



FACULTAD DE PSICOLOGIA

TUTORÍA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y PROFESIONAL, ESCUELA DE
PADRES Y MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DE
LA ACADEMIA TRILCE-SEDE “LOS OLIVOS”

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología con mención en psicología clínica

Autor:

Carbajal Bocanegra, Anthony Edward

Asesor:

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000000157486126

Jurado:

Valdéz Sena, Lucía Emperatriz

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Carlos Ventura, David Dionisio

Lima - Perú

2022

Referencia:

Carbajal, B. (2022). *Tutoría, orientación vocacional y profesional, escuela de padres y manejo del estrés en estudiantes preuniversitarios de la academia Trilce- sede "Los Olivos"* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5834>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional
Federico Villarreal

**Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN**

Facultad de Psicología

**TUTORÍA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y PROFESIONAL, ESCUELA
DE PADRES Y MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES
PREUNIVERSITARIOS DE LA ACADEMIA TRILCE-SEDE “LOS
OLIVOS”**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

**Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología con mención en psicología clínica**

Autor

Carbajal Bocanegra, Anthony Edward

Asesor

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000000157486126

Jurado

Valdéz Sena, Lucía Emperatriz

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Carlos Ventura, David Dionisio

Lima – Perú

2022

Dedicatoria

A mi familia, por la fortuna de tenerlos a mi lado

Al señor Julio Panduro, padre de mi gran amigo Luis

Que partió al cielo por su lucha con mucha

Valentía contra el COVID-19

Agradecimientos

Mis gratos reconocimientos a la facultad de Psicología de la UNFV, por la excelente formación profesional y personal que me ha brindado.

La calidad académica recibida por parte de mis maestros de mi Alma Mater es invaluable, siempre me sentí motivado para culminar mis estudios superiores.

Reconocido a la Academia Trilce – Sede “Los Olivos” que me ha dado la oportunidad de darme los fundamentos para el presente proyecto y por haberme abierto sus puertas para desempeñarme profesionalmente y aportar a esta querida institución.

Un agradecimiento especial a mis padres, Isaías y Doris, por su amor, comprensión e incondicional apoyo. Mi hermana Yoaneli es importante en formación porque muchos de mis logros se los debo a ella, siempre confió en mí y me alienta en todo momento.

Resumen

Se presenta el Informe de mi Experiencia Profesional con estudiantes preuniversitarios de la Academia Trilce-Sede “Los Olivos”, desde el Departamento de Psicología, desempeñando funciones de Tutoría, Orientación Vocacional y Profesional, Escuela de Padres y Manejo del Estrés. Este tipo de jóvenes están sometidos a un alto índice de estrés por el esfuerzo dedicado para su continuidad de estudios superiores, además de recibir presión por parte de la familia y otras personas cercanas a ellos, lo que obliga a desarrollar programas para prevenir conductas que afecten su rendimiento académico. También se aplican programas de tutoría y de orientación vocacional y profesional; no se descuida la importancia de generar un clima para lograr una buena convivencia que mejore el clima académico. Se trabajó con los padres de familia porque ellos son importantes para que sus hijos se sientan seguros y sepan motivarlos para alcanzar los objetivos que se proponen. Consideramos que para que haya éxito debe haber una buena coordinación entre los tutores, docentes, personal administrativo y padres de familia, lo que va a contribuir a consolidar a los jóvenes no solo a ser exitosos en sus estudios superiores sino también como personas.

Frases Clave: Escuela, escuela de padres, estrés, orientación vocacional, tutoría

Abstract

The Report of my Professional Experience with pre-university students of the Trilce-Sede “Los Olivos” Academy is presented, from the Department of Psychology, performing functions of Tutoring, Vocational and Professional Guidance, School for Parents and Stress Management. These types of young people are subjected to a high rate of stress due to the effort dedicated to their continuation of higher studies, in addition to receiving pressure from the family and other people close to them, which forces them to develop programs to prevent behaviors that affect their academic performance. Vocational and professional mentoring and guidance programs are also applied; The importance of generating a climate to achieve a good coexistence that improves the academic climate is not neglected. We worked with the parents because they are important so that their children feel safe and know how to motivate them to achieve the goals they set for themselves. We believe that for there to be success there must be good coordination between tutors, teachers, administrative staff and parents, which will help consolidate young people not only to be successful in their higher studies but also as individuals.

Key Phrases: Tutoring, vocational guidance, parenting school, stress.

Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice	vi
Lista de Tablas	viii
Lista de Figuras	ix
I. Introducción	1
1.1 Trayectoria del autor	6
1.2 Descripción de la empresa	9
1.2.1 Razón social	9
1.2.2 Nombre comercial	9
1.2.3 Localización	9
1.2.4 Reseña histórica	9
1.2.5 Organización de la empresa	10
1.3 Organigrama de la empresa	14
1.4 Áreas y funciones desempeñadas	15
1.4.1 Tutoría	15
1.4.2 Orientación vocacional y profesional	16
1.4.3 Escuela de padres	18
1.4.4 Manejo del estrés	20
1.4.5 Normas de convivencia	22
II. Descripción de una actividad específica	24
2.1 Academia preuniversitaria Trilce Sede - “Los Olivos”	24
2.1.1 Tutoría	25

2.1.2	Orientación vocacional y profesional	27
2.1.3	Batería de pruebas usadas en la Academia	32
2.1.4	Escuela de padres	40
2.1.5	Manejo del estrés	44
2.1.6	Normas de convivencia	45
2.2	Ejecución de Programas	47
2.2.1	Programa: Tutoría	49
2.2.2	Programa: Orientación vocacional y profesional	52
2.2.3	Programa: Escuela para padres	56
2.2.4	Programa: Manejo del estrés	59
2.2.5	Programa: Convivencia académica	63
III.	Aportes a la institución	65
IV.	Conclusiones	68
V.	Recomendaciones	69
VI.	Referencias	70

Lista de Tablas

1. Cronograma de actividades en la Academia	26
2. Cronograma de ejecución de la orientación vocacional y profesional	28
3. Cronograma de atención a alumnos y padres de familia	30

Lista de Figuras

N°		Pág.
1.	Organigrama de la Academia preuniversitaria Trilce- “Los Olivos”	14

I. Introducción

Trabajar en el Departamento de Psicología del Consorcio Trilce con sede en el distrito de Los Olivos, es una experiencia que me ha permitido interactuar con estudiantes preuniversitarios de diferentes edades a quienes he llegado a comprender los momentos por los que ellos se encuentran viviendo por el estrés a que se encuentran sometidos debido al temor que tienen por no ingresar a un centro de educación superior; mucho mejor si se trata de una organización educativa que no solo forma personas para desempeñarse adecuadamente en su vida personal sino para la vida universitaria y la manera de desenvolverse cuando se desempeñen en lo que más les agrade y personas que más adelante formarán, si así lo desean, familias. Mi desempeño estuvo dirigido a trabajar con jóvenes estudiantes que han terminado la secundaria y que están próximos a iniciar la etapa universitaria por lo que se sienten motivados pero también ansiosos porque algunos de ellos tienen un futuro incierto debido que no se sienten seguros de ingresar tanto al centro de estudios superiores así como a la carrera que ellos desean, otros están presionados por sus padres para estudiar determinada profesión, no falta la influencia de los amigos, de la pareja o, tal vez, en duda para elegir una profesión que les asegure un buen estatus económico o donde sean reconocidos a nivel social. Todo lo anterior les genera dudas y es ahí cuando la intervención que hacemos en el departamento de psicología los va a ayudar a tomar decisiones que servirán para que donde se estén desempeñando lo hagan de una manera eficiente, eficaz, de calidad y con la mayor dedicación donde se sientan realizados. Es ahí donde reside la importancia de nuestra labor, la misma que asumimos con la mayor responsabilidad porque se

trata del futuro de muchas generaciones que servirán para que el país tenga peruanos que aportarán a su desarrollo.

Muchísimo se ha hablado de los beneficios y la importancia de la Educación, no solo para la persona sino para el país, pero la educación no solo vista como una actividad para adquirir información académica sino también para formar valores, transmitir comportamientos donde el alumno vaya madurando su personalidad, se adapte a las circunstancias donde se desenvuelva con buenos hábitos, con personal docente comprometido con la visión del centro educativo y de los interés y objetivos de la nación; con esto se caminará al desarrollo del país, la búsqueda del bienestar de sus habitantes, la salud física, mental y social, la prevención de la violencia y caminar a la identidad nacional para la seguridad y defensa nacional (MINEDU, 2010). A esto debemos agregar que una buena formación educativa también ayuda a prevenir la aparición de enfermedades mediante una buena alimentación, recreación, orden y limpieza, arborización; todo esto ayudará a incrementar la esperanza de vida y que el bienestar general ayude a mejorar la comunicación, tolerancia, cultivo de habilidades sociales, inteligencia emocional, cultivo de valores, siempre tendiendo a la realización de la persona humana (Organización Mundial de la Salud, [OMS] 2005). A esto debemos agregar que educando a los estudiantes también lo estamos haciendo a sus padres, pues los hijos se convertirán en efecto multiplicador de la familia; es decir, si los padres no han tenido la oportunidad de ir a la escuela serán sus hijos los que se encarguen de enseñarles, por lo tanto, si seguimos sumando en esa misma dirección llegamos a la conclusión que la educación no solo es informativa sino también formativa y así los resultados del proceso son interminables, siendo los beneficiados los que la han recibido. Entre los

beneficios para los estudiantes tenemos que serán personas que sean seguros al momento de tomar decisiones porque se tienen confianza en sí mismos en donde los errores no serán frecuentes porque tienen conciencia de lo que hacen sabiendo diferenciar entre el bien y el mal y así tendrán la suficiente tranquilidad para tomar decisiones sabias.

En lo que respecta a la tutoría que he trabajado en la academia preuniversitaria, informo que busca asegurar que todos los estudiantes reciban educación implicando directamente a los profesores a quienes se ha aplicado programas para que estén preparados a resolver consultas de los estudiantes. El sistema educativo peruano considera a la tutoría en todas las modalidades de la educación debe estar orientada a la elaboración de su plan de vida, sus vínculos interpersonales y su autovaloración. Se busca la formación de todos los profesores porque cada uno de ellos, a pesar de no trabajar en el área de tutoría también se convierten en orientadores; de ahí que nuestra preocupación fue trabajar formando a profesores para que sepan qué hacer en todo momento, esto es así porque decidimos que en la formación exista compromiso de todos los integrantes de la comunidad del centro educativo. Es así que la orientación educativa constituye el proceso de ayuda sistemática y guía permanente que contribuye a la formación integral de los estudiantes, pero para eso el docente debe estar muy bien preparado para desempeñar adecuadamente esta responsabilidad de su función docente, todo esto contribuye a hacer respetar el derecho que los estudiantes tienen a tener un buen trato y orientación a lo largo de su vida escolar y universitaria. Como vemos, el tutor se encarga del acompañamiento socioafectivo y cognitivo de los estudiantes dentro de un marco formativo y preventivo desde la perspectiva del desarrollo humano. El cargo de tutor implica que el profesor designado para ello se haga cargo

del acompañamiento y orientación de un grupo de clase con el que realizará sesiones de tutoría grupal e individual a la vez que mantendrá contacto con sus padres. Todo esto es para que los estudiantes cuenten con un espacio dedicado a su orientación y acompañamiento. Por lo tanto, la labor que hemos realizado, desde nuestra posición de psicólogos, formando a los docentes para que tengan una mejor labor como tutores, ha contribuido al desarrollo pleno de manera más efectiva (MINEDU, 2007).

Cuando se habla de la Orientación Vocacional y Profesional, en la academia preuniversitaria Trilce del distrito de Los Olivos, se busca ayudar a los estudiantes que aprovechen su educación al máximo y que desarrollen sus capacidades y habilidades para que tomen decisiones acertadas, ayudan a que los alumnos estén preparados cuando se enfrenten a las diferentes situaciones que se puedan asumir. A partir de aquí el estudiante es atendido porque todos nosotros tenemos inclinaciones a determinadas actividades, principalmente a la inclinación que tenemos por cierta carrera profesional y el psicólogo ayuda al alumno a elegir la carrera que más se ajusta a su perfil (MINEDU, 2007). Al respecto, puedo decir que aquí se tiene en cuenta, en primer lugar, los factores internos (auto conocerse, saber sus habilidades, actitudes e intereses que posee), se refieren a los factores externos (carreras que le gustaría, actitudes, habilidades, oportunidades). Al respecto, informo que esta es una etapa muy sensible porque muchos alumnos están dependiendo del informe que se les haga llegar y sobre eso toman las decisiones, lo que significa que el informe que se les entrega va a ser decisivo para ellos, pero siempre se les dice que ellos son los que toman la decisión final, por eso se les presentan varias alternativas que ellos deberán elegir, aquí intervienen sus valores, capacidades y gustos sobre su profesión, con esto se

le ayuda a tomar la decisión final, pero sin desesperación ni apuros, se trata de dialogar constantemente porque será el estudiante quien tomará a la decisión final.

También se ha trabajado con la familia en la Escuela de Padres porque definitivamente los padres deben estar comprometidos en la formación de sus hijos, la academia trabaja de manera coordinada con la familia. Algunos padres creen que con enviar a sus hijos a la escuela ya es suficiente para que destaquen en todo, en esta oportunidad se trata de orientar a los padres para que ayuden a formar a sus hijos. Es importante educar a los padres para que estimulen la disciplina desde que se levantan hasta que se acuestan, debe haber una rutina donde prime el orden, respeto, cultivo de valores, cada uno de los ambientes del hogar tiene sus funciones y no pueden ser usados para realizar diferentes actividades, cada uno debe tener su lugar especial y ellos debe asumir la responsabilidad que ya saben que deben tener sin necesidad que se les haga recordar siempre. Los hijos deben tener un lugar especial para sus pertenencias, el mismo que debe estar ordenado, los padres deben tener claro que desde que nacemos empezamos a aprender.

Finalmente, se ha trabajado en el manejo del estrés porque, como sabemos, estos jóvenes se sienten presionados por sus padres a seguir estudios superiores, de preferencia universitarios, porque les dicen que es la mejor herencia que les van a dejar pero a cambio les piden que se esfuercen y el tiempo que tienen deben dedicarlo a la preparación dentro de la academia, constantemente les preguntan cómo les está yendo, hacen seguimiento de su rendimiento, se molestan cuando bajan en sus promedios, no les permiten estar mucho tiempo con los amigos, con su pareja y hasta los culpan cuando las cosas no resultan; la situación empeora cuando el

joven no ingresa a la universidad y les dan otra oportunidad para que sigan estudiando, por lo que se incrementa el estrés producto del cansancio mental que es consecuencia de sobre exigirse no estando preparado para eso; esta situación estresante se agrava cuando el joven no tiene los suficientes recursos para hacerle frente por lo que es una variable que afecta el rendimiento y hasta en el momento de rendir el examen de admisión. Lo cierto que muchos estudiantes pasan por este momento y de acuerdo a mi experiencia puedo afirmar que lo padece toda la población preuniversitaria, cada uno con más estrés que otros, pero sí lo sufren porque la misma responsabilidad que tienen de ingresar los hace sentir así; he encontrado que también se debe a falta de motivación o a una deficiente relación entre sus compañeros o con los profesores. Todo lo anterior los puede llevar a trastornos del sueño, sentirse fatigados, ansiedad, taquicardia, baja concentración y otras características más (Zárate, 2018).

1.1. Trayectoria del autor

Datos personales

DNI : 46192872

Fecha de nacimiento : 29.07.1989

Domicilio : Jr. Alfonso Ugarte 245B, Magdalena del Mar - Lima

Correo Electrónico : anthony.plk@gmail.com

Estudios superiores

Universidad Nacional Federico Villarreal : 2008 - 2014

Psicología Clínica. Bachiller : 15.08.2014

Colegio:

Primaria y Secundaria:

Primaria: I.E. 1086 “Jesús Redentor”- San Miguel - Lima

Secundaria: I.E. 1086 “Jesús Redentor” - San Miguel - Lima

Cursos de especialización

- II Jornada de Psicología Forense y Criminología, Universidad Nacional Federico Villarreal, dado el 15,16 y 17 de Julio del 2010.
- II Congreso Peruano de Estudiantes de Psicología y III Congreso Nacional de Estudiantes de Psicología Aplicada “Integrando los lenguajes de la Psicología”, Universidad Privada Antenor Orrego, dado el 10 al 12 de noviembre del 2010.
- Conferencia: Inteligencia Emocional en las Organizaciones, Colegio de Psicólogos del Perú, dado el 05 de junio del 2013.
- VII Congreso Mundial de Terapias Cognitivas y Comportamentales, dado en la ciudad de Lima, del 22 al 25 de Julio del 2013.
- IX Jornada de Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal, dado el 09 y 10 de diciembre del 2013.
- I Simposio de Psicoterapia en Conductas Adictivas, Universidad Nacional Federico Villarreal, dado el 20 y 21 de octubre del 2014.
- X Jornada en Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal, dado el 01 y 02 de diciembre del 2014.
- X Jornada en Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal, dado el 01 y 02 de diciembre del 2014.

- Intervención Psicológica en Niños Hospitalizados, Colegio de Psicólogos del Perú, dado el 02 y 03 de mayo del 2015.
- Diplomado en Psicopedagogía – Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 01 de febrero del 2020 al 01 de febrero del 2021.
- Diplomado en Gestión Pública y Educativa – Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle – 17 de Julio del 2020 al 17 de Julio del 2021.

Experiencia laboral

- Instituto Nacional de Salud del Niño y Adolescente (“Hospital del Niño”) Interno de Psicología, en el lapso comprendido del 02 de enero al 31 de diciembre del 2013.
- Instituto Chio Lecca – Programa Beca18 Tutor Psicológico, en el lapso de enero a abril del 2015
- Academias Trilce -Sede Los Olivos (Asociación Educativa San Isidro) Psicólogo, en el lapso de 01 de junio del 2015 al 31 de marzo del 2020.

Funciones

- Atención psicológica individual al estudiante; entrevistas para ayudar en la adaptación, motivación, estrategias de estudio, apoyo emocional, etc.
- Realización de talleres psicológicos (Motivación, Manejo de estrés y ansiedad ante un examen, Hábitos saludables, Hábitos y técnicas de estudio, Organización para el estudio, etc.)
- Realización de Plan anual del Departamento de Psicología.

- Elaboración de plan de tutorías.
- Organización y realización de la orientación psicoeducativa a padres de familia (individual o grupal)
- Organización y realización de la orientación vocacional y profesional a nivel individual y grupal: Evaluación psicométrica, Consejería, Seguimiento.
- Psicólogo encargado del grupo Selección UNI, grupo especial de alto rendimiento guiados para ser primeros puestos en cómputo general del examen de admisión de la Universidad Nacional de Ingeniería - UNI.

1.2. Descripción de la empresa

1.2.1. Razón social

Academia Trilce – Sede “Los Olivos”

1.2.2. Nombre comercial

Academia Trilce

1.2.3. Localización

Av. Tomás Valle 845. Los Olivos

1.2.4. Reseña histórica

Corría fecha del 7 de diciembre del año 1979 cuando un grupo de entusiasta amigos, todos ellos estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, decidieron fundar una academia preuniversitaria para postulantes a esa universidad; fue así que el primer lunes de enero del año siguiente, con menos de 40 estudiantes, la Academia Trilce abrió sus puertas en un local que habían conseguido en Jr. Callao número 209, en el Cercado de Lima. Como tuvieron éxito en el

número de ingresos al mencionado centro de estudios superiores, siete años después ya contaban con un número de 3000 alumnos deseosos de triunfar, aunque también habían extendido su preparación a otras universidades entre las que se encontraba la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y la Pontificia Universidad Católica, los estudiantes estaban distribuidos en aulas de preparación exclusivamente para cada una de esas universidades. Ante bastante progreso algunos padres de familia solicitaban tener matriculados a sus hijos desde la educación secundaria, por tal motivo, Trilce fundó su primer colegio en el año 1996 en un local ubicado en el distrito de Miraflores luego de haber hecho los trámites ante el Ministerio de Educación y de haber construido un local que reúna las condiciones para ofrecer una enseñanza de calidad y que esté tenga la satisfacción de tanto de los estudiantes como de los padres de familia. Con esto, Trilce confirmó su liderazgo y excelencia académica con un método de enseñanza escolar totalmente innovador, recibiendo el reconocimiento de la comunidad que ha recibido sus servicios no solo educativos sino también que brindan formación personal a cada uno de los estudiantes y también tienen involucrados a los padres de familia. En la actualidad cuenta con 18 colegios el Lima, 6 en provincias, 7 academias, 2000 trabajadores y más de 24 000 alumnos.

1.2.5. Organización de la Empresa

Somos una organización educativa con más de 40 años de experiencia potenciando el desarrollo integral de nuestros estudiantes, a quienes brindamos formación desde el nivel Inicial (desarrollamos capacidades afectivas, motrices, sociales y cognitivas que permiten al niño desenvolverse de manera asertiva), Primaria (establecemos las bases de una sólida formación integral con la formación de valores y conciencia ecológica. El aprendizaje se centra en la

experiencia, uso de recursos interactivos y la investigación), Secundaria (los estudiantes consolidan los conocimientos adquiridos con un método de aprendizaje intensivo) y Preuniversitario (con mucha importancia en matemáticas, ciencias, letras, orientación vocacional y profesional, así como asesoría personalizada y manejo del estrés; asimismo, contamos con un sistema especializado para el ingreso a las mejores universidades del país. La plana docente con la que contamos es excelente porque todos son profesionales con amplia experiencia en el campo educativo, seleccionados de las universidades más prestigiosas del país y cuya experiencia preuniversitaria en nuestra academia los compromete con el aprendizaje y los valores institucionales. Contamos con un sistema de tutoría para que tengan el acompañamiento permanente de nuestros tutores, quienes velan por su desenvolvimiento académico y actitudinal y contribuyen en su formación integral en comunicación permanente con la familia. Ofrecemos orientación a nuestros estudiantes preuniversitarios no solo en lo académico sino en las preferencias vocacionales y orientación a la universidad a la que desean postular, todos son docentes especializados.

A. Misión. Cambiar la vida de nuestros estudiantes y colaboradores, generándoles pasión por alcanzar sus sueños.

B. Visión. Hacer de la educación un medio que logre un mundo mejor, para vivir generando el cambio que nuestra sociedad necesita.

C. Valores. Son los que a continuación se mencionan:

- Generosidad. – Parte del principio que con la ayuda que brindemos a nuestros semejantes vamos a ayudar a consolidar las metas de los demás. Este valor permite que cada uno de nuestros egresados sean personas con gran sensibilidad social.
- Puntualidad. – Estimula que las cosas se deben hacer en el tiempo indicado y en el que nos hemos comprometido.
- Responsabilidad. – Cada uno de nosotros tiene deberes que cumplir y lo debe hacer porque es un compromiso que hemos asumido.
- Autoestima. – Cada uno de nosotros tiene momentos que a veces cae, pero debe tener la actitud de recuperarse y no quedarse vencido.
- Patriotismo. – Es la identificación que cada uno de nuestros integrantes se identifica con nuestra nación, la respetan y la defienden.
- Justicia. – Debemos ser equitativos, ser más amigos de la verdad y dar a cada uno lo que le corresponde.
- Perseverancia. – Es preciso luchar en cada uno de nuestros momentos, no se debe dejar de luchar nunca para ser cada vez mejores.
- Solidaridad. – Siempre es preciso dar, estar siempre compartiendo lo que se tiene, ayudar al que lo necesita porque en esta vida debemos ser generosos.
- Gratitud. – Siempre que se hagan favores nunca se debe estar pidiendo que nos lo devuelvan con algo a cambio y cada vez que nos ayuden nunca debemos olvidarlo.
- Respeto. – Todos somos iguales y no debemos sentirnos más que los demás.

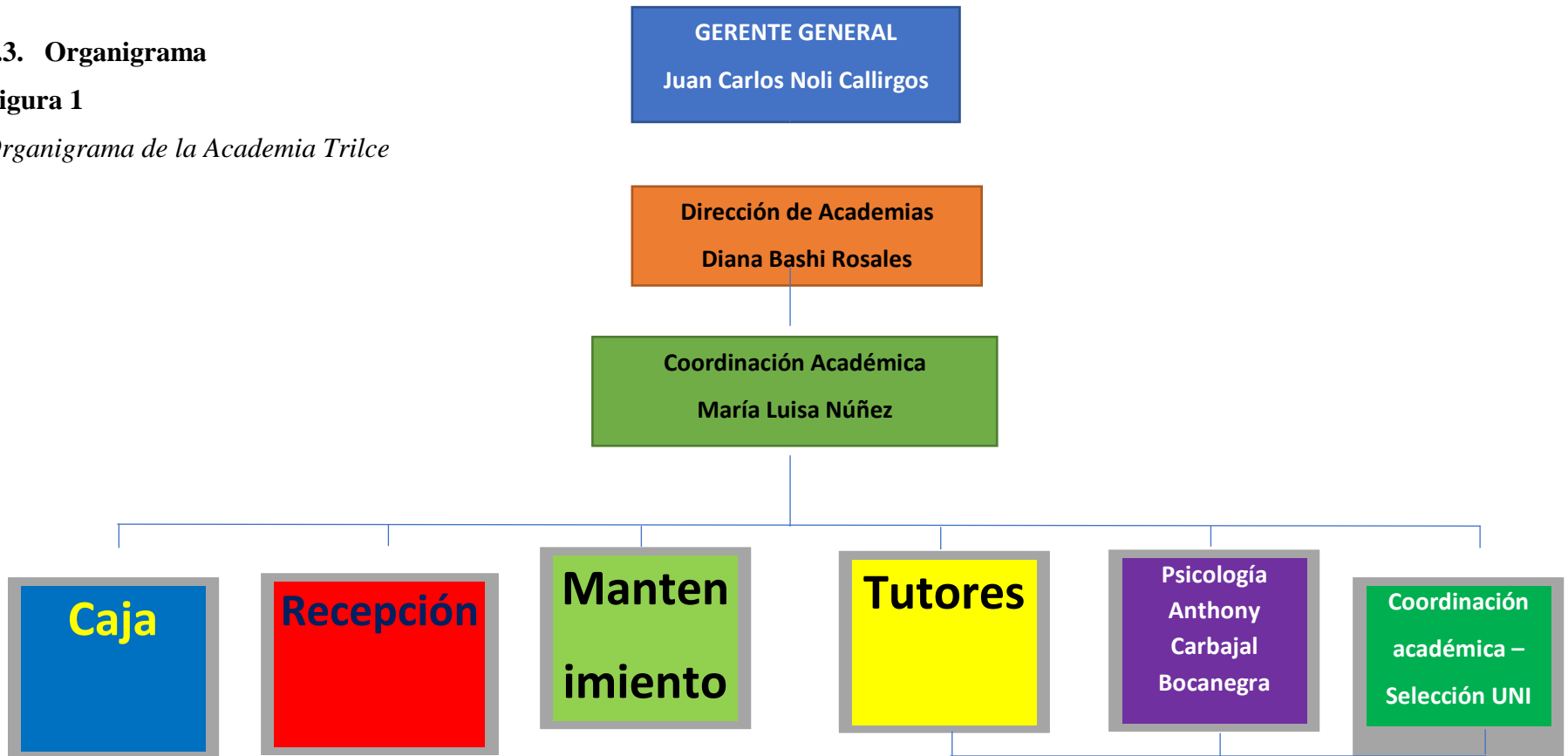
D. Políticas. Son las siguientes:

- Ofrecemos información tecnológica mediante el sistema Intranet Trilce para padres y alumnos, con acceso a las calificaciones, calendario de actividades y evaluaciones, guías de aprendizaje, material audiovisual, aulas con equipos multimedia, laboratorios de cómputo y plataforma educativa virtual.
- Como parte del programa integral de formación en valores, incentivamos un valor cada mes y contamos con la campaña “Ser mejores personas”, cuyo objetivo es generar una buena convivencia a través de diversas actividades integradoras.
- Los resultados que tenemos son nuestra mejor carta de presentación, no solamente transmitimos conocimientos académicos, sino que formamos personas que más adelante van a ser pioneros en nuestro país y que ayudarán a salir del subdesarrollo.
- Tenemos un plan integral de educación a distancia, contamos con buena plataforma para que nuestros estudiantes aprovechen bien el tiempo, sobre todo en esta época de pandemia y así no se van a perjudicar.

1.3. Organigrama

Figura 1

Organigrama de la Academia Trilce



1.4. Áreas y funciones desempeñadas

1.4.1. Tutoría

El MINEDU (2007) nos dice que la Tutoría, a pesar que es un reto, trae grandes satisfacciones porque el docente, en coordinación con el servicio de psicología de la academia, brinda atención a sus estudiantes para contribuir con su desarrollo integral mediante acciones formativas y preventivas, lo que quiere decir que hay una interacción entre el tutor y sus estudiantes que se sustenta en un vínculo afectivo para promover el bienestar y el desarrollo de competencias socioafectivas y cognitivas. También busca prevenir situaciones de riesgo que podría afectar su desarrollo personal y social como embarazos en la adolescencia, adicciones, etc.; por lo tanto, los tutores deben estar atentos para prevenirlas. En nuestra Academia los protagonistas de la tutoría son los estudiantes porque necesitan estar acompañados en momentos importantes de sus vidas, más aún siendo adolescentes, nuestros estudiantes siempre van a sentir la presencia de una persona adulta en la academia que los va a ayudar, escuchar, los orientamos para que tomen la decisión correcta ante cualquier situación, nuestros estudiantes aprenden guiados por nosotros, se sienten protegidos y alertas ante los peligros. Entre las funciones que tenemos en el servicio de psicología trabajando con el tutor tenemos:

- Desarrollar en cada uno de ellos el cultivo del equilibrio y madurez personal porque para atender eficientemente las necesidades del estudiante y comprenderlo, para ayudarlos a resolver sus problemas.
- Respeto a nuestros estudiantes y aceptar sus decisiones.
- Capacidad de escucha y liderazgo.
- Enseñar con el ejemplo, ética, comunicación asertiva, empatía.

- Fomentar un adecuado clima académico para que los estudiantes se desempeñen en un lugar que les permita madurar.
- Mostrarse como una persona auténtica

La tutoría puede ser individual y grupal. La primera se lleva a cabo entre el tutor y el estudiante cuando éste solicita consejería y orientación, se lleva a cabo de manera privada y debe primar la empatía. Los temas que más se tratan son relacionados a los estudios o cuando el alumno tiene algún problema personal que desea resolver; luego de haberse llevado a cabo esta reunión el tutor decidirá continuar o lo invita a asistir al departamento de psicología para una mejor ayuda. En esta tutoría se tratan temas muy personales que solo se pueden tratarse personalmente. La tutoría es grupal cuando se tocan temas que deben ser desarrollados de acuerdo a la programación que hay dentro de los planes curriculares, cada una de las sesiones grupales se llevan a cabo en un tiempo de 50 minutos aproximadamente. Esta tutoría permite reflexionar con los estudiantes temas de interés, conocerlos y ver la manera cómo van evolucionando durante todo el año. Finalmente, es preciso conocer a la familia de los estudiantes, a los mismos que es preciso involucrarlos en las cosas de la academia y también en la formación de sus hijos. Como vemos, la labor del tutor siempre impacta en la vida de nuestros estudiantes, de los docentes de la academia, así como en la familia.

1.4.2. Orientación vocacional y profesional

Nuestra experiencia en la Academia Trilce, tenemos bien claro que este proceso es mucho más difícil de lo que se piensa porque está de por medio no solo el futuro del estudiante sino de

su familia actual y de la que podría formar así como la tranquilidad para el estado peruano porque así se logrará que el futuro profesional se desempeñe para lo que ha sido formado y evitar que se esté dedicando a otras actividades ajenas para las que fue formado; es así que hemos descubierto cinco pasos para orientar al alumno a elegir una profesión, es una labor que nos puede llevar varias sesiones pero no importa, lo importante es llegar al éxito. En primer lugar, está conocer los intereses del joven, para esto se les pregunta cuáles son las actividades que más les gusta realizar, ya sea el deporte, ayudar a otros, vender cosas, las ciencias, cuidar plantas, la música, pintar, etc. al joven se le indica que en un cuaderno escriba todas las actividades que realiza en el día a día y cuáles son las actividades a las que dedica más horas. En segundo lugar, se le informará sobre las profesiones que tienen más relación con los intereses sin tener en cuenta los pasatiempos porque es un tema de distracción, pero no de interés. En tercer lugar, tenemos que debe conocer las áreas de estudios porque todas las carreras se agrupan de acuerdo a la manera como están relacionadas, en la medida que se investigue sobre esas áreas sabremos cuáles son las que están más relacionadas a los intereses del estudiante, es así como se van a ir descartando las áreas y carreras que no son de su interés. En cuarto lugar, el alumno va estudiando y revisando las características que se debe tener para desempeñarse en determinada profesión y así irá armando su propio perfil. Finalmente se debe estar bien informado del quehacer de cada uno de los profesionales para lo cual la Academia Trilce, en convenio con otras universidades, hace ferias de orientación vocacional y profesional para ayudar a elegir la profesión que más se ajusta a su perfil como persona. De manera paralela les aplicamos test vocacionales, se invitan a profesionales para que expliquen cómo es su desempeño; también se le

invita a visitar páginas en internet para que se informe sobre las diferentes carreras. Entre las funciones del servicio de psicología de la Academia tenemos:

- Organizar charlas vocacionales para implementar ferias vocacionales dentro y fuera de la Academia para una mejor orientación vocacional y profesional.
- Descargar las diferentes mallas curriculares de las universidades de nuestro interés y explicarles a los estudiantes cuáles serían los cursos que llevarían si eligen determinada profesión.
- Asistir con los jóvenes a determinados locales de las universidades y que puedan escuchar alguna clase de su interés.
- Informarles los lugares donde podrían hacer posgrados, buscar financiamientos por parte del estado u organizaciones que ofrecen este tipo de facilidades.

Álvarez y Bizquera (2001) reportan que la orientación vocacional y profesional es sistémico, existe relación de muchas variables (perfil profesional, capacidad intelectual, hábitos e intereses, etc.); la persona siempre está buscando información, no se detiene y cada vez se adquieren más conocimientos; existe una estrecha relación con el proyecto de vida, así como la visión que tiene el estudiante de sí mismo. Los consejos de la familia también ayudan bastante pero no es decisivo, será el alumno quien tiene la última palabra.

1.4.3. Escuela de padres

Es importante la participación de los padres de familia en todos los ámbitos educativos porque deben tener conocimiento de la manera como sus hijos están siendo formados en la

Academia para que exista coordinación en todos los ambientes donde se desarrolla el estudiante. Desde este punto de partida podemos decir que los padres son responsables de la crianza de sus hijos, donde también se tiene en cuenta el cuidado y protección que dan a sus hijos, así como que también proveen las condiciones que permiten a sus hijos a asistir a la Academia. A esto debemos agregar que los padres son nuestros primeros maestros porque dentro del hogar se adquieren conducta, a partir de aquí es necesario formar a los padres para que eduquen a sus hijos y sean los maestros de ellos, también los padres refuerzan, motivan y estimulan lo que los hijos aprenden en el centro educativo. Por otro lado, se les informa a los padres que son un gran soporte a la Academia porque con su aporte crecemos no solo en infraestructura sino también nos consolidamos como una organización académica que ofrece servicios de calidad porque con sus aportes y puntualidad se permite que nuestros docentes estén al día en sus justas remuneraciones. Finalmente, los padres también tienen un lugar dentro de la organización con derecho a voz y así se convierten en consultores y brindan opiniones para la mejora. Ramos (2010) indica que la familia contribuye a que sus hijos se desarrollen como personas por lo que es necesario formarlas no solo porque son los primeros maestros sino porque contribuyen al proceso de socialización, a la adquisición de normas, valores, respeto a la cultura. Entre las funciones que tiene el departamento de psicología de la Academia, relacionada al trabajo con la familia, tenemos:

- Identificar las necesidades académicas de los padres para orientarlos y ayudarlos a tomar decisiones porque también necesitan saber la manera como se está formando a sus hijos, además se les informa acerca de las carreras que desean seguir sus hijos y así lo entiendan.

- Organizarlos en grupos para ofrecerles talleres de motivación a sus hijos para que los estimulen en todo momento y cuando bajen un poco su rendimiento no los desanimen y les den todo el apoyo que necesiten.
- Educarlos para que dentro del hogar siempre exista un buen clima familiar, porque eso también va a ayudar a tener un mejor rendimiento académico porque los hijos se van a sentir más seguros al tener padres que siempre los van a apoyar y a aceptar la carrera que han elegido.
- Consolidar a la familia para que valoren la importancia de estar unidos para que se consoliden y marchen siempre en armonía, con esto se logrará que tanto los estudiantes como los padres se identifiquen con la Academia y la sientan como su alma mater.

1.4.4. Manejo del estrés

Los estudiantes preuniversitarios son los que más están sometidos al estrés porque están pensando constantemente si ingresarán a la universidad o tal vez no, todos desean hacerlo, tienen su visión, proyecto de vida que lo desean aprovechar principalmente por la juventud que tienen; piensan en el esfuerzo que están haciendo sus padres, muchos jóvenes son los mayores y su familia tiene expectativas que sean profesionales, están viendo que sus amigos se van consolidando y ellos también lo desean hacer, otras veces ya han intentado ingresar a un centro de educación superior pero no han podido, lo que les genera más ansiedad, otros jóvenes tienen bastante presión por parte de los padres que les dicen que será su última oportunidad para presentarse y si no ingresan van a tener que trabajar, en fin, todo esto les genera estrés. Martín

(2007) refiere que el estrés académico no recibe la debida atención en estudiantes de academias preuniversitarias, así como en universitarios, sin embargo, el estrés es mayor en los primeros porque tienen la responsabilidad de ingresar a la universidad y para eso se están preparando, a medida que avanzan os meses para que se acerque el examen de admisión se incrementa la ansiedad y puede subir aún más si no tienen la seguridad y el apoyo de la familia, docentes y compañeros. También afirma, la investigadora que existe relación entre el estrés y el rendimiento académico que hasta puede producir olvidos de lo ya aprendido. Este tipo de estrés, el académico, puede llegar a afectar la atención, memoria, relaciones interpersonales, así como en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. En cuanto a lo conductual se observa exceso de consumo de café, cigarrillo, estimulantes, antidepresivos. En cuanto a lo cognitivo se observa alteración en el área emocional encontrándose alteraciones del carácter, se tornan inestables y explosivos. En cuanto a lo fisiológico se dilatan los esfínteres, aumento del latido cardiaco, de la respiración, dolor de extremidades o de alguna parte del organismo. Entre las funciones del servicio de psicología de la Academia, en cuanto al estrés, tenemos:

- Intervención a estudiantes que necesitan atención psicológica debido al estrés, entre las que tenemos: ansiedad, cansancio, depresión, miedo, incertidumbre, desesperación, que son las reacciones más frecuentes que se pueden observar.
- Descubrir nuevas emociones debido a que las reacciones de los alumnos no son las mismas en cada una de ellos y a veces se encuentran conductas como llanto mientras se está en clase, incremento de los celos porque en algunas oportunidades la pareja pone condiciones que debe ingresar a la universidad para seguir con la relación, alteración de la atención o pesimismo.

- Prevenir la aparición del estrés, para lo que es necesario recomendarles qué es lo que deben hacer no solo cuando se presente el problema, sino que deben estar preparados para prevenirlo.
- Controlar el uso y abuso de alcohol y tabaco, así como el excesivo consumo de alimentos, así como dejar de comer; como vemos, el trabajo dentro de la Academia está presente en todo momento y no solo se trata de preparar al joven a ingresar a la universidad, sino que debe tener las respuestas psicológicas y académicas para un mejor rendimiento.

1.4.5. Convivencia escolar

Los estudiantes de la Academia siempre están en interacción entre ellos, así como con todo su entorno; compartimos espacios como el hogar, escuela, Academia, trabajo, en fin, siempre estamos interactuando con otras personas, a esto se le conoce con el nombre de convivencia. Sin embargo, así como convivimos, no todos tenemos los mismos gustos, es que somos diferentes y no siempre estamos de acuerdo con todos, hay diversidad por lo que todos tenemos un lugar, tenemos derechos, deberes y debemos cumplirlos en cada uno de los ambientes donde nos desenvolvemos; esto significa que en todo momento estamos conviviendo, por tal motivo debemos ponernos de acuerdo en todo lo que nos conviene y por igual, también debemos reconocer a todos para que exista una sana convivencia. Una de las primeras maneras de convivir es el respeto con todos los que interactuamos. Mederos, 2014, reporta que si bien en la formación escolar, preuniversitaria y universitaria, la tarea principal es ofrecer información académica e instrucción para la adquisición de conocimientos y desarrollar ciertas habilidades

para el ejercicio de la profesión y para actuar como personas, también se debe complementar con la formación de otras habilidades para desenvolverse dentro del campo laboral y en cada uno de los ambientes donde le toque interactuar, lo que va a impactar en su éxito profesional hasta convertirlo en una persona útil e identificado con la institución que le da la oportunidad de un espacio laboral. En cuanto a las funciones del servicio de psicología de la Academia, acerca de las normas de convivencia, tenemos:

- Adquisición de normas de convivencia en los alumnos de la Academia donde se acompañe el cultivo de valores, principalmente el respeto para que se pueda exigir que los demás también los respeten; como sabemos, la Academia tiene sus propios valores, los mismos que se ponen en práctica.
- Motivar en cada uno de ellos la solidaridad para que cada vez que los compañeros necesiten apoyo los escuchen, estimulen y alienten porque dadas las circunstancias van a necesitar mucho apoyo para seguir adelante. Como vemos, la buena comunicación siempre ayuda a fortalecer, a tener bien claro lo que se debe hacer.
- Desarrollar programas de fortalecimiento de la convivencia en donde se tenga como preferencia el cultivo de valores, manejo de conflictos personales, trabajos grupales, solución de problemas y adquisición de buenos modales.
- Informar a los estudiantes de la Academia las consecuencias cada vez que se alteran las normas de conducta, también se hará de conocimiento de los padres acerca de la alteración de las normas.

II. Descripción de una actividad específica

2.1. Academia preuniversitaria Trilce-Sede “Los Olivos”

La Academia Trilce-Sede “Los Olivos”, cuenta con asesorías gratuitas para todos los cursos, preferentemente de los de ciencias porque es donde los estudiantes más consultan y tienen dificultades, se les enseña de manera grupal o personal, dependiendo que las necesidades de cada uno de los alumnos; a partir de aquí se empiezan a seleccionar y se van distribuyendo por aulas de acuerdo a los conocimientos que cada uno trae y se le hace una evaluación para ser distribuidos de acuerdo a sus avances y a partir a ahí se les prepara. También se les aplican pruebas de orientación vocacional y profesional para que de una vez el aula donde van a asistir sea altamente especializada. Las consultas a los padres de familia se les hace de manera grupal o individual, también pueden ser mediante llamada telefónica. Se brinda preparación a las universidades: Universidad Nacional de Ingeniería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos y Pontificia Universidad Católica del Perú; sin embargo, también se hacen ciclos de repaso a otras universidades mediante grupos de estudio. Cuenta con una plana de docentes altamente capacitados, tutoría virtual permanente, asesorías y reforzamientos, acompañamiento psicopedagógico. La Academia ofrece clases presenciales y virtuales, para esto último se utiliza las siguientes plataformas:

- Plataforma Google Meet. Los alumnos participan de clases en tiempo real, que permite el uso de diversos recursos interactivos y pizarras colaborativas que simulan un verdadero salón de clases logrando de esa manera clases más motivadoras y significativas.

- Classroom. A cada alumno se les ofrece una cuenta desde donde pueden ingresar y seguir clases de manera virtual.
- Intranet Trilce. Es una plataforma de carácter privado que solo es utilizada por nuestros estudiantes y así evitamos que estén siendo interrumpidos o enviando correos agresivos.

2.1.1. Tutoría

La Academia no solo brinda formación académica, también ofrece formación integral con el objetivo de entregar a la sociedad a personas que no solo están preparadas para destacar académicamente sino también a nivel personal; es a partir de aquí que se lleva a cabo el acompañamiento en donde se le ayuda a desarrollar estrategias de estudio, solución de problemas, comunicación asertiva, convivencia, habilidades sociales. No se descuida la importancia del trabajo con los padres. El Consejo Nacional de Educación (2007) recomienda que el acompañamiento sea integral, que no se descuide el aspecto afectivo, cognitivo y pedagógico; aquí deben estar incluidos tanto los docentes, personal del colegio y padres de familia, todos deben ir en la misma dirección para que el estudiante sea el beneficiado. Esta actividad se puede hacer tanto de manera individual como grupal.

EDUCA (2004) sostiene que para que haya una buena tutoría debe haber un buen currículo, el mismo que debe estar ligado al desarrollo humano; se entiende por desarrollo humano no solo al estudio del ser humano desde la concepción hasta la muerte sino al estudio constante de la evolución cognitiva y conductual, todas deben ir de manera conjunta. Recordemos que el ser humano es biopsicosocial, por lo tanto, deberá ser estudiado a la luz de

Reunión de Equipo de Psicólogos(ordinarias)	X		X		X			X		X		X
Evaluación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

2.1.2. Orientación vocacional y profesional

Ortiz (1997) indica que los últimos años de la etapa escolar son divertidos, pero también preocupantes tanto para el joven como para los padres de familia porque es el momento de tomar decisiones que van a marcar el futuro de sus hijos, entre estas decisiones está la elección de la carrera que desean seguir. Hay jóvenes que llevan determinada profesión en la sangre y nadie les va a quitar esa elección, otros ya han la han tomado desde que estaban en cuarto o quinto de secundaria, lo cierto es que no solo los padres tienen expectativas del joven sino toda la familia, amigos y las personas que están cerca de él. El joven, por su parte, sabe que se le van a presentar nuevos retos, que escoger una profesión no es fácil porque depende de la vocación, la misma que está ligada a los sentimientos al realizar diversas actividades. Este autor dice que, en primer lugar, es necesario reconocer las habilidades, luego es preciso informarse de las carreras que está indeciso, pero siempre evitando buscar en cuál de ellas va a ganar más dinero, se trata de ser eficiente y tener la vocación para decidirse; en tercer lugar, es preciso elegir las áreas de estudio que se desea elegir. En cuarto lugar, es bueno entrevistar a profesionales entrevistar a profesionales que ya ejercen lo que deseamos estudiar (esto es importante porque es la oportunidad de saber cómo les está yendo a las personas que se dedican a la profesión). En quinto lugar, se recomienda que los ingresos económicos no son lo más importante, lo que vale

es la identificación con la profesión, lo importante es seguir el camino que hemos iniciado. Es aquí donde los padres de familia, educadores, tutores, consejeros y los docentes deberán estar siempre escuchando lo que nuestros jóvenes nos hablan para estar dispuestos siempre a asesorarlos. Es preciso señalar que la orientación vocacional está referida a lo emocional, pensamientos que los jóvenes tienen en relación a su formación académica, contribuye a definir lo que se desea estudiar, los jóvenes desean elegir a la mejor universidad donde se dicta su carrera. Mientras tanto, la orientación profesional está ligada a la ayuda para conocer sus limitaciones, gustos, habilidades personales, las mismas que van a ayudar a la persona a consolidarse para lograr el éxito que está buscando.

Tabla 2

Cronograma de ejecución de la orientación vocacional y profesional

ACCIÓNES Y/O TAREAS	CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN												RESPONSABLE
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Psicólogo
Colaboración con la Coordinación General.	x	x	X	x	x	x	x	X	x	x	x	X	Psicólogo(a) Coordinadores.
Coordinar el apoyo a la actividad	x	x	X	x	x	x	x	X	x	x	x	X	Psicólogo(a) Coordinadores.
Atención a los alumnos													
Atender las demandas de asesoramiento y ayuda que permitan en el alumno afrontar académicamente su preparación	x	x	X	x	x	x	x	X	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Detectar a estudiantes que presentan dificultad de rendimiento académico, salud y en conducta.													Psicólogo(a) Tutor(a)

Abordaje psicológico específico: Observación, evaluación.	x	x	X	x	x	x	x	X	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Aplicar técnicas y estrategias psicológicas hábitos, métodos de estudio	x	x	X	x	x	x	x	X	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Aplicar técnicas y estrategias psicológicas en mejora de su salud emocional.													Psicólogo(a)
Atención personalizada a alumnos(as) que lo requieran, con el objetivo de realizar un seguimiento más cercano proporcionándoles información individualizada sobre las distintas alternativas que le permitan superar alguna dificultad o problemática que interfiera durante la preparación.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Asesoramiento a los alumnos(as) sobre actividades académicas durante la vida universitaria	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Derivar a un especialista externo, cuando el caso lo requiere													Psicólogo(a)
Orientación y asesoramiento a Tutores y docentes													
Informar a los tutores(as) con respecto del servicio que brinda el departamento de psicología.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Coordinador(a) Psicólogo(a) Tutor Docente
Asesoramiento y apoyo a tutores y docentes que lo soliciten.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a) Tutor Docente
Atención individualizada a las demandas de asesoramiento de los tutores(as) respecto a la orientación de técnicas de estudio, manejo de aula y manejo del adolescente.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a) Tutor Docente
Colaborar con los tutores en el seguimiento personalizado de los alumnos que desean solicitar una atención psicológica.													Psicólogo(a)
Desarrollo de sesiones de apoyo psicológico.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Coordinador(a) Psicólogo(a)

														Tutor
Atención a padres	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	
Atención directa a las demandas de los padres relacionadas a la orientación sobre estudios y profesiones de su hijo(a).	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Otras tareas			X	x	x	x	x	x	x	x	x			
Organización y actualización del fondo de materiales (batería psicológica) y recursos que se ponen a disposición de tutore(as), profesores y alumnado (informaciones diversas sobre técnicas de estudio, ansiedad, estrategias para hacer frente al examen, nutrición, relajación, etc.)	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)

Tabla 3

Cronograma de Atención a Alumnos, Padres de Familia y Docentes

ACCIÓNES Y/O TAREAS	CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN												RESPONSABLE
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Psicólogo
Colaboración con la Coordinación General.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	
Coordinar el apoyo a la actividad Vocacional	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Coordinador(a) Psicólogo(a)
Atención a los alumnos													
Atender las demandas de asesoramiento y ayuda que puedan elegir su vocación	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Aplicación de batería vocacional a los alumnos que lo soliciten.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)
Entrega de resultados a través de un informe escrito y su respectiva explicación.	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	X	Psicólogo(a)

2.1.3. Batería de pruebas usadas en Academia Trilce (Sede “Los Olivos”) Departamento de Psicología

A. Inventario de intereses profesionales y ocupacionales CASM 83 – R – 2014

Ficha técnica

Nombre: Inventario de intereses profesionales y ocupacionales CASM-83 Revisión 2014

Autor: Luis Alberto Vicuña Jerí.

Año: 1983 Revisado en 1991, 1998, 2003, 2010 Y 2014

Procedencia: Lima – Perú

Administración: Colectiva e individual

Duración: 40 Minutos (Aproximadamente)

Objetivo: Determinar los intereses de los jóvenes y sus expectativas en el ámbito profesional y ocupacional.

Tipo de ítem: Enunciados de doble elección

Tipificación: Baremos para escolares y universitarios del primer año (varones y mujeres).

B. Inventario de intereses profesionales del Dr. Carl F. Hereford

Ficha técnica

Nombre: Intereses profesionales

Autor: Carl Hereford

Ámbito de Aplicación: Entre los 13 y los 18 años preferentemente

Forma de Aplicación: Individual y colectiva

Duración: No hay límite de Tiempo

Versión completa se recomienda: Entre 20 y 35 minutos

Materiales: Manual, cuadernillo, hoja de respuestas, hoja de normas para la corrección mecanizada, hoja de código para la corrección.

Contenido:

Versión extendida: 220 actividades

Escala discriminativa:

- 1.- Me desagrada mucho
- 2.- No me gusta
- 3.- Me es indiferente
- 4.- Me gusta
- 5.- Me gusta mucho

Versión simplificada: 90-100 actividades

Las preguntas van relacionadas a las 10 áreas

Aplicación:

- Si no se han aplicado antes otras pruebas, es conveniente dar a los sujetos una breve explicación del motivo por el que se efectúa el examen, insistiendo en el interés que tiene para ellos la mayor atención posible para su realización.
- Una vez realizada la explicación, se reparten las hojas de respuesta y se pide que anoten sus datos de identificación en los espacios destinados a ese fin.

- Cuando todos hayan terminado de anotar sus datos y tengan los cuadernillos se inicia la aplicación, leyendo en voz alta las instrucciones impresas en la portada del mismo.
- Se aclaran las dudas, si las hubiera, y se les pide que empiecen, insistiendo que contesten en la hoja de respuesta.
- No existe límite de tiempo, pero normalmente el tiempo utilizado es entre 20-35 minutos.
- Al final se recogen los materiales comprobando que todos han anotado correctamente sus datos y se da por concluida la aplicación.

C. Test de Repertorios cognitivos en orientación vocacional RECOV – 95 R- 2003

Ficha técnica

Nombre: Test de Repertorios Cognitivos en Orientación Vocacional. RECOV-95-R-2003

Autores: Luis Alberto Vicuña Peri. Héctor Manuel Hernández Valz.

Colaboradores: José Ysaías Ríos Díaz. Rune Arauco Mengoni.

Año: 1995 Revisado 2003.

Procedencia: Lima- Perú

Alcances: Se recomienda su uso para estudiantes a partir del cuarto año de secundaria, cuya edad promedio no sea menor de 15 años.

Administración: Individual y Colectiva.

Duración: 55 minutos prueba total.

Objetivo: Evaluar los repertorios cognitivos respecto al razonamiento espacial, lógico-físico-matemático y comprensión de lectura.

Tipo de ítems: Elección múltiple.

Estructura: Tres subtest que constituyen la batería.

Subtest 1: Razonamiento Espacial.

Subtest 2: Razonamiento lógico-físico-matemático.

Subtest 3: Compresión de lectura.

Calificación: Test con calificación dicotómica, abonando un punto por respuesta correcta y cero por error; con puntajes máximos de:

Subtest 1: 20

Subtest 2: 23

Subtest 3: 22

Test Total: 65

Tipificación: Baremo en estudiantes de academias pre-universitarias, de la Ciudad de Lima Metropolitana.

Confiabilidad: Por el método del test-retest, tiene una confiabilidad de 0.90 hasta 0.95.

Por el método de las mitades de 0.81 hasta 0.88.

Por la consistencia interna de 0.88 hasta 0.94.

Validez: Por el método de constructo cada subtest evalúa un factor independiente, pero que en su conjunto son parte del mismo proceso cognitivo-intelectivo general. Por la validez concurrente se confirma el supuesto que los tres factores evaluados por el test son básicos para las áreas profesionales correspondientes a ciencias físico-matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales y humanidades.

Materiales: Cuadernillo de preguntas y una hoja protocolo de respuestas.

D. *Cuestionario caracterológico de Gastón Berger – R -2006*

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario Caracterológico Gastón Berger

Autor: Gastón Berger

Procedencia: Universidad de la Sorbona (Francia)

Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Duración: Aproximadamente 20 minutos.

Objetivo: Determinar los tipos de personalidad en cuanto a estructuras caracterológicas, mediante una autodescripción.

Tipo de ítem: Enunciados de doble opción.

Baremación: Realizada por Luis Alberto Vicuña Peri en sujetos de diferente sexo, de 14 – 25 años, en el año de 1979, revisada en 1992, 1998 y actualizada en el 2006.

E. *Inventario de Hábitos de Estudio Gilbert Wrenn*

Ficha Técnica

Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Wrenn

Autor: Gilbert Wrenn

Aplicación: Individual y colectivo

Edades: a partir de 12 años

Duración: 15 minutos

Propósitos:

Diagnosticar, el origen, el grado de hábitos, las actitudes o las condiciones con las que el estudiante enfrenta una tarea.

Pronosticar, las consecuencias en el rendimiento académico.

Finalidad: Ayudar a las personas desde los 12 años, a mejorar sus hábitos.

Áreas:

- Técnicas para leer y tomar apuntes (5 elementos)
- Hábitos de concentración (4 elementos)
- Distribución del tiempo y relaciones sociales (8 elementos)
- Hábitos y actitudes de trabajo (11 elementos)

Calificación: Cada pregunta o elemento tiene 3 alternativas de respuesta.

1. Nunca o rara vez
2. Algunas veces
3. Siempre o a menudo

Consideraciones técnicas: Dentro de la calificación se consideran signos positivos y negativo. El positivo indica hábito o actitud adecuada, y el negativo indica hábito o actitud inadecuada.

F. Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 – R- 2014

Ficha Técnica

Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 Revisión 2014

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.

Año: 1985, Revisiones, años: 1991,1998,2005,2014

Administración: Colectiva e Individual

Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)

Objetivo: Medición y Diagnóstico de los Hábitos de Estudio de alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

Tipo de ítem: Cerrado dicotómico.

Tipificación: Baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada al año 2014.

Características del cuestionario:

Como se ha indicado, está constituido por 55 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación detallamos:

Área I: ¿Cómo estudia Usted?

Constituida por 12 ítems.

Área II: ¿Cómo haces sus tareas?

Cuenta con 10 ítems.

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes?

Tiene 11 ítems.

Área IV: ¿Cómo escucha las clases?

Cuenta con 13 ítems.

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

Incluye 9 ítems.

Campo de aplicación

El inventario de Hábitos de Estudio ha sido diseñado a partir de un conjunto de conductas observables, que los estudiantes de nivel secundario y de los primeros años de educación superior, realizan durante sus momentos de estudio; de allí que el presente Inventario está delimitado para estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de instrucción superior

Materiales de la prueba

El inventario de Hábitos de Estudio consta de lo siguientes:

- a. MANUAL DE APLICACIÓN, en el cuál encontraremos la información necesaria para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los Hábitos de Estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispercigráfico del Inventario, por áreas y para el puntaje total, así como el puntaje T, este baremo fue realizado por el autor en Lima Metropolitana.
- b. HOJA DE RESPUESTA, aquí se encuentra el protocolo con las preguntas y los respectivos casilleros para el registro de las respuestas mediante una “X” de parte del examinado para cualquiera de las dos columnas: **SIEMPRE** o **NUNCA**, hay una tercera columna en la cual el examinador anotará el puntaje correspondiente a cada respuesta según sea el caso.

G. Cuestionario revisado de personalidad de Eysenck

Ficha técnica

Nombre original: Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) and Short Scale (EPQ-RS).

Autores: Hans J. Eysenck y Sybil B.G Eysenck (1991).

Procedencia: Hodder & Stoughton

Adaptación: Individual y colectiva, a partir de los 16 años; tiempo: entre 15 y 30 minutos.

Finalidad: Evaluación de tres dimensiones básicas de la personalidad (Extraversión, escala E; Emotividad, escala de neuroticismo o N y Dureza, escala de psicoticismo o P) y una escala de Disimulo/conformidad, escala L.

Material: Manual (1997), Ejemplar y Plantilla.

Tipificación: Baremos en puntuaciones T para cada sexo y en distintos grupos de edad.

H. Cuestionario de Ansiedad Estado - RASGO STAI

Nombre original: "State-trait Anxiety inventory (Self Evaluation Questionnaire)".

Autores: C.D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.

Procedencia: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California.

Duración: Aproximadamente 15 minutos.

Aplicación: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Tipificación: Muestra de cada sexo de escolares y de población general de adultos, e información estadística de grupos clínicos.

2.1.4. Escuela de padres

La escuela tiene claro cuál es el rol que desempeña, la familia muchas veces cree que con solo enviar a sus hijos al centro educativo es suficiente para estén bien formados y a ellos no les corresponde hacer mucho, cuando los hijos se portan mal les reclaman y piensan que todo lo

malo lo aprenden en el colegio; por su parte éstos dicen que sus hijos no tienen el apoyo de sus padres, lo cierto es que debe haber una buena coordinación y comunicación entre ambas partes. La familia es la que educa, forma; la escuela entrega conocimientos, cada uno tiene sus funciones, la escuela no puede hacer lo que los padres ni tampoco al revés, a partir de ahí se deberá empezar a formar ese vínculo entre familia y escuela donde se empezará a formar un lazo de confianza que será el inicio de una buena relación entre las dos partes, una alianza, mientras esto exista habrá preocupación por una mejor formación, los niños perciben eso, sienten que hay preocupación por ellos. No se debe confundir que esta relación solo se limite a la amistad entre los padres y profesores, tienen que saber que se trata de formar un equipo en donde hay una sociedad en donde cada una de las partes tiene sus roles, una de esas partes no puede desempeñar el rol de la otra, los padres deberán entender que los docentes no son sus padres, por lo tanto, se necesita que esa alianza esté bien estructurada para que exista éxito. En la Academia la mayor parte de alumnos está sobre los 16 años, que es una edad donde están en la etapa de la adolescencia y es necesario guiar y orientar a los padres porque muchas veces los chicos generan conductas inadecuadas por lo que se hace necesario orientarlos y ayudarlos a prevenir comportamientos que lamentar. Entre los beneficios de la escuela de padres en la Academia tenemos:

- Orientar a los padres de familia, así como al personal docente, a la formación de los estudiantes para estimular la comunicación para que los jóvenes tengan la confianza de creer en ellos y que puedan recurrir cuando tienen algún problema.
- Formar a los padres para que valoren la importancia de la seguridad que deben tener los jóvenes al momento de tomar decisiones.

- Es un lugar donde los padres se reúnen con los tutores, y algunos docentes para evaluar el progreso de los jóvenes.

La Academia Trilce (2021) establece las obligaciones de los padres de familia, las mismas que son las siguientes:

- Respetar y hacer cumplir el reglamento de la academia.
- Entregar los documentos exigidos en la matrícula en la forma y plazos establecidos por la institución. Caso contrario no será matriculado en las nóminas del MINEDU (SIAGIE).
- Informarse sobre el desempeño de su menor hijo de manera constante, manteniendo una comunicación permanente con los tutores de aula o los coordinadores.
- Enviar a su menor hijo a toda actividad académica (asesorías, talleres, recuperaciones, entre otros) cuando este lo requiera y cuando los tutores de aula lo indiquen.
- Ser puntual con sus hijos tanto al ingreso como para el recojo de la salida e informar oportunamente de la persona responsable del recojo del menor en caso lo hubiera.
- Supervisar y orientar el tiempo de estudio de su hijo en casa, así como también asegurar que asista, única y exclusivamente, con los materiales de estudio respectivos a los cursos, sin portar objetos ajenos a las actividades o las asignaturas correspondientes.
- Asistir de manera inmediata en caso sea citado por la tutora o las áreas de Coordinación, Psicología o Dirección.
- Justificar toda inasistencia, dentro de las veinticuatro horas después de la falta, con el documento correspondiente.

- Cumplir de manera puntual con los pagos de pensiones según el cronograma entregado en el momento de la matrícula.
- No puede expender productos en la puerta de la academia (venta de refrigerios u otros objetos) por temas de control y seguridad.
- No podrá acercarse a cualquier estudiante dentro o en las inmediaciones de la academia. para comentar o dialogar acerca de situaciones particulares (temas de conducta o por conflictos con sus hijos) que puedan ocasionar en el estudiante invasión de su espacio o sentirse agredido física o psicológicamente, y deberá recurrir a las instancias del colegio quien abordará el caso dentro de su competencia.
- La academia no realiza confrontaciones entre padres de familia ni brinda información personal de sus estudiantes y sus familias amparado en la ley N ° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.
- Asegurar que su hijo cuente con seguro médico que lo proteja ante cualquier situación o accidente que pueda padecer. Se deja claro que es obligación del padre de familia brindarle cobertura de salud a su hijo, al ser menor de edad del cual ostenta su tutela.
- Brindar un trato adecuado y dentro de los parámetros del respeto con todos los miembros de la comunidad educativa, en especial con el personal de la academia.
- La academia no está facultada para organizar actividades de la promoción, salvo la ceremonia de graduación. No organiza ni se responsabiliza de viajes de promoción.
- La academia no entregará a los padres de familia ningún documento interno de naturaleza académica o psicológica relacionado con el estudiante. Tampoco se permitirá el ingreso

de especialistas externos para observar o evaluar a alumnado alguno, aunque lo solicite el padre de familia.

- No podrá involucrar a la academia en los procesos judiciales o extrajudiciales, acerca de asuntos de tenencia, alimentos, régimen de visitas y otros de su menor hijo.
- No promoverá firmas de actas, memoriales o peticiones en favor o en contra de docentes, estudiantes o acerca de asuntos que son de exclusiva competencia de la academia.
- Comunicar oportunamente a la institución acerca de los cambios de domicilio o teléfono que realicen los padres de familia o los apoderados debidamente acreditados.
- Comunicar y actualizar los problemas de salud que presenten sus hijos durante el año.
- Se les recuerda a los padres de familia que la entrega de certificados de estudio sólo se hará efectiva para quienes no presenten deudas por concepto de pensión escolar del año en curso.

2.1.5. Manejo del estrés

Lazarus (2009) refiere que los estudiantes en general se sienten amenazados desde el punto de vista académico cuando se les acumula trabajos, se acercan los exámenes, están preparándose para postular a la universidad, presionados por sus padres y otras personas cercanas a ellos, cuando estos momentos no se pueden superar impacta en el ser humanos, tanto a nivel biológico, psicológico y social, los mismos que se pueden manifestar de muchas maneras. Si bien el estrés es un estímulo amenazante en lo académico, son los estudiantes universitarios quienes están más expuestos porque tienen sobre ellos la responsabilidad de empezar a estudiar

una carrera que les va a ayudar a asegurar su futuro tanto personal como familiar y de quienes dependan de él, son estos estudiantes quienes tienen mayor responsabilidad y se esfuerzan ya también están compitiendo con bastantes jóvenes motivo por el cual deben dedicarse a los estudios muchas horas al día si desean tener el éxito que tanto desean, este estrés se incrementa cuando ya en otras oportunidades se han presentado y no han podido ingresar a la universidad, así la responsabilidad es mayor. Por eso, en la Academia creemos importante desarrollar con los jóvenes programas para hacer frente al estrés y así ayudarlos a estar relajados porque eso va a ayudar a mejorar su rendimiento académico e incrementar su seguridad.

2.1.6. Normas de convivencia

La Academia Trilce ha elaborado su reglamento interno de normas de convivencia (2021), documento elaborado con el fin de crear condiciones necesarias para la convivencia armoniosa entre los integrantes de la comunidad educativa, que permita que nuestros estudiantes se desenvuelvan en un ambiente óptimo para el desarrollo de su labor académica dentro de un clima de afectividad y de respeto mutuo. Para ello, los padres de familia deben comprometerse a velar por su cumplimiento una vez que hayan matriculado a sus hijos en nuestra institución. Nuestra institución establece lo siguiente:

Derechos de los estudiantes

- Recibir formación integral dentro de un clima cálido que promueva su desarrollo físico, emocional e intelectual.

- Ser evaluado con justicia y ser motivado o corregido amablemente cuando la situación así lo requiera.
- Contar con el acompañamiento y la orientación del tutor, el profesor y la comunidad educativa durante su proceso de desarrollo personal.
- Ser tratado con dignidad y respeto, sin discriminación de raza, religión, sexo o condición socioeconómica, o de cualquier índole.
- Ser informado de las disposiciones que le conciernen como estudiante.
- Participar en todas las actividades organizadas por el colegio respetando los parámetros establecidos para cada una de ellas.

Deberes de los estudiantes

- Conocer y cumplir el reglamento, así como las disposiciones complementarias concernientes al centro educativo.
- Respetar a las autoridades y el personal en general (administrativo, profesores, tutores y estudiantes), brindando siempre el saludo, demostrando cultura y educación.
- Cuidar la infraestructura, los ambientes, los equipos, el mobiliario y demás instalaciones del centro educativo, así como mantenerlas limpias.
- Participar en forma responsable en las actividades dispuestas por el centro educativo, absteniéndose de participar en grupos o actividades políticas dentro de la institución educativa y en actos que pongan en riesgo la moral y las buenas costumbres, como también de aquellos que atenten contra la salud física o mental dentro o fuera del mismo.

- Asistir puntualmente a clases, exámenes, asesorías, simulacros, talleres artísticos, deportivos o académicos y otras actividades que programe el colegio como parte del plan de estudios y la misión de la institución.
- Asegurar que sus padres o el apoderado acreditado reciban los comunicados enviados por el colegio, devolviendo el desglosable firmado enviado o por medio de la Intranet TRILCE, en los casos que así se requiera.
- Portar su refrigerio y sus materiales escolares; tales como cuaderno, libros y cartuchera implementada.
- Estudiar y cumplir con sus labores académicas designadas por el docente y los tutores en el tiempo establecido por el mismo.
- Cuidar su presentación personal mostrando hábitos de higiene y pulcritud.
- Asistencia, puntualidad, tardanzas, justificaciones y permisos:
- Las faltas y tardanzas deben ser justificadas el mismo día, necesariamente, por el padre de familia o el apoderado; sólo se justificará una tardanza al mes por motivo personal, si fuese por motivo de salud, será necesario presentar constancia médica.
- La puntualidad y la asistencia a clases son obligatorias.

2.2 Ejecución de programas

La Academia ofrece preparación para las universidades que tienen la mayor cantidad de demanda, entre las que se encuentran la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad Nacional de Ingeniería y Universidad Católica del Perú a quienes se les da asesoría gratuita por las tardes sobre todo en los cursos de Ciencias, a estos alumnos se les programa de

acuerdo a sus avances académicos y dependiendo de lo que necesitan; sin embargo también cuenta con pequeños grupos de repaso para la preparación a otras universidades dependiendo la demanda, de preferencia en los meses de verano que es donde los estudiantes que terminan secundaria se preocupan por prepararse de manera especial para tener éxito en sus exámenes. Los cursos que se programan en la academia varían en la cantidad de horas para dictarse, de preferencia los cursos de Ciencias son los que tienen mayor cantidad de horas que los de Letras. La enseñanza que se les ofrece debe ser siempre complementada con los ejercicios que se les deja para que desarrollen en sus hogares y cuando no las pueden terminar porque no han podido resolverlos al día siguiente se les reúne para enseñarles la manera de hacerlo y darles una mejor explicación. Son los cursos de Letras los que nuestros alumnos estudian en sus casas y siempre se les explica cuando tienen alguna dificultad de entendimiento. Se cuenta con una biblioteca especializada donde pueden encontrar libros de consulta para complementar sus intereses académicos. Nuestros jóvenes son preparados para postular a una de esas universidades, pero no para una carrera en especial.

Los estudiantes reciben todo el material que necesitan para complementar lo que reciben en las aulas, reciben separatas, guías de práctica, libros de interés, cuadernillo, USB que contiene información que la pueden abrir en sus hogares, se les proporciona un correo institucional para que busquen información complementaria porque está colocada en nuestras redes, existen tutoriales para que puedan adquirir mayor información así como se van a encontrar con conferencias internacionales que pueden ver desde nuestro canal informativo, es así que se toman todas las previsiones del caso para que no les falten los insumos necesarios para alcancen el éxito

que tanto anhelan. De manera complementaria se trabaja con los padres de familia, con los tutores tanto los mismos que están a su disposición en todo momento, pero dependiendo del horario de disponibilidad de cada uno de ellos y que está ubicado en las páginas de la Academia, si alguno de sus tutores no lo puede atender en el momento que desean inmediatamente se derivará el caso a otro para que el alumno esté atendido de acuerdo a sus necesidades. Todo lo que ocurre en la Academia, desde el punto de vista académico se le informa al estudiante, siempre los estudiantes están siendo monitoreados y si en algún momento faltan a clases inmediatamente se comunica con los padres de familia para tener información del hecho, además siempre deberán estar puntuales para recibir sus clases.

2.2.1 Programa: Tutoría

A. Exposición. La Academia tiene claro que la tutoría y la formación en el aula deben estar complementemente coordinadas, así como hay preocupación por ayudar a nuestros estudiantes a tener reforzamiento académico fuera del horario, nuestro sistema de tutoría tiene atención de manera virtualizada cuando el estudiante lo desee. La tutoría permite descubrir en cada persona sus inquietudes, necesidades, preocupaciones, angustias, deseos y cuantos problemas emocionales que pueden estar afectando el normal rendimiento de quienes asisten a nuestras aulas y sus padres confían en nosotros, por lo tanto, nuestra preocupación también está ligada al desarrollo personal y profesional. Sabido es que muchos padres de familia presionan a sus hijos para que estudien determinada carrera o dejen de estudiar otra, es ahí donde interviene el tutor para conversar con ambas partes y decirles que lo más importante es dejar que sus hijos elijan lo que desean estudiar para que se identifiquen con su profesión ya que más adelante los

jóvenes se verán obligados a trasladarse a trasladarse de carrera, abandonar los estudios o luego de concluir lo que habían iniciado tener que estudiar otra carrera en donde se sientan identificados. También se dan casos en que los alumnos, a pesar de haber terminado sus estudios secundarios no están decididos qué es lo que desean estudiar, es ahí donde nuestros tutores hacen su labor derivando al departamento de psicología para su evaluación vocacional. Como vemos, en lo académico no solo influye el aspecto intelectual sino también lo emocional, familiar, social que todo está interactuando a la vez y a partir de ahí se puede ayudar a tomar decisiones.

B. *Objetivos del programa de Tutoría.* Son los siguientes:

1. Orientar al estudiante en la toma de decisiones cuando se encuentra pasando por momentos difíciles que pueden estar afectando sus estudios e interfiriendo con un mejor rendimiento académico.
2. Brindar soporte emocional cuando el alumno se encuentra pasando por momentos de ansiedad, depresión, angustia, soledad que son precisos dar solución para una mejor seguridad en el joven.
3. Mantener comunicación ininterrumpida entre el alumno, familia y Academia porque en la medida que exista un buen equilibrio entre estas tres fuerzas habrá mayor tranquilidad, seguridad y bienestar en toda la comunidad educativa porque asegura una mejor interacción no solo con su entorno sino también con sus compañeros.
4. Generar un clima académico de tranquilidad entre todos los integrantes de la Academia para que entre todos se estimulen, alienten y refuercen para un mejor aprendizaje, además que exista una mayor confianza con el tutor.

5. Desarrollar dinámicas grupales y grupos de encuentro para explicarles la importancia del aspecto psicológico y la manera como éste influye no solo en el rendimiento sino también en sus relaciones humanas, así como en todo su futuro profesional y personal.
6. Ejecutar programas para intervenir y prevenir conductas como: bullying, estrés, etc. que puede afectar sus relaciones interpersonales y habilidades sociales.

C. Procedimiento. Conocido es por todos que los estudiantes universitarios son aquellos que tienen mucha presión no solo de sus padres sino de su pareja (si la tienen) así como por sus conocidos en general para ver cómo les está yendo en sus estudios preuniversitarios, lo que sumado a los problemas personales y otras dificultades de todas maneras los van a afectar; es aquí cuando interviene el tutor para guiar al joven, sobre todo cuando no le está yendo bien en sus estudios, lo que incrementa la ansiedad, es así que el tutor deberá estar apoyando de manera constante de manera pronta para que el problema no se acreciente. Motivo por el cual deberá hacer lo siguiente:

1. Formar la estudiante para adquirir habilidades, cultivar valores y tener actitudes favorables que le van a permitir ser exitosos no solo profesionalmente sino también de manera personal y que aporten positivamente en todos los ambientes en los que presten sus servicios.
2. Descubrir en cada uno de los alumnos sus fortalezas para que las aproveche y ayudarlo a superar sus limitaciones para buscar siempre el equilibrio; no se va a descuidar que siempre deberá estar preparado para enfrentarse a adversidades, estar preparado y superarlas.

4. Ofrecer ayuda de manera permanente a pesar que aparentemente el joven no necesite apoyo, pero, como sabemos, a veces debido a la timidez no se acercan a solicitar ayuda y el tutor deberá estar siempre atento a leer el lenguaje no verbal para interpretar a cada uno de ellos.
5. Atender a quien lo solicite de manera personalizada porque a veces los jóvenes no desean presentar sus problemas de a todos los compañeros porque son reservados o tienen algún problema psicológico y esto puede estar afectando internamente el aspecto psicológico que puede perjudicarlo más adelante.
6. Descubrir en cada uno de ellos problemas familiares, académicos, interactivos, de pareja y estar siempre atentos a ayudarlos.
7. Asumir actitudes empáticas, de escucha, autenticidad y aceptación de cada uno de los jóvenes para ganarse la confianza y a partir de ahí permitir que los jóvenes confíen en sus tutores y dejarse guiar para alcanzar las metas que se proponen.

2.2.2. Programa: Orientación vocacional y profesional

A. Exposición. Cada uno de los momentos es importante para la Academia, esta pandemia no nos ha encontrado desprevenidos porque desde hace varios años atendemos en todo momento de manera presencial y virtual, esta experiencia ha permitido que a medida que avanza el tiempo vayamos mejorando nuestro servicio para que nuestros grupos de interés estén satisfechos en todo momento; sin embargo, la orientación que se les hace de manera presencial, a nuestro entender, es muy importante porque nos encontramos frente a frente con quienes necesitan de nuestros servicios. Nuestra experiencia nos ha enseñado que para ofrecer un mejor

servicio debemos estar preparados para laborar con la misma efectividad tanto a nivel presencial como virtual, lo que nos obliga a cultivar cualidades complementarias para mantener la eficiencia, entre estas cualidades tenemos: motivación, nos sirve para estimular constantemente a nuestros usuarios; cordialidad, para tener una buena relación y que el estudiante se sienta aceptado, recordando siempre que no todas las personas tienen la misma facilidad para expresar sus sentimientos, de esa manera la persona a quien atendemos tendrá la seguridad que lo que nos cuenta quedará con nosotros; empatía, caracterizada por la manera cómo recibimos y aceptamos a los demás lo que nos va a llevar a que nuestra presencia, o nuestra voz o imagen a través de las redes sociales les ofrezca tranquilidad y seguridad a los estudiantes y padres de familia; es preciso subrayar que nosotros les vamos a dar el soporte emocional pero son los estudiantes los que finalmente van a tomar las decisiones (Rama, 2013).

B. Objetivos del programa de orientación vocacional y profesional

1. Establecer el acompañamiento psicosocial de nuestros estudiantes contribuyendo a su formación profesional y orientarlo cuando tenga dificultades para tomar decisiones al momento de elegir su carrera profesional.
2. Contribuir a la toma de decisiones y ayudarlos a resolver problemas vocacionales cuando tengan alguna duda y así tengan la seguridad de elegir bien su carrera.
3. Orientar a los estudiantes para alcanzar un mejor desempeño en sus actividades académicas y también a nivel personal, profesional y a identificarse con la carrera que han elegido, pues será una decisión que los ayudará a su futuro.

4. Orientar a los estudiantes a aceptarse, mejorar, planificar su proyecto de vida, tener mejor convivencia para desenvolverse bien con su entorno y ser una persona proactiva y un buen soporte para su familia.
5. Contribuir a la consolidación de los objetivos individuales y grupales de los estudiantes que les permita crecer como personas y como parte de la sociedad.
6. Ayudar a mejorar sus habilidades para que sepan aprovechar su tiempo para la consolidación de sus aspiraciones, motivarlo a seguir adelante a pesar de las adversidades y a que mejoren cada vez más.

C. Procedimiento. Se refiere a:

La responsabilidad que tiene el área de orientación vocacional y profesional es de suma responsabilidad, como todo el trabajo que se lleva a cabo en la Academia, pues es para nosotros un reto el ser facilitadores para la consolidación de nuestros estudiantes en donde no solo incluye lograr el objetivo principal del joven que es ingresar a la universidad sino que esto debe ir acompañado que se desenvuelva bien como persona, es importante buscar esta dualidad porque se van a complementar, de qué vale ser un buen profesional si como persona no se ha llegado a realizar ni ser útil a las personas que sirve porque la ayuda consiste en estar al servicio de los demás. Nosotros somos, en parte, responsables del logro que desean obtener nuestros alumnos, por tal motivo debemos estar siempre atentos a los momentos por los que pasan los jóvenes, acompañarlos cada vez que nos necesitan, preocuparnos por aquellos que nos han visitado, pero después no regresan. Todo esto obliga a que cultivemos competencias para ofrecer un servicio

adecuado no solo de manera presencial sino también virtual. Ante estas circunstancias, dedicamos más tiempo a lo siguiente:

1. Organizar una ficha técnica de cada uno de nuestros estudiantes, y la familia, para tener una mejor información de cómo se están desarrollando tanto a nivel personal, grupal y familiar; esto se complementa con la aplicación de las pruebas psicológicas con las que cuenta la Academia para una mejor decisión de los jóvenes.
2. Realizar reuniones grupales para identificar posibles problemas que existan y que no los hallamos descubierto en la entrevista, esto va a permitir que los demás integrantes del grupo sean soporte entre todos ellos, pues la motivación entre los integrantes del grupo será importante para superar las dificultades que se puedan presentar.
3. Instruir a los estudiantes sobre la importancia de saberse comunicar, sin llamarse por sobre nombres, insultos u otra forma; siempre deberán estar atentos al progreso y logro de sus compañeros; por otro lado, los tutores están atentos a su progreso o a atender las dificultades.
4. Identificar en cada uno de los estudiantes la mejor forma que puedan aprender para que cada uno de ellos descubra cuál es su mejor estilo de aprendizaje, ello les servirá para mejorar su rendimiento.
5. Aplicar pruebas de orientación vocacional y profesional cuando tengan dificultades o estén indecisos al momento de tomar decisiones de selección, para lo cual es importante la entrevista y poner mucha atención a sus deseos y aspiraciones que tenga cada uno de ellos.

2.2.3. Programa: Escuela de Padres

A. Exposición. Algunos padres de familia consideran que por el solo hecho de enviar a sus hijos al colegio ya es suficiente para que adquieran no solo conocimientos académicos sino también para ser formados como personas y que la escuela se encargue de transmitir valores, buenas conductas y ser buenas personas. Tal vez desconocen la labor que tienen ellos debido a que no tienen la suficiente formación para ayudar a sus hijos, es aquí donde radica la importancia del funcionamiento de la escuela para padres y no vean a la educación como una etapa que les genera mucha angustia. La Academia se preocupa de reunir a los padres de manera individual, y de ser posible grupal, para informarles la manera como se está formando a sus hijos y que se acostumbren a que sus hijos respeten los horarios cuando están en sus hogares y se dediquen a sus estudios complementarios, esto es importante para que la familia capte que el éxito de sus hijos no solo va a depender de lo que aprenda en las aulas sino también del estímulo que ellos le den dentro del hogar.

B. Objetivos del programa Escuela de Padres

1. Informar a los padres la importancia de estimular el avance de sus hijos en sus estudios, así como alentarlos y darles ánimo cuando los resultados aún no están a entera satisfacción del alumno y de la familia.
2. Explicarles que dentro del hogar se adquieren competencias, valores, costumbres y en la Academia van a recibir formación académica, orientarlos en su vocación, formación y asesorarlos a formar su proyecto de vida.

3. Enseñarles cómo afrontar la problemática de sus hijos, cómo actuar en determinados momentos y qué hacer cuando sus hijos se conducen de determinada manera.
4. Explicar detalladamente sobre el Manual de Convivencia que deben respetar los jóvenes cuando están dentro de la Academia y fuera de ella porque no solo le va a servir cuando esté estudiando sino en todos los momentos de su vida.
5. Facilitar y mejorar la comunicación entre la familia y sus hijos para que haya un mejor entendimiento porque los padres deben conocer que las generaciones no son las mismas.
6. Informarles qué hacer cuando uno de los hijos tiene algún comportamiento inadecuado, pero a la vez muestra arrepentimiento porque muchas veces la familia no acepta cuando el hijo se arrepiente.

C. Procedimiento. Se relaciona a lo siguiente:

Trabajar con padres, principalmente de jóvenes que asisten a la Academia implica que deberán tener mayor control sobre sus hijos porque son jóvenes que ya empiezan a estar más tiempo fuera del hogar, dedicar más horas para el estudio, estar más pendiente de su equipo de cómputo, dedicado a las redes sociales, etc., es por eso que los padres dedican más tiempo a ellos porque están pendientes de su rendimiento porque han hecho una apreciable inversión para que logren ingresar a la universidad; sin embargo, los padres desean que sus hijos respondan a ese esfuerzo que a veces no sienten que asumen la responsabilidad. A esto debemos agregar que la edad en la que se encuentran a veces no permite que tengan el control que tenían cuando eran más pequeños, muchos padres exigen que sus hijos sigan una profesión a pesar que el joven desea una carrera técnica, otras veces su preocupación está centrada en otra cosa, en fin, son momentos

que si bien los padres esperan que sus hijos terminen la secundaria para que sigan una profesión a veces los hijos prefieren tomar otro camino que no se les puede controlar, a partir de aquí muchas veces vienen las discusiones, maltrato y el joven termina abandonando el hogar o tomando un camino que no desean, por tal motivo hay bastante comunicación entre los tutores de la Academia y los padres.

1. La comunicación es el eje principal de una buena relación dentro de la familia porque ofrece un buen clima familiar que va a brindar tranquilidad a la familia y los hijos se sienten seguros que sus padres van a comprenderlos cuando se encuentren pasando por momentos difíciles; la comunicación no solo es diálogo, es confiar los momentos agradables o desagradables por los que pasan los hijos, de la manera como se les atiende ayudará a un mejor futuro de los hijos y de la familia porque quien más que los padres para atender los problemas de los suyos, ellos los conocen y los pueden ayudar mejor.
2. El entrenamiento constante con la Academia, el fomento de la responsabilidad en cada uno de los jóvenes es el inicio del éxito y tranquilidad de todos, se les informa a los padres qué hacer en cada uno de los momentos que pasan sus hijos para estar atentos a lo que necesiten.
3. Informar constantemente el avance de sus hijos y también informarles que hay una plataforma virtual desde ellos pueden acceder para verificar el progreso y la manera de las posibilidades de poder ingresar y de qué manera se les puede ayudar.

2.2.4. Programa: Manejo del estrés

A. *Exposición.* Todos estamos diariamente sometidos al estrés, algunos días más que otros, los estudiantes no están ajenos a esto; sin embargo, la Academia sostiene que son los jóvenes preuniversitarios quienes están más estresados porque tienen la responsabilidad de ingresar a la universidad, principalmente a una nacional, para obtener una formación superior que más adelante les permita asegurar su futuro y evitar seguir dependiendo de sus padres. Estos jóvenes tienen conciencia que las posibilidades de ingresar a estudiar son cada vez más difíciles porque la población estudiantil es cada vez mayor, con la pandemia ya muchos están abandonando la universidad privada para asistir a una pública. Todo esto le produce incertidumbre, si a esto le agregamos las expectativas de la familia, amigos, pareja, el tiempo que pasa, entonces el estrés se acumula, aumenta y puede generar complicaciones en el rendimiento académico. Recordemos que el estrés es una variable que afecta no solo el rendimiento académico sino también a lo biológico, psicológico y social, es por eso que la persona, si no sabe controlarlo adecuadamente, puede desencadenar en problemas médicos o de pobres relaciones interpersonales que de todas maneras va a afectar el aspecto psíquico del joven que lo puede llevar a la ansiedad, depresión, problemas estomacales o taquicardias; si su rendimiento no está de acorde a sus expectativas el problema empeora y llegan los reclamos por parte de los más cercano a él que pueden llegar a los reclamos airados, insultos, con las consecuencias que esto trae porque el joven puede responder de mala forma o hasta llegar a no desear continuar con sus estudios.

B. *Objetivos de programa para manejar el estrés*

1. Entrenar al joven en técnicas de relajación.
2. Mejorar el rendimiento académico evitando sobre exponerse por demasiadas horas a la realización de tareas.
3. Estimularlo cada vez que se observen avances en su rendimiento y que guarde la calma suficiente cuando no pasa por buenos momentos.
4. Adiestrarlo a valorar la importancia de cuidar su salud mental.
5. Ayudarlo a reconocer sus estados emocionales porque son indicadores de su equilibrio emocional.
6. Ayudarlo a reconocer los síntomas del estrés para que esté alerta a los posibles síntomas.

C. *Procedimiento.* Es el que a continuación dice:

El organismo siempre está reaccionando ante desafíos, problemas, amenazas, demandas, los estudiantes preuniversitarios están expuestos a estas circunstancias que hasta no pueden conciliar el sueño pensando si van a ingresar o no a la universidad, se despiertan en la madrugada, duermen aproximadamente cuatro horas y se les quita el sueño casi de manera automática, algunos toman pastillas para no dormir y si es posible hasta se amanecen previo a los exámenes, que se acompaña con consumo de cigarrillos y muchas tazas de café; recordemos que el sueño es un gran alimento por lo que es necesario descansar y recuperar energías. Todo esto, así como la presión por parte de la familia o personas cercanas, afectan y generan estrés, lo que se ve reflejado en alteraciones en la memoria, además, empiezan a perder el interés por lo que antes le atraía, ya nada le interesa, ingieren alimentos con mayor frecuencia y otras veces no les provoca

comer lo que puede hacer que suban o bajen de peso; a veces escuchamos decir a jóvenes que aprenden y rinden más cuando están bajo presión pero no saben que están alterando su equilibrio emocional, por eso se explica los continuos cambios de humor, lo que ocurre es que el estrés se manifiesta de diferentes formas, no solo son alteraciones a nivel psicológico sino también en lo social, lo se manifiesta en la forma cómo nos comunicamos o aceptamos lo que está cerca de nosotros y cómo valoramos nuestro entorno. A continuación, informamos lo siguiente:

1. Se aplican instrumentos psicológicos para evaluar el nivel de estrés de cada uno acompañándose con entrevista tanto al joven como a su familia. En la entrevista se le pregunta cuántas horas duerme, cuáles son los momentos en donde más disfruta, cuál es manera y lugar donde se distrae y con quiénes. También se mide su nivel de autoestima; a partir de aquí se identifica su estado emocional con lo que se empezará a trabajar.
2. Se le explica la importancia de utilizar nuestra mente porque todo lo que sucede va siendo registrado en nuestro cerebro, sin embargo, debemos encontrar las respuestas a las preguntas de por qué sucede algo, las cosas no suceden al azar, todo tiene una explicación, debemos identificar las causas y consecuencias de todas nuestras conductas, todos somos responsables de lo que hacemos, no debemos buscar responsables en otras personas.
3. Enseñarles a evaluar sus conductas porque desde ahí se origina nuestro bienestar o malestar; se les habla de la importancia y el efecto de sus palabras, todo influye en el pensamiento, a veces somos víctimas de nosotros mismos, por lo tanto, debemos tener cuidado con lo que decimos o lo que pensamos porque finalmente afecta nuestro aparato psíquico.

4. Estimular el optimismo en cada uno de los jóvenes, decirles que siempre van a haber dificultades y que debemos tener la capacidad de enfrentarlas y superarlas, es preciso automotivarse porque hay personas que siempre están desanimando y dicen que no vamos a poder ingresar la universidad.
5. Explicarle que hay momentos difíciles de superar, hay cosas que no se pueden cambiar, lo pasado nos va a ayudar para planificar mejor nuestro futuro, nos ha servido como aprendizaje, es preciso seguir adelante, informarles si bien siempre van a contar con el apoyo de todos los que lo estiman, finalmente él será responsable de sus actos.
6. Hacerles notar la importancia de hacer ejercicios tanto físicos como mentales, tener horario para alimentarse, dormir de manera ininterrumpida por lo menos cinco horas, elaborar su proyecto de vida, invertir bien el tiempo libre, leer o entrevistar a profesionales que pueden ser nuestros guías.

2.2.5 Programa: Convivencia académica

Desde el nacimiento estamos interactuando con nuestro entorno, al inicio es el hogar, luego la escuela, a continuación, lo hacemos con los pequeños grupos, más adelante con los compañeros de la Academia, universitarios, centro laboral, etc., estas normas sirven para que nos llevemos bien con las personas vivimos y convivimos para estar siempre en armonía con los demás, podemos tener gustos diferentes, conducirnos de manera distinta a los demás, estar en desacuerdo, pero eso no significa que estemos peleando sino que es importante la comunicación, debemos aceptarnos tal como somos, tener un lugar que merecemos respeto pero también estamos en la obligación de respetar a los demás, estemos donde estemos debemos respetar y

hacernos respetar; como vemos, en todas partes estamos conviviendo. En nuestro caso, la Academia tiene sus normas de convivencia que se caracteriza por lo siguiente:

A. *Objetivos del programa de convivencia*

1. Estimular una buena interrelación entre los jóvenes preuniversitarios que asisten a la Academia y se reconocen como una comunidad que tiene sus deberes y derechos, más adelante pueden ser alumnos de la misma universidad y colegas, por lo que se establece una identidad y orgullo de haber sido nuestros alumnos.
2. Enseñar a comportarse adecuadamente para tener una convivencia preuniversitaria sana y ser tratados con dignidad y respeto.
3. Enseñar y valorar la importancia de todas las normas de convivencia y puedan reconocer la importancia de respetar y hacerse respetar, la puntualidad también es una de las maneras de respetar.
4. Fomentar un clima educativo de seguridad y tranquilidad para que nuestros estudiantes tengan la confianza de comunicarse amigablemente.

B. *Procedimiento.* A pesar que desde el primer día de clase se les inculca la importancia del cultivo de valores, entre ellos el respeto, constantemente se les está informando que lo académico debe ir ligado a lo personal y profesional; a los padres de familia también se les está ayudando y orientando sobre la importancia del cultivo de los modales y las buenas costumbres porque más adelante será uno de los sellos que los va a identificar; dentro de esto se les brinda información sobre las normas de convivencia para que la comunicación entre los

jóvenes sea buena, se estén siempre alentando, estimulando, haciéndose sentir que si nos esforzamos en alcanzar los objetivos propuestos los vamos a alcanzar, también se les instruye para que se traten por sus nombres o apellidos evitando los sobrenombres, las burlas o los chistes de doble sentido que ofenden y más bien rompen la comunicación lo que produce alejamiento entre ellos. A continuación, se desarrolla lo siguiente:

1. Evitar interrumpir al profesor o a sus compañeros cuando están hablando, en el primer caso se debe levantar la mano para pedir la palabra y en el segundo esperar que el compañero termine de hablar para tomar la palabra, también si alguno de ellos expresa una opinión ésta debe ser respetada evitando decir que no sabe hablar ni sabe lo que dice; es preciso respetar la libertad de pensamiento; si en algún momento se cometen errores se deben pedir disculpas y si alguien los ofendió deben saber disculpar.
2. Estimular el trabajo en equipo pero que eso no signifique que exista rivalidad entre ellos, sino que se mantenga el compañerismo y ayuda mutua; dentro de todo esto es preciso evitar tomar las cosas sin permiso, el aula debe ser mantenida de acuerdo a como nos gustaría encontrarla y poner la basura en su lugar.
3. En el hogar no responder de manera irrespetuosa a los padres y evitar pelear con sus hermanos y mantener el orden y respeto.
4. El saludo a los profesores, administrativos y compañeros siempre debe estar presente, dar las gracias por los favores recibidos o al momento de despedirse y siempre siendo amable y respetuoso

III. Aportes a la institución

En mi experiencia de tantos años trabajando en el departamento de psicología de la Academia Trilce he podido observar que durante su permanencia como estudiantes no solo egresan muy bien preparados, prueba de ello es el alto porcentaje de ingresantes a las universidades donde desean estudiar, sino que son formados como personas para que sean exitosos en su desempeño futuro, sin el deseo de obtener dinero por lo que han estudiado sino que son eficientes en sus servicios como profesionales; la Academia tiene un registro no solo de la frecuencia de ingresantes sino también cómo se desenvuelven en su vida profesional, hace encuentros anuales con sus egresados y los que asisten se sienten agradecidos no solo por la formación académica sino como personas, ahí es donde radica parte del éxito de nuestro centro de formación y, por ende, del servicio de psicología. No nos descuidamos de inculcar a los jóvenes la importancia de no perder de vista su visión personal y más tarde su misión como personas, dar importancia a la organización de su proyecto de vida ha sido otro de nuestros éxitos. Cada uno de ellos tiene su forma de ser, su propia personalidad, se les enseñó a descubrir sus fortalezas para aprovechar sus puntos fuertes y a fortalecer los débiles, a aprovechar cada una de las circunstancias, cada uno de los momentos de su existencia es importante, hay momento para todo, no todo es estudio, hay cosas importantes que pueden hacer. La motivación constante a cada uno de ellos también fue exitosa porque cada uno de los avances que tenían se les hacía ver que pueden lograr cosas si es que ellos se lo proponen.

Ayudarlos a elegir su carrera profesional a aquellos que estaban en duda, o a consolidarse cuando tenían que decidir, fue otro de los logros que se tuvo, el éxito no solo es de una sola área, todos los que pertenecemos a esta organización académica trabajamos de manera organizada, coordinada, donde tanto docentes, personal administrativo, tutores y padres de familia estamos comprometidos a cumplir los objetivos que tenemos, cumplir lo que la Academia propone es parte de nuestro éxito, desde el primer día de ingreso a ser parte de esta organización ya los jóvenes se sienten identificados y se empieza a caminar juntos para asumir este nuevo reto que los va a conducir a un logro que no es sino un peldaño que más adelante deben seguir caminando para realizarse, se les dice que ingresar al centro de estudios superiores es parte de su formación, no es el fin y todo queda ahí sino que es un proceso continuo; como vemos, la comunicación, la motivación y el trabajo constante con los padres de familia son un gran complemento. Nos agrada observar cuando ellos logran sus objetivos, se les observa muy felices y eso es también felicidad para nosotros, pero lograr todo eso nos ha dejado un aprendizaje que nos va a servir para ayudar y que las futuras promociones de estudiantes se beneficien. Entre los aportes que más se ha logrado desde el departamento de psicología tenemos:

1. La motivación a los jóvenes preuniversitarios contribuye a que superen las adversidades que se le presenten, se fortalezca emocionalmente, se torna creativo, le da fortaleza cuando no está rindiendo de acuerdo a sus expectativas.
2. La consejería en general, y la prevención del estrés en particular, fue otro de los logros porque permitió que los jóvenes maduren como personas, sepan elegir una carrera

profesional y no se sientan confundidos emocionalmente cuando tengan que rendir exámenes.

3. Educarlos respetando las normas de convivencia en cualquiera de los ambientes donde se desenvuelvan permitió que haya más unión, se cultiven valores, se respeten entre ellos, se cuiden, se protejan, sean bien aceptados donde estén y se identifiquen con su centro de formación académica; la puntualidad para estar en el aula y para la entrega de trabajos se cumplió desde el primer momento que empezaron a estudiar.
4. Prevenir el estrés, enseñarles a adquirir hábitos de estudio, moldear su comportamiento para estar predispuesto a seguir las instrucciones de sus profesores permitió tener otras herramientas para un mejor aprendizaje, todo esto fue un buen complemento para su aprendizaje.

IV. Conclusiones

- Los estudiantes de la Academia no solo reciben una buena formación académica sino también personal que los prepara para desenvolverse bien en sus estudios superiores, a adaptarse a las circunstancias de la sociedad y a desempeñarse adecuadamente en el ejercicio de su profesión.
- La motivación, conducirse respetando a quienes interactúan con ellos, el trabajo con los tutores y padres de familia contribuyó a que consolide su formación y los padres tengan la tranquilidad de enviar a sus hijos a la Academia porque saben qué tipo de formación están recibiendo.
- La prevención del estrés fue importante porque los estudiantes preuniversitarios son los que están más sometidos y ven afectado todo su sistema biopsicosocial, es ahí donde radicó la importancia de su prevención.
- El respeto a las normas de convivencia contribuyó a una mejor adaptación y aceptación por parte de sus compañeros porque el respeto es importante en todos los ambientes donde no desenvolvamos.

V. Recomendaciones

- Mantener los programas que se vienen ejecutando porque van a permitir combinar la formación académica, personal y social de los jóvenes estudiantes de la Academia y así se consoliden como personas y de manera profesional.
- Continuar con los programas de motivación porque son un gran estímulo para alcanzar los objetivos prefijados, ayudan a consolidar su proyecto de vida, fortalecen su visión y será útil para su misión personal.
- Desarrollar el trabajo con los padres de familia porque es desde ahí donde se forman los primeros hábitos, se elige la profesión, se aprenden las habilidades sociales y son la primera escuela.
- Trabajar conjuntamente con los tutores, profesores y personal administrativo para mantener un buen clima académico, que permitirá dar mayor seguridad al estudiante y mejorar su bienestar personal.

VI. Referencias

- Academia Trilce (2021). *Reglamento interno: Normas de convivencia del Alumno Trilce*.
<https://drive.google.com/file/d/1a9PJwxQYZasjzf7gbF3Kw4a9osnkCZN0/view>
- Álvarez, M. y Bizquerra, R. (2001). *Manual de orientación vocacional y profesional para los departamentos de consejería estudiantil*. Imprenta del Ministerio de Educación.
- Consejo Nacional de Educación (2007). *Proyecto Educativo Nacional al 2021: La educación que queremos para el Perú*. Autor
- EDUCA (2004). *Aprendiendo a vivir los valores en la escuela*. EDUCA.
- Lazarus, R.S. (2009). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Descleé de Brouwer.
- Martín, I.M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* 2007, 25(25) pp. 87-99.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mederos, M. (2014). La convivencia entre los estudiantes universitarios: su atención desde el proyecto educativo de su carrera. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 7(1), pp.141-159.
<file:///C:/Users/gorki/Downloads/Dialnet-LaConvivenciaEntreLosEstudiantesUniversitarios-4706357.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2007). *Manual de tutoría y orientación educativa*. QUEBECOR WORLD PERÚ S.A.
- Ministerio de Educación del Perú (2010). *Propuestas de metas educativas e indicadores al 2021*. Ministerios de Educación.

Organización Mundial de la Salud (2005). *Estadísticas sanitarias mundiales 2005*. Ediciones de la OMS.

Ortiz, M. (1997). *Trastornos Psicológicos*. Aljibe.

Rama, C. (2013). *La educación superior a distancia y virtual en Colombia: nuevas realidades*. Virtual Educa.

Ramos, M. del C. (2010). La necesidad de las escuelas de formación de padres y madres en la educación secundaria de la formación profesional: Organización de los programas. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. N° 8, pp. 1-2.

Zárate, S.R. (2018). *Estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer, 2017*. [Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]