

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a crown on top, a lion on the right, and a figure on the left. Below the shield are two mountains. The shield is flanked by two pillars with signs that read 'VERITAS' and 'LIBERABIT VOS'. The outer ring of the seal contains the Latin text 'ACADEMIA COACTEMALTENSIS INTER CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA'.

LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2008

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
ORIENTADORA VOCACIONAL Y LABORAL**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TÉCNICA UNIVERSITARIA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2008



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 155-2005
CODIPs. 1330-2008

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de octubre de 2008

Estudiante
Loida Esperanza Cacao Chocooj
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXAGÉSIMO TERCERO (63o.) del Acta VEINTICINCO GUIÓN DOS MIL OCHO (25-2008), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de octubre de 2008, que copiado literalmente dice:

"SEXAGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL"**, de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, realizado por:

LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ

CARNÉ No.9610929

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Maira de Solórzano y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG.: 155-05

CIEPs.: 123-08

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de Septiembre de 2008.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE ORIENTACIÓN
VOCACIONAL Y LABORAL"**

ESTUDIANTE:
Loida Esperanza Cacao Chocooj

CARNÉ No.:
96-10929

CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral

Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN.**

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera, a.p.
COORDINADOR
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"



/Sandra G.
CC. archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG. 155-05
CIEPs. 124-08

Guatemala, 30 de Septiembre del 2008.

Licenciado José Alfredo Enriquez Cabrera, Coordinador. a.i.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Enriquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

**"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE ORIENTACIÓN
VOCACIONAL Y LABORAL"**

ESTUDIANTE:
Loida Esperanza Cacao Chocooj

CARNÉ No.:
96-10929

CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez", emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio Garcia Enriquez
DOCENTE REVISOR



/Sandra G.
c.c. Archivo

Guatemala,
Septiembre 18 del 2008.

Licenciado José Alfredo Enriquez Cabrera
COORDINADOR. a.i.
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

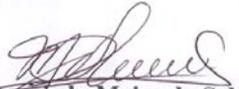
Licenciado Enriquez:

Por este medio me permito informarle que he asesorado y aprobado el Informe Final de Investigación Titulado: "PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL", a cargo de la Estudiante:

LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ CARNÉ No.: 9610929
CARRERA: ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL

El Informe Final en mención cumple con los requisitos necesarios, por tal motivo solicito se proceda con los trámites respectivos.

Atentamente,


Licenciada Maira de Solórzano
Colegiado No.739

MdS/susy,
c.c. archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsc@usac.edu.gt

c.c: Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg.552-2005

CODIPs. 1441-2005

De aprobación de proyecto de Investigación

02 de septiembre de 2005

Estudiante
Loida Esperanza Cacao Chocooj
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Cacao Chocooj:

Transcribo a usted el Punto NOVENO (9º) del Acta CINCUENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL CINCO (55-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de septiembre de 2005; que literalmente dice:

"**NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: "PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA", de la Carrera: Orientación Vocacional y Laboral, presentado por:

LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ

CARNÉ No. 96-10929

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como asesora a la Licenciada Maira Gualim de Solórzano y como revisora a la Licenciada Sofía Helena Mazariegos Soto."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.



/Gladys

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.T. O.V.L. 434-08

Guatemala,
Septiembre 22 del 2008.

Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera
Coordinador. a.i.
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"
Edificio

Licenciado Enriquez

Por este medio informo a usted que la Estudiante: LOIDA ESPERANZA CACAO CHOCOOJ, CARNÉ No. 9610929, realizó su trabajo de campo para su Informe Final de Investigación de la Carrera Técnica de Orientación Vocacional y Laboral, titulado: "PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA", con estudiantes de Primer Grado de la Carrera en mención, durante el año dos mil cinco.

Agradeciendo su atención a la presente, me suscribo con un atento saludo.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Sofia Valencia de Martínez
COORDINADORA
CARRERA ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL



SVdM/susy.
c.c.archivo

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

LICENCIADA MIRNA MARILENA SOSA MARROQUÍN
DIRECTORA

LICENCIADA BLANCA LEONOR PERALTA YANES
SECRETARIA

DOCTOR RENÉ VLADIMIR LÓPEZ RAMÍREZ
LICENCIADO LUIS MARIANO CODOÑER CASTILLO
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

NINETTE ARCHILA RUANO DE MORALES
JAIRO JOSUÉ VALLECOS PALMA
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**

ACTO QUE DEDICO

A Dios: Por su eterno amor, su misericordia, su gracia. Me escogiste desde antes de la fundación del mundo.

A Jesús: Por su sacrificio en la cruz del calvario y la vida eterna que me regaló.

A el Espíritu Santo: Por estar siempre conmigo e intercediendo por mí.

A mis padres: Manuel de Jesús Cacao Pacay y Olga Esperanza de Cacao, por su amor incondicional, su paciencia, apoyo y esfuerzos que han sido significativos en mi vida.

A mis hermanos: Claudia y Elmer, por su cariño.

A mi cuñado Fredy Noel: Por ser parte importante e integral de mi familia.

A mis sobrinos: Fredy, Viviana y Daniel; por ser un regalo de Dios a nuestra familia.

A Carolina y Delfina Yat: Por apoyar a mi familia en todo momento.

A Christian Almorza: Por ser un instrumento útil de Dios, que me ha ayudado en mi crecimiento espiritual.

A la familia Medina Real: Por su amor, comprensión, apoyo moral y espiritual y por hacerme sentir en familia, los quiero mucho.

A mis amigas (os): Claudia y Viviana Sommer, Briceyda, Christopher, Claudia Cecilia, Doña Ilsi (+), Ilse, Flora, Flor, Glenda, Indira, Llansi, Mauricio, Shený, Yadira y Zamara. Por la linda amistad que hemos compartido en los momentos alegres y tristes.

A mis catedráticas: Licda. Sofía de Martínez, Licda, Sofía Helena Mazariegos (+), Licda. Maira de Solórzano. Las llevaré en mi corazón por medio de sus enseñanzas.

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

AL DEPARTAMENTO DE CARRERAS TÉCNICAS

A LICDA. MAIRA DE SOLÓRZANO, ASESORA DE TESIS

A LICDA. SOFÍA MAZARIEGOS (+), REVISORA DE TESIS

A LIC. MARCO ANTONIO GARCÍA, REVISOR DE TESIS

A LICDA. SOFÍA VALENCIA DE MARTÍNEZ, COORDINADORA DE LA
CARRERA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL

A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE ORIENTACIÓN
VOCACIONAL Y LABORAL

MADRINAS DE GRADUACIÓN

LICDA. OLGA AÍDA SOFÍA VALENCIA DE MARTÍNEZ

COLEGIADO No. 2,213

LICDA. ALMA YADIRA HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

COLEGIADO No. 11,602

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Prólogo	
Capítulo I	
Introducción	1
Marco Teórico	4
Grupo y Comunicación	5
Relaciones Humanas	6
Valores	8
Autoestima	9
Timidez	12
Inteligencia Emocional	13
Hábitos de Estudio	16
Premisas, Hipótesis, Variables e Indicadores	20
Capítulo II	
Técnicas e Instrumentos	22
Capítulo III	
Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados	24
Capítulo IV	
Conclusiones	33
Recomendaciones	34
Bibliografía	35
Anexos	
Resumen	

PRÓLOGO

Los grupos que tienen la oportunidad de ingresar a la Universidad son verdaderamente afortunados, claro que, tendrán que ir adaptándose paulatinamente al ambiente universitario. A lo largo del camino van experimentando todo tipo de vivencias, formando parte de lo que deberán aplicar en su vida personal y profesional, con el fin de mejorar su desenvolvimiento humano.

En la universidad un considerable número de estudiantes ha reflejado dificultad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias, disminuyendo así su rendimiento académico y social, lo que posteriormente podría repercutir en su vida tanto personal como profesional.

Lo indispensable con los grupos que se van formando, es la capacidad de integración, que va ligada a las normas, valores y creencias que han sido transmitidas en los hogares.

Uno de los objetivos primordiales de este trabajo fue la importancia de implementar el programa de Desarrollo Humano donde se abordaron distintos temas de crecimiento humano, al mismo tiempo se propició la participación e integración de los estudiantes a través de los talleres vivenciales, que se desarrollaron con el propósito de fomentar en ellos calidad humana y así para facilitar la identificación de factores que mayormente afectan y condicionan sus relaciones personales.

Es necesario mencionar que nuestro país necesita de profesionales que estén preparados académicamente y que posean un desarrollo integral ante la vida, por eso es de suma importancia ayudar al ser humano, lo cual redundará en el desarrollo humano para que se sientan bien consigo mismos y con los demás.

Ante la situación observada dentro del salón de clases, las formas inadecuadas de relacionarse y los estilos de reaccionar, la propuesta de incluir un programa es apoyar, enriquecer y fortalecer los aspectos que contempla el programa anual, donde se tomó en cuenta la participación de estudiantes de primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral y sus respectivos docentes.

La experiencia ha sido valiosa, el aprendizaje enorme, las dificultades mínimas, pero espero que el impacto del Programa haya sido significativo para todos los estudiantes universitarios participantes y que están en ellos aplicar los contenidos dados durante su proceso de enseñanza aprendizaje y de esta manera facilitándole directrices que puedan optar para su desarrollo académico y personal, para que ellos logren modificar año con año las exigencias que la vida futura propone y así tendrán las bases necesarias para afrontarlas.

Loida Cacao
Autora

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje primero de la vida social tiene lugar en la familia, donde los bebés reciben los alimentos y los cuidados que necesitan, bien de la madre o del padre, bien de cualquier otra persona que haya asumido la responsabilidad de atenderlos, de ello dependen las relaciones posteriores.

Conforme se desarrollan las personas van adquiriendo su personalidad y se adhieren rasgos que de alguna manera serán nocivos, como lo es la timidez, ya que esta influye significativamente en el desenvolvimiento personal e impide conocer abiertamente a la persona y sobre todo no actúa confiada y libremente.

También cabe mencionar que la forma de reaccionar ante cualquier estímulo será un indicador en el área emocional, debido a que todos reaccionan de forma diferente, esto va a depender de cómo manejar adecuadamente las emociones ante la diversidad de circunstancias. Por la falta de formación y preparación en esta área, muchas veces se cometen grandes errores, no logrando controlar reacciones impulsivas, provocando de esta manera una imagen de inestabilidad emocional.

Cuando se habla de inestabilidad emocional seguramente hay varios factores que la influyen, pero el que se va a considerar como principal es la baja autoestima; obviamente no significa que este sea el factor predominante, aunque no se puede dejar de mencionar. La autoestima es la conciencia de sí mismo, de la propia identidad, la habilidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades. Sentirse esencialmente cómodo dentro de sí. Valorarse positivamente y quererse

sin condiciones. La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Sin ella la vida puede resultar penosa e insatisfactoria. Con esto interiorizado cada persona tendrá la oportunidad de gozar y de aumentar su desempeño académico y personal.

Y como resultado se obtienen relaciones interpersonales sanas, se da por medio de la interacción utilizando la comunicación que se desarrolla o se entabla entre una persona y el grupo al cual pertenece, siendo una condición en las personas para que vivan en armonía. La ausencia de este factor provoca relaciones interpersonales inadecuadas y por ende, se verá afectada la interacción grupal.

Cuando un individuo se comporta de forma aceptable para el grupo recibe admiración, aprobación, afectos y otros muchos reforzadores que incrementan la probabilidad de continuar de esa manera. Cuando su conducta no es aceptable es criticado, censurado, culpado.

Por lo tanto se debe enfatizar la necesidad de interactuar con los demás, pues el ser humano es eminentemente social. En los ámbitos donde se desenvuelve la persona, se encontrará que una mejor manera de propiciar el cambio tanto individual como colectivo, dependerá de su capacidad de interacción, por ello es importante enfocar que los puntos de vista de los demás no podrán coincidir con el propio, de ahí se desprende la inmensa gama de ideas y opiniones que vendrán a enriquecer a un determinado grupo, y de no ser así la satisfacción que se logrará obtener como persona.

La presente investigación representa la suma de esfuerzos, sacrificios, intereses y emociones desencadenadas, y ahora que ha culminado existe una plena satisfacción, porque toda inversión humana, monetaria y de tiempo, han dejado una visión más amplia en el conocimiento y en la experiencia del trabajo que se llevó a cabo.

En la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, existe la necesidad de implementar el programa de Desarrollo Humano, a estudiantes de primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, para que tengan la oportunidad de incrementar su calidad humana.

Los estudiantes que tuvieron la oportunidad de participar en dicho programa, manifestaron que obtuvieron información y formación para incrementar sus conocimientos y sobre todo mejorar su calidad de vida, reflejándose en sus relaciones intra e interpersonales, con el uso de una actitud positiva ante las circunstancias, y asimismo aseguraron que debe ser un compromiso personal. Debido a esto, los estudiantes consideran indispensable que mientras mantienen relaciones estables, su rendimiento académico no se verá afectado.

Se espera que en el orientador predomine la calidad profesional, el compromiso social, las actitudes de servicio, interdisciplinaria y dialogística, y al mismo tiempo se deben trabajar la formación personal humanista y los valores que procuren la dignidad del hombre.

MARCO TEÓRICO

Ningún ser humano se halla completamente aislado. Siempre y en todo lugar es miembro de una familia, mantiene relaciones con otros hombres, forma círculos. Como ya lo dijera Aristóteles, “el hombre es un ser eminentemente social. El hombre vive en sociedad, y esa sociedad formada por hombres como él constituye su contorno vivo, esto es, su ambiente social”.¹ Dada su naturaleza social, el hombre nunca puede actuar totalmente solo, siempre lo hace dentro de un grupo humano. Para ello es necesario hacer mención que cada persona experimenta un proceso de desarrollo físico y por ende un desarrollo social; de esta manera puede lograr relaciones sociales aceptables. Podemos entender que el término desarrollo significa crecer o aumentar, y el propósito de Desarrollo Humano una opción que tiene cada persona para conocer estrategias que podrán aplicar a su vida diaria con el fin mejorar sus relaciones intra e interpersonales y asimismo podrán alcanzar una calidad de vida saludable.

El nivel de adaptación de una persona a su medio ambiente, va a estar determinado principalmente, por su nivel de habilidad social, es decir, de su habilidad para socializarse satisfactoriamente, ya que de ello depende el funcionamiento adecuado de las áreas que apuntan a la esencia misma del ser humano.

A pesar de cualquier circunstancia que esté pasando un individuo, no deja en ningún momento de pertenecer a un grupo, y en el ámbito estudiantil la formación de grupos es indispensable para alcanzar diversos fines.

¹ Relaciones Humanas. Fingermann. Pag. 4.

“Cuando un grupo heterogéneo se reúne por primera vez, la situación que se vive es la de un agrupamiento. El objetivo del encuentro preliminar es pasar del agrupamiento al nacimiento de un grupo” ²(Las Relaciones Interpersonales. Simon, Pierre. Pag. 312).

Las primeras actividades de un grupo en formación suelen tener la finalidad de familiarizar a los miembros que lo integran. Desde el momento en que se constituye un grupo, empiezan a funcionar una serie de procesos interpersonales. La comunicación es el instrumento que permite a los individuos interactuar socialmente, propiciando la empatía, para poder percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, dando la importancia a la relación, que es la base de los lazos sociales y asimismo requiere relaciones auténticas, libres de toda apariencia.

Vivimos en un mundo de comunicación, la vida se nos va en platicar, discutir, informar, persuadir, ser informados, ser persuadidos, ordenar, recibir órdenes, organizar, comprar, vender, educar, ser educados, etc.

La calidad de vida depende en gran manera de las comunicaciones, pues todos poseemos la innata habilidad de comunicarnos, pero diversos obstáculos nos hacen fracasar en esta importantísima tarea.

Entre las formas de comunicación se puede mencionar la intrapersonal, es la comunicación consigo mismo; la interpersonal, que es el diálogo, el trato directo con nuestros semejantes y que cobra dimensiones de profundidad en las relaciones de amistad y de amor; la social es la del orador con su auditorio, la del

escritor con los lectores, la del actor con el público, la del profesor con los grupos de alumnos, la del gobierno con el pueblo.

Establecida la comunicación se puede decir, que todas las personas crean relaciones humanas, son aquellas relaciones que se manifiestan entre dos o más personas por medio de la comunicación sea verbal, gestual o simbólica. Estas se dan diariamente y constantemente dentro del área laboral, escolar, religiosa, social, deportiva y familiar.

Las relaciones humanas están directamente influidas por dos factores importantes que son, 1) La afinidad: encierra la “química” de una persona con otra. Muchas veces se encuentra la similitud en los intereses, motivos o valores de una persona con otra y de tal forma fortalecen la relación, que puede ser de amistades, de trabajo, de noviazgo y otras más. 2) El antagonismo: impide que dos personas tengan afinidad, ya que son contrarias en sus intereses, motivos o por factores químicos, no encuentran empatía entre sí.

Existen diferentes relaciones del ser humano pues como parte del universo está relacionado con el medio ambiente, con la naturaleza y con la tecnología.

1. El ser humano frente al universo: es parte del ecosistema y mantiene estrecha vinculación con el reino vegetal, animal y mineral pues de ellos obtiene su alimentación, sustento y otras materias para perfeccionar su tecnología para su sobrevivencia en la tierra, siendo el responsable de cuidar y preservar la naturaleza;
2. El monólogo: es la relación consigo mismo, como lo describiera Sócrates, definiendo el monólogo como “el diálogo interno que cada persona realiza constantemente para procesar la información que recibe del exterior”;
3. El diálogo: es la relación de una persona con otra persona cuando intercambian información;
4. Las relaciones múltiples: relación de un individuo con un grupo;

5. Relación de un grupo a otro grupo: son aquellas en que se interrelacionan dos o más grupos de iguales o distintas ideología y objetivos.

De acuerdo con la clasificación de las relaciones humanas, se tomará en cuenta el contexto donde prevalecen dichas relaciones, y entre ellas podemos mencionar: Las relaciones familiares, el individuo nace y se desarrolla en el seno o núcleo social denominado familia, con una estructura bien definida y ésta es quien transmite una serie de valores culturales que regirán la vida del individuo y de sus descendientes. Las relaciones en el centro de estudios, todas las personas que han tenido la fortuna de asistir a un centro de estudios han desarrollado relaciones humanas en el mismo. Seguramente han observado la forma en que interactúan los maestros entre sí; regularmente, su forma de hablar y compartir es agradable y respetuosa. De igual forma, los maestros se esfuerzan por transmitir una imagen de respeto y confianza con sus alumnos que es reforzada por la respuesta de los alumnos. Relaciones en el trabajo, el hecho de compartir la fuerza, la creatividad y los diversos servicios que implican los trabajos que junto a otras personas llevan a cabo, deben ser una constante invitación a crecer y desarrollarse como seres humanos. Relaciones sociales, es la convivencia constante que mantienen todas las personas en el área donde viven y por donde transitan. Relación con la naturaleza, es el aprecio hacia los animales, las plantas, ríos o montañas; es el reconocimiento sincero de que conformamos con ellos este mundo y en el cual también nos necesitamos.

La base de los lazos sociales es, trabajar la relación. Según Fromm, relación es: “necesidad de tener contactos humanos significativos; muchas relaciones de amor de todo tipo”.³ (Teorías de la Personalidad. Dicaprio, Nicholas S. Pag. 434). Es en general referencias de una cosa a otra.

La relación implica “llamar” al otro y también responder a la llamada, que él hace, cuando viene hacia ti. La riqueza de la relación depende sobre todo del hecho de la entrega y de los niveles en que se sitúa, para a su vez provocar la entrega de los demás.

La relación tiene sus raíces más profundas en la misma realidad personal y más en concreto, en esa condición de ser abierto a los otros, que se da en la propia realización como individuo. La relación personal es más rica cuanto más se frecuente y cuanto más se fomente y se viva, cuanto más se aporte y a la vez cuanta mayor receptividad se lleve para enriquecerla con la aportación de los demás.

En la relación interpersonal se encuentra una serie de caminos distintos, que reflejan a veces actitudes opuesta respecto a cómo vivir el encuentro con los demás. Algunas veces se trata de actitudes positivas, es decir, mantener buenas relaciones que implica un determinado grado de amistad, que encierra el trato con otras personas. O por lo menos en este caso si no se llega a una amistad, se da al menos un respeto y consideración recíprocos y otras veces se manifiestan actitudes negativas o malas relaciones, que impiden o al menos dificultan una verdadera relación entre personas.

Para que los individuos mantengan relaciones favorables, es necesario enfatizar un punto importante que todos deben poseer, y estos son los valores que cada ser humano debe demostrar en todos los ámbitos donde se relacione.

“El término valor, está relacionado con la propia existencia de la persona, afecta su conducta, configura y modela sus ideas y condiciona sus sentimientos.

Se trata de algo cambiante. Depende sin embargo, en buena medida de lo interiorizado a lo largo del proceso de socialización y, por consiguiente, de ideas y actitudes que reproducimos a partir de las diversas instancias socializadoras.”⁴ (Cómo Educar en Valores. Carreras, Llorenc. Pag. 20).

Valor es un objetivo que nos proponemos en la educación y que parte de la idea que se tenga del hombre y que le ayuda a ser más persona. Es sencillamente la convicción razonada de que algo es bueno o malo para llegar a ser más humanos. Para ello es importante tener una actitud de disposición para adquirir y asimilar un valor. Cuando la actitud llega a ser fácil de ejecutar obtenemos un hábito.

Educar en los valores es educar moralmente porque son los valores los que enseñan al individuo a comportarse como hombre, establecer una jerarquía de las cosas, llegar a la convicción de que algo importa.

Una vez interiorizados los valores se convierten en guías y pautas de conducta que ayudan a establecer directrices proporcionando seguridad a la persona y esto conlleva, necesariamente que el individuo debe poseer autoestima para rendir adecuadamente en el medio.

Autoestima es una palabra compuesta; auto, que significa hacia uno mismo y estima, que significa un grado de aprecio. Es la valoración positiva que se tiene de uno mismo, es estar satisfecho de uno mismo, el aprecio que se siente por lo que se es. Esta se construye a partir de las personas circundantes, de las experiencias, vivencias y sentimientos que se producen durante todas las etapas de la vida.

El marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta se puede visualizar de la siguiente manera: 1) El autoconocimiento, es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaloración. Dentro de este aspecto se hace mención del ser biopsicosocial, es decir, el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes, lo que se es y se tiene, que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

Dentro de este apartado está: A. El Yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades; B. El Yo Psíquico, que es la parte interna, se divide en tres partes para entenderlo mejor: la emotividad, la mente y el espíritu. La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones. A medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como un "cassette" virgen, experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconsciente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos. La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente. Recordemos que la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad. El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el "yo profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse; C. El Yo Social, puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

La persona con autoestima elevada, es decir, aquella que acepta sus características físicas y psicológicas, es capaz de afrontar cualquier reto que se le presente. La contraparte de una autoestima elevada es la autoestima baja. Las personas con baja autoestima se sienten inútiles para la vida, se encuentran equivocadas como personas. Dijo Goethe: “La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo” ⁵ (Autoestima. Rodríguez Estrada, Mauro. Pag. 3).

2) El Autoconcepto, es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal. La visión que tiene la persona de sí misma, viene determinada por la valoración que han hecho las personas más importantes de su vida.

Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, y es aquí donde podemos ver que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano.

3) La Autoevaluación, refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

4) La Autoaceptación, es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Otro punto

importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna, para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran, sin importar la reprobación y la crítica.

5) El Autorrespeito se refiere al hecho de que “Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos.” (Abraham Maslow)⁶ (IDEM). Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo; su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta, para alcanzar la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia; ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo; y esto provoca en la persona inseguridad, característica que prevalece en las personas tímidas, las raíces de la timidez se encuentran en los pensamientos negativos que las personas tienen de sí mismas y que les impiden hacer contacto con los demás. Ahora bien, aunque las raíces son casi siempre las mismas, cada persona expresa su timidez de diferente manera, estas personas tratan de evitar situaciones en las que su aspecto o su conducta pudieran ser objeto de crítica; debido a la limitación del carácter que impide el desarrollo armónico del yo y que en las personas que la padecen se manifiesta por una inseguridad ante los demás, una torpeza o incapacidad para afrontar y resolver las relaciones sociales.

Dentro de las consecuencias de la timidez se puede mencionar que: provoca dificultad para conocer nuevas personas, hacer amistades o disfrutar experiencias potencialmente buenas; impide hablar a favor de los derechos

propios, no permite expresar opiniones y valores; conduce a una excesiva preocupación por sí mismo y por sus propias reacciones, hace difícil pensar en formar clara y comunicarse efectivamente y todas las personas que tienen una autoimagen negativa sienten que son diferentes o inferiores a los demás. Lo único que cambia son sus razones.

Aunque la timidez es una experiencia común en todos los seres humanos, debe considerarse como un rasgo de personalidad que implica escasa habilidad para la socialización y las relaciones interpersonales, especialmente la falta de destreza verbal necesaria para participar en una conversación; que se carece de firmeza para manejar los conflictos interpersonales. Haciendo mención de los conflictos, es de suma importancia mencionar que las personas que manifiestan rasgos de timidez evitan conversaciones con extraños, no intervienen por temor a cometer errores, prefieren estar solos, etc., aunque esto hace que las personas mantengan relaciones interpersonales escasas.

El doctor Philip Zimbardo, hace notar que: “la timidez se convierte en una prisión emocional en la cual la persona tímida es, a un mismo tiempo, prisionera y carcelera. Como prisionera, quisiera liberarse, pero como carcelera mantienen las puertas cerradas y hace cumplir todas las normas restrictivas.”⁷ (Acérquese. Wassmer, Arthur. Pag. 7). Todas las personas tienen la capacidad de controlar estos tipos de emociones que experimentan, pero sólo quien aprende a percibir las señales emocionales, a etiquetarlas y aceptarlas, puede dirigir sus emociones y ahondar en ellas. La clave de acceso al mundo emocional es la atención. La mayoría de personas han desarrollado estrategias de represión y de evasión para enmascarar o dar otro sentido a las emociones desagradables o inaceptables. De manera automática, y sin que sea consciente de ello, sólo permite el acceso a la conciencia a determinadas emociones y anulando otras. Las emociones no sólo representan una debilidad, sino también un potencial. Nuestra solidez emocional

es la que decide en qué medida conseguiremos desarrollar nuestras capacidades innatas.

Aunque no hablemos de nuestras emociones, la mayoría de las veces las personas de nuestro entorno saben con exactitud cómo nos sentimos. Eso se debe a que las emociones y los estados básicos se manifiestan en la expresión del rostro, en la actitud corporal, en el tono de la voz y en los gestos.

Cultivar la vida emocional presupone tres cosas.

- 1) Dar entrada a las emociones: Deje de interpretar las emociones y someterlas a censura. Las emociones no son ni buenas ni malas, son simplemente información sobre nosotros mismos, o nuestro bienestar anímico.
- 2) Prestar atención a las señales emocionales y cognitivas: Convierta en una costumbre el hecho de prestar atención a las señales emocionales que su cuerpo emite en todo momento; como lo son los síntomas físicos (la súbita aparición de sudores, las contracciones del estómago o los sonrojos), Las señales cognitivas pueden ser la falta de concentración, la irritabilidad, la excitabilidad y un vacío interior.
- 3) Identificar el desencadenante: Averigüe qué desencadena la señal emocional. La atención nos ayuda a sacar el mejor partido posible a las emociones y estados de ánimo. Si llegamos a comprender bien nuestros motivos y la influencia que ejercen sobre nosotros, estaremos también mejor en situación para hacer lo correcto.

Estudios recientes nos llevan a pensar en la inteligencia emocional como la base primordial en la vida emocional de las personas. Se entiende por inteligencia emocional como: “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas”.⁸ (La Inteligencia Emocional. Goleman, Daniel. Pag. 54).

La frase de Sócrates “Conócete a ti mismo” confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: “la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan”.⁹ (IDEM. Pag. 67). Según John Mayer, conciencia de uno mismo significa ser “consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor”.¹⁰ (IDEM. Pag. 68).

Dentro de las cualidades de la inteligencia emocional se puede hacer mención de: “la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad, el respeto”¹¹ (Inteligencia Emocional y Educación. Maya Betancourt, Arnobio. Pag. 63). La inteligencia emocional es pues, una nueva perspectiva de la educación y el desarrollo humano, la cual hizo decir al mismo Goleman que “si somos capaces de tener una masa crítica de ciertas capacidades que funcionen adecuadamente podremos sacar provecho de nuestra inteligencia emocional para tener éxito en la vida y en el trabajo”.¹² (IDEM. Pag. 65).

Un aspecto fundamental para el crecimiento emocional es saberse poner en el lugar de los demás. A esto se le llama empatía, para Gallego, Alonso y otros: El Término empatía se deriva del griego *empathia* que significa “sentir dentro” y se

utiliza para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otras personas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren, es decir, la percepción de las emociones de otras personas. La empatía es la capacidad de percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, por lo tanto, es la raíz de la interacción con otras personas.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos. Saber ponerse en el lugar del otro presupone que conoce las propias emociones, las acepta y nos las reprime. La empatía requiere relaciones auténticas, libres de toda apariencia.

Verdaderamente, el rendimiento de una persona tanto físico y psíquico en el ámbito familiar, escolar y laboral requieren los aspectos ya mencionados. De esta manera se hace posible recordar las marcadas deficiencias educativas, que impiden realmente la educación integral y para ello se enfocará el tema de Hábitos de Estudio, con el propósito de concienciar al estudiante que previo al proceso de enseñanza-aprendizaje, deberá ir implementando constantemente a su vida el hábito de realizar ciertas actividades. Se entiende por hábito, la adaptación activa o pasiva adquirida por experiencia, que se añade a la adaptación biológica, es decir, el individuo desarrolla sus modelos de actuación de manera progresiva mediante la práctica. Y por hábitos de estudio se entiende: la costumbre natural de ponerse a estudiar o, mejor aún, el estudiar permanentemente, “leyendo” en la afinidad de acontecimientos y fenómenos que la vida presente constantemente ante su conciencia, es una de las condiciones concretas que más favorecen la actividad intelectual.

El estudio no es una ocupación del entendimiento; es un trabajo de todo el hombre. Santo Tomas de Aquino lo expresaba con estas palabras: “No es el entendimiento el que entiende, sino todo el hombre el que entiende por el entendimiento”.¹³ (Las mejores técnicas de estudio. Tierno, Bernabé. Pag. 19).

Estudiar es el intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos del objeto de aprendizaje, para lo cual deben emplearse técnicas adecuadas que nos permitan conseguir el éxito.

La conducta, la posibilidad de éxito o de fracaso, en el estudio o en cualquier otra actividad, será siempre consecuencia del estado de ánimo en que se encuentre la persona. El estado o tono psicofísico es producto de la vinculación y la sintonía existente entre la mente y el cuerpo.

El estudio o trabajo intelectual es una actividad psíquica y, como tal, está condicionada por la salud física y el bienestar corporal. Entre las condiciones físicas se pueden mencionar: las horas de sueño, ya que dormir lo necesario es, sin duda, la forma más natural de reponerse y de descansar del agotamiento mental y físico, y más que cantidad importa la calidad de sueño.

Es fundamental que se estudie con toda la mente, con todas las energías, con toda la ilusión, con todo interés y toda curiosidad y deseos de aprender más y mejor. En el estudio no sirve de nada hacer las cosas a medias. Ya lo dijo Jean Guittton: “No toleres ni medio trabajo, ni medio descanso. Entrégate por entero, o bien relájate por completo”.¹⁴ (IDEM. Pag. 3). Si la entrega al estudio es total, y se hace con el máximo interés y descanso físico y psíquicamente, se estará retardando el apareamiento de la fatiga.

Otro factor a tomar en cuenta es la adecuada alimentación, es de suma importancia que se controle día a día la dieta alimenticia. La malnutrición y la alimentación anormal y tóxica pueden originar trastornos funcionales y hasta orgánicas, tanto en el cerebro como en todo el sistema nervioso y el ejercicio físico, para mantener una buena forma física, tanto corporal como intelectual, nada mejor que hacer ejercicio físico de forma habitual y, a ser posible, practicando regularmente algún deporte favorito. No se trata de hacerlo de manera incansable, sino de forma constante y continuada.

Se vive en una época marcada por la prisa, el agobio, las tensiones, los ruidos, el medio a ser robados o asaltados en cualquier esquina, etc., todo esto deteriora de forma progresiva el sistema nervioso. Lo verdaderamente importante es mover el cuerpo y ejercitar los músculos de forma regular y moderada.

Se comprende que el rendimiento intelectual es afectado por la forma física que manifieste cada persona, pero al mismo tiempo, el buen estado mental, psíquico y afectivo, habitualmente afectará también en gran manera los resultados que se obtengan en los estudios. Considerando con la misma importancia un factor que afecta a la eficacia en el aprendizaje, es el entorno físico que rodea al estudiante influye mucho más de lo que se cree. No se puede afirmar alegremente que cualquier sitio es bueno para estudiar. Es conveniente que se disponga del mismo lugar o espacio para estudiar, porque la familiaridad con el entorno físico favorecerá la concentración en lo que se realice.

La habitación de estudio debe reunir condiciones acogedoras. Desde el punto de vista psicológico y afectivo, deber ser el rincón o el refugio preferido donde se encuentre la persona relajada y a gusto. Entre las condiciones a considerar para lograr un buen estudio, se puede hacer mención de evitar el ruido,

debido a que siempre tiene efectos negativos la presencia del ruido, no sólo para el propio aparato auditivo, sino también para el equilibrio psicofísico de la persona y, por supuesto, para la adecuada concentración del estudiante. No sólo es necesario atenuar los ruidos procedentes del exterior, sino, sobre todo, los que se originan en el interior de la propia casa, y evitarlos deber ser una tarea compartida por todos. Parece ser que si el ruido es constante el ser humano se adapta mejor a él, pero ante los ruidos intermitentes es casi imposible concentrarse y rendir intelectualmente.

Al mismo tiempo con evitar el ruido para el estudio, la temperatura e iluminación del espacio, deben ser los adecuados. Tanto el frío como el calor, de manera excesiva, ambos en algún momento pueden afectar la capacidad de atención y concentración. Lo ideal es que el ambiente sea agradable y mejor ligeramente fresco, y que la temperatura sea homogénea en la habitación, sin que existan junto a la mesa objetos que provoquen calor.

Por lo que se refiere a la iluminación, lo mejor es disponer de buena luz natural, pero, como esto no siempre es posible, elija cuál es la luz artificial que más se asemeja a la natural. Lo más aconsejable es que la luz esté bien distribuida por la habitación y no se proyecte directamente sobre los ojos.

El mobiliario y los materiales de estudio son imprescindibles, contando con estos elementos se evita y se ahorra tiempo. Ya que se cuenta con lo necesario para llevar a cabo el estudio. Considerando todos los aspectos ya mencionados, se puede decir que el estudiante está listo para obtener resultados óptimos en su aprendizaje.

PREMISAS

- La Salud Mental puede ser afectada cuando el estudiante no se preocupa ni se ocupa por su crecimiento personal.
- El desempeño académico corre alrededor de varios factores, pero el más significativo depende de cómo se encuentre la persona en sí misma, porque de la manera en que se visualice, así visualizará su entorno.
- La comunicación es el medio importante para establecer una relación, aunque lo indispensable de la comunicación, es el diálogo, es decir, hacer sentir al otro parte integral de la relación y de esta manera se aporta a la construcción de calidad humana.
- El Programa de Desarrollo Humano constituye una estrategia para provocar cambios de actitud en las relaciones consigo mismo y con los demás.

HIPÓTESIS GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Los problemas que ocasiona la falta de información y formación sobre Desarrollo Humano, vienen a repercutir en el desenvolvimiento y desempeño personal y académico en los estudiantes, presentando conductas inadecuadas que afectan de manera individual y colectiva. Por tal motivo la ejecución de un programa de Desarrollo Humano constituye una valiosa estrategia que vendrá a provocar cambios de actitud que coadyuvarán al mejoramiento de las relaciones intra e interpersonales.

HIPÓTESIS OPERACIONAL

El programa de Desarrollo Humano es efectivo para mejorar el desempeño personal y académico de los estudiantes de primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral.

Variable independiente:

Falta de información y formación sobre el tema de desarrollo humano.

Variable dependiente:

El desempeño personal y académico

Indicadores de información y formación sobre Desarrollo Humano:

- Hábitos de estudio
- Valores
- Autoestima
- Inteligencia Emocional
- Superación de la timidez
- Trabajo en grupo
- Relaciones interpersonales

Indicadores del desempeño personal y académico:

- Comportamiento inadecuado
- Relaciones interpersonales inadecuadas
- Timidez
- Inadecuados Hábitos de Estudio
- Baja autoestima
- Necesidades afectivas
- Dificultad en el trabajo grupal
- Control de emociones

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE TRABAJO

La población que se utilizó para la investigación fueron estudiantes de primer año de Psicología. Como muestra se aplicó la no aleatoria, pues se eligió a los estudiantes de primer año de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Estos alumnos asistieron los días miércoles en jornada nocturna y sábados por la mañana. El total de la muestra poblacional fueron de 65 estudiantes, comprendidos entre las edades de 18 a 43 años.

Los instrumentos de recolección de datos fueron:

Observación: englobó todos los procedimientos utilizados no sólo para examinar fuentes donde se encontraron hechos o datos objeto de estudio, sino también para obtenerlos y registrarlos; los datos observados fueron: actitudes, conductas y opiniones de los estudiantes; de esta manera se conoció la población con la que se trabajó.

Cuestionario: consistió en un conjunto de preguntas, preparadas cuidadosamente, sobre los hechos, opiniones, actitudes y motivaciones que fueron de interés en el proceso de la investigación. Los datos más importantes que se obtuvieron fueron los puntos de vista de manera personal y se determinó el grado en que manejaban algunos términos que fueron precisos durante la ejecución del programa.

Se inició la investigación por medio de la observación libre a los estudiantes en forma colectiva donde se adquirió la primera impresión de la población. Posteriormente se aplicó un cuestionario al inicio, durante y al finalizar la implementación del programa.

El programa contempló temas de crecimiento personal, que fueron acompañados de talleres vivenciales, contando con la adecuada planificación para su ejecución.

El programa de Desarrollo Humano se llevó a cabo los días sábados de 11:00 a.m a 12:30 p.m en el salón 312, edificio A, del Centro Universitario Metropolitano, haciendo uso en algún momento de la sala de proyecciones. Con un promedio de 15 sesiones, en las cuales se realizaron dinámicas, charlas, exposiciones magistrales y talleres vivenciales; se aplicó el cuestionario al inicio, durante el proceso y al finalizar el programa para comparar el grado de conocimiento que poseían y lo que adquirieron a través del mismo y al finalizar el programa se llevó a cabo la evaluación final para establecer los logros y comparar los resultados.

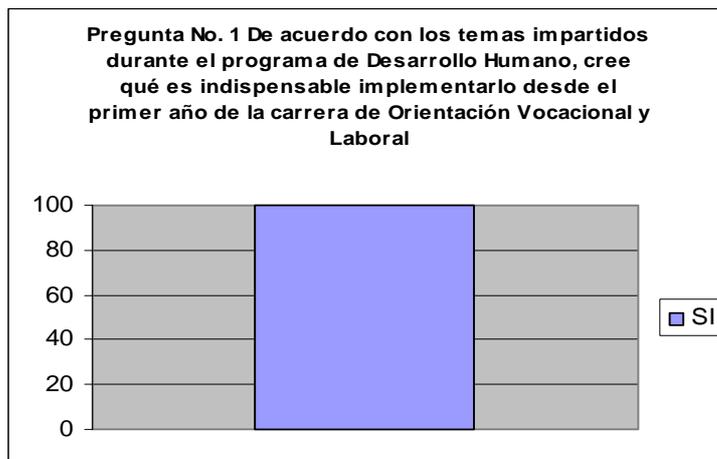
CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El trabajo se llevó a cabo con la población de primer grado de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, que contaba con 65 estudiantes regulares.

Previo a la ejecución del programa de Desarrollo Humano, se aplicó el cuestionario diagnóstico, con el fin de conocer de manera general a la población con respecto a los temas que el programa reunía. Posteriormente se les aplicó el cuestionario de proceso y por último el cuestionario de producto, para evidenciar la importancia de implementar dicho programa.

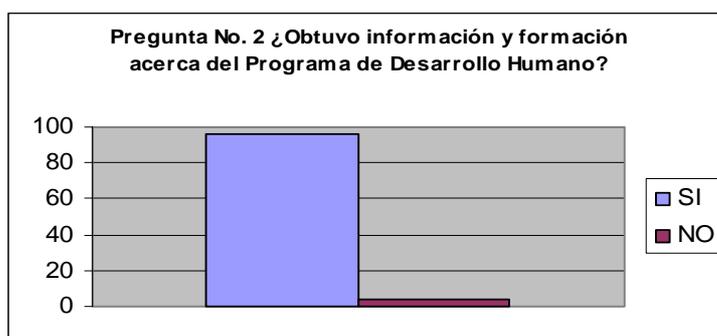
En base al cuestionario de producto, se pudo determinar los siguientes resultados:



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Según la respuesta dada de parte de los estudiantes, el 100% creen que es indispensable implementar el programa desde el primer año de la carrera. Debido a la magnitud de la misma, es necesario que cada estudiante esté en la capacidad de poder manejar correctamente situaciones del diario vivir. Es decir, será de beneficio para cada persona que vaya ingresando a la carrera y será al mismo tiempo un medio para beneficiar a otros.

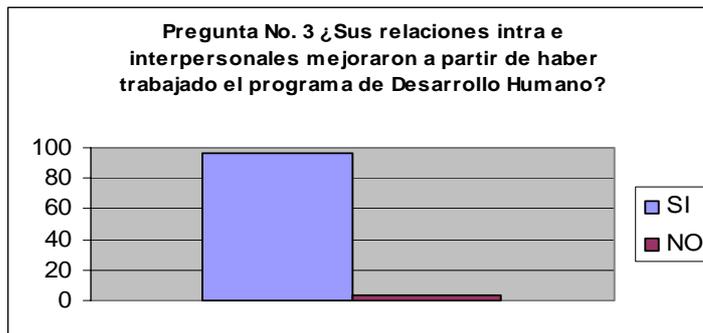
Algunos indicadores que respaldan esta respuesta, es que mientras más capacitado esté el orientador, mejor será su servicio a la comunidad y por eso es necesario que se trabaje dicho programa desde el primer año, para hacer uso de todos los instrumentos que vayan aprendiendo.



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Según el trabajo vivencial que se desarrolló, el 96% de los estudiantes manifestaron que obtuvieron información y formación del programa de Desarrollo Humano, teniendo claro la diferencia entre un término y otro, es decir que para ellos información, es una simple transmisión de ideas o conocimientos pero que no tiene un efecto visual, sin embargo, es necesario dicha información, ya que esto conlleva o reúne los aspectos necesarios para alcanzar una formación, para dicha formación es importante el hecho de hacer, es decir debe existir un cambio, pero este cambio es observado por la misma persona y por los demás.

Esto implica que cada persona está en la obligación de ser un agente de cambio, con respecto a lo que ha recibido, y sobre todo la misma carrera así lo demanda. Debido a la necesidad de que haya orientadores que asuman el papel que le compete, para ello es necesario que los mismos sean los primeros en tomar decisiones con respecto a sus conflictos. De esta manera podrán ayudar a muchos que estén pasando circunstancias iguales o similares a los que ellos han vivido.

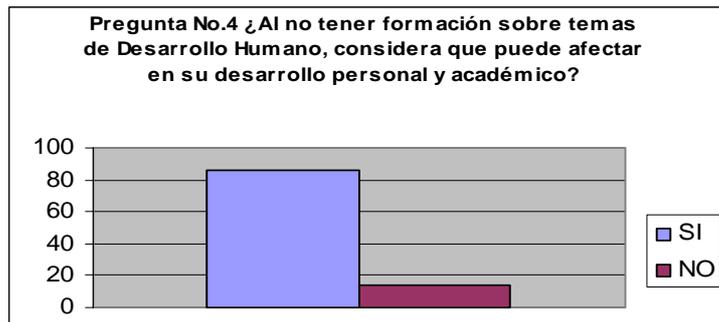


Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Las personas al ingresar a un grupo nuevo, regularmente son cuidadosas al tratar a otras, sin embargo, con el transcurrir del tiempo tienden a conocerse un poco más que al inicio de su relación. Esto no se dá con tal afirmación en todos los grupos, sobre todo en aquellos que tienen una cantidad mayor de integrantes.

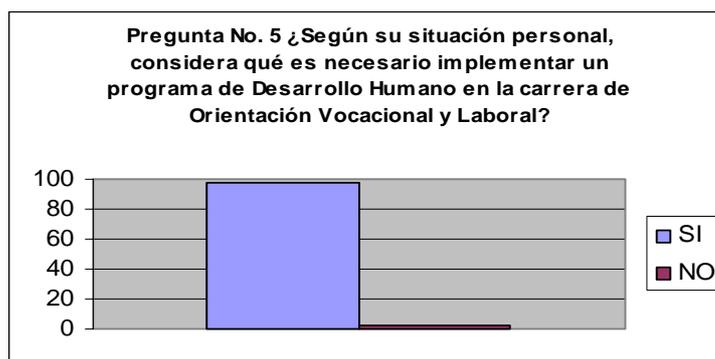
Por eso cabe mencionar que el grupo de estudiantes de Orientación no fue la excepción, quizá no se está tratando la cantidad sino la calidad de relaciones.

El 96 % de los estudiantes manifestaron que por medio de la implementación del programa mejoraron sus relaciones intra e interpersonales, reconociendo que tenían ciertas dificultades para relacionarse con sus compañeros, pero a través de los talleres y las actividades que se llevaron a cabo les ayudó para acercarse a aquellos que no habían entablado relaciones más estrechas.



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Los estudiantes consideran que una persona sin formación sobre temas de crecimiento humano, no puede vivir o adaptarse fácilmente. Esto se ve reflejado en la dificultad para desenvolverse fácilmente en un grupo. Por ello el 86 % afirman que es necesario poseer formación sobre temas de Desarrollo Humano para que tenga menor dificultad en su desarrollo personal y académico.



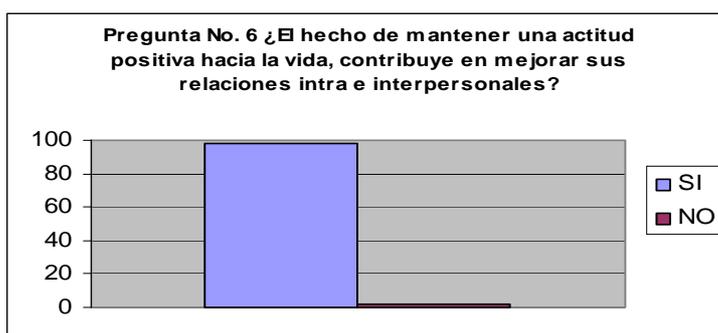
Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Esta pregunta tiene mucha relación con la pregunta número 1, sin embargo la diferencia en esta, va dirigida a la situación personal de cada estudiante, y se puede observar que el 96 % afirmó la necesidad, debido a que muchas veces, han tenido la idea de esperar respuestas de muchas dudas con respecto a sus propios problemas, y con el hecho de seguir la carrera de Psicología creen que solucionan parte de ese problema.

Sin embargo, cabe mencionar que ellos manifestaron que como carrera es necesario conocer este tipo de temas con respecto al desarrollo humano,

buscando una calidad de vida y asimismo poder transmitir al momento de la práctica que se realiza año con año dentro de la carrera técnica.

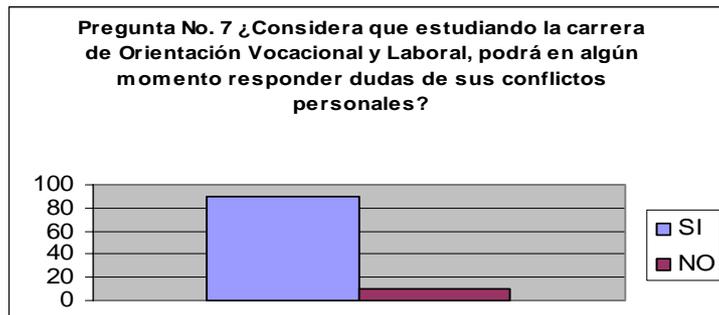
Reconocen que, de no tener una formación sobre temas de desarrollo humano, tarde o temprano afectará la vida personal y académica de cada estudiante universitario, quizá con resultados no favorables al bienestar personal.



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

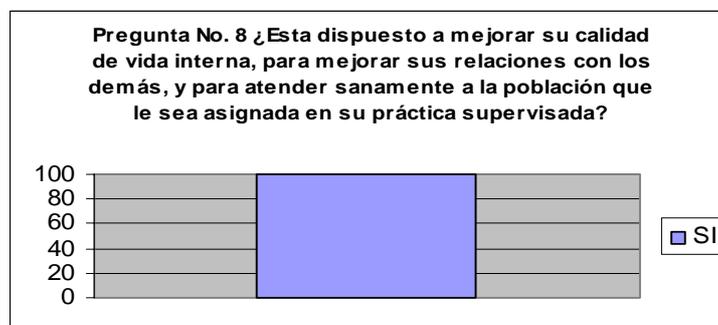
La carrera de Orientación Vocacional y Laboral, desde su primer año ha venido contribuyendo en los estudiantes en su formación académica a través de las clases magistrales impartidas, sin embargo no sido suficiente para cubrir algunas deficiencias que el mismo estudiante manifiesta con respecto a su situación personal; tampoco se considera que la carrera sea la fuente de soluciones.

En el desarrollo del programa el 96% de los estudiantes afirman que es de beneficio mantener una actitud positiva hacia la vida, que contribuye asimismo a mejorar sus relaciones sociales, y mantener una salud mental aceptable. Manejando tal actitud se puede experimentar una estabilidad emocional ante las dificultades que se afrontan.



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

En los resultados obtenidos, existe un 90% de los estudiantes que manifestaron de manera afirmativa que la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, les ayudará a responder dudas acerca de sus conflictos personales, situación que pone en sobre aviso que muchos de ellos o ellas poseen poca o deficiente formación de desarrollo humano, entonces consideran que la carrera les brinda las bases fundamentales para sobrellevar tales dificultades, no es la carrera que les brinde las respuestas que estén buscando, sino es la manera que deben de enfrentar tales circunstancias, de no ser que el estudiante tenga la opción de poder mejorar ciertas alteraciones personales.



Fuente: cuestionario de producto aplicado a estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y laboral.

Como consecuencia de la implementación del programa de Desarrollo Humano, se determina que el 100 % de la población involucrada, está dispuesta a mejorar su calidad de vida, con el objetivo de establecer relaciones saludables.

Con respecto a estos resultados se puede afirmar que cada estudiante está en la capacidad de poner en práctica lo aprendido en el transcurso de programa.

Es necesario hacer mención que en nuestra realidad no existe una educación sistemática de temas sobre crecimiento personal, ya que se espera que sea la familia y la escuela que formen o eduquen acerca de dichos temas, situación que no es así, por ende, queda en cada persona el compromiso de ser agentes de cambio, sobre todo en aquellos que han tenido la oportunidad de ser beneficiados con el programa desarrollado durante este lapso.

Algunos participantes de este estudio mejoraron sus relaciones interpersonales desde que empezaron a practicar el autoconocimiento y la autoaceptación. Y algo que sobresalió fue el reconocimiento de la necesidad de respetarse y valorarse asimismo, para lograr desarrollar relaciones aceptables.

Durante la ejecución del programa de Desarrollo Humano, la población manifestó la importancia de implementarlo año con año en los estudiantes de primer grado de Orientación Vocacional y Laboral, debido a que consideraron que es indispensable formarse, así como incrementar el interés por los estudios, para mejorar el nivel de vida juntamente en la obtención de una salud mental adecuada, y principalmente para poder replicar todo ello en la práctica.

Sin duda alguna este tipo de programa establecido y aprobado dentro de la carrera de orientación, vendría a beneficiar a tantas personas y convertirse en una propuesta novedosa, y sobre todo estaría enriqueciendo el plan de estudios.

Los logros obtenidos en la implementación del programa se determinaron con las experiencias de los estudiantes, sin embargo para algunos de ellos, solo con el hecho de interactuar con compañeros que manifestaron en cierto momento la misma dificultad, se identificaron y se les hizo más fácil reconocerlos y aceptarlos.

Los talleres vivenciales provocaron un ambiente de confianza en los estudiantes, fue un medio facilitador para propiciar en ellos la oportunidad de interactuar de manera espontánea. De esta forma se determina que el actuar de cada persona se condiciona según los estímulos que recibe. Es decir, el hecho de convivir unos con otros garantiza el desarrollo personal, debido que una persona complementa a la otra y así sucesivamente.

Dichos estudiantes resaltaron el beneficio que obtuvieron en el momento de intercambiar con otros experiencias o conocimientos acerca de temas en común, sobre todo cuando el propósito era mejorar la calidad de vida. Así fue el caso del programa desarrollado, los estudiantes reconocieron la necesidad de fomentar la salud mental en sus propias vidas.

Una característica predominante que se observó en el grupo de estudiantes fue, ellos no pueden dar si no tienen que dar, es decir, los estudiantes aceptaron que mientras no decidan cambiar actitudes que han venido perjudicando sus relaciones con otros, no podrán pedir a los demás que actúen según como ellos quieren. Según el grupo, a medida que fueron introyectando los temas de crecimiento personal, empezaron a poner en práctica en la vida personal y al mismo tiempo como la carrera así lo requiere, impartieron los talleres al momento de realizar la práctica con estudiantes de primaria y básico; experiencia que los enriquece de forma personal y académica.

Por eso es importante resaltar que la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, proporciona a los estudiantes la teoría correspondiente que harán uso de forma inmediata al momento de la práctica, por lo tanto, se puede decir que la carrera equipa al estudiante con técnicas de aprendizaje, métodos de estudio y contenidos teóricos, para que puedan estar capacitados al momento de atender a poblaciones que necesitan la atención de la orientación escolar.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- En el presente trabajo se puede determinar que la hipótesis fue aceptada, es decir, que el Programa de Desarrollo Humano es efectivo para mejorar el desempeño personal y académico de los estudiantes de primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral.
- La necesidad presente de información y formación sobre Desarrollo Humano fue observada en los estudiantes a través de este Programa, y esto tiene como resultado la necesidad de implementarlo año con año en los estudiantes de primer año de la carrera.
- Las relaciones intra e interpersonales de los estudiantes empezaron a mejorar a través del programa desarrollado, debido a las implementaciones de los temas de autoestima, inteligencia emocional, timidez, relaciones interpersonales, etc; con el fin de mejorar su calidad humana y como resultado a un estilo de vida aceptable y menos conflictivo.
- Los estudiantes consideran que al no tener una formación adecuada sobre temas de Desarrollo Humano, puede afectar el desarrollo integral de una persona, debido que esto se manifiesta tanto individual como colectivo y es visible ante los demás, cuando una persona carece de calidad humana.
- La carrera de Orientación Vocacional y Laboral significa para la población estudiada un medio en algún momento para aclarar dudas acerca de los conflictos personales que estén padeciendo, situación que hace pensar en la urgencia de continuar con el desarrollo del programa.

Recomendaciones:

- Es importante que las autoridades de la Escuela de Ciencias Psicológicas profundicen en las ventajas de desarrollar la calidad humana, ya que como profesionales deben proporcionar al estudiante estrategias para mejorar las relaciones intrapersonales e interpersonales, con el propósito de ayudar a otras personas.
- Que la población educativa (docentes, alumnos), es decir, la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, pueda apoyar la ejecución del programa, para incrementar el Desarrollo Humano, para que de manera conjunta alcancen las metas propuestas. Para así replicar los conocimientos en los centros de práctica con la población que se atenderá.
- Proporcionar al estudiante de carrera técnica la oportunidad de ser parte integral del programa de Desarrollo Humano, para mejorar sus hábitos de estudio, ya que dicho programa ofrece la opción de trabajar de manera vivencial.
- Es importante que el estudiante por sí mismo busque la oportunidad de mejorar su calidad humana, prestando más atención a sus necesidades personales como: su salud, su área emocional, mejorar sus hábitos de estudio, su autoestima, entre otros; para que forme parte de su desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acha Irizar, Felix
Realización Interpersonal
Bilbao: Editorial Mensajero, 1980,
246 pp.
2. Aragón Mitjans, S.J. Joaquín María
Ética y Valores, Segunda Edición,
Universidad Rafael Landívar, Vicerrectoría Académica,
Guatemala: 1996,
169 pp.
3. Avila Fernández, Alejandro
La Timidez
Barcelona: Editorial Herder, 1982,
102 pp.
4. **Cómo Educar en Valores**, Séptima Edición,
Madrid: Editorial Narcea, 1999,
310 pp
5. **Ética Profesional y Relaciones Humanas**,
Guatemala: Editora Educativa,
71 pp.
6. Fabra, María Luisa
Técnicas de Grupo para la Cooperación,
Barcelona: Editorial CEAC, 1992,
150 pp.
7. Fingermann, Gregorio
Relaciones Humanas, Novena Edición,
México: Editorial El Ateneo, 1990,
179 pp.
8. Gallo, Juan Francisco
Relaciones Humanas Aplicadas, Cuarta Edición,
Colombia: Editorial Paulinas, 1991,
318 pp.
9. Goleman, Daniel
La Inteligencia Emocional,
México: Editorial Javier Vergara, 1997,
397 pp.

10. Martín, Doris
Qué es inteligencia Emocional, Sexta Edición,
Madrid: Editorial EDAF, 1997
202 pp.
11. Maya Bentacourt, Arnobio
Inteligencia Emocional y Educación,
Colombia: Editorial Magisterio, 2003,
115 pp.
12. Perulán Bielsa, Angel
Humanización, Segunda Edición,
Colombia: Editorial INDO – AMERICAN PRESS SERVICE, 1992,
93 pp.
12. Rodríguez Estrada, Mauro
Autoestima, Segunda Edición,
México: Editorial El Manual Moderno, 1988
81 pp.
13. Rodríguez Estrada, Mauro
Comunicación y Superación Personal, Segunda Edición,
México: Editorial Manual el Moderno, 1988,
109 pp.
14. Secretaría de Obras Sociales de la Esposa Del Presidente de la República,
Ministerio de Educación, Manual de Actividades,
Programa “Escuela para Padres”,
Guatemala: 1998.
15. Simón, Pierre
Las Relaciones Interpersonales,
Barcelona: Editorial Herder, 1983
515 pp.
16. Tierno Jiménez, Bernabé
Las Mejores Técnicas de Estudio, Editorial Temas de Hoy.
España: Editorial Temas de Hoy, 2003,
249 pp.
17. Wassmer, Arthur
Acérquese,
Colombia: Editorial Norma, 1992,
180 pp.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

PROGRAMA DE
DESARROLLO HUMANO

PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO

IDENTIFICACIÓN

Dirigido a: Estudiantes de primer año de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral.

Lugar: Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas.

Temporalidad: 09 de abril a 14 de agosto 2005

Días establecidos: Miércoles jornada nocturna y sábado jornada matutina.

Responsable: Loida Esperanza Cacao Chocoj

PRESENTACIÓN

Las relaciones intra e interpersonales son y serán parte importante en toda persona, no se puede negar en ningún momento que los seres humanos no necesiten de los demás, por supuesto que es todo lo contrario, para ello es necesario que cada persona posea las herramientas necesarias para obtener una calidad de vida, ya que merece vivir en armonía consigo misma y con los demás.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

El presente programa vendrá a beneficiar el enriquecimiento teórico como práctico de los estudiantes, ya que se ha considerado la importancia de informar con respecto a temas que quizá son conocidos pero que no pasan de moda, sin embargo es necesario cubrir los contenidos a través de charlas o exposiciones para su mayor comprensión, y al mismo tiempo el programa establece la capacidad de introyectar los contenidos por medio de talleres vivenciales.

Así como el ser humano biológicamente tiene cambios, porque así lo determinó la naturaleza y son propios de la vida; es necesario que ese desarrollo sea integral, para ello el programa de Desarrollo Humano proporciona al estudiante temas que ayudarán a enriquecer sus conocimientos y no sólo eso, sino que a mejorar áreas de su propia vida que se ven reflejados en el área social.

Para ello es necesario tener claro lo que es desarrollo humano, ya que de esa manera se podrá comprender mejor los temas que abarcan el programa. El término desarrollo significa crecer o aumentar, entonces bien, se puede decir que Desarrollo Humano es la opción que tiene cada persona para conocer estrategias que podrán aplicar a su vida diaria para mejorar sus relaciones intra e interpersonales y asimismo alcanzar una calidad de vida.

Los temas que se contemplan en el programa son: Hábitos de Estudio, Autoestima, Inteligencia Emocional, Relaciones Interpersonales, Actitudes Positivas y ¿Cómo Vencer la Timidez?; cada tema contará con material de apoyo y sus evaluaciones correspondientes para determinar la eficacia del programa.

OBJETIVOS

General:

Promover en el estudiante la oportunidad de interactuar consigo mismo y con los demás a través del Programa de Desarrollo Humano, con el fin de que aprendan a entablar relaciones positivas, constructivas y satisfactorias en los ambientes donde se desenvuelven y así puedan replicar los contenidos aprendidos.

Específicos:

- ♦ Propiciar en el estudiante la participación e integración por medio de los talleres de crecimiento personal, para contribuir en su desempeño personal y académico.
- ♦ Fomentar en el estudiante la calidad humana, con el propósito de que identifique los factores que mayormente afectan y condicionan sus relaciones personales.
- ♦ Desarrollar en el estudiante la capacidad de concienciación a través de los talleres vivenciales, para que logren tomar decisiones constructivas.
- ♦ Provocar en el estudiante la opción de ser agentes de cambio en todos los ámbitos donde se desenvuelven.
- ♦ Integrar al grupo de estudiantes de manera que puedan compartir con los demás compañeros de clase.

- ♦ Capacitar al estudiante con respecto a los contenidos del programa para que estén en condiciones de desarrollar los temas al momento de la práctica supervisada.
- ♦ Establecer la importancia de implementar el programa de desarrollo humano durante el ciclo académico en estudiantes de primer año de Orientación Vocacional y Laboral.

METODOLOGÍA

El primer contacto con los estudiantes se hará por medio de la presentación del programa de Desarrollo Humano dando a conocer el propósito de dicha implementación y la aplicación de una evaluación de contexto, su propósito es el de diagnóstico y pronóstico para la determinación de objetivos; específicamente define el ambiente y describe las condiciones actuales y pertenecientes a la situación. Esta evaluación se llevará a cabo de forma grupal.

El tema a tratar posteriormente será el taller de Hábitos de Estudio, estará distribuido en cuatro sesiones, donde se aplicará un cuestionario de hábitos de estudio, para definir cuatro aspectos que son: los hábitos higiénicos, condiciones materiales, hábitos de estudio y capacidad de estudio; de esta manera se podrá brindar las recomendaciones necesarias con respecto a los resultados obtenidos. Para acompañar esta actividad se llevarán a cabo dinámicas grupales, exposición del tema y la participación de los estudiantes a través de una dramatización. Otro

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

aspecto importante que se implementará en todos los talleres es la evaluación de cada taller, a través de comentarios personales y aprendizajes obtenidos expresados por los estudiantes involucrados.

El siguiente tema a tratar es Autoestima, se llevará a cabo en tres sesiones, contemplando el marco teórico por medio de una exposición magistral y de la participación vivencial de los estudiantes por medio de dinámicas grupales, acompañado de lecturas individuales que serán ejercicios de concientización; para luego finalizar con la evaluación correspondiente dando el espacio a comentarios personales.

A continuación se implementará el tema de Inteligencia Emocional, distribuido en dos sesiones, se iniciará con una dinámica de “shok”. Para llevar a cabo esta dinámica es necesario que se conozca a la población, para determinar la forma en que se aplicará. Es emocionante porque afloran diferentes emociones de todo un grupo, la participación de los estudiantes en esta intervención es de suma importancia, luego se reforzará con una exposición y con su respectiva evaluación, recordando que son las impresiones o conocimientos adquiridos por cada estudiante.

En la décima sesión se aplicará la evaluación de proceso, que es un control de las circunstancias en que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo se desarrollará el tema de Relaciones Interpersonales. En esta actividad se pretende trabajar las relaciones intra e interpersonales, con el fin que cada estudiante tenga la oportunidad de interactuar con sus demás compañeros a través de la convivencia y de esa manera se desarrollará el tema, esto es una forma vivencial para captar el mensaje que se desea transmitir, y de esa manera se evaluará el contenido.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

En la siguiente sesión se trabajará el taller de Actitudes Positivas, a través de una exposición y de un ejercicio personal, que ayudará a los estudiantes a tomar conciencia en las decisiones constantes que determinan su actuar.

Y para finalizar los temas, en la siguiente sesión se desarrollará el tema con una dinámica vivencial ¿Cómo vencer la timidez?. Es un momento que se le ofrece a los estudiantes para poder lograr interactuar consigo mismo. De esta manera tendrán la libertad de expresar libremente particularidades personales usando una máscara elaborada por ellos mismos, es bastante determinante esta actividad porque no sólo conocerán particulares de los demás sino que también tendrán la oportunidad de sentirse identificados con uno o con más de sus compañeros. Aquí también serán de suma importancia las impresiones o aprendizajes personales.

Para concluir con el programa desarrollado, se aplicará la evaluación de Producto, que se refiere a los resultados del proceso. Su propósito es conocer efectos, consecuencias y logros. La evaluación de Producto investiga la forma y extensión en que fueron o no alcanzados los objetivos. Asimismo se dará los agradecimientos correspondientes de manera de cierre del programa a los estudiantes y a las autoridades correspondientes de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral.

RECURSOS

Para desarrollar eficazmente el programa de Desarrollo Humano es necesario contar con los recursos que a continuación se mencionan:

- ♦ **Humanos:** Expositores, estudiantes y docente.
- ♦ **Institucionales:** Escuela de Ciencias Psicológicas, salón de clases y salón de proyecciones.
- ♦ **Materiales:** hojas, fotocopias, libros, acetatos, retroproyector, pizarra, marcadores de pizarra, almohadilla, computadora, impresiones, lapiceros, grabadora, discos.
- ♦ **Económico:** para cubrir los gastos necesarios.

EVALUACIÓN

Se llevará a cabo de forma escrita a través de la evaluación de contexto, que servirá para determinar conocimientos previos que posean los estudiantes. Posterior a la evaluación de contexto se aplicará la evaluación de proceso que proporcionará los conocimientos adquiridos durante el proceso de dicho programa y para finalizar la evaluación de producto, que ayudará para conocer los conocimientos finales con respecto al programa, sino que también ayudará a comparar resultados con la evaluación de contexto, para determinar si los objetivos fueron o no alcanzados durante el desarrollo del programa; y de esa manera se obtendrán resultados cuantitativos y cualitativos que determinarán el beneficio del programa de Desarrollo Humano.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

La evaluación oral, será por medio de comentarios o conclusiones personales que los estudiantes podrán expresar en el transcurso de la implementación de los temas, aquí serán necesarios los comentarios de cada estudiante.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL I

PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO

Objetivo General: Que el estudiante de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral I, tenga la oportunidad de ser parte integral del programa de Desarrollo Humano, con el propósito de mejorar sus relaciones y de esa manera lograr replicar los conocimientos en el ambiente donde se desenvuelva.

FECHA	OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	TIEMPO	RESPONSABLE
09, 16, 22, 30 de abril 2005	Que el estudiante conozca la importancia de obtener y practicar adecuados hábitos de estudio	Taller de Hábitos de Estudio.	-Cuestionario de Hábitos de Estudio. -Dinámicas grupales -Exposición y dramatización	-Humanos: alumnos e investigadora. -Institucionales: Edificio A salón 312, 314, auditorium y cancha de baloncesto. -Materiales: mobiliario y equipo, material didáctico, audiovisuales.	- De contexto	4 horas	Investigadora
18, 21, 25 de mayo 2005	Que el estudiante conozca previamente las bases teóricas de la autoestima, para que mejoren esta área en su vida.	Taller de Autoestima	-Dinámicas grupales -Magistral	IDEM	- Oral por medio de comentarios de los estudiantes.	2 horas	IDEM
03, 06 de agosto 2005	Que el estudiante establezca relaciones humanas positivas a través del conocimiento de las propias emociones y de las emociones ajenas y formar con ello, relaciones significativas tanto como personal y social.	Taller de Inteligencia Emocional	-Dinámicas grupales -Foro	IDEM	IDEM	2 horas	IDEM

FECHA	OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	TIEMPO	RESPONSABLE
10 de agosto 2005	Que el estudiante adquiera la importancia que existe para establecer relaciones auténticas.	Taller de Relaciones Interpersonales.	-Dinámicas grupales -Exposición	-Humanos: alumnos e investigadora. -Institucionales: Edificio A salón 312, 314, auditorium y cancha de baloncesto. -Materiales: mobiliario y equipo, material didáctico, audiovisuales	- De proceso	2 horas	Investigadora
13 de agosto 2005	Que el estudiante desarrolle actitudes favorables en las diversas circunstancias.	Taller de actitudes positivas	-Dinámicas grupales -Simposio		- Oral por medio de comentarios de los estudiantes.	2 horas	Expositora Invitada
17 de agosto 2005	Que el estudiante conozca y aprenda técnicas útiles para controlar la timidez.	Taller Como vencer la timidez	-Dinámicas grupales -Taller vivencial		- De producto	2 horas	IDEM

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Nombre: _____	Edad: _____
Fecha: _____	Grado: _____
Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	

CUESTIONARIO

Instrucciones: Favor de responder con SINCERIDAD el siguiente cuestionario, marcando con una X donde sea necesario y contestando con sus propias palabras en los espacios correspondientes.

1. Cuando entra por primera a en un nuevo grupo se siente:

2. ¿Cómo intenta usted mostrarse ante los demás?

3. ¿Con qué tipo de persona presenta dificultad al momento de relacionarse?

4. Mencione las características positivas y negativas que ha observado en el grupo de Orientación Vocacional y Laboral I:

5. ¿En qué momento se siente parte de este grupo de compañeros?

6. ¿Actualmente ha mejorado sus relaciones personales con los demás?
SI ___ NO ___ A VECES ___
Por qué: _____

7. ¿Qué aspectos de su personalidad considera usted que no ha logrado modificar?.
Porqué: _____

8. ¿Qué dificultad ha encontrado al momento de ponerse de acuerdo con sus compañeros?

9. ¿Piensa antes cómo debe comportarse ante otras personas?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

10. ¿Si se enfada con alguien, se lo dice abiertamente?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

11. ¿Usted se molesta cuándo las demás personas le preguntan cómo está?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

12. ¿En un malentendido, generalmente intenta usted llegar a una reconciliación?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

13. ¿Los últimos días ha estado más bien alegre o más bien triste?

14. ¿Si le molesta algo malo, consigue normalmente encontrar en ello algo positivo?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

15. ¿Cuándo no tiene la razón usted de algún hecho, lo reconoce ante los demás?
SI ___ NO ___

Por qué: _____

16. ¿De qué manera se describe usted?

17. ¿De qué manera se respeta usted?

18. ¿Usted se acepta tal como es?
SI ___ NO ___
Por qué: _____

19. ¿Qué entiende por hábito?

20. Durante el presente año, ¿ha practicado buenos hábitos de estudio?
SI ___ NO ___ A VECES ___
Por qué: _____

21. ¿Considera indispensable que el Programa de Desarrollo Humano, se implemente año con año a estudiantes de primer grado de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral?
SI ___ NO ___
Por qué: _____

22. ¿De qué manera ha contribuido los talleres de Desarrollo Humano en su formación personal?

23. De los temas impartidos, ¿con cuál se identificó?

;; Gracias por su colaboración ;;

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Nombre: _____	Edad: _____
Fecha: _____	Grado: _____
Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	

CUESTIONARIO

Instrucciones: Favor de responder con SINCERIDAD el siguiente cuestionario, marcando con una X donde sea necesario y contestando con sus propias palabras en los espacios correspondientes.

1. ¿Qué entiende por autoestima?

2. ¿Considera que la autoestima determina el bienestar emocional de una persona?

SI _____ NO _____

Por qué _____

3. ¿Controla sus emociones ante una situación problemática?

SI _____ NO _____

Por qué _____

4. ¿Se considera una persona tímida (o) actualmente?

SI _____ NO _____

Por qué _____

5. ¿Desde su punto de vista qué opina del trabajo en forma grupal?

6. De preferencia le gusta trabajar:

Solo _____ En pareja _____ En grupo: _____

7. Su relación con las demás personas generalmente es:

Excelente _____ Buena _____ Regular _____ Mala _____

8. ¿Se le facilita relacionarse con personas del sexo opuesto?

SI _____ NO _____

Por qué _____

9. Sus hábitos de estudio son:

Excelentes _____ Buenos _____ Regulares _____ Malos _____

10. ¿Se considera usted una persona segura de sí misma?

SI _____ NO _____

Por qué _____

11. ¿Cuáles son las cinco características predominantes en su personalidad?

12. ¿Cuál es el área de su vida que descuida regularmente?

Por qué _____

13. ¿Cómo se siente ante situaciones nuevas o difíciles?

Bien _____ Regular _____ Mal _____

Por qué _____

14. ¿Por lo regular las personas que conoce confían en usted?

Nunca _____ A veces _____ Siempre _____

¡ GRACIAS POR SU COLABORACIÓN !

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

Nombre: _____	
Fecha: _____	Edad: _____
Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Grado: _____

Instrucciones: Favor de responder con SINCERIDAD el siguiente cuestionario, marcando con una X donde sea necesario y contestando con sus propias palabras en los espacios correspondientes.

1. De acuerdo con los temas impartidos durante el programa de Desarrollo Humano, cree qué es indispensable implementarlo desde el primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral.

SI _____ No _____

Por qué: _____

2. ¿Obtuvo información y formación acerca del programa de Desarrollo Humano? Si su respuesta es positiva, especifique.

SI _____ No _____

3. ¿Sus relaciones intra e interpersonales mejoraron a partir de haber trabajado el programa de Desarrollo Humano?

SI _____ No _____

Por qué: _____

4. ¿Al no tener formación sobre temas de Desarrollo Humano, considera que puede afectar en su desarrollo personal y académico?

SI _____ No _____

Por qué: _____

5. ¿Según su situación personal, considera que es necesario implementar un programa de Desarrollo Humano en la carrera de Orientación Vocacional y Laboral?

SI _____ No _____

Por qué: _____

6. ¿El hecho de mantener una actitud positiva hacia la vida, contribuye en mejorar sus relaciones intra e interpersonales?

SI _____ No _____

Por qué: _____

7. ¿Considera que estudiando la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, podrá en algún momento responder dudas a cerca de sus conflictos personales?

SI _____ No _____

Por qué: _____

8. Esta dispuest@ a mejorar su calidad de vida interna, para mejorar sus relaciones con los demás, y para atender sanamente a la población que le sea asignada en su práctica supervisada? Si su respuesta es positiva, especifique.

SI _____ No _____

¡ GRACIAS POR SU COLABORACIÓN ¡

RESUMEN

Esta investigación se llevó a cabo con los estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala del primer año de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, hombre y mujeres comprendidos entre las edades de 18 a 47 años, teniendo como objetivo primordial evidenciar la necesidad de los estudiantes sobre información y formación en el tema de Desarrollo Humanos.

El trabajo se desarrollo por medio de la implementación de un Programa de Desarrollo Humano, con el fin de establecer la necesidad que tienen los estudiantes acerca del crecimiento personal, para ello se aplicó el cuestionario de diagnóstico, de proceso y de producto, que ayudó a recabar datos cualitativos y cuantitativos, para determinar con certeza la utilidad del programa.

Por medio de la evaluación diagnóstica, se determinó que los estudiantes han obtenido poca información en temas de desarrollo humano, por lo cual se llevó a cabo el programa incluyendo temas de crecimiento personal.

El resultado significativo fue el enriquecimiento individual y colectivo, redundando esto en el mejoramiento de las relaciones intra e interpersonales, el control de las emociones, la timidez, entre otros.

Los resultados obtenidos de la evaluación de producto, determinaron la importancia y necesidad de implementar el programa de Desarrollo Humano en la carrera técnica desde el primer año, para alcanzar beneficios personales y académicos que conducirán a una práctica inmediata.

Por lo tanto, es de gran trascendencia que los estudiantes de hoy en día, tengan la oportunidad de recibir temas de crecimiento personal en las aulas universitarias para promover en los estudiantes un desarrollo integral y alcanzar una calidad de vida.