales y económicas que existen entre las zonas urbanas y rurales. Desde el punto de vista de Miranda (2011), existen idealismos en la educación, al decir que “la cultura escolar rural debe ser congruente con la realidad del medio rural, respetando la idiosincrasia sociocultural de la población rural.” (p. 100)

Esto permite reflexionar respecto a los esfuerzos significativos del MEP, sin embargo, no posee la capacidad económica para responder a las necesidades de toda la población estudiantil, no obstante, la situación actual, al no tener precedentes genera diversos modelos de intervención, que no siempre son inclusivos para la población, ya que no se apegan a la realidad de los hogares, Miranda (2011) hace referencia sobre factores de inclusividad asegurando que:

La educación rural debe atender específicamente, la diversidad sociocultural y estructural de las regiones rurales en que conviven los grupos humanos étnicos diversos que integran esos espacios rurales. Por lo tanto, debe asumir una dimensión inclusiva, intercultural, de género y de acceso a las tecnologías de la información y comunicación (p.10)

Tomando el último punto mencionado, en cuanto al tema de conectividad, se puede hacer alusión de la información recabada en la encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020); en la última Encuesta Nacional de Hogares llevada a cabo en julio del 2019, la cual recolecta datos respecto a la cantidad y porcentaje de viviendas que tienen acceso a internet; se revela un progreso en cuanto a los niveles de tenencia, uso y acceso a las tecnologías de la información y la comunicación, dando a conocer que en las zonas rurales de nuestro país, un 62,7% de los hogares posee acceso a internet por medio de dispositivos móviles.

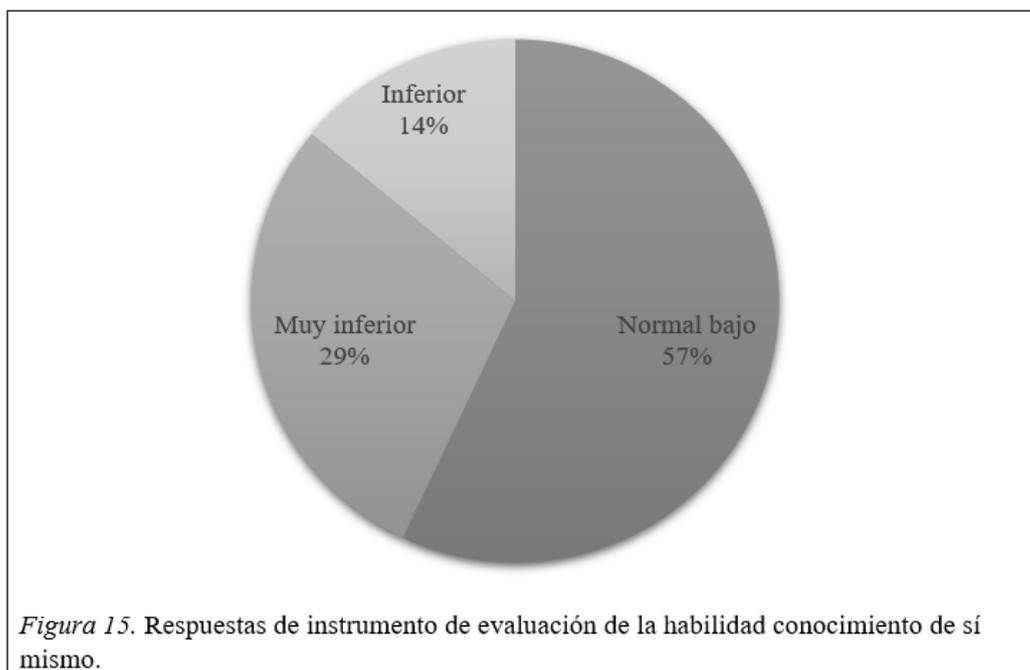
A pesar de ser un porcentaje considerable, se deben tomar en cuenta diversos elementos que se contrastan con la realidad experimentada en el año 2020, se puede evidenciar desde la experiencia, que la conexión a esos datos móviles la mayoría del tiempo no es estable, y la velocidad del internet no es la óptima para mantener una conexión en las plataformas como Teams, Zoom, entre otras.

Por otra parte, en la localidad de Río Frío existen únicamente tres empresas que brindan el servicio de internet, dos de las cuales son empresas locales, por lo que la calidad o estabilidad en el servicio brindado puede ser muy fluctuante. Asimismo, las tarifas mínimas para la contratación rondan los 15.000 colones, monto que es significativo en las familias de la zona, ya que los salarios que se perciben generalmente les ayudan apenas a sobrellevar los gastos básicos del hogar.

Una vez ampliado el panorama del contexto en el que se desarrollan las personas participantes y valorando las implicaciones de los elementos señalados anteriormente, se procede a realizar la triangulación, la cual Forni y Grande (2020) citando a Forni se dice que “implica combinar perspectivas teóricas en una misma investigación de modo que éstas se complementen en el análisis de los datos u ofrezcan abordajes alternativos de un mismo fenómeno con el fin de sopesar cuál es más adecuado” (p.167), siendo así, se tomará en cuenta para el análisis los resultados del diagnóstico, los resultados de la evaluación, las respuestas obtenidas por parte del estudiantado, el referente teórico y el contexto actual.

Iniciando, con la habilidad de conocimiento de sí mismo, se observa al comparar el instrumento diagnóstico con la evaluación de dicha habilidad, que resaltan elementos de positivos en el desarrollo, sin embargo, también se visualizan algunos descensos de categorías, por ejemplo, en el caso de la categoría muy inferior, en el diagnóstico se puntuó con 16%, mientras que en la evaluación se observa un 29 % en la misma categoría, asimismo, en el diagnóstico inicial, las categorías con mayor porcentaje fueron inferior con un 44%, y normal bajo puntuaba un 24%.

Al realizar la comparación con los resultados obtenidos en la fase de evaluación, la figura 15, muestra que la categoría de normal bajo es la que obtiene un mayor porcentaje asignado, el cual corresponde a 57%, este dato se ve respaldado por las frases etnográficas del estudiantado, expuestas en las figuras 7 y 8, donde se constata el desarrollo de la habilidad conocimiento de sí mismo, sin embargo, los demás datos, permiten conocer que es necesario continuar reforzando dicha habilidad en la población.



A raíz de lo anterior, resulta necesario recordar lo señalado por Baqué (2003) quien asegura que “conocerse a sí mismo es conocer sus propias conductas y las circunstancias que las producen, seleccionan, mantienen o eliminan” (p.1). En relación con este proceso de aprendizaje, se encuentra concordancia con lo expuesto por Baqué, ya que como bien se pudo comprobar, el estudiantado es capaz de realizar un proceso de introspección y señalar aspectos referentes a sus conductas, las situaciones que las provocaron, así como detallar aquellos eventos que han sido representativos para sí mismos como individuos, además de resaltar características propias de su apariencia y personalidad. Esta paridad de los hallazgos con la teoría se resalta con lo expuesto por Batalloso citado por Gil (2020), quien asegura que, por causa del autoconocimiento, la persona puede:

1. Ser capaz de obtener información sobre uno mismo para autodescribirse.
2. Desarrollar un autoconcepto equilibrado como base de una sana autoestima.
3. Reconocer los propios sentimientos, deseos, motivos, razones y valores.

4. Imaginar el propio futuro y anticipar las consecuencias de nuestras decisiones.
5. Integrar el yo pasado y relacionar el pasado con el presente proyectándolo hacia el futuro. (p.169)

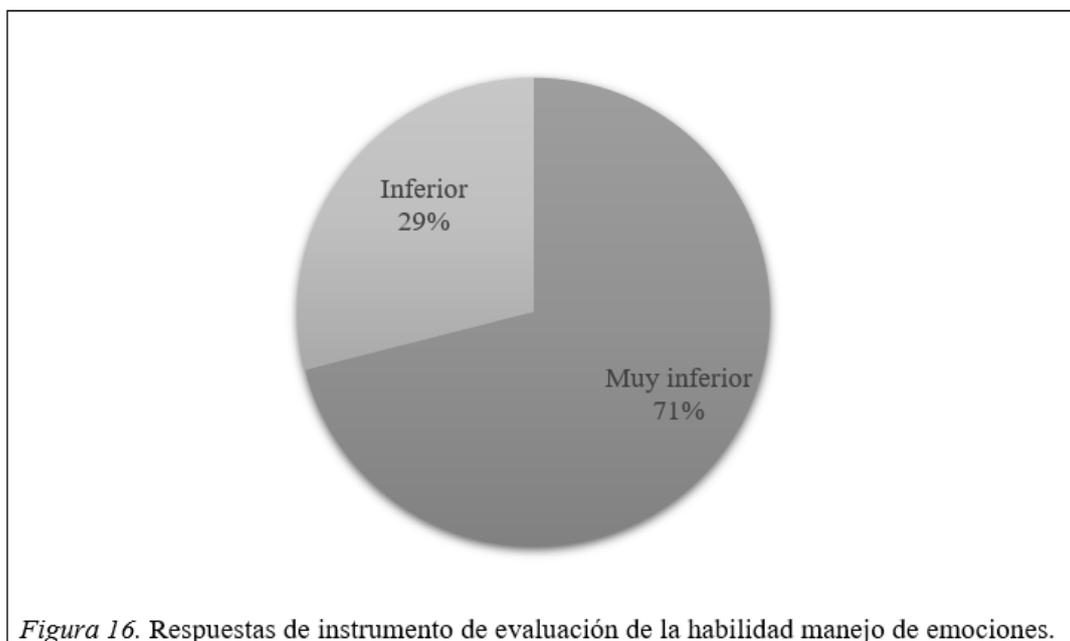
Con esto se puede analizar que el estudiantado está encaminado a un óptimo conocimiento de sí mismo, Giraldéz y Prince (2017) dan fe de esto al asegurar que el conocimiento de sí mismos como individuos:

...es la clave para el aprendizaje y desarrollo de cualquier habilidad para la vida. Podríamos definirla como la capacidad de centrar la atención hacia nuestro interior y observarnos a nosotros mismos como si estuviésemos mirándonos en un espejo, de reflexionar sobre lo que observamos, de autoevaluarnos. (p.27)

Bajo esta realidad se resalta el valor de promover el conocimiento de sí mismo con las diferentes poblaciones, con el fin de potenciar el bagaje de fortalezas que contribuyan a sobrellevar las situaciones adversas que podrían ser experimentadas actualmente a nivel nacional producto de la pandemia, ya que interviene de manera directa en el desarrollo de las personas, al ser situaciones que no sólo no tienen precedentes, sino que además fluctúan de manera holística en todas las dimensiones del ser humano y el contexto en el que se desenvuelve.

Por otra parte, en la habilidad de manejo de emociones, se contempló en la etapa diagnóstica, que el desarrollo de la misma estaba siendo inferior en un 52%, normal bajo en un 36%, normal alto y superior solo un 4% y 8% respectivamente. Esto quiere decir, que únicamente el 12% de la población contaba con el manejo de emociones como una habilidad para la vida; mientras que más de la mitad del grupo estaba presentando una carencia en el desarrollo de esta.

Datos muy diferentes y aún más importante de resaltar se visualizan en la figura 16, en donde se observa que solo existen dos categorías de desarrollo de la habilidad:



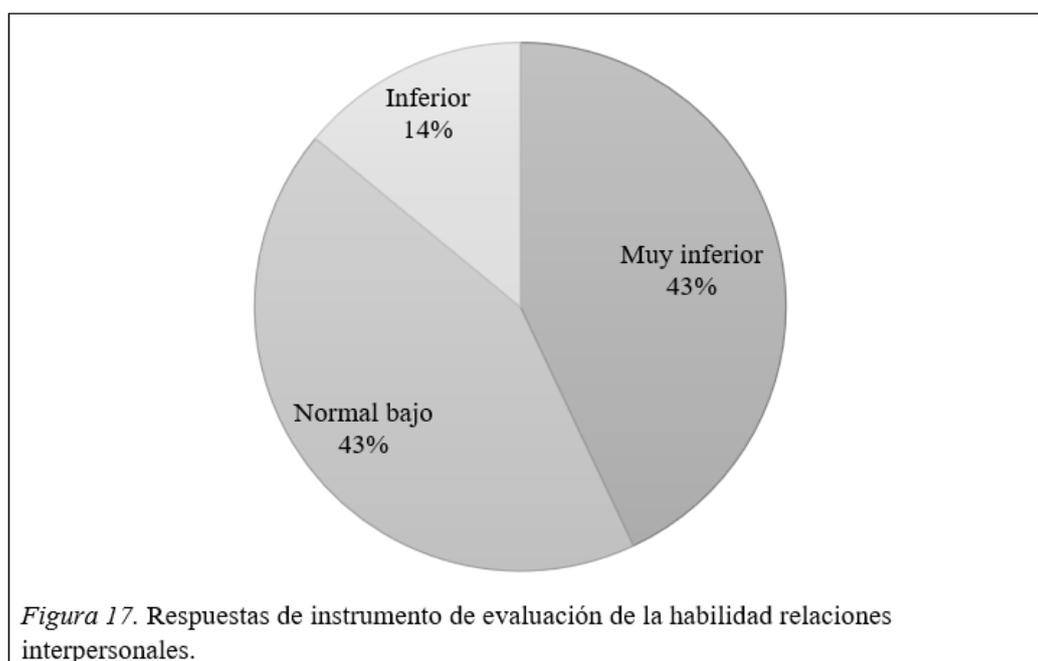
Contrastando tanto los datos obtenidos en el diagnóstico como los del instrumento evaluativo, se evidencia que existe una desfavorable situación en cuanto al disponer del manejo de emociones como una habilidad, ya que se demuestra que actualmente el 71% y el 29% de las personas participantes posee un desarrollo muy inferior e inferior, respectivamente.

Por otra parte, tomando como referencia a Martínez, Bernal, Mora, y Hun (2020) quienes mencionan que “las emociones son reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales frente a estímulos internos o ambientales que influyen en la conducta del individuo” (p.2); se puede determinar con las respuestas (ver figura 10) de las personas participantes, que presentan claridad acerca de la forma óptima para resolver situaciones a partir del manejo emocional.

Lo anterior se refuerza con las respuestas ante la pregunta “¿De qué manera me beneficia el manejar mis emociones?” ya que se obtuvieron réplicas tales como: “cuando controlamos nuestras emociones serenos la mente y esto nos permite tomar mejores decisiones”, “a no provocar peleas ni herir a las personas”, “tratar de no generar una pelea, hablar tranquilamente hasta llegar a un acuerdo”.

Tomando como referencia a Goleman (1998) la persona es juzgada por el modo en que se relaciona consigo misma y con los demás, esto quiere decir que la actitud que las personas asumen se va a influenciar por lo que la situación y emoción provoque. Siendo así, a partir de las respuestas vistas, se evidencia que a pesar de que puedan experimentar emociones negativas logran hacer una efectiva canalización al dar una respuesta asertiva.

Por otra parte, para poder visualizar el proceso de desarrollo de la habilidad de relaciones interpersonales, es importante retomar los datos obtenidos en el diagnóstico inicial, donde el 40% de las personas participantes presentaron un desarrollo normal bajo, un 20% muy inferior y un 12% en la categoría inferior. Según estos datos y los que contiene la figura 17 que se muestra a continuación; se puede evidenciar que los porcentajes para la categoría normal bajo varió poco, aumentando únicamente 3 puntos; casi lo mismo sucedió en la categoría inferior, ya que aumentó 2 puntos, sin embargo, para la categoría muy inferior, el cambio se hace notable al evidenciar el aumento de un 23% para esta.



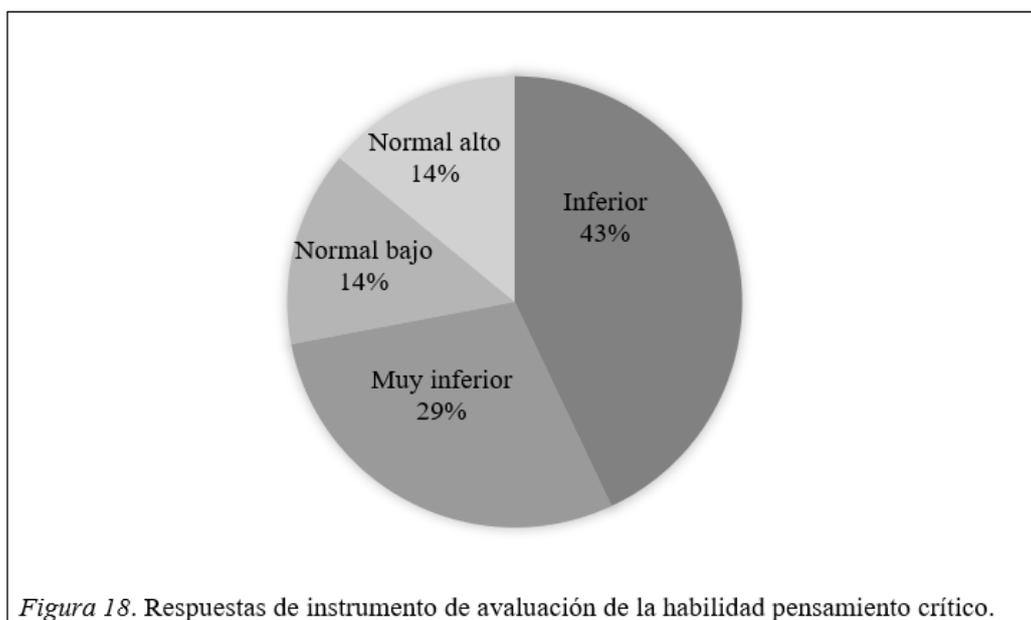
Los datos descritos anteriormente reflejan de manera general, que no hubo un desarrollo de esta habilidad, ya que no se alcanzaron porcentajes en otras categorías que demostraran un incremento de la misma. Sin embargo, en las respuestas obtenidas por el estudiantado se reflejan características importantes sobre el posible desarrollo de esta habilidad, lo cual indica que con mayores espacios de trabajo que les brinden oportunidades para abordar este tema, podrían llegar a disponer de ella como una habilidad altamente desarrollada.

A la luz de la teoría, se evidencian en las respuestas que el grupo de pares es un elemento primordial para la etapa evolutiva en la que se encuentran, ya que cada situación mencionada fue en relación a conflictos que tuvieron con algún amigo(a). Parafraseando a Porras (2013), es indiscutible que el relacionarse con otras personas involucra el compartir con diferentes personalidades, lo que implicaría posibles conflictos, sin embargo, el ser habilidoso en este tema, generaría el deseo de resolver esas situaciones conflictivas de manera pacífica.

En los ejemplos dados por la población, se muestra un análisis sobre cuál hubiese sido

la mejor manera de resolver la situación, incluyendo como una de las opciones el hablar con la Orientadora de la Institución; este aspecto es sumamente importante debido a que es una línea de pensamiento que puede fortalecer la habilidad de relacionarse con otras personas, ya que al hacerse visibles las diferencias individuales y la imposibilidad de resolver por mutuo acuerdo, pueden recurrir a una tercera persona que favorezca la resolución.

En cuanto a la habilidad de pensamiento crítico, se percibe un resultado poco favorecedor en el desarrollo de la habilidad, ya que al comparar los resultados del diagnóstico con la evaluación, se puede apreciar que en el primero, la categoría con mayor porcentaje asignado fue normal bajo con 36%, mientras que en la evaluación la categoría con mayor porcentaje asignado fue inferior con 43%, asimismo, en el diagnóstico no hubo puntuación para la categoría más baja, correspondiente a muy inferior, no obstante, en la evaluación obtiene el segundo porcentaje más significativo, puntuada con un 29%, lo cual hace referencia al poco desarrollo alcanzado en dicha habilidad. Es necesario recalcar que las categorías normal bajo y normal alto, en el diagnóstico obtuvieron mayores porcentajes, siendo valoradas la primera con 36% y la segunda con 28%, mientras que, como se detalla en la figura 18, referido a la evaluación, ambas fueron puntuadas con 14%, lo cual hace imperceptible el desarrollo del pensamiento crítico.



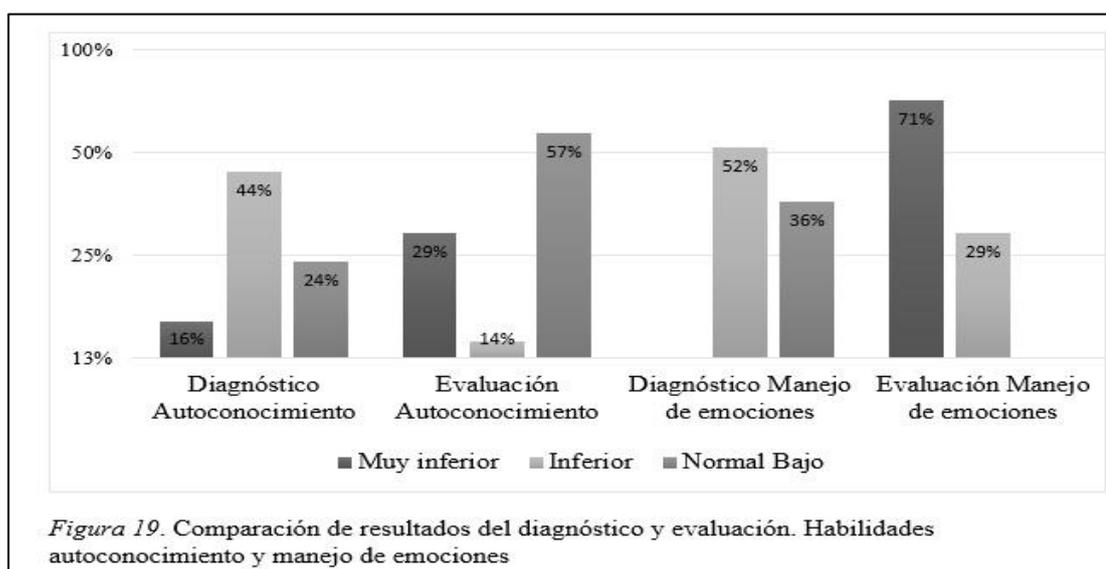
Pese a la fiabilidad de los datos, es necesario destacar la presencia de varios indicadores los cuales muestran que si bien es cierto no se visualizan resultados significativos en cuanto al desarrollo de la habilidad, si hay un entendimiento de su importancia, lo cual se refleja en las figuras 13 y 14, donde a partir de frases etnográficas, las personas participantes señalan

características claves para implementar la habilidad, tales como las mencionadas por Muñoz (2018) en el siguiente enunciado:

Se puede definir el pensamiento crítico como una competencia estratégica de aprendizaje de orden superior, caracterizada por ser intencional, activa, autorregulada, individual, sistémica, disciplinada, movida por razones, reflexiva, flexible, contextualizada, multifacética y multicriterial, cuyo objetivo es la interpretación, la evaluación, el análisis, la inferencia, la deducción, y la revisión de la información para determinar qué hacer o qué creer en una situación concreta. (p.30)

Como se observa, el pensamiento crítico debe resultar de manera consecuente con el desarrollo de otras habilidades, siguiendo un orden lógico cómo se planteó en la puesta en práctica del plan de intervención para este proyecto. Como se mencionó anteriormente, el desarrollo de la habilidad de conocimiento de sí mismo está en proceso, lo cual podría impactar el desarrollo del pensamiento crítico, ya que al interpretar lo señalado por Muñoz se entiende que esta requiere de elementos subjetivos, mismos que se contemplan en el autoconocimiento, así como del entorno, asociado a esto, el contexto no está proporcionando los espacios de interacción básicos, ni recursos para un aprendizaje de habilidades.

Una manera de recapitular y poder visualizar gráficamente los alcances del proyecto respecto a los datos obtenidos en la fase diagnóstica, se exponen a continuación mediante la figura 19, la cual mediante un gráfico de barras permite hacer una comparación entre los datos mencionados anteriormente:

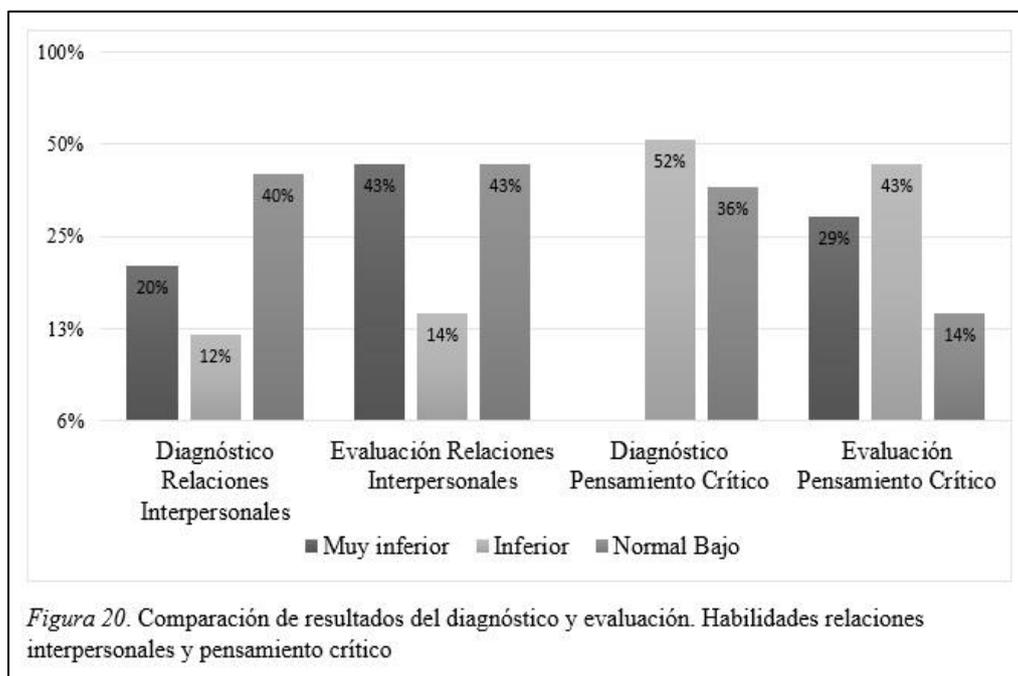


Como se observa, en la figura, en la habilidad de autoconocimiento, las personas participantes lograron experimentar un desarrollo importante en el tema, ya que, a pesar de mantenerse en las categorías más bajas, se logró observar un aumento significativo en la categoría normal bajo y una disminución en el porcentaje de las categorías muy inferior e inferior. Por otra parte, en el manejo de emociones, se muestra notablemente un aumento en la categoría muy inferior, lo que deja en evidencia que esta habilidad no fue desarrollada por el estudiantado, lo cual es una limitante para fortalecerla como una habilidad para sus vidas.

Con esta comparación, se puede determinar que las personas participantes a través de la identificación de diferentes aspectos de su personalidad han logrado conocerse mejor, lo cual apunta positivamente al desarrollo del autoconocimiento como una habilidad. No obstante, a pesar de lograr conocerse, se puede señalar la falta de autorregulación emocional del estudiantado. El confinamiento a raíz de la pandemia se ha convertido a nivel mundial, en uno de los más peligrosos factores de riesgo para la población en general; las consecuencias que se visualizan afectan directamente a la salud mental de las personas.

El cambio violento en la forma en que la población vivía la cotidianidad generó en las personas diversas reacciones, las cuales varían según las herramientas personales con las que se contaran anteriormente, o bien, las que se adquieran en el proceso vivido. Siendo así, es posible visualizar un aire de esperanza en la mejora de las situaciones que afectan las emociones de las personas participantes, ya que, aunque los porcentajes no apuntan al desarrollo, en las respuestas brindadas por ellos y ellas, se identifican indicios de deseos de superación, de dialogar pacíficamente, de comprender y tener empatía con los demás.

Finalmente, se muestra la figura 20, en la cual se anotan los valores obtenidos en el diagnóstico y evaluación de las habilidades de relaciones interpersonales y pensamiento crítico:



La contraposición de los datos permite percibir las realidades experimentadas durante la ejecución del proyecto, plasmando así, en el caso de la habilidad de relaciones interpersonales, el aumento en la categoría muy inferior, la cual en el diagnóstico puntuaba con 20%, mientras que en la evaluación es valorada con un 43%, incrementándose un 23% lo cual recalca que, lejos de ser positivo empeora la situación experimentada por el colectivo participante, asimismo resalta la necesidad de intervención en la temática a nivel poblacional.

En este sentido resulta pertinente añadir lo expuesto por Flores y Gamarra, (2020) los cuales concuerdan con Torres al mencionar que “Las relaciones interpersonales son necesarias para que se produzca interrelaciones, que se originan al contacto de una o varias personas, de manera que se genera un proceso comunicativo, un determinado trato que se recrea en diversos intervalos y contexto de tiempo.” (p.160). Esta necesidad de contacto e interacción con el grupo de pares no puede ser pasada por alto, ya que, como bien lo indican los teóricos, dichos espacios originan procesos comunicativos, los cuales benefician el intercambio y afianzamiento de las relaciones y con ello se contribuye a una respuesta resiliente a las adversidades.

A pesar de la realidad que plasman los datos, existe duda razonable al apreciar las respuestas por parte del colectivo participante, ya que las aseveraciones podrían dirigirse a una comprensión de la importancia de mantener dichas relaciones, así como la implementación de estrategias para mantenerlas. Por lo tanto, se plasman dos realidades, mismas que se consideran pertinentes de clarificar, en futuras investigaciones.

Cabe resaltar que la condición prevalece en la habilidad de pensamiento crítico, ya que al realizar el contraste de los resultados, se percibe que los datos experimentan una tendencia a la baja, al recibir puntuaciones por debajo de las obtenidas en el instrumento diagnóstico, la categoría normal bajo es la más afectada, con un descenso de un 22% en la evaluación, asimismo, es importante resaltar que dicho descenso provoca un aumento en la puntuación de la categoría muy inferior la cual en el diagnóstico no fue puntuada y en la evaluación recibe un 29% en su valoración, plasmando así el nulo desarrollo de la habilidad.

Al contemplar la información, resulta evidente que la población ha percibido una alteración de la realidad y se puede observar por la manera en que categorizan la participación en el proyecto, al realizar análisis referentes a los elementos necesarios para su desarrollo individual en el momento presente, y descartando aquello que consideran innecesario. Para una mejor comprensión es importante citar algunas frases etnográficas emitidas por parte del estudiantado al solicitarles la participación completando la Guía de habilidades: Comunicado vía WhatsApp; “Profe voy a ver si tengo tiempo, es que le doy prioridad a las materias

académicas y orientación solo si es necesario”, “más tarde lo veo si tengo tiempo”. Se podría inferir que el realizar un trabajo autogestionado no es una opción para el estudiantado, además el trabajo no incorpora un rubro evaluativo del cual dependen para su promoción escolar. Dicha interpretación es congruente con lo que afirman Elder y Paul (2005) al exponer que “el pensamiento crítico implica tanto habilidades en la comunicación efectiva y en la resolución de problemas, como un compromiso de superar las tendencias egocéntricas y sociocéntricas naturales de uno mismo”. (p.5)

Lo anterior permite realizar dos valoraciones respecto a las respuestas del grupo etario, por una parte, se implementa el pensamiento crítico para estimar los beneficios sumativos que se podrían obtener al realizar o no el trabajo propuesto en la Guía; descartando por consiguiente la posibilidad de realizarlos para enfocarse en los deberes académicos que sí cuentan con un rubro en sus notas. Por otra parte, las tendencias egocéntricas permanecen sin desarrollarse al no existir un compromiso para potenciar elementos intrínsecos, tales como las habilidades para la vida, en beneficio de un desarrollo integral. Si se toma de referencia a Saladino (2012) podría decirse que los y las participantes logran pensar de manera crítica ya que como lo asegura en su contextualización de pensamiento crítico:

todo planteamiento intelectual producto de análisis, interpretaciones y problematizaciones racionales acerca de las manifestaciones de la realidad, sus fenómenos, situaciones e ideas, para generar cuestionamientos, juicios y propuestas orientadas a la promoción de cambios y transformaciones en beneficio de la humanidad. (p.2)

No cabe duda que la población fue permeada de manera directa por la situación que se experimenta a nivel mundial, resaltando de esta manera los factores de riesgo que presentan, en consecuencia, dichos efectos generan una alarma a nivel contextual, la cual requiere que las autoridades educativas, regentes comunales y familias, dirijan la mirada a la problemática y se dispongan a la creación de estrategias para atender la necesidad de manera inmediata.

En términos generales, el proceso de acompañamiento mediante la presencialidad remota, permite visualizar aspectos esenciales, uno de ellos es la repercusión de la emergencia nacional en el desarrollo de habilidades, donde se evidencia que la población, no solo refleja dificultades en dicho proceso, sino que se acentúan las demandas en el abordaje de situaciones emocionales y de convivencia, lo cual resulta un factor de riesgo para el estudiantado. Como

se ha hecho evidente, la salud mental ha sido afectada de manera importante; por eso es necesario señalar que la OMS (2004) la define como:

...bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades. (p.7)

De esta manera, se puede señalar que los aspectos y espacios de convivencia que provocan la sensación de satisfacción, productividad y autorrealización, han sido limitados a raíz del confinamiento, razón por la cual las personas adolescentes reflejan aspectos que señalan la afectación que han tenido en su desarrollo integral. Al afectarse la salud mental, se generan consecuencias, mismas que han sido determinadas en muchos estudios como negativas; al respecto Alvites (2020) afirma que:

...la pandemia la COVID-19 ha acentuado los niveles de depresión y de ansiedad, pero lo relevante de este aspecto, es que estas están teniendo una mayor incidencia en edades tempranas, según el estudio realizado en China en marzo del 2020 con estudiantes de educación secundaria entre los 12 a 18 años con una muestra de más de 8,500 estudiantes han encontrado una prevalencia alta de sintomatología depresiva y de ansiedad, cuanto mayor es el grado de estudios mayor es la prevalencia. (párr. 12)

Este aporte constata que el equilibrio emocional del grupo etario se ve afectado con mayor frecuencia en comparación con otras poblaciones, lo cual valida los resultados de la investigación. Además, se visualiza la relación con el concepto de cultura y educación para la paz; ya que parafraseando a la UNESCO (2020), para que exista una cultura de paz es primordial que predominen experiencias vividas en comunidad que generen elementos tales como el desarrollo de valores, actitudes y pensamientos guiados al respeto y estima tanto a los demás como a sí mismo. No obstante, la convivencia escolar se está viendo limitada debido a la cuarentena y por ende otros factores como la educación para la ciudadanía, resolución de

conflictos, estrategias participativas entre otras, tienen un escaso o nulo espacio para su desarrollo.

Es importante recordar que el objetivo general del proyecto es “Desarrollar un proceso de acompañamiento de habilidades para la vida desde la disciplina de Orientación, que propicie una cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2020.”. El principio de este, es que el tema de cultura de paz se promueva a través del desarrollo de las habilidades, no obstante, dada la situación actual, existe una afectación directa, la cual provoca que la cultura de paz, requiera mayor tiempo de abordaje para su alcance.

Al verse limitados los espacios de convivencia entre pares, en los y las adolescentes emergen síntomas depresivos y de ansiedad, ya que no están teniendo los aprendizajes esperados tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo personal. Se sabe que esta es una etapa relevante para las siguientes etapas evolutivas, debido a que es en la adolescencia donde se busca una definición de la identidad, las personas en estas edades podrían experimentar confusión y a raíz de esto, buscan apoyo y experiencia de sus contemporáneos.

Muchas habilidades no están teniendo un adecuado desarrollo por la dificultad de compartir en espacios de socialización, por lo que se hacen evidentes sentimientos de soledad, desánimo, entre otros, lo cual incide en que la actitud tomada ante la situación de salud que se vive, pueda ser de aversión y aislamiento, mismas que conducen a la aparición de afecciones como las mencionadas anteriormente por Alvites; aunque, se observan otras, como la incapacidad para comunicarse asertivamente, poco manejo de emociones, dificultad para el manejo del estrés, mismas que se contemplan como habilidades para vida. Por tanto, la actual demanda desde el quehacer orientador es que la tarea sea enfocada en la atención de síntomas psicológicos y emocionales emergentes provocados por el confinamiento, para que, en el fortalecimiento de estos, se puedan potenciar las habilidades para la vida, y estas a su vez generen una cultura de paz.

La realidad planteada en el estudio visualiza como desde las funciones que desempeña la disciplina de orientación en el contexto educativo, se puede abordar el tema de cultura de paz, el cual forma parte de los pilares básicos de la orientación observándose con mayor énfasis en conocimiento del medio y compromiso social.

En este sentido, la cultura de paz debe ser valorada como una composición homogénea con la orientación, ya que todos los principios teóricos y epistemológicos de la disciplina, llevan a su consecución. A medida que las ideologías del contexto adquieren relevancia en la construcción subjetiva de la identidad, la mediación orientadora interviene impulsando la

incorporación de la cultura de paz, fomentando construcciones sociales tolerantes y dispuestas a compartir la responsabilidad de la paz, además se dirige en función de atender las necesidades emergentes a partir de los cambios generacionales, justamente McGregor (2005) habla de este que hacer social asegurando que:

“A culture of peace aims for the transformation of values, attitudes and behaviours within each individual, leading to a culture shaped by peace, rather than by war and violence. A culture of peace is one where the definition of security will have changed from just national security to include human security.” [Una cultura de paz tiene como objetivo la transformación de valores, actitudes y comportamientos dentro de cada individuo, lo que lleva a una cultura moldeada por la paz, más que por la guerra y la violencia. Una cultura de paz es aquella en que la definición de seguridad habrá cambiado de la seguridad nacional para incluir la seguridad humana]. (p.2)

Como lo señala el autor y se comprueba con la ejecución del proyecto, la cultura de paz no se trata de cambiar el sistema de creencias de cada individuo, sino de que el mismo tome conciencia a partir de la mediación orientadora, respecto a las alternativas de respuesta ante las diversas situaciones, por dicha razón, la cultura de paz se concibe como una dimensión “interpersonal e intrapersonal”, ya que no solo implica el contexto, sino la manera en la que el ser humano percibe los acontecimientos de este, concatena con los derechos humanos y la educación como elementos simbióticos de la acción orientadora, causando un impacto a nivel social, ya que los individuos profesionales fungen como elemento dinamizador y generador de cambios, modeladores de procesos, capaces de hacer un movimientos por la paz desde la intervención con cada estudiante y con ello educar para la vida y para la paz.

## Capítulo VII

### Conclusiones y recomendaciones

Llegado a este punto, es importante evidenciar los principales datos que reflejan los alcances y hallazgos encontrados en el proceso de ejecución, tales como el positivo desarrollo del autoconocimiento y el pensamiento crítico como habilidad para la vida, no obstante, aunque el manejo de emociones y relaciones interpersonales no evidenció índices de desarrollo, a través de la triangulación se pueden determinar las siguientes conclusiones:

- a. La importancia de posicionar a la disciplina de la Orientación y su función a nivel institucional tanto en el desarrollo de sesiones colectivas para el abordaje grupal como en la intervención y seguimiento individual para la promoción del proyecto de vida y la autorrealización de la persona orientada.
- b. A raíz de la modificación en la metodología de ejecución del proyecto, se evidencia que efectivamente existe una multiplicidad de abordajes para desarrollar la cultura de paz, tal como se conoció en el capítulo de antecedentes.
- c. Un elemento fundamental por considerar, es que la educación para la paz, va más allá de la no violencia como lo expone la UNESCO, sino que tiene que ver con una visualización holística del ser humano, involucrando el desarrollo de potencialidades individuales en su interacción con el medio, tomando en cuenta la realidad del contexto.
- d. El importante rol de la persona profesional en Orientación cada vez se hace más necesario en el abordaje de temas como habilidades para la vida y cultura de paz, desarrollados en este proyecto, y ante la situación actual se hace primordial favorecer destrezas para favorecer la salud mental del ser humano.
- e. En las habilidades abordadas está la clave para el desarrollo integral de las personas orientadas, debido a que como estas mismas lo indican, son un aprendizaje para la vida; fortalezas y destrezas que pueden orientar al planteamiento del proyecto de vida.
- f. El trabajo coordinado con el personal docente para la identificación de situaciones y referencia al servicio de Orientación es relevante, además, esta coordinación institucional promueve la priorización en el desarrollo de distintas habilidades para afrontar las situaciones adversas que se experimentan permanentemente.
- g. Los resultados obtenidos en este proyecto se ven afectados principalmente por los efectos psicológicos y emocionales que genera la actual pandemia y aislamiento social, además se ve afectado por la poca habilidad de autogestión mostrada por el estudiantado.

- h.** El Proyecto encuentra grandes limitaciones en donde coyunturalmente se trabaja con una población rural que se ve privada de acceso a la tecnología de calidad y con el poco compromiso para trabajar en presencialidad remota.
- i.** Se evidencia la importancia que en los centros educativos las personas responsables de la Dirección establezcan comunicación directa con el profesorado, estudiantado y padres, madres y encargados legales para implementar las acciones más pertinentes y congruentes con el contexto institucional y comunal.
- j.** En la teoría se expone el tema de cultura de paz como un trabajo interdisciplinario, y el apoyo recibido desde la dirección, personal administrativo y docentes deja en evidencia la importancia de fortalecer el trabajo en equipo para el abordaje integral de esta temática.
- k.** Las comunidades rurales muchas veces son medidas del mismo modo que poblaciones con mayores recursos y acceso, motivo por el cual las brechas entre las comunidades se reafirman cada vez más y a causa de esto se ven afectados grupos etarios como la niñez y la adolescencia en temas como educación y bienestar integral.
- l.** El abordaje de la Orientación se debe diferenciar según el contexto de las comunidades en las que se desarrolla la labor orientadora, pues más allá de las diferencias individuales, las condiciones de vida sociodemográficas impactan en sus expectativas y proyectos de vida.
- m.** Sin duda, el proyecto ejecutado llega a presentar una nueva realidad educativa y laboral, por lo que se pueden evidenciar habilidades requeridas en la formación de las personas profesionales de la Orientación, tales como conocimiento de temas de la actualidad, capacidad para manejar distintas herramientas tecnológicas, además de la capacidad para gestionar su propio estrés y emociones.
- n.** La integración de la persona profesional en Orientación en la formación y vinculación en procesos de mejoramiento disciplinario debe contemplar la diversidad de realidades contextuales en las que se desarrolla la acción orientadora.
- o.** Se resalta la importancia de la actualización permanente en las personas profesionales de la Orientación que laboran en zonas rurales.

A partir de los anteriores elementos, se considera de suma importancia que diversos actores inmersos en los espacios de formación académica y profesional, puedan considerar las siguientes recomendaciones como parte del compromiso social que se adquiere en el desarrollo de la labor educativa:

**A la persona profesional en Orientación del Liceo Rural Islas del Chirripó y otras personas profesionales de la Orientación:**

- a. Establecer espacios de acompañamiento virtual, donde se pueda conocer la realidad que presenta cada estudiante, y así atender las necesidades de manera directa, tomando en consideración factores como el familiar y el económico.
- b. Tanto la violencia como la cultura de paz se puede vivenciar mediante la presencialidad y virtualidad, por lo tanto, se considera pertinente, tener un acercamiento con la población, donde se pueda establecer el rapport y establecer las normas necesarias para el posterior abordaje.
- c. Establecer un abordaje integral en la intervención orientadora individual o colectiva, para promover el desarrollo de habilidades y potencialidades según el contexto de la persona orientada.
- d. Abordar el tema del manejo del estrés, ansiedad y gestión emocional de manera preventiva, además de brindar estrategias de afrontamiento.
- e. Implementar la Guía elaborada en este proyecto con otros grupos del colegio, para fortalecer el desarrollo integral y proyecto de vida en las personas orientadas.
- f. Trabajar interdisciplinariamente para que el profesorado pueda compartir datos relevantes y referir casos que se puedan visualizar como una posible atención desde la Disciplina de Orientación.
- g. Ante la necesidad del trabajo mediante la presencialidad remota, es necesario capacitar al estudiantado resaltando la importancia de realizar el trabajo por autogestión, como un compromiso para asumir eficazmente sus responsabilidades académicas.
- h. Es importante que la persona profesional en Orientación pueda plantear espacios virtuales de desarrollo personal e interacción entre el grupo de pares, para promover un buen manejo de las tensiones que causa tanto las actividades escolares desde la presencialidad remota.

**Al personal docente y administrativo del Liceo Rural Islas del Chirripó:**

- i. Mantener comunicación constante, asertiva y empática con el estudiantado de la institución, así como con las personas encargadas legales de las personas menores, a través de canales de comunicación adecuadas ya accesibles para con el contexto rural.
- j. Generar espacios en las clases virtuales para la convivencia entre el grupo de pares, donde se atienda el currículum oculto y se contemplen las necesidades emocionales de

los y las jóvenes, además de planear estrategias en las guías autónomas que favorezcan el trabajo en equipo, la comunicación asertiva entre otras habilidades.

- k. Es importante que desde la institución pueda incorporarse elementos de cultura de paz en espacios curriculares y extracurriculares, para integrarlos tanto dentro del plan anual de trabajo como en las actividades establecidas por el MEP, para favorecer el bienestar integral de la comunidad.

#### **A la División de Educación para el Trabajo:**

- l. Que la formación universitaria promueva la valoración e intervención de realidades contextuales diversas (urbanas y rurales), además de la importancia del desarrollo de habilidades y destrezas para la Práctica Profesional Supervisada en escenarios diversos.
- m. Fortalecer el programa de estudio con cursos de mediación virtual enfocados a la intervención individual y grupal en situaciones de depresión, ansiedad, gestión emocional, entre otras situaciones pertinentes a la Disciplina desde la Orientación.

#### **Al Colegio de Profesionales de orientación:**

- n. Gestionar programas, cursos y talleres de capacitación de las personas colegidas en los diferentes ámbitos de acción, tomando en consideración las diversas realidades experimentadas tanto en zonas rurales como urbanas.
- o. Crear o fortalecer redes nacionales y regionales de información que den soporte a los procesos de mejoramiento de la acción orientadora y atiendan las necesidades emergentes como la experimentada en el periodo de pandemia.

## Referencias

- Acosta, P., Cadena, D., Hinojosa, F., López, E., Ortiz, D., Ramos, C., y Rubio, D. (2020). Autogestión del aprendizaje universitario: un aporte en su construcción teórica. *Revista ESPACIOS*, 41(18). Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n18/20411816.html>
- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Alfaomega Grupo Editor, S.A, Bogotá, Colombia.
- Alvarado, K. (julio-diciembre, 2016). Cultura de paz en la escuela. Retos para la formación docente. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 27(2), 239-256. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8943/10504>
- Álvarez, M., y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Alvites, C. (enero-junio, 2020). COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo. *Revista CienciAmérica*, 9(2), 354-362. Recuperado de: <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/327/596>
- Arellano, R., Martínez, J., Ramos, C., y Santana, M (julio-diciembre, 2020). Habilidades para la vida: Alternativa para la formación integral en estudiantes universitarios Lifes kills: Alternative for comprehensive training in university students. *Revista ciencias de la educación*, 30(56), 519-540. Recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56/art01.pdf>

Baqué, F. (2003). El conocimiento de sí mismo desde la óptica conductista. *Psicothema*, 15(1), 1-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72715101.pdf>

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis. S. A.

Bisquerra, R. (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (2a ed.). Desclée Brouwer. S. A.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias Emocionales*. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Blog del Profe Alex. (14 de marzo del 2011). RE: Razonamiento lógico matemático ejercicios resueltos. [Publicación de blog]. Recuperado de: <http://profealexz.blogspot.com/2011/03/razonamiento-logicomatematico.html>

Boqué, M., Pañellas M., Alguacil M. y García L. (2014). *La cultura de la paz en la educación de la ciudadanía y los derechos humanos en los libros de texto de educación primaria*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185269814701291>

Bueno, M., Garrido, M. (2012). *Relaciones interpersonales en la educación*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Cabello, P., Vázquez, R. (2019). *Análisis de la Irenología y la Polemología como pilares en la construcción de la cultura de paz*. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/337338328\\_Analisis\\_de\\_la\\_Irenologia\\_y\\_la\\_Polemologia\\_como\\_pilares\\_en\\_la\\_construccion\\_de\\_la\\_cultura\\_de\\_paz](https://www.researchgate.net/publication/337338328_Analisis_de_la_Irenologia_y_la_Polemologia_como_pilares_en_la_construccion_de_la_cultura_de_paz)

Cabello, P. (2015). *Mediación: una política social para el logro de la cultura de paz*. Recuperado de: [http://www.pa.gob.mx/publica/rev\\_60/analisis/Mediacion\\_paris.pdf](http://www.pa.gob.mx/publica/rev_60/analisis/Mediacion_paris.pdf)

Camargo, X., Leal, S. (enero-julio, 2015). Promoción De La Cultura De Paz Desde La Praxis De La Orientación. *Revista Orientación*. 2(2), 124-141. Recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/orienta/n2/art08.pdf>

Delgado, M. (2015). *Psicología del desarrollo*. Recuperado de: <http://www.herrerobooks.com/pdf/pan/9788498352535.pdf>

Díaz, L., Rosero, R., Melo., M. y Aponte, D. (2013). *Test de Habilidades para la vida*. Medellín, Colombia.

Elder, L., y Paul, R. (2005). Estándares de competencia para el pensamiento crítico. Estándares, Principios, Desempeño, Indicadores y Resultados. Con una Rubrica maestra en el pensamiento crítico. Recuperado el, 20(3), 2015. Recuperado de: [https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp\\_Standards.pdf](https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp_Standards.pdf)

Fadiman, J. (2010). *Teorías de la personalidad*. Editorial Alfaomega Grupo Editor. México.

Fernández, S. (2008). *El Fomento De La Cultura De Paz Desde La Educación Infantil. Guía didáctica para el Primer Curso del segundo ciclo de Educación Infantil*. Recuperado de:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/13423/1/TesisSaraFern%C3%A1ndez.pdf>

Fibonacci (2020) Pruebas de idioma español. Recuperado de:  
<https://www.fibonacci.com/es/pruebas-de-idioma-espanol/antonimos/>

Fisas, V. (1997). *Introducción al estudio de la paz y de los conflictos*. Ed. Lema: España

Forni, P., y Grande, P. (2020). Triangulación y métodos mixtos en las ciencias sociales contemporáneas. *Revista mexicana de sociología*, 82(1), 159-189. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032020000100159](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032020000100159)

Flores, E., y Gamarra, M. (2020). Pensamiento creativo y relaciones interpersonales en estudiantes universitarios. *Investigación Valdizana*, 14(3), 159-168. Recuperado de:  
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/742>

Giraldéz, A., y Prince, E. (2017). *Habilidades para la vida. Aprender a ser y aprender a convivir en la escuela*. España: Editorial SM

Gil, M. (2020). El autoconocimiento: herramienta clave de la educación socioemocional para la gestión de los conflictos escolares. *Práctica Docente. Revista de Investigación Educativa*, 2(4), 163-188. Recuperado de:  
<https://practicadocenterevistadeinvestigacion.aefcm.gob.mx/index.php/accesoabierto/article/view/67>

Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Recuperado de:  
<http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

González, J., Ledezma, M. (enero-diciembre 2009). La Orientación En América Latina. Consideraciones Generales Acerca De Los Criterios De Coherencia, Cooperación Y Calidad. *Revista Electrónica Orientación y Sociedad*, 9, 1-12. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/orisoc/v9/v9a02.pdf>

González, D. (2020). Procrastinación, autoconocimiento y búsqueda de la congruencia en mujeres líderes. Una intervención desde el Desarrollo Humano. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6224/TOG%20Daniela%20Gonza%cc%81lez%20Rangel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, I., Luna, J., Cadena, M. (2017). *Cultura de paz: una construcción desde la educación*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rhel/v19n28/v19n28a09.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020). *Encuesta Nacional de Hogares llevada a cabo en julio del 2019. Cantidad y porcentajes y porcentaje de viviendas que tienen acceso a internet según zona y tipo de conexión a internet*. Recuperado de: <https://www.inec.go.cr/documento/enaho-2019-artefactos-de-tecnologias-de-informacion-y-según-en-la-vivienda-según>

Martínez, T., Bernal, S., Mora, A. y Hun, N. (julio, 2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-9. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/29791>

McGregor, S. (2005) Transdisciplinarity and a Culture of peace. *Culture of peace Online Journal*, 1(1) 1-12. Recuperado de: [http://www.consultmcgregor.com/documents/research/transdisciplinarity\\_and\\_culture\\_of\\_peace.pdf](http://www.consultmcgregor.com/documents/research/transdisciplinarity_and_culture_of_peace.pdf)

Ministerio de Educación Pública (2006). Actividades de Pensamiento Crítico y Creativo. Recuperado de: <https://mep.janium.net/janium/Documentos/10783.pdf>

Ministerio de Educación Pública. (2011). *Programa Nacional para la Convivencia en Centros Educativos*. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/recursos/archivo/convivir.pdf>

Ministerio de Educación Pública. (2017). *Educación para una nueva ciudadanía. Programas de Estudio de Orientación Primero, Segundo y Tercer Ciclos de la Educación General Básica y Educación Diversificada*. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/programadeestudio/programas/orientacion-nuevo.pdf>

Ministerio de Justicia y Paz, Viceministerio de Paz y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2018). AGENDA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y PROMOCIÓN DE LA PAZ SOCIAL 2019-2022. Recuperado de: <http://www.mj.go.cr/Documento/DescargaDIR/13478>

Muñoz, A. (2018) *Enseñar a pensar, cómo favorecer el pensamiento crítico en el aula*. Madrid: Editorial CCS.

Naciones Unidas. (1998). *Asamblea General. A/RES/52/13*. Recuperado de: <https://database.girlsrightsplatform.org/es/entity/t7314x4tpr>

Naranjo, M. (2011). *Enfoques humanístico-existenciales y un modelo ecléctico*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Núñez, A. (2013). *Educación para una cultura de paz y de no violencia* (tesis de maestría en Derechos Humanos, Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica). Recuperado de: <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/1229/1/Educacion%20para%20un%20cultura%20de%20no%20violencia.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en Salud Mental*. Recuperado de: [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)

Pérez, J. (enero-julio 2015). Cultura de paz y resolución de conflictos: la importancia de la mediación en la construcción de un estado de paz. *Revista Ra Ximhai*, 11(1), 109-131. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46139401006.pdf>

Poder Judicial (2020). Estadísticas policiales del OIJ. Recuperado de: <https://pjenlinea3.poder-judicial.go.cr/estadisticasoij/>

Porras, W. (setiembre-diciembre 2013). La implementación de habilidades para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: Una perspectiva desde las nuevas masculinidades. *Revista electrónica Educare*, 17(3), 137-150. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/5243/16162>

Programa Estado de la Nación (2019). *Informe Estado de la Nación 2019*. Recuperado de: <https://estadonacion.or.cr/informes/>

Red de Habilidades para la Vida (2019). Evaluación y Promoción de Habilidades para la Vida. Red de conocimiento especializado. Recuperado de: <https://www.red-hpv.com/>

Rojas, R. (2005). *La cultura de paz en el derecho internacional público: una breve*

*introducción. Departamento de Derecho Internacional de la Secretaría de Asuntos Jurídicos de la Organización de los Estados Americanos (OEA).* Recuperado de: [http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/publicaciones\\_digital\\_XLI\\_curso\\_derecho\\_internacional\\_2014\\_Roberto\\_Rojas\\_Davila.pdf](http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/publicaciones_digital_XLI_curso_derecho_internacional_2014_Roberto_Rojas_Davila.pdf)

Saladino, A. (2012). *Pensamiento Crítico.* Recuperado de: [http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos\\_final/506trabajo.pdf](http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/506trabajo.pdf)

Sánchez, M. (enero-abril, 2012). Empoderamiento y responsabilidad de la cultura para la Paz a través de la educación. *Revista Ra Ximhai*, 8(1), 127-158. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46123366006.pdf>

Sistema Costarricense de Información Jurídica (2020). Ley de resolución alterna de conflictos y promoción de la Paz Social N° 7727. Recuperado de: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=26393&nValor3=27926&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=26393&nValor3=27926&strTipM=TC)

Silveira, M. (2015). *El arte de las relaciones personales.* ALBA Editorial. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yCmJBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=relaciones+personales+satisfactorias+&ots=JwP2EXabmV&sig=bQdqItN4-Jk3GdGLtJ0CiTzjJDM>

UNESCO. (2017). *La UNESCO en acción. Prevenir el extremismo violento en todo el mundo.* Recuperado de internet: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002594/259485s.pdf>

UNICEF. (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la violencia.* Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20>

UNESCO (2020). *La cultura de paz en la Unesco*. Recuperado de:  
[http://www.unescoetxea.org/base/lan-arloak.php?id\\_atala=16&id\\_azpiatala=13077&hizk=es&id\\_kont=13152](http://www.unescoetxea.org/base/lan-arloak.php?id_atala=16&id_azpiatala=13077&hizk=es&id_kont=13152)

**Apéndices.**

**Apéndice A.**

Test de Habilidades para la Vida adaptado

***TEST DE HABILIDADES PARA LA VIDA (DÍAZ-POSADA ET AL., 2013)***

Este instrumento contribuye a la identificación del nivel de desarrollo de las 10 habilidades para la vida (propuestas por la OMS) en jóvenes que tienen entre 15 y 25 años. Se aplica como parte de un proceso; por ende, usted puede responder con plena tranquilidad pues la información será absolutamente confidencial.

- Al finalizar cada segmento, sume y escriba los puntos obtenidos.
- Para responder, señale –con una **X**– alguna de las siguientes opciones, la que más se aproxime a lo que considere:  
**S (5): Siempre**    **CS (4): Casi Siempre**    **AV (3): Algunas Veces**    **CN (2): Casi Nunca**    **N (1): Nunca.**

**Sexo**  
**F** \_ **M** \_

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
1	Me considero una persona alegre y sociable.					
2	Me consideran una persona explosiva y de mal genio.					
3	Identifico y utilizo mis fortalezas en distintos contextos.					
4	Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.					
5	Expreso con facilidad aquello que me gusta.					
6	Expreso lo que me disgusta, aunque pueda generar conflicto con otros.					
7	Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.					
8	A menudo identifico cuáles son mis talentos.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
9	Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.					
10	Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.					
11	Se me facilita escuchar las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.					
12	Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.					
13	Cuando alguien necesita apoyo, prefiero decirle que busque a alguien más.					
14	No me gusta colaborar con las tareas de la casa, solo hago lo que me corresponde a mí.					
15	Cuando una persona es víctima de algo, o se encuentra vulnerable, trato de brindar ayuda.					
16	No me preocupo mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay instituciones que se encargan de eso.					
N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
17	Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.					
18	Soy cuidadoso con que mis expresiones sean adecuadas respecto a las situaciones que están experimentando los otros.					
19	Se me facilita acercarme a otras personas y hacer parte de un grupo social.					
20	Me cuesta expresar lo que estoy sintiendo a través de gestos.					
21	Se me facilita pedir consejos cuando es necesario; no me avergüenza.					
22	Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.					
23	Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo.					
24	Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
25	Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.					
26	Soy leal con mis amigos(as) y confío en que ellos(as) también lo son.					
27	Cuando tengo pareja, me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.					
28	Cuando tengo pareja, soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.					
29	Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.					
30	Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.					
31	Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.					
32	Pienso que mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tenga con otros.					
N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
33	Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones; es mejor vivir el momento.					
34	Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.					
35	En el momento de tomar decisiones, evalúo las alternativas considerando emociones, sentimientos y criterios.					
36	Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.					
37	Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.					
38	Me disgusta que los otros me digan lo que debo o no debo hacer.					
39	Cuando tomo decisiones, pienso en el beneficio propio y el de los demás.					
40	Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí pues así evito problemas.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
41	Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles una solución definitiva.					
42	Considero que los problemas son obstáculos; no los veo como oportunidades.					
43	Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.					
44	Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.					
45	Se me facilita negociar mi posición cuando me enfrento a la solución de un conflicto.					
46	Me gusta hacer las cosas por mí mismo(a) porque como yo nadie las hace.					
47	Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.					
48	Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.					
N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
49	Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.					
50	Prefiero emprender caminos distintos a los comunes, aunque sea posible que no funcione.					
51	Cuando trabajo en equipo, suelo ser de los primeros que ofrecen ideas.					
52	Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.					
53	Disfruto transformando ideas, o expresiones, en historias e imágenes que otros no ven.					
54	Suelen halagarme por la estética con que elaboro mis trabajos y proyectos.					
55	Se me facilita relacionar lo que percibo en el ambiente cuando debo desarrollar nuevas ideas.					
56	No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
57	Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva.					
58	Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen; es mejor no discutir al respecto.					
59	Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social.					
60	Realizo críticas el contenido e información de la publicidad ofrecida en los medios comunicativos					
61	Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.					
62	Cuando no comprendo algo, prefiero dejar así pues no soy bueno para indagar o preguntar.					
63	Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.					
64	Se me dificulta participar en clase, en el trabajo y/o en casa; mejor espero a que otros intervengan.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
65	Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.					
66	En momentos de dificultad, reconozco que tengo emociones negativas y busco soluciones.					
67	Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.					
68	Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.					
69	Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones.					
70	Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.					
71	Prefiero no mostrar debilidad ante otros.					
72	Cuando siento rabia, expreso mis ideas de manera imprudente e, incluso, agresiva.					
<b>Total</b>						

N	Ítem	Opciones de respuesta				
		S(5)	CS(4)	AV(3)	CN(2)	N(1)
73	Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi cotidianidad.					
74	Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.					
75	En situaciones difíciles, me siento decepcionado de mí mismo(a); sin control de mi propia vida.					
76	En situaciones de estrés, siento dolores de cabeza, de estómago, y/o de espalda.					
77	Cuando estoy bajo presión, busco soluciones rápidas, para tomar el control de las situaciones.					
78	Intento reducir fuentes de estrés; por ejemplo, cambiando hábitos en mi estilo de vida.					
79	En momentos difíciles, trato de tener pensamientos saludables y positivos.					
80	En situaciones de estrés, trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo(a).					
<b>Total</b>						

## Apéndice B.

### Planeamiento sobre autoconocimiento y manejo de emociones.

**UNIVERSIDAD NACIONAL.**

**Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE)**

**División de Educación para el Trabajo**

**Carrera de Orientación**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Autoconocimiento y manejo de emociones.

**DURACIÓN TOTAL:** 2 horas.

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar un proceso de acompañamiento desde la disciplina de Orientación que promueva el tema de cultura de paz en el estudiantado de octavo año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2019.

**RESPONSABLES:** Orientadora Gabriela Chacón Fonseca, Orientadora Guiselle Moscoso Suárez

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Estrategias de Ejecución</b>	<b>T</b>	<b>Estrategias de Evaluación</b>	<b>T</b>	<b>Recursos</b>
Que el estudiantado fortalezca el autoconocimiento para el desarrollo como habilidad para la vida	<p>Encuadre. Actividad de presentación: “Telaraña:” Los y las estudiantes se formarán en un círculo, una de las facilitadoras tendrá un rollo de pabilo e iniciará presentándose, una vez dicho el nombre deberá mencionar una norma de convivencia, la cual será tomada en cuenta para el desarrollo del taller.</p> <p>Las facilitadoras indican a las y los estudiantes que deberán realizar una línea del tiempo, donde puedan anotar acontecimientos importantes que han ocurrido en su vida, para ello se les solicita que pongan en evidencia valores personales y familiares, así</p>	<p>10 min. 20 min.</p> <p>20 min.</p>	Al finalizar, se les preguntará ¿por qué creen que es necesario crear normas de convivencia?	5 min.	Rollo de pabilo

	como reacciones y pensamientos que pudieron experimentar en dichos acontecimientos.		Las facilitadoras entregarán una hoja de autoconocimiento, la cual contiene una serie de frases incompletas. Posteriormente se dan instrucciones a las y los jóvenes. Se solicitará al estudiantado que complete dichas frases de manera amplia. (Ver apéndice A) Al finalizar se realizará una plenaria, donde el estudiantado podrá exponer el trabajo realizado.	20 min.	Recurso humano, 30 hojas blancas, 30 impresiones de la estrategia “Lee todo sobre mi”. Lápices. 30 hojas blancas.
Que el estudiantado fortalezca el manejo de emociones para el desarrollo como habilidad para la vida	Se conformarán 5 subgrupos, cada subgrupo tendrá un caso (ver Apéndice B) en el cual se evidenciará una situación conflictiva, a la cual deberán darle solución de acuerdo con su manera de actuar. Cuando todos tengan la solución, deberán elegir a un representante para que la comente.	25 min.	Las facilitadoras comentarán la técnica “APSAR” (ver Apéndice C), la cual se refiere a la identificación paso a paso de las emociones y actitudes ante las situaciones que se viven a diario. Se pedirá una o dos participaciones voluntarias para reformular la solución que dieron a los casos vistos anteriormente, ahora tomando en cuenta la información vista.	20 min.	5 casos impresos 30 copias sobre técnica APSAR

### Apéndice A.

**Mi nombre**  
\_\_\_\_\_

Tengo \_\_\_ años y estoy en \_\_\_ grado  
Mi materia favorita es \_\_\_\_\_  
Algunos de mis amigos son \_\_\_\_\_

**Tres cosas: Yo soy...**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

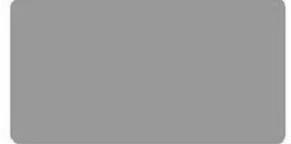
**Mi cumple** 

**Mi retrato ASÍ SOY**

*Mis Cosas preferidas*

*Esta es mi familia* 

MIS OJOS SON .....  
MIS PASATIMPOS .....  
MI PELO ES .....

**CUANDO SEA ADULTO**  


Me inspira 

## Apéndice B.

### Caso 1.

Usted cada día lleva al colegio una merienda para comer en el recreo, hace dos días desapareció su merienda, pero supuso que fue que la olvidó en su casa. Ayer al buscar su merienda tampoco estaba y notó que un compañero estaba comiendo algo similar a lo que usted llevaba. Hoy, por tercera vez su merienda desaparece y al preguntar a una compañera si la había visto, esta le menciona que vio a un compañero sacar algo de su mochila. ¿Qué hace ante esta situación?

### Caso 2.

Hay una compañera con la que no conversa porque le cae mal, un día al caminar por el corredor, choca con ella y bota su teléfono celular y a este se le rompe la pantalla. Su compañera lo que hace es reírse sobre esa situación. ¿Qué hace ante esta situación?

### Caso 3.

En casa, tiene que compartir el cuarto con su hermano, el cual es desordenado y además toma sus cosas de aseo personal para él, usted decide esconderlas para que no se las gaste y su hermano como broma, al buscar las cosas escondidas, levanta el colchón donde usted duerme y rompe algunas hojas del colegio que usted tenía ahí para estudiar. ¿Qué hace ante esta situación?

### Caso 4.

En un examen de matemática, ve a dos compañeras que están copiando, usted le hace un gesto para que dejen de hacerlo, pero en ese momento la profesora lo ve a usted, le llama la atención frente a todo el grupo y le pide que se sienta en otro pupitre. Todo el grupo empieza a reírse y las compañeras lo “enjachan” y le dicen “sapo” en voz baja. ¿Qué hace ante esa situación?

### Caso 5.

Debe ir a hacer un mandado a la pulpería, para ir más rápido decide ir en bicicleta, pero de camino se topa a dos chicos que se atraviesan para impedir que pase, usted se detiene y les dice que lo dejen pasar, pero ellos lo hacen bajar de su bicicleta, la ponchan y la patean para arrugar los aros. Después de esto, ellos se van riendo de lo que acaban de hacer. Un amigo suyo lo alcanza y le dice que reúnan a dos amigos más para ir a golpearlos porque se lo tienen merecido. ¿Qué hace ante esa situación?

## Apéndice C. Estrategia APSAR



### Apéndice C.

#### Planeamiento sobre relaciones interpersonal y pensamiento crítico.

**UNIVERSIDAD NACIONAL.**

**Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE)**

**División de Educación para el Trabajo**

**Carrera de Orientación**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Relaciones interpersonales y pensamiento crítico.

**DURACIÓN TOTAL:** 1 hora y 40 minutos.

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar un proceso de acompañamiento desde la disciplina de Orientación que promueva el tema de cultura de paz en el estudiantado de octavo año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2019.

**RESPONSABLES:** Orientadora Gabriela Chacón Fonseca, Orientadora Guiselle Moscoso Suárez

Objetivos Específicos	Estrategias de Ejecución	T	Estrategias de Evaluación	T	Recursos
Que el estudiantado fortalezca las relaciones interpersonales para el desarrollo como habilidad para la vida	Encuadre. Se explica el tema a trabajar. Se recuerdan las normas de convivencia para el desarrollo de la sesión colectiva.	5 min.			
	Estrategia rompe hielo, la familia Izquierdo. (Ver apéndice A).	5 min.			1 impresión técnica familia izquierdo
	Las facilitadoras indican las instrucciones al estudiantado: Se procederá a jugar el juego de Pirinola, para el mismo, deben dividirse en pequeños subgrupos de 4 personas, a cada subgrupo se le entregará la misma cantidad de confites. Los y las estudiantes se colocarán formando un círculo con todos los	20 min.	“Jenga” preguntón. Se divide el grupo en dos subgrupos, deberán jugar “jenga”, en cada pieza del juego hay una pregunta referente a las relaciones interpersonales. (Apéndice C)	25 min.	Pirinola, confites Jenga con las preguntas incorporadas

	<p>miembros de los grupos en el piso, posteriormente se procederá a explicar que deben colocar una golosina por persona, en el centro del círculo. Seguidamente se inicia haciendo girar la pirinola las misma tiene varias caras en las que indica varias opciones ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma uno</li> <li>- Toma todo (Cuando sale esta opción deberán nombrar beneficios de las relaciones interpersonales)</li> <li>- Pon uno</li> <li>- Pierde todo (En esta opción deben mencionar desventajas de no relacionarse de manera oportuna con las personas)</li> </ul> <p>Se indica al estudiantado que es en este momento donde deben procurar que nadie se quede sin golosinas, en el momento que algún miembro del grupo se quede sin golosinas, todos los miembros deberán retirarse del juego.</p>				
<p>Que el estudiantado fortalezca el pensamiento crítico para el desarrollo como habilidad para la vida</p>	<p>Introducción a la temática. Las facilitadoras dan las instrucciones de la estrategia.</p> <p>Se divide el grupo en tres subgrupos, se les indica que hay tres estaciones, cada subgrupo debe quedarse en una estación. (Apéndice B)</p>	<p>25 min.</p>	<p>Plenaria de las habilidades en general.</p> <p>Con el fin de verificar el aprendizaje de las actividades realizadas, al concluir la última estrategia se pedirá la participación voluntaria del estudiantado para comentar</p>	<p>20 min.</p>	<p>Casos a utilizar impresos.</p>

	<p>La estación 1 contiene un ejercicio lógico matemático el cual deben resolver en conjunto.</p> <p>La estación 2 razonamiento lógico, deben resolver un ejercicio de razonamiento lógico.</p> <p>Estación 3 pensamiento crítico, resolver situaciones de la vida cotidiana implementando el pensamiento crítico.</p>		<p>sobre la experiencia e importancia de los temas trabajados y cómo el pensamiento crítico tiene una relación cercana con las habilidades para la vida en general.</p>		
--	---	--	---	--	--

Apéndice A.  
“Viviendo con la familia Izquierdo”  
(Ejercicio para el Hábito)

Descripción:

Se les indica a los y las participantes que formen un círculo y se le entrega un confite a cada uno. Posteriormente la facilitadora leerá la historia de la familia izquierdo y ellos deberán pasar el confite al compañero que tienen al lado, ya sea a su derecha o a su izquierda cada vez que el o la facilitadora mencione alguna de las dos palabras. Un día la familia izquierda decidió tomarse unas vacaciones. La primera cosa que tenían que hacer fue decidir quién se tenía que quedar en casa puesto que la silla derecha del carro estaba quebrada y no todos cabían en el carro de la familia. El Sr. Izquierdo decidió que la que se tenía que quedar sería la tía derecha. Por supuesto que esto puso furiosa a la tía Derecha y ella salió gritando de enojada “no verán el sol por la izquierda hasta que yo regrese”. La familia tomó a los niños, Tomas izquierdo, Susana Izquierdo. Carlos Izquierdo y Cecilia Izquierdo se montaron todos al carro por la puerta derecha, ya que la izquierda quedo bloqueada con el equipaje y partieron.

Desafortunadamente, cuando tomaron la pista de la derecha, notaron que alguien había dejado el bote de basura a la mano derecha de la calle y no podían pasar. Detuvieron el carro. Alguien le pidió a Tomas izquierdo que saliera del carro para que quitara el bote de basura. Le tomo mucho tiempo a Tomas Izquierdo quitarlo que casi lo dejan en la calle. Una vez que la familia Izquierdo se puso de nuevo en marcha, la Sr. Izquierdo preocupada pensó si había dejado la estufa derecha encendida. El Sr. Izquierdo le dijo que no se preocupara porque el reviso todo antes de salir. Una vez que doblaron en la calle de la derecha, cada quien empezó a pensar en otras cosas que habían olvidado. Pensando en la tía derecha.

¡No vale la pena preocuparse ahora dijo la señora Izquierdo, estamos fuera rumbo a unas merecidas vacaciones! Cuando se detuvieron en una gasolinera, el Sr, Izquierdo lleno el tanque y fue hasta entonces que descubrió en su bolsillo izquierdo que había dejado su billetera en casa. Por tanto, tuvo que correr a casa a recoger el dinero. Después de este incidente, Susana Izquierdo empezó a sentirse mal y tenía ganas de vomitar. Por derecha, la señora Izquierdo se quedó en el carro mientras tanto, el señor izquierdo se quedó con su hijo jugando a la derecha de la carretera. Con todo esto que estaba pasando, el Sr izquierdo, decidió que no era el momento adecuado para irse de vacaciones. Llamó a toda la familia izquierdo, entraron todos al carro por la puerta derecha y dejaron la gasolinera tan rápido como habían llegado. Cuando llegaron a casa entraron, y vieron por la ventana de la derecha pensando “Hubiera deseado que la familia Izquierdo no hubiera salido el día de hoy.

Apéndice B.  
Estaciones del pensamiento crítico.

Cantidad de población: 24 personas

Lugar a realizar: Aula de clase

Tiempo: 20 minutos

Indicaciones:

1. La estación 1 contiene 3 ejercicios lógico matemático el cual deben resolver en conjunto:

- **Ayer tenía 16 años y el próximo año tendré 17 años. Si el día de mañana cumplo años. ¿En qué día y mes nació?**

**A) 28 de febrero**

**B) 01 de marzo**

**C) 29 de febrero**

**D) 01 de enero**

**E) 31 de diciembre**

- En el zoológico había jirafas y avestruces. En total había 30 ojos y 44 patas. ¿Cuántas jirafas y avestruces había?
- ¿Con cuántos cortes se puede partir un queso en 8 raciones idénticas?
- ¿Es posible que un piloto vuele 100 km al sur, después 100 km hacia el este y finalmente, otros 100 rumbo al norte y al final se encuentre en el punto de partida?
- usted es un taxista. Su taxi es amarillo y negro, y ya tiene 7 años, una de las escobillas del parabrisas está rota. El carburador está estropeado. en el depósito caben 50 litros y solo está a tres cuartos de su capacidad. ¿Qué edad tiene el taxista?

2. La estación 2 razonamiento lógico, deben resolver un ejercicio de razonamiento lógico.

- Antónimo de monólogo: Libro () Poema () Canción () Conversación
- Sinónimo de llamativo: Moderno () Notable () francés del norte () Insignificante ()
- Una noche, aunque mi tío estaba leyendo un libro apasionadamente, su mujer le apagó la luz. La sala estaba oscura como el carbón, pero mi tío siguió leyendo sin inmutarse. ¿Cómo es posible?
- Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Cómo sucedió?

3. Estación 3 pensamiento crítico, resolver situaciones de la vida cotidiana implementando el pensamiento crítico.

Se le indica al estudiantado que debe de seguir las instrucciones. Las facilitadoras leerán una serie de ejercicios mentales, cada subgrupo después de escuchar el ejercicio mental deberá correr hasta la zona de respuesta y sonar la corneta.

El grupo que mayor cantidad de respuestas correctas tenga, será el ganador. Ejercicios mentales

1. Baraja; con una baraja de 40 cartas, ¿cuántas habrá que sacar para estar seguros de tener 7 naipes del mismo palo? (2 minutos)
2. Vasos; en una barra de un bar hay 10 vasos en hilera, los 5 primeros están llenos de limonada y los últimos 5 está vacíos, ¿cuántos vasos hay que mover para que los vasos vacíos y los vasos llenos se vayan alternando?

3. Animales; cuántos animales tengo en casa, sabiendo que todos son perros menos 2, todos son gatos menos 2, ¿y que todos son loros menos dos?
4. Queso: ¿Con cuántos cortes se puede partir un queso en 8 raciones idénticas?
5. Piloto: ¿es posible que un piloto vuele 100 km al sur, después 100 km hacia el este y finalmente, otros 100 rumbo al norte y al final se encuentre en el punto de partida?
6. Lapiceros: Formar cuatro triángulos equiláteros idénticos con sólo 6 lapiceros iguales.
7. DISCOS: ¿cuántos discos tenía al principio si regalé a mi hermano la mitad más la mitad de un disco, después le regalé a mi hermana la mitad de los restantes más la mitad de un disco, y al final solo me quedaba uno?
8. Mono ladrón: En un claro de la selva los náufragos han apilado 25 cocos. un mono ladrón los roba todos menos 7, ¿cuántos cocos quedan?
9. El monstruo: sabiendo que la longitud del monstruo de LNES, es de 20 m más la mitad de su propia longitud, ¿cuántos metros mide el monstruo?
10. Jirafas y avestruces: en el zoológico había jirafas y avestruces. En total había 30 ojos y 44 patas. ¿Cuántas jirafas y avestruces había?
11. Naves espaciales: 2 naves espaciales siguen trayectorias de colisión frontal. una de ellas viaja a 8 km por minuto y la otra a 12 km por minuto, supongamos que en este instante estén separadas por 5000 km cuánto distarán una del otro 1 minuto antes de estrellarse?
12. Quinientos: los 500 cuestan 300 pesetas, entonces cada pieza cuesta 100 pesetas ¿qué compró Elena en la ferretería?
13. La taxista: Un señor muy charlatán entra a un taxi y la taxista, al cabo de unos minutos pierde la paciencia y le dice lo siento mucho señor, pero no oigo nada de lo que me dice. Soy sorda como una tapia, y mi audífono se ha estropeado. El señor se calló, pero al bajar del taxi se dio cuenta de que la taxista no había dicho toda la verdad. Cómo llegó a esa conclusión.
14. La edad del taxista: usted es un taxista. Su taxi es amarillo y negro, y ya tiene 7 años, una de las escobillas del parabrisas está rota. El carburador está estropeado. en el depósito caben 50 litros y solo está a tres cuartos de su capacidad. ¿Qué edad tiene el taxista?
15. La discoteca: 3 parejas van a la discoteca. Una chica vestida de rojo, otra de verde y la tercera de azul, sus acompañantes vestían también de estos mismos colores. el chico de rojo estaba bailando con la chica de verde, y le dice ninguno de nosotros tiene pareja vestida de su mismo color, de qué color viste el compañero de baile de la chica de rojo?

Apéndice C.  
Preguntas “Jenga”.

Preguntas sobre relaciones interpersonales para el “Jenga”. (se repiten dos veces). Algunas piezas no tendrán preguntas.

1. ¿Cuándo fue la última vez que se enojó?
2. ¿Qué es lo que más le agrada de compartir con otras personas?
3. ¿Qué desearía cambiar en la forma de ser suya?
4. ¿Qué le desagrada en el comportamiento de otras personas?
5. Si una persona no opina igual que usted, ¿qué piensa y qué hace al respecto?
6. ¿Cuál cree que es la manera adecuada para relacionarse con otras personas?
7. ¿Qué características debe tener una persona para considerarla su amiga (o)?
8. ¿Cuáles son los beneficios de relacionarse con otras personas?
9. ¿Qué hace cuando observa o está en conflicto con alguien más?
10. ¿Qué es lo que más lo hace enfurecer?
11. ¿Cuáles son las emociones que más le agradan?
12. Cuando experimenta ira, ¿qué hace para cambiar esa emoción?
13. ¿Qué aspectos cree que generan disgustos entre las personas?
14. ¿Cómo se podría mejorar la convivencia entre las personas?
15. ¿Cree que conocerse a sí mismo y controlar las emociones tienen relación en el modo en que las personas se relacionan?

**Apéndice D.**

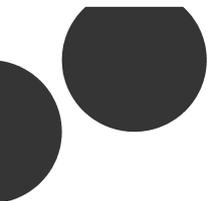
Guía de estrategias ejecutada.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
COSTA RICA**

— **PROYECTO "PROCESO DE  
ACOMPañAMIENTO  
DESDE LA DISCIPLINA DE  
ORIENTACIÓN PARA PROMOVER LA  
CULTURA DE PAZ"**

**ORIENTADORAS:  
GABRIELA CHACÓN FONSECA  
GUISELLE MOSCOSO SUÁREZ**

—



**Proyecto "Proceso de acompañamiento  
desde la disciplina de Orientación para  
promover la cultura de paz"**

**Proyecto presentado en la División de  
Educación para el Trabajo Centro de  
Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional**

**Para optar por el  
grado de Licenciatura en Orientación**

**Gabriela Chacón Fonseca  
Guiselle Moscoso Suárez**

**Año 2020**

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen muchos temas e información de gran valor para las personas que desean obtener mayor aprendizaje teórico y personal.

Este manual tiene como objetivo general desarrollar un proceso de acompañamiento desde la disciplina de Orientación que promueva el tema de cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2020.

Al participar de este proyecto, esperamos que puedas conocer y desarrollar las habilidades que se contemplan.

Para esto tendrás que:

- Leer cada apartado.
- Responder las estrategias "Trabajemos un poco".
- Enviar fotografías de las estrategias resueltas a las Orientadoras, en la fecha que te indicaremos.

Para aclarar dudas, tendremos un grupo en WhatsApp, en el cual todos nos comunicaremos de manera respetuosa.

# ¿QUÉ ES CULTURA DE PAZ?

La Organización de las Naciones Unidas (1998) menciona que es una transformación en "...**valores, actitudes y conductas** que **plasman** y suscitan a la vez interacciones e intercambios sociales basados en principios de **libertad, justicia y democracia**, todos los **derechos humanos**, la **tolerancia** y la **solidaridad**, que rechazan la violencia y procuran prevenir los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación y que garantizan el pleno ejercicio de todos los derechos y proporcionan los medios para participar plenamente en el proceso desarrollo de su sociedad.(p.1)



# ¿Y LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

La UNICEF (2017), indica que estas se refieren a “la habilidad de una persona para **enfrentarse exitosamente** a las exigencias y desafíos de la **vida diaria**” (p.3).

La UNICEF (2017) también menciona que:

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus **reacciones habituales** y por las pautas de **conducta** que ha generado durante el proceso de **aprendizaje** de conocimientos específicos, desarrollo de sus **potencialidades** y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social. (p.3)

**Este manual te presenta cuatro apartados para trabajar cuatro habilidades para la vida, las cuales son: conocimiento de sí mismo(a), manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico.**

## **¡Queremos conocerte!**

Deja aquí tu sello personal (dibujo, frase, pensamiento, o cualquier idea creativa)

# I PARTE.

## Conocimiento de sí mismo(a)

Es **a partir del autoconocimiento** que **la persona puede** generar estrategias para **enfrentarse a los desafíos** que la sociedad exige, entre ellos dar respuestas significativas, asertivas y efectivas a sus necesidades personales y a las de su entorno, esto desde una visión integral de la persona.

Baqué (2003) hace énfasis en el conocimiento de sí mismo indicando que “conocerse a sí mismo es **conocer sus propias conductas y las circunstancias que las producen, seleccionan, mantienen o eliminan**” (p.1)

Giraldéz y Prince (2017) mencionan que:

...es la **clave** para el aprendizaje y desarrollo de cualquier habilidad para la vida. Podríamos definirla como la **capacidad de centrar la atención hacia nuestro interior y observarnos a nosotros mismos** como si estuviésemos mirándonos en un espejo, de reflexionar sobre lo que observamos, de autoevaluarnos. (p.27)



## TRABAJEMOS UN POCO...

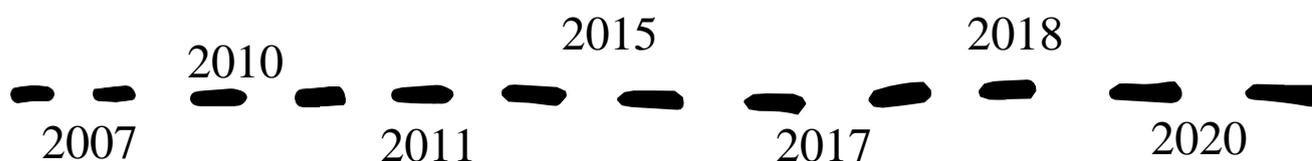
### Línea del tiempo.

Entendiendo el significado de conocimiento de sí mismo, procederán a realizar la siguiente estrategia, es importante que la realicen de manera consciente y reflexiva.

**Deben realizar una línea del tiempo** y anotar acontecimientos importantes que han ocurrido en su vida, para ello es importante que tomen en cuenta valores personales y familiares (respeto, responsabilidad, entre otros), así como reacciones y pensamientos que pudieron experimentar en dichos acontecimientos.

Pueden realizarlo como una nube en cada año o como su creatividad disponga, existen herramientas tecnológicas que podrían utilizar para su creación.

### EJEMPLO:



**Nací el 3 de  
marzo del  
2007 en  
Heredia...**

1

# TRABAJEMOS UN POCO...

## MI LÍNEA DEL TIEMPO



Conocimiento de sí mismo(a).

# TRABAJEMOS UN POCO...

## Todo sobre mí.

Complete las siguientes frases incompletas, deberá completarlas de acuerdo a su realidad.

Es importante que completes dichas frases sinceramente.



\_\_\_\_\_ **Mi nombre** \_\_\_\_\_

**Tres cosas:**  
**Yo soy...**

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

Tengo \_ años y estoy  
en \_ grado  
Mi materia favorita es  
\_\_\_\_\_  
Algunos de mis amigos son

**Mi cumple**



*Mi retrato*  
**ASÍ SOY**

Mis Cosas  
preferidas

**Esta es**  
**mi familia**

Me inspira

MIS OJOS SON

.....  
MIS PASA TIEMPOS

MI PELOES

CUANDO SEA ADULTO

\_\_\_\_\_

Conocimiento de sí  
mismo(a).

## II PARTE. Manejo de emociones.

Sobre este tema Goleman (1998) dice que

...En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por **nuestra formación** o experiencia, sino también por el **modo en que nos relacionamos con nosotros mismos** y con los **demás...** (p.7)

Este **no** es un aspecto que **solamente se refiere al individuo** de manera unificada, sino que **también** a su **entorno**, es por esto que el reconocimiento de sentimientos y emociones debería ser **recíproco** entre los seres humano



## TRABAJEMOS UN POCO...

### Sin filtros.

Para desarrollar la estrategia deberás leer dos casos, en los cuales se evidenciará una situación conflictiva.

Deberás darle solución de acuerdo a tu manera de actuar, con total sinceridad.

#### Caso 1

Hay una compañera a la cual no le hablas porque te cae mal, un día al caminar por el corredor, chocas con ella y te bota el celular y ves que se le rompe la pantalla. Tu compañera lo que hace es reírse. ¿Qué hace ante esta situación?

#### RESPUESTA

#### Caso 2

En casa, tienes que compartir el cuarto con tu hermano, el cual es desordenado y además toma tus cosas de aseo personal para él, decides esconderlas para que no te las gaste y tu hermano como broma, al buscar las cosas escondidas, levanta el colchón donde tu duermes y rompe algunas hojas del colegio que tenías ahí para estudiar. ¿Qué haces ante esta situación?

#### RESPUESTA

## TRABAJEMOS UN POCO... APSAR



Se presenta la estrategia “APSAR” la cual consiste en identificar paso a paso las emociones y actitudes ante las situaciones que se viven a diario. Deberán re formular la solución que dieron a los casos vistos anteriormente, ahora tomando en cuenta la información vista en el APSAR.



**RESPUESTA**

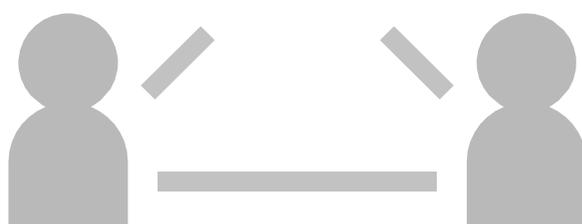
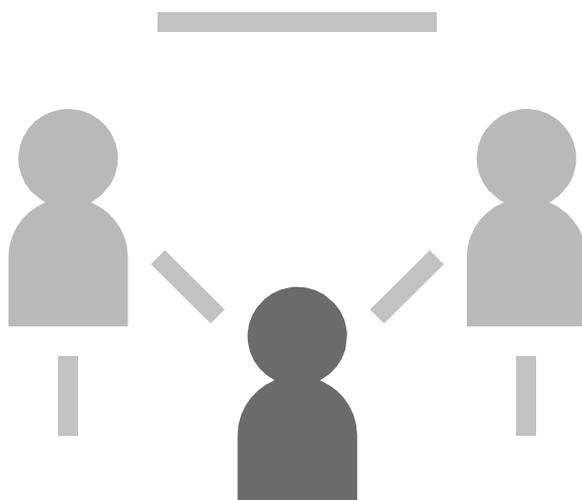
### III PARTE.

## Relaciones interpersonales

Bueno y Garrido (2012) menciona que “**Ser habilidosos socialmente facilita** y mejora sustancialmente nuestras **relaciones interpersonales**, evitando el aislamiento y el rechazo social” (p.43).

Asimismo, Porras (2013) evidencia lo descrito en el ejemplo anterior, mencionando que:

Las habilidades interpersonales **promueven**, en los seres humanos, ser **conscientes** de la **diversidad** social existente, de su riqueza y del compromiso social adquirido por el **bienestar propio** y el de las otras personas; en un proceso lleno de diferencias que van a generar conflictos; pero los cuales, a su vez, se deben abordar buscando la discusión como algo **provechoso** y no mediante el uso de la fuerza o la violencia. (p.146)



## TRABAJEMOS UN POCO...

### Preguntas preguntonas.



- El primer paso es comprometerse a responder sinceramente, ya que será útil para analizar cómo nos relacionamos con las demás personas.
- El segundo paso es leer, reflexionar y responder las preguntas que se muestran a continuación.

Mencione 2 aspectos que le agraden y dos que le desagraden al compartir con otras personas.

---



---

Si una persona no opina igual que usted, ¿qué piensa y qué hace al respecto?

---



---

¿Qué características debe tener una persona para considerarla su amiga (o)?

---



---

¿Qué hace cuando observa o está en conflicto con alguien más?

---



---

¿Cree que conocerse a sí mismo y controlar las emociones tienen algo que ver con el modo en que las personas se relacionan?

---



---

## TRABAJEMOS UN POCO...

### Analizando mis relaciones.

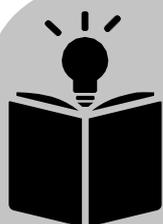
Piense en una situación conflictiva que haya tenido con alguien, escriba lo que sucedió, ¿qué pasaba por su mente en ese momento y cómo lo resolvieron?



#### Ahora piense y responda:

¿Se resolvió de la manera adecuada?

¿Cuál cree que hubiese sido una buena solución a ese conflicto?



## III PARTE.

### Pensamiento crítico.

Muñoz (2018) asegura que

Se puede definir el pensamiento crítico como una **competencia estratégica** de aprendizaje de orden superior, caracterizada por ser **intencional**, activa, autorregulada, **individual**, sistémica, disciplinada, movida por razones, **reflexiva**, **flexible**, contextualizada, multifacética y multicriterial, cuyo **objetivo** es la **interpretación**, la evaluación, el **análisis**, la inferencia, la deducción, y la revisión de la información para **determinar qué hacer o qué creer** en una situación concreta. (p.30)

Elder y Paul (2005) dan fe de lo dicho asegurando lo siguiente, “El pensamiento Crítico **implica** tanto **habilidades** en la **comunicación efectiva** y en la **resolución de problemas**, como un **compromiso** de superar las tendencias egocéntricas y sociocéntricas naturales de uno mismo”. (p.5)



## TRABAJEMOS UN POCO...

### Estaciones de pensamiento.

A continuación, se presentan tres estaciones, en cada una de ellas se presentan un problema, el cual debes resolver.

#### Estación 1. Lógico matemático.

Ayer tenía 16 años y el próximo año tendré 17 años. Si el día de mañana cumplo años. ¿En qué día y mes nací?

- A) 28 de febrero      B) 01 de marzo      C) 29 de febrero  
D) 01 de enero      E) 31 de diciembre

#### Estación 2. Razonamiento lógico. Un

sinónimo de llamativo es:

Moderno () Notable () francés del norte () Insignificante ()

#### Estación 3. Pensamiento crítico.

En una sala de emergencias de un hospital de Costa Rica hay 3 personas con síntomas de Covid-19, y llegas con un familiar que se lesionó una pierna. El personal médico no tiene las medidas de protección necesarias ni con ellos ni con los demás pacientes y te han dicho que el tiempo de espera es más de 4 horas porque están saturados. ¿Qué harías ante esta situación?

---

---

---

---

**TRABAJEMOS UN POCO...**  
**Reflexionando.**



Lea y responda:

**¿Se considera una persona que piensa críticamente?**  
**¿Por qué?**

--

**¿Cómo puede fortalecer su habilidad para pensar críticamente?**

--

## REPASEMOS...

El **conocimiento de sí mismo(a)**, implica conocer nuestras capacidades, limitaciones, preferencias, hábitos, preocupaciones, miedos, fortalezas, entre otros elementos. Entendiendo lo anterior podemos responder las siguientes preguntas.

- ¿Cómo puedo mejorar mi autoconocimiento?
- 

- ¿Por qué es importante el autoconocimiento?
- 

El **manejo de emociones** define la respuesta que tenemos ante una situación, el saber cómo se producen permite regular el impacto emocional en que actuamos o nos sentimos.

- ¿Qué necesito para manejar mis emociones?
- 

- ¿De qué manera me beneficia el manejar mis emociones?
- 

En las **relaciones interpersonales**, se da un intercambio recíproco entre las personas, permitiendo el desarrollo de otras habilidades como la comunicación y la resolución de conflictos.

- ¿Cómo me relaciono con las demás personas?
- 

- ¿Que se requiere para promover relaciones interpersonales saludables?
-



# REPASEMOS...

El pensamiento es un proceso cerebral que realizamos en todo momento, utilizamos nuestro pensamiento para analizar que ropa me pongo, si quiero tomar café o jugo de naranja en el desayuno, para pensar cuánto vuelto me tienen que dar en la pulpería, entre muchas cosas más.

El **pensamiento crítico** lo usamos para decidir sobre temas de mayor relevancia personal y social.

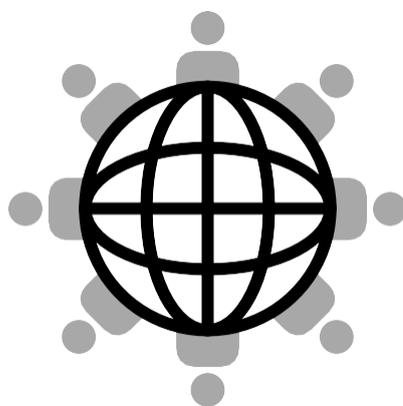
- ¿Qué implica pensar de manera crítica?
- 

- ¿Por qué es necesario pensar críticamente?
- 

Vistas las 4 habilidades (autoconocimiento, manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico),

- ¿Cómo cree que se pueden relacionar entre sí?
- 

- ¿Considera importantes las habilidades que trabajaste en este manual? ¿En qué te podrían ayudar en tu vida diaria?
- 



# ¡Estimados y estimadas estudiantes!

Con mucho cariño y respeto, queremos agradecerles por su disposición y compromiso en nuestro proceso de formación.

Ustedes son la razón de este proyecto, y nos han enseñado más de lo que imaginan, revelando con su trabajo, el valor de la colaboración, han mostrado su disponibilidad, empeño, entrega, creatividad, paciencia y superación, las cuales enriquecen nuestra labor orientadora.

Esperamos que nuestro trabajo haya sembrado en ustedes una semilla de crecimiento personal con cada uno de los temas tratados.

De manera virtual extendemos nuestra gratitud y admiración, deseando lo mejor para ustedes y sus familias.

***"Nuestra actitud hacia lo que nos ha  
sucedido en la vida es lo importante  
que debemos  
reconocer".  
Viktor Frankl***

## Referencias.

Baqué, F. (2003). El conocimiento de sí mismo desde la óptica conductista. *Psicothema*, 15(1), 1-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72715101.pdf>

Blog del profe ALEX (14 de marzo del 2011). Re: Razonamiento Lógico Matemático Ejercicios Resueltos. [Publicación de Blog]. Recuperado de: <http://matematico.html>

Bueno, M., Garrido, M. (2012). *Relaciones interpersonales en la educación*. Ediciones Pirámide.

Elder, L., y Paul, R. (2005). Estándares de competencia para el pensamiento crítico. *Estándares, Principios, Desempeño, Indicadores y Resultados*. Con una Rubrica maestra en el pensamiento crítico. Recuperado de: [https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp\\_Standards.pdf](https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp_Standards.pdf)

Fibonacci (2020). Pruebas de idioma español. Recuperado de: <https://www.fibonacci.com/es/pruebas-de-idioma-espanol/antonimos/>

Giraldéz, A., Prince, E. (2017). *Habilidades para la vida. aprender a ser y aprender a convivir en la escuela*. España: Editorial SM

Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Recuperado de: <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Muñoz, A. (2018) *Enseñar a pensar, cómo favorecer el pensamiento crítico en el aula*. Editorial CCS. Madrid.

Ministerio de Educación Pública (2006). *Actividades de Pensamiento Crítico y Creativo*. Recuperado de: <https://mep.janium.net/janium/Documentos/10783.pdf>

Naciones Unidas. (1998). Asamblea General. A/RES/52/13. Recuperado de: <http://www.fundacionporlapaz.org/images/Art.%20Interes/A%20RES%2052%2013%20Cultura%20de%20paz.pdf>

Porras, W. (2013). La implementación de habilidades para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: Una perspectiva desde las nuevas masculinidades. *Revista electrónica educare*, 17(3), 137-150. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/5243/16162>

Unicef. (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la violencia*. Recuperado de: [https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades\\_Correcciones\\_Noviembre.pdf](https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades_Correcciones_Noviembre.pdf)

## Apéndice E.

### Infografía de cierre del Proyecto.

**DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA DISCIPLINA DE ORIENTACIÓN, QUE PROPICIE UNA CULTURA DE PAZ**

Orientadora Gabriela Chacón Fonseca  
Orientadora Guiselle Moscoso Suárez

## HABILIDADES

### AUTO CONOCIMIENTO

**¿QUÉ IMPLICA?**

Que puedes autodescribirte, tener un autoconcepto equilibrado con una autoestima positiva, reconocer tus sentimientos, valores y podrás plantearte metas.

### MANEJO DE EMOCIONES

**¿QUÉ IMPLICA?**

Que puedes hacer conciencia y comprender las emociones que experimentas, pero sobre todo expresarlas y controlarlas adecuadamente.

### RELACIONES INTERPERSONALES

**¿QUÉ IMPLICA?**

Que puedes ver y aceptar la diversidad social en la que vives, respetando y conviviendo sanamente con esas diferencias.

### PENSAMIENTO CRÍTICO

**¿QUÉ IMPLICA?**

Que puedes hacer un proceso de pensamiento basado en cuestionamientos y reflexiones sobre el entorno que te rodea y proponer soluciones de mejora tanto personales como sociales.

## CULTURA DE PAZ

Desarrollar las cuatro habilidades para la vida vistas te forman como una persona con autonomía personal, pero además logras ser consciente, crítica y respetuosa hacia la sociedad, por lo que esperas ver justicia, equidad y tolerancia, propones soluciones a las situaciones para vivir una cultura de paz.

## JUEGEMOS Y APRENDAMOS MÁS DEL TEMA

### PASOS PARA INGRESAR AL JUEGO:

**PASO 1**

Ingresa al siguiente link, <https://mobbyt.com/>

Una vez que lo hagas, podrás ver un espacio para ingresar el PIN del juego, ahí debes ingresar el siguiente número **136386** y dar clic en la lupa.

**PASO 2**

Encontrarás la interfaz del juego, podrás ingresar dando un clic en

**PASO 3**

Se presentan dos modos de juego, deberás elegir el modo que más te agrade.

Si eliges la opción de trivia podrás jugar de manera **individual** con tu dispositivo electrónico, el juego consiste en valorar las opciones de respuesta ante determinado tema.

Si eliges el juego de la Oca podrás jugar con dos o más personas en un mismo dispositivo, cada jugador debe elegir una bandera, posteriormente debe girar la ruleta, la misma va indicando cuantas veces puede avanzar el jugador o jugadora, en cada turno se debe responder una pregunta o valorar la afirmación, para ello tendrán varias opciones de respuesta, cada participante debe esperar su turno para responder.

La persona ganadora será la que tenga más respuestas correctas.

**Apéndice F.**  
Producto final del Proyecto

# GUÍA DE ESTRATEGIAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA PROMOVER LA CULTURA DE PAZ.

PROCESO DE  
ACOMPAÑAMIENTO  
DESDE LA DISCIPLINA DE  
ORIENTACIÓN

ORIENTADORAS:  
GABRIELA CHACÓN FONSECA  
GISELLE MOSCOSO SUÁREZ

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen muchos temas e información de gran valor para las personas que desean obtener mayor aprendizaje teórico y personal.

Este Guía tiene como objetivo general “Desarrollar un proceso de acompañamiento de habilidades para la vida desde la disciplina de Orientación, que propicie una cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, en el año 2020.”

Al completar esta Guía esperamos que puedas conocer y desarrollar las habilidades que se contemplan.

## **Para esto tendrás que:**

- Acceder al documento desde el lector de PDF, esto en caso de realizarlo desde la computadora, si lo haces desde un dispositivo móvil podrás acceder sin ningún problema.
- Leer cada apartado.
- Responder las estrategias
- Enviar la Guía completamente resuelta.

La persona mediadora establecerá el método de comunicación que mejor se adapte a la realidad y necesidades vivenciada por la población.

# ¿QUÉ ES CULTURA DE PAZ?

La Organización de las Naciones Unidas (1998) menciona que es una **transformación** en "...**valores, actitudes y conductas** que plasman y suscitan a la vez interacciones e intercambios sociales basados en principios de **libertad, justicia y democracia**, todos los derechos humanos, la tolerancia y la solidaridad, que rechazan la violencia y procuran prevenir los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación y que garantizan el pleno ejercicio de todos los derechos y proporcionan los medios para participar plenamente en el proceso desarrollo de su sociedad.(p.1)

## ¿Y LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

UNICEF (2017), indica que estas se refieren a “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (p.3).

La UNICEF (2017) también menciona que:

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones La habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social. (p.3)

Esta Guía te presenta cuatro apartados para trabajar cuatro habilidades para la vida, las cuales son: conocimiento de sí mismo(a), manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico.

¡Queremos conocerte!  
Deja aquí tu sello personal  
(frase, pensamiento, o  
cualquier idea creativa que  
te describa)

.....

.....

## I PARTE.

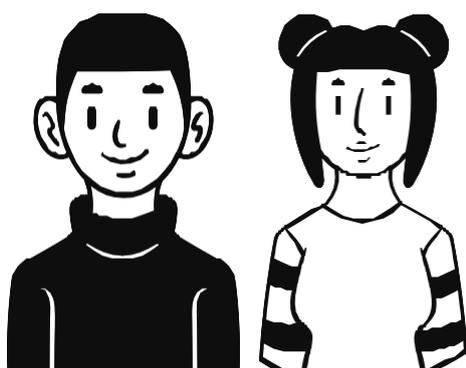
### Conocimiento de Sí mismo(a)

Es a partir del autoconocimiento que la persona puede generar estrategias para enfrentarse a los desafíos que la sociedad exige, entre ellos dar respuestas significativas, asertivas y efectivas a sus necesidades personales y a las de su entorno, esto desde una visión integral de la persona.

Baqué (2003) hace énfasis en el conocimiento de sí mismo indicando que “conocerse a sí mismo es conocer sus propias conductas y las circunstancias que las producen, seleccionan, mantienen o eliminan” (p.1)

Giraldéz y Prince (2017) mencionan que:

...es la clave para el aprendizaje y desarrollo de cualquier habilidad para la vida. Podríamos definirla como la capacidad de centrar la atención hacia nuestro interior y observarnos a nosotros mismos como si estuviésemos mirándonos en un espejo, de reflexionar sobre lo que observamos, de autoevaluarnos. (p.27)



## TRABAJEMOS UN POCO...

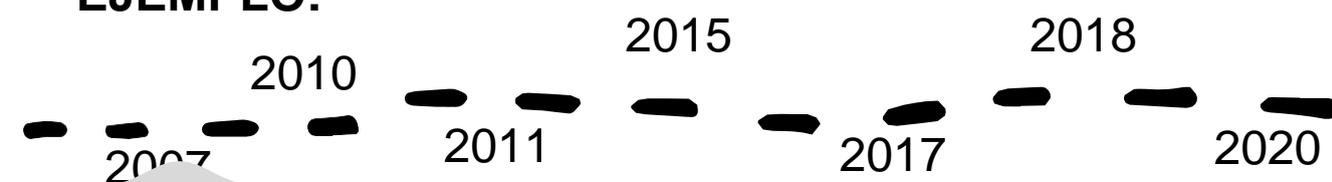
### Línea del tiempo.

Entendiendo el significado de conocimiento de sí mismo, procederán a realizar la siguiente estrategia, es importante que la realicen de manera consciente y reflexiva.

Deben realizar una línea del tiempo y anotar acontecimientos importantes que han ocurrido en su vida, para ello es importante que tomen en cuenta valores personales y familiares (respeto, responsabilidad, entre otros), así como reacciones y pensamientos que pudieron experimentar en dichos acontecimientos.

Pueden realizarlo como una nube en cada año o como su creatividad disponga, existen herramientas tecnológicas que podrían utilizar para su creación.

#### EJEMPLO:

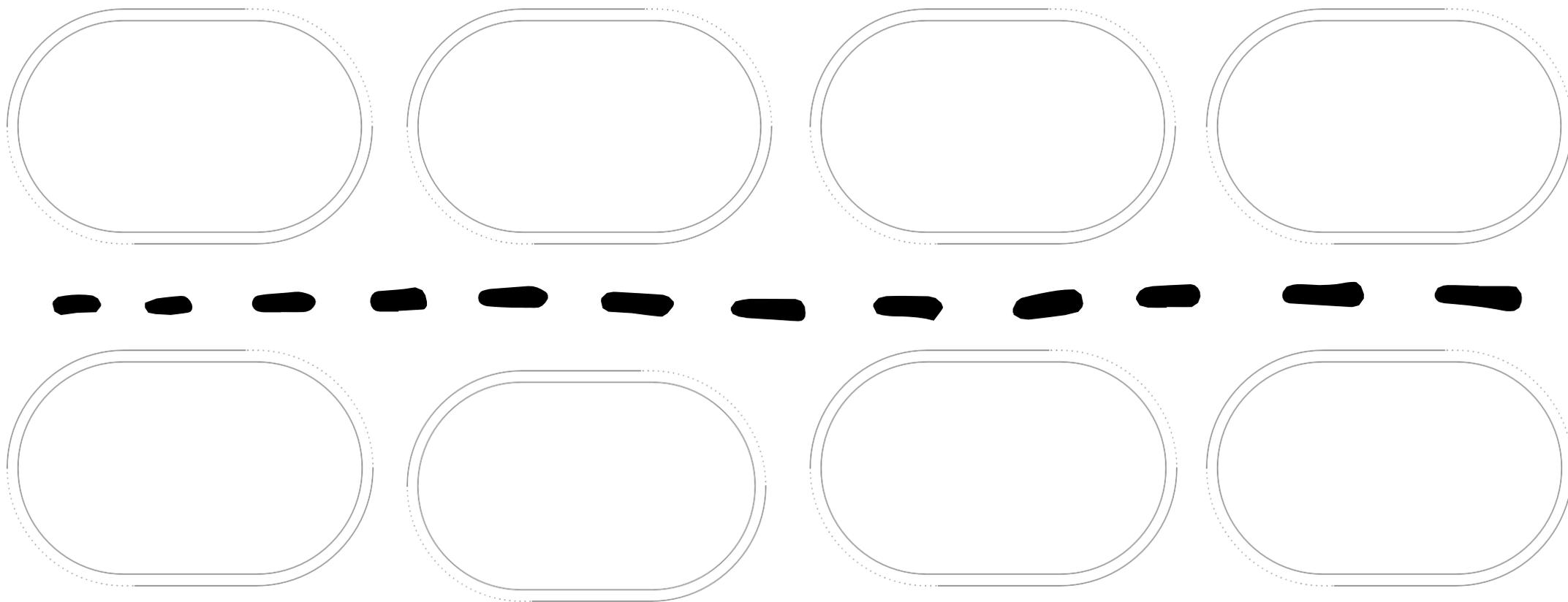


Nací el 3 de marzo del 2007 en Heredia...



# TRABAJEMOS UN POCO... MI LÍNEA DEL TIEMPO

1



Conocimiento de sí  
mismo(a).

# 2 TRABAJEMOS UN POCO...

## Todo sobre mí.

Complete las siguientes frases incompletas, deberá completarlas de acuerdo a su realidad. Es importante que completes dichas frases **sinceramente**.

**Mi nombre**

**Tengo \_\_\_ años y estoy en \_\_\_ grado**

**Mi materia favorita es**

**Tres cosas:  
Yo soy...**

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

**Algunos de mis amigos son \_\_\_\_\_**

**Mi cumple**

**Mi retrato  
ASÍ SOY**

Mis  
Cosas preferidas

**Esta es  
mi familia**

MISOJOSSON

MISPASATIMPOS

MIPELOES

**CUANDO SEA ADULTO**

Me inspira

Conocimiento de sí mismo(a).

## II PARTE.

### Manejo de emociones.

Sobre este tema Goleman (1998) dice que

...En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás... (p.7)

Este no es un aspecto que solamente se refiere al individuo de manera unificada, sino que también a su entorno, es por esto que el reconocimiento de sentimientos y emociones debería ser recíproco entre los seres humano

En esta línea, Bisquerra (2012) asegura que “La regulación emocional probablemente sea el elemento principal de la educación emocional.” (p.94). Incluso, es posible rescatar que este autor en 2013 menciona la falta de regulación de las emociones negativas como una de las principales causantes de conflictos tanto personales como sociales. Es de ahí de donde se concibe que todo individuo debe potenciar la habilidad del manejo o regulación emocional, para lograr que su interacción con el medio pueda desarrollarse de manera óptima.

## TRABAJEMOS UN POCO.

Sin filtros.

Para desarrollar la estrategia deberás leer dos casos, en los cuales se evidenciará una situación conflictiva.

Deberás darle solución de acuerdo a tu manera de actuar, con total sinceridad.

### Caso 1

Hay una compañera a la cual no le hablas porque te cae mal, un día al caminar por el corredor, chocas con ella y te bota el celular y ves que se le rompe la pantalla. Tu compañera lo que hace es reírse. ¿Qué hace ante esta situación?

RESPUESTA

### Caso 2

En casa, tienes que compartir el cuarto con tu hermano, el cual es desordenado y además toma tus cosas de aseo personal para él, decides esconderlas para que no te las gaste y tu hermano como broma, al buscar las cosas escondidas, levanta el colchón donde tu duermes y rompe algunas hojas del colegio que tenías ahí para estudiar. ¿Qué haces ante esta situación?

RESPUESTA

## TRABAJEMOS UN POCO...

# 2 APSAR

Se presenta la estrategia “APSAR” la cual consiste en identificar paso a paso las emociones y actitudes ante las situaciones que se viven a diario. Deberán re formular la solución que dieron a los casos vistos anteriormente, ahora tomando en cuenta la información vista en el APSAR.

## RESPUESTA

### APSAR MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



#### A CONTECIMIENTO

Sucede algún conflicto o evento importante que necesita ser resuelto

#### PENSAMIENTO

En el cerebro se generan divertos pensamientos sobre ese acontecimiento que acaba de ocurrir



#### S ENTIMIENTO

Esos pensamientos pasan a generar diversas emociones



#### A CTITUD

Reaccionamos de acuerdo a las emociones que experimentemos y al manejo que les damos



#### R RESULTADO

Toda acción tiene una reacción. Según actuemos así será el resultado que obtengamos al intentar resolver la



A

P

S

A

R

### **III PARTE.**

## **Relaciones interpersonales**

Bueno y Garrido (2012) menciona que “Ser habilidosos socialmente facilita y mejora sustancialmente nuestras relaciones interpersonales, evitando el aislamiento y el rechazo social”. (p.43).

Asimismo Porras (2013) evidencia lo descrito en el ejemplo anterior, mencionando que:

Las habilidades interpersonales promueven, en los seres humanos, ser conscientes de la diversidad social existente, de su riqueza y del compromiso social adquirido por el bienestar propio y el de las otras personas; en un proceso lleno de diferencias que van a generar conflictos; pero los cuales, a su vez, se deben abordar buscando la discusión como algo provechoso y no mediante el uso de la fuerza o la violencia. (p.146)

## TRABAJEMOS UN POCO...

### Preguntas preguntonas.

- 1 El primer paso es comprometerse a responder sinceramente, ya que será útil para analizar cómo nos relacionamos con las demás personas.
- El segundo paso es leer, reflexionar y responder las preguntas que se muestran a continuación.

Mencione 2 aspectos que le agraden y dos que le desagraden al compartir con otras personas.

Si una persona no opina igual que usted, ¿qué piensa y qué hace al respecto?

¿Qué características debe tener una persona para considerarla su amiga (o)?

¿Qué hace cuando observa o está en conflicto con alguien más?

¿Cree que conocerse a sí mismo y controlar las emociones tiene algo que ver con el modo en que las personas se relacionan?

## TRABAJEMOS UN POCO...

### Analizando mis relaciones.

Piense en una situación conflictiva que haya tenido con alguien, escriba lo que sucedió, ¿qué pasaba por su mente en ese momento y cómo lo resolvieron?



#### Ahora piense y responda:

¿Se resolvió de la manera adecuada? ¿Cuál cree que hubiese sido una buena solución a ese conflicto?



## **IV PARTE.**

### **Pensamiento crítico.**

Muñoz (2018) asegura que

Se puede definir el pensamiento crítico como una competencia estratégica de aprendizaje de orden superior, caracterizada por ser intencional, activa, autorregulada, individual, sistémica, disciplinada, movida por razones, reflexiva, flexible, contextualizada, multifacética y multicriterial, cuyo objetivo es la interpretación, la evaluación, el análisis, la inferencia, la deducción, y la revisión de la información para determinar qué hacer o qué creer en una situación concreta. (p.30)

Elder y Paul (2005) dan fe de lo dicho asegurando lo siguiente, “El pensamiento Crítico implica tanto habilidades en la comunicación efectiva y en la resolución de problemas, como un compromiso de superar las tendencias egocéntricas y sociocéntricas naturales de uno mismo”. (p.5)

## **TRABAJEMOS UN POCO...**

### **Estaciones de pensamiento.**

A continuación, se presentan tres estaciones, en cada una de ellas se presentan un problema, el cual debes resolver.

#### **Estación 1. Lógico matemático.**

En el zoológico había jirafas y avestruces. En total había 30 ojos y 44 patas. ¿Cuántas jirafas y avestruces había?

#### **Estación 2. Razonamiento lógico.**

Una noche, aunque mi tío estaba leyendo un libro apasionadamente, su mujer le apagó la luz. La sala estaba oscura como el carbón, pero mi tío siguió leyendo sin inmutarse. ¿Cómo es posible?

#### **Estación 3. Pensamiento crítico.**

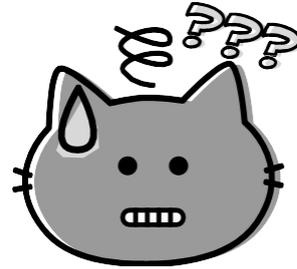
En una sala de emergencias de un hospital de Costa Rica hay 3 personas con síntomas de Covid-19, y llegas con un familiar que se lesionó una pierna. El personal médico no tiene las medidas de protección necesarias ni con ellos ni con los demás pacientes y te han dicho que el tiempo de espera es más de 4 horas porque están saturados. ¿Qué harías ante esta situación?

# TRABAJEMOS UN POCO...



## Reflexionando.

Lea y responda:



¿Se considera una persona que piensa críticamente?

¿Por qué?

--

¿Cómo puede fortalecer su habilidad para pensar críticamente?

--

# REPASEMOS...

El **conocimiento de sí mismo(a)**, implica conocer nuestras capacidades, limitaciones, preferencias, hábitos, preocupaciones, miedos, fortalezas, entre otros elementos.

Entendiendo lo anterior podemos responder las siguientes preguntas.

- ¿Cómo puedo mejorar mi autoconocimiento?

- ¿Por qué es importante el autoconocimiento?

El **manejo de emociones** define la respuesta que tenemos ante una situación, el saber cómo se producen permite regular el impacto emocional en que actuamos o nos sentimos.

- ¿Qué necesito para manejar mis emociones?

- ¿De qué manera me beneficia el manejar mis emociones?

En las **relaciones interpersonales**, se da un intercambio recíproco entre las personas, permitiendo el desarrollo de otras habilidades como la comunicación y la resolución de conflictos.

- ¿Cómo me relaciono con las demás personas?

- ¿Qué se requiere para promover relaciones interpersonales saludables?

## REPASEMOS...

El pensamiento es un proceso cerebral que realizamos en todo momento, utilizamos nuestro pensamiento para analizar que ropa me pongo, si quiero tomar café o jugo de naranja en el desayuno, para pensar cuánto vuelto me tienen que dar en la pulpería, entre muchas cosas más.

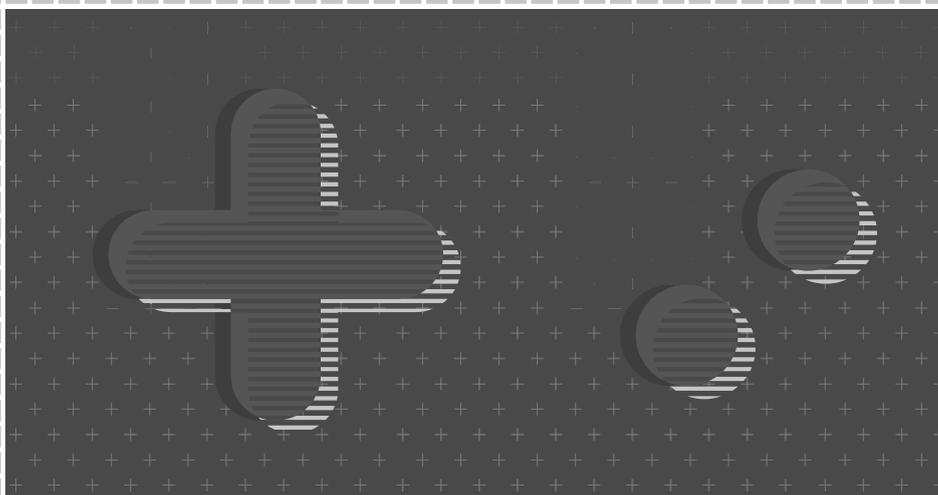
El **pensamiento crítico** lo usamos para decidir sobre temas de mayor relevancia personal y social.

- ¿Qué implica pensar de manera crítica?
- ¿Por qué es necesario pensar críticamente?

Vistas las 4 habilidades (autoconocimiento, manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico),

- ¿Cómo cree que se pueden relacionar entre sí?
- ¿Considera importantes las habilidades que trabajaste en este manual? ¿En qué te podrían ayudar en tu vida diaria?

PREPARÉMONOS  
PARA  
JUGAR



# DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA DESDE LA DISCIPLINA DE ORIENTACIÓN, QUE PROPICIE UNA CULTURA DE PAZ

## HABILIDADES

### AUTO CONOCIMIENTO

#### ¿QUÉ IMPLICA?

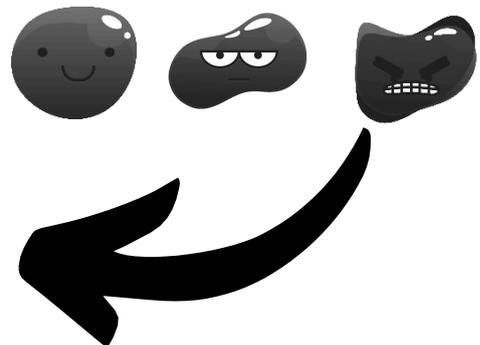


Que puedes autodescribirte, tener un autoconcepto equilibrado con una autoestima positiva, reconocer tus sentimientos, valores y podrás plantearte metas.

### MANEJO DE EMOCIONES

#### ¿QUÉ IMPLICA?

Que puedes hacer conciencia y comprender las emociones que experimentas, pero sobre todo expresarlas y controlarlas adecuadamente.



# RELACIONES INTERPERSONALES



## ¿QUÉ IMPLICA?

Que puedes ver y aceptar la diversidad social en la que vives, respetando y conviviendo sanamente con esas diferencias.

- PENSAMIENTO CRÍTICO •

## ¿QUÉ IMPLICA?

Que puedes hacer un proceso de pensamiento basado en cuestionamientos y reflexiones sobre el entorno que te rodea y proponer soluciones de mejora tanto personal como social.



# CULTURA DE PAZ

Desarrollar las cuatro habilidades para la vida vistas te forman como una persona con autonomía personal, pero además logras ser consciente, crítica y respetuosa hacia la sociedad, por lo que esperas ver justicia, equidad y tolerancia, propones soluciones a las situaciones para vivir una cultura de paz.

# Juguemos y aprendamos más del tema

## PASOS PARA INGRESAR AL JUEGO:

### PASO 1

Ingresa al siguiente link;  
<https://mobbyt.com/>



Una vez que lo hagas, podrás ver un espacio para ingresar el PIN del juego, ah debes ingresar el siguiente número **136386** y dar clic en la lupa.

Encontrarás la interfaz del juego, podrás ingresar dando un clic en

### PASO 2

Videojuego educativo | Humanidades:  
**Life skills**

TRIVIA

Calificar

Autor: Gabriela Chacón Fonseca y Guiselle Moscoso Suárez  
Orientadoras [0 ★]  
PIN: 136386  
Categoría: Humanidades  
Nivel: Principiante  
Publicado el: 2020-11-15 19:13:21  
Cantidad de veces jugado: 9

2

mobbyt

Life skills

Videojuego educativo | Humanidades  
Autor: Gabriela Chacón Fonseca y Guiselle Moscoso Suárez Orientadoras

Juego simple

3

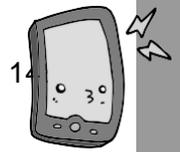
Este juego tiene un solo nivel. Para jugarlo actívalo desde el botón Nivel 1. Si previamente inicias sesión, podrás guardar tus calificaciones de éste y otros desafíos.

Life skills

Nivel I

★★★★★





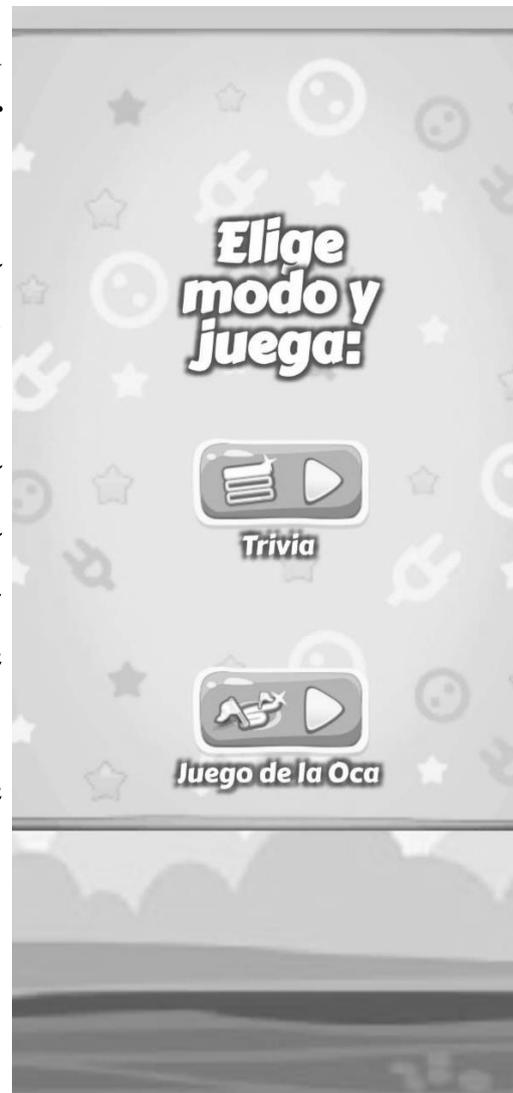
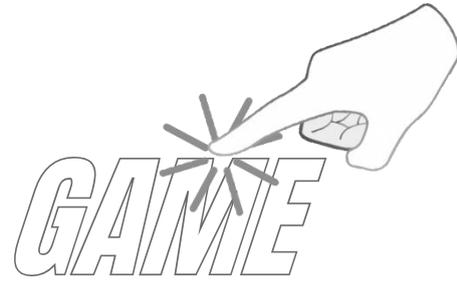
## PASO 3

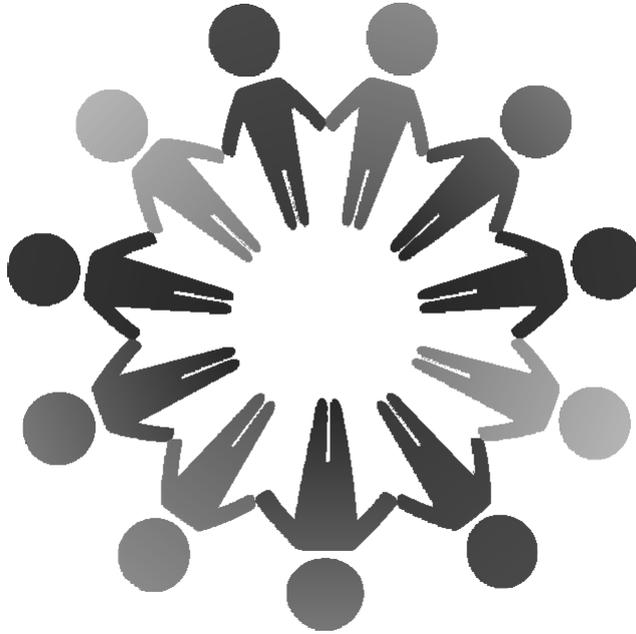
Se presentan dos modos de juego, deberás elegir el modo que más te agrade.

Si eliges la opción de trivia podrás jugar de manera individual con tu dispositivo electrónico, el juego consiste en valorar las opciones de respuesta ante determinado tema.

Si eliges el juego de la Oca podrás jugar con dos o más personas en un mismo dispositivo, cada jugador debe elegir una bandera, posteriormente debe girar la ruleta, la misma va indicando cuantas veces puede avanzar el jugador o jugadora, en cada turno se debe responder una pregunta o valorar la afirmación, para ello tendrán varias opciones de respuesta, cada participante debe esperar su turno para responder.

La persona ganadora será la que tenga más respuestas correctas.





*"Nuestra actitud hacia lo que nos ha sucedido  
en la vida es lo importante que debemos reconocer"*

*Viktor Frankl*

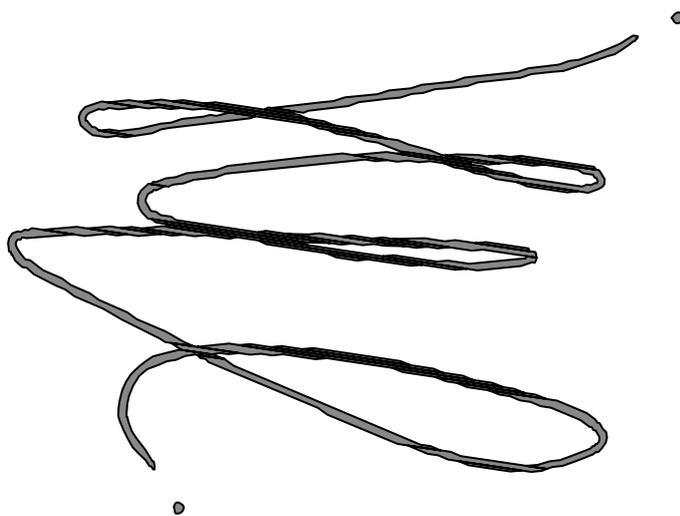
# Referencias

- Baqué, F. (2003). El conocimiento de sí mismo desde la óptica conductista. *Psicothema*, 15(1), 1-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72715101.pdf>
- Blog del profe ALEX (14 de marzo del 2011). Re: Razonamiento Lógico Matemático Ejercicios Resueltos. [Publicación de Blog]. Recuperado [alexz.blogspot.com/2011/03/razonamiento-logico-matematico.html](http://alexz.blogspot.com/2011/03/razonamiento-logico-matematico.html)
- Bueno, M., Garrido, M. (2012). *Relaciones interpersonales en la educación*. Ediciones Pirámide.
- Canva. (2020). Crea los mejores diseños con Canva. Recuperado de: [https://www.canva.com/es\\_es/crear/](https://www.canva.com/es_es/crear/)
- Elder, L., y Paul, R. (2005). Estándares de competencia para el pensamiento crítico. Estándares, Principios, Desempeño, Indicadores y Resultados. Con una Rubrica maestra en el pensamiento crítico. Recuperado de: [https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp\\_Standards.pdf](https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Comp_Standards.pdf)
- Espinoza, M. y Marín, A. (2010). *Manual de apoyo para trabajar en habilidades para la vida*. Costa Rica: Programa Estilos de Vida Saludable, CONARE.
- Fibonacci (2020). Pruebas de idioma español. Recuperado de: <https://www.fibonacci.com/es/pruebas-de-idioma-espanol/antonimos/>
- Giraldéz, A., Prince, E. (2017). *Habilidades para la vida. aprender a ser y aprender a convivir en la escuela*. España: Editorial SM
- Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Recuperado de: <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Muñoz, A. (2018) *Enseñar a pensar, cómo favorecer el pensamiento crítico en el aula*. Editorial CCS. Madrid.
- Ministerio de Educación Pública (2006). *Actividades de Pensamiento Crítico y Creativo*. Recuperado de: <https://mep.janium.net/janium/Documentos/10783.pdf>
- Naciones Unidas. (1998). Asamblea General. A/RES/52/13. Recuperado de: <http://www.fundacionporlapaz.org/images/Art.%20Interes/A%20RES%2052%2013%20Cultura%20de%20paz.pdf>
- Porras, W. (2013). La implementación de habilidades para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: Una perspectiva desde las nuevas masculinidades. *Revista electrónica educare*, 17(3), 137-150. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/5243/16162>
- Unicef. (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la violencia*. Recuperado de: [https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades\\_Correcciones\\_Noviembre.pdf](https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades_Correcciones_Noviembre.pdf)

Con cariño,  
Orientadoras

Gabriela Chacón Fonseca

Guiselle Moscoso Suárez



## GUÍA DE APLICACIÓN PARA PROFESIONALES EN ORIENTACIÓN

- Definir la población.
- Definir metodología de aplicación, (virtual o presencial).
- Establecer herramienta virtual a utilizar, se recomienda tomar en consideración la accesibilidad que tiene el estudiantado a internet y a los recursos tecnológicos.
- Realizar cronograma de aplicación.
- Entregar el consentimiento informado a padres de familia y estudiantes en caso de trabajar el manual de manera virtual.
- Establecer normas de convivencia, si se realiza presencialmente y normas de participación si se realiza de manera virtual.
- Ejecutar el manual en el tiempo establecido
- Brindar devoluciones

