

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

"Alma Máter del Magisterio Nacional"



Oficina de Bienestar Universitario

Unidad de Servicios Médicos y Psicopedagógicos

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Cantuta, 11 de febrero de 2025.

INFORME N° 008 / FEBRERO / SP-USMYPs-BU-UNE / 2025

A : Hugo Samanamud Loyola
Jefe De la Unidad de Salud y Servicios Psicológicos -UNE.

DE : Kimberlin Solorzano Prado
Coordinadora de Servicios Psicológicos

ASUNTO : Plan de trabajo de los servicios psicológicos en las facultades 2025

De mi consideración:

Me dirijo a usted con un cordial saludo para informarle sobre las actividades que se llevarán a cabo en las facultades. Estas se detallan en el presente plan de trabajo de los servicios psicológicos y psicopedagógicos, con el propósito de que sean comunicadas a las facultades para su conocimiento y para fortalecer la colaboración con la tutoría de cada una de ellas.

Aprovecho la ocasión para reiterarle las muestras de mi mayor consideración.

Psic. Kimberlin Criz Solorzano Prado
Coordinadora de los Servicios Psicológicos

C.Ps.P. N° 49846

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

Alma Máter del Magisterio Nacional



OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

PLAN DE TRABAJO PSICOPEDAGÓGICO

2025

PLAN DE TRABAJO PSICOPEDAGÓGICO

2025

❖ **DATOS GENERALES:**

INSTITUCIÓN : Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

RESPONSABLE : Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos

USUARIOS : Estudiantes Universitarios, Personal Docentes y Administrativos.

INICIO : Abril a diciembre.

PSIC.RESPONSABLE : Solorzano Prado Kimberlin Criz
Psicólogos asignados por facultad.

I. JUSTIFICACION:

En la actualidad, la salud mental es un componente fundamental en la vida de las personas, y su correcta gestión tiene un impacto directo sobre el bienestar personal y social, así como sobre el rendimiento académico. La universidad, como un entorno formativo, debe ser un espacio que favorezca la salud mental, que brinde las herramientas necesarias para la gestión emocional, y que ofrezca recursos de apoyo psicopedagógico. La intervención de profesionales en psicología permite detectar a tiempo problemas emocionales, académicos y de integración social, previniendo situaciones de crisis que puedan afectar la calidad de vida de los estudiantes y trabajadores.

II. MARCO LEGAL Y NORMATIVO

El plan de trabajo se sustenta en una serie de leyes y normativas nacionales e internacionales que garantizan el derecho a la salud mental y psicológica, la atención educativa y el bienestar emocional de la comunidad. Algunas de las normativas relevantes

son:

Ley General de Salud Mental (Ley N° 30364): Esta ley tiene como objetivo garantizar el acceso a servicios de salud mental para todos los ciudadanos, incluyendo la prevención y tratamiento de trastornos mentales y la promoción del bienestar emocional. En este contexto, se enmarca la necesidad de contar con servicios de atención psicológica en instituciones educativas.

Constitución Política del Perú (Artículo 7): Establece que el Estado garantiza a todas las personas el derecho a la salud, lo cual incluye la salud mental. En este sentido, se requiere una política institucional que ofrezca atención psicológica a los miembros de la comunidad educativa.

Ley Universitaria N° 30220 (Artículos 58 y 59): Regula las políticas y servicios dentro de las universidades, promoviendo la formación integral de los estudiantes, lo que incluye el apoyo psicopedagógico y la salud mental.

Normas de la Organización Mundial de la Salud (OMS): La OMS, a través de diversas directrices, ha resaltado la importancia de la promoción de la salud mental en las instituciones educativas, especialmente en el nivel universitario, donde los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y presión.

III. BASE LEGAL:

- Ley N° 30220 Ley Universitaria.
- Ley N° 30947, Ley de Salud Mental
- Ley N° 29973, Ley General de la Persona con discapacidad.
- Resolución Viceministerial N° 197-2019-MINEDU, Aprueba los Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades.
- Resolución N°016 -2017-R-UNE, aprueba la reforma de estatuto de la universidad nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Resolución N° 2600-2018-R-UNE, Reglamento del sistema de tutoría universitaria de la universidad. nacional de educación Enrique Guzmán y Valle.
- Resolución N° 3639-2019-R-UNE, aprueba la directiva N° 023-2019-R-UNE- Normas para el desarrollo, acciones y cuidado integral de la salud mental entre los miembros de la comunidad universitaria de la Universidad Enrique Guzmán y Valle.

- Decreto supremo N°044-2020-PCM, que declara el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19 y sus modificatorias.
- Decreto de Urgencias N°139-2020 Medidas extraordinarios y urgentes en el marco de la Emergencia Sanitaria.
- Directiva N°004-2020-R-UNE “Aplicación del trabajo remoto en la Universidad Enrique Guzmán y Valle”.
- SINEACE. Modelo de evaluación y acreditación de programas de educación superior universitaria.

IV. MISIÓN Y VISIÓN:

MISIÓN:

Brindar soporte emocional, psicológico, psicopedagógico y bienestar en la comunidad universitaria.

VISIÓN:

Ser reconocidos como un servicio de calidad y competencias en la transformación profesional.

V. COBERTURA:

La finalidad es brindar el servicio al 90 % del total de estudiantes universitarios, docentes y personal administrativo de la Universidad Nacional de Enrique Guzmán y Valle.

VI. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL

- Ofrecer atención psicológica y psicopedagógica, así como actividades de promoción de la salud mental, a todos los miembros de la comunidad de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Implementar actividades de promoción de la salud mental enfocadas en potenciar conductas saludables para el cuidado del bienestar emocional individual y colectivo.
- Desarrollar actividades de prevención que aborden los factores de riesgo específicos que pueden afectar la salud mental de los estudiantes, con el fin de contribuir en la mejora de calidad de vida de los mismos.
- Ofrecer el servicio de apoyo y orientación psicológica individual y grupal para la autogestión de las necesidades socioemocionales y de adaptación académica.
- Coordinar actividades y ofrecer acompañamiento en la tutoría para promover el bienestar emocional de las y los estudiantes.

VII. RESULTADOS DE LA EVALUACION DIAGNOSTICO PSICOPEDAGOGICO SEMESTRE 2024-II EN LA FACULTAD DE TECNOLOGIA

Distribución de Estudiantes Según Indicadores Psicológicos: Ansiedad, Autoestima y Procrastinación:

	Porcentaje de alumnos con Indicadores			Frecuencia de alumnos con Indicadores		
	Adecuados	Inadecuados	Total %	Adecuados	Inadecuados	Total
Autoestima	61.75	38.25	100	586	363	949
Procastinacion	58.06	41.94	100	551	398	949
Ansiedad	38.46	61.54	100	365	584	949

La tabla refleja la distribución de estudiantes evaluados en tres variables clave: ansiedad, cuestionamiento de autoestima y procrastinación. En términos de frecuencia y porcentaje, se observa una prevalencia significativa de indicadores inadecuados en estas áreas. Los resultados revelan que el **61% de los estudiantes presentan indicadores de ansiedad**. Asimismo, el **41% muestra indicadores inadecuados de procrastinación**, lo que refleja. Por otro lado, un **38% presenta indicadores inadecuados de autoestima**.

VIII. TEMAS SUGERIDOS A ABORDAR EN TUTORÍA BASADOS EN LOS RESULTADOS DEL SEMESTRE 2024-II

CARTEL DE TEMAS PARA TUTORIA UNE-2025
• Gestión del tiempo y organización. • Técnicas de estudio efectivas. • Estrategias para combatir la procrastinacion. • Manejo de la ansiedad académica. • Preparación emocional para los exámenes. • Técnicas de relajación y mindfulness para el estrés. • Manejo del estrés relacionado con el rendimiento académico. • Desarrollo de la autoconfianza académica. • Autoaceptación y superación del perfeccionismo. • Establecimiento de metas académicas alcanzables. • Técnicas y/herramientas para mejorar la autoestima. • Impacto de las preocupaciones económicas en el rendimiento académico. • Toma de decisiones financieras básicas para estudiantes. • Fomento de la resiliencia ante fracasos académicos. • Desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo. • Desarrollo de la disciplina personal. • Identificación y gestión de emociones en el contexto académico. • Superación de la procrastinacion digital (uso de redes sociales y tecnología). • Manejo de la presión académica y expectativas externas. • Autoconocimiento y descubrimiento de fortalezas académicas. • Técnicas de motivación y enfoque en objetivos académicos. • Resolución de conflictos y gestión de relaciones interpersonales en el entorno universitario. • Cómo equilibrar la vida académica y personal (conciliación de estudios y bienestar). • Estrategias de autocuidado y manejo del agotamiento (burnout). • Fomento de la mentalidad de crecimiento y resiliencia académica. • Prevención de la ansiedad por el futuro profesional. • Desarrollo de habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas académicos.

- Cómo manejar la frustración y la autoexigencia académica.
- Importancia del descanso y la higiene del sueño en el rendimiento académico.
- Fomento de la gratitud y el pensamiento positivo en el contexto académico.

❖ Estos temas pueden enriquecerse mediante actividades prácticas, debates o ejercicios reflexivos que favorezcan el desarrollo de habilidades emocionales y académicas en los estudiantes, promoviendo su bienestar general. Esto se logrará a través de talleres, charlas, actividades interactivas o sesiones grupales, con el apoyo del psicólogo/a, siempre con previa coordinación.

IX. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

La metodología del plan se basará en un enfoque preventivo y de intervención. Las principales actividades incluirán:

- ✓ **Atención psicológica individual:** Sesiones de terapia para abordar problemas emocionales, académicos o sociales que afecten al estudiante o personal.
- ✓ **Talleres y charlas:** Actividades grupales de sensibilización y aprendizaje sobre temas como manejo del estrés, ansiedad, depresión, y técnicas de estudio.
- ✓ **Intervención psicopedagógica:** Apoyo a estudiantes con dificultades de aprendizaje, adaptación o integración social.
- ✓ **Programas de bienestar emocional:** Actividades de autocuidado y promoción de hábitos saludables, que incluyen la práctica de mindfulness, técnicas de relajación, y hábitos de vida saludable.

X. RECURSOS:

Recursos Humanos:

- ✓ Psicólogos licenciados y especializados.
- ✓ Estudiantes de la carrera de Psicología (como parte de prácticas supervisadas).
- ✓ Profesores y personal administrativo para apoyo logístico.
- ✓ Profesores que colaboren en la identificación de estudiantes con dificultades y en la implementación de estrategias de apoyo.

Recursos Materiales:

- ✓ Material visual (carteles, folletos, infografías).
- ✓ Material de apoyo para los talleres (presentaciones, videos, libros).
- ✓ Herramientas diagnósticas (tests psicopedagógicos, encuestas).
- ✓ Material didáctico especializado en estrategias de aprendizaje (guías, fichas educativas).

Recursos Tecnológicos:

- ✓ Sistema de gestión para almacenar registros de atención,
- ✓ Recursos para grabar y compartir los talleres (cámaras, micrófonos, software de edición) si estos fueran de forma virtual.

XI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL SERVICIO PSICOPEDAGÓGICO:

[illegible]

Elaboración y presentación del informe mensual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- ❖ El Plan de Trabajo de los servicios psicológicos se ajustará según las necesidades de la facultad.

(*) CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN FÍSICA Y MENTAL A NIVEL INSTITUCIONAL:

LUGAR	ACTIVIDADES	POBLACION OBJETIVO	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	RESPONSABLES
SEDE CENTRAL	Inducción a los servicios médicos y psicopedagógicos	DOCENTES TUTORES DE LAS FACULTADES													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL	Día Internacional de la Mujer	PERSONAL ADMINISTRATIVO													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL FACE	Tu salud física y mental nos importa	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL FACE	Un mundo libre de alcohol y drogas "Toma en serio tu salud"	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL FACE (A TRAVES DE LAS REDES)	Formulario de diagnóstico virtual	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL FACE	Día mundial de la prevención del suicidio "Para prevenir el suicidio hay que hablar de él"	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL	Día de la Medicina	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													EQUIPO DE SALUD UNE
SEDE CENTRAL	Día de la salud mental "Conéctate con la vida"	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA
SEDE CENTRAL	Día Internacional contra la Violencia hacia la Mujer	COMUNIDAD UNIVERSITARIA													SERVICIO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA

X. Resultados Esperados

Con la implementación de este plan, se espera que:

- ✓ Aumente la conciencia y sensibilización sobre la importancia de la salud mental en la comunidad universitaria.
- ✓ Mejore el bienestar emocional de los estudiantes y el personal, reduciendo el estrés, la ansiedad y otros trastornos relacionados.

- ✓ Se prevengan situaciones de crisis psicológicas o académicas mediante el acompañamiento y la orientación constante.
- ✓ Se fomente un entorno universitario más inclusivo, comprensivo y saludable en términos de salud mental.

XI. Conclusión

El presente plan está orientado a proporcionar un servicio integral de atención psicológica y psicopedagógica, con el objetivo de mejorar la salud mental de los miembros de la comunidad universitaria. El marco legal vigente y las necesidades identificadas dentro de la comunidad académica hacen indispensable la implementación de este plan, que no solo contribuye al bienestar individual, sino también a la creación de un entorno más saludable y propicio para el aprendizaje y el desarrollo profesional.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE



Alma Máter del Magisterio Nacional



BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:
"MANEJO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y EL
BIENESTAR EMOCIONAL"**

2025

"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: "MANEJO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR EMOCIONAL"

I. DATOS GENERALES

Nombre de la institución:	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
Ubicación:	Av. Enrique Guzmán y Valle N° 951, La Cantuta-Chosica
Equipo responsable:	Servicios Psicológicos.
Periodo de ejecución:	Mayo - diciembre

II. FUNDAMENTACIÓN

En la actualidad, el estrés y las dificultades emocionales representan desafíos significativos en el ámbito académico, laboral y personal. El ritmo acelerado de la vida cotidiana, la presión académica y profesional, así como las demandas sociales y familiares, contribuyen a que muchas personas experimenten altos niveles de estrés, ansiedad y otros trastornos emocionales que afectan su bienestar general. Estos factores pueden impactar negativamente en la salud física y mental, en la calidad de vida y en el rendimiento académico y profesional.

El manejo adecuado del estrés y la promoción del bienestar emocional son esenciales para alcanzar una vida equilibrada, tanto a nivel personal como académico y laboral. Diversos estudios han demostrado que un manejo inadecuado del estrés puede llevar a trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional e incluso enfermedades físicas, como hipertensión y problemas cardiovasculares.

El estrés y las dificultades emocionales son problemáticas crecientes en el contexto académico y personal, que afectan a un número significativo de estudiantes. Estas situaciones impactan negativamente en su bienestar general, en su rendimiento académico y en su capacidad para desarrollar relaciones interpersonales saludables. La presión por cumplir con las exigencias académicas, la carga de trabajo y otros factores externos pueden generar altos niveles de ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

A raíz de estas necesidades, se implementó el Programa de Manejo Integral del Estrés y el Bienestar Emocional en el semestre anterior (2024-II), a partir de una ficha diagnóstica que permitió identificar las áreas críticas que afectan el bienestar emocional de los estudiantes de la facultad. Sin embargo, este programa no pudo concluirse debido a diversas circunstancias, lo que hace necesario y urgente darle continuidad para seguir brindando apoyo emocional y psicológico a los participantes.

El presente programa está implementado a través de una serie de actividades interactivas y prácticas, tales como talleres, sesiones grupales, dinámicas de grupo y asesorías individuales. Se incluyen también recursos como materiales educativos, guías de autoayuda y acceso a seguimiento psicológico para quienes lo necesiten.

La combinación de estas estrategias permitirá a los participantes adquirir herramientas útiles no solo para manejar el estrés, sino también para mejorar su calidad de vida en general, aprendiendo a tomar decisiones más saludables y manteniendo un equilibrio emocional adecuado.

Por ello cabe resaltar que el bienestar emocional es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que les permite afrontar las adversidades de manera positiva, fortalecer su resiliencia y tomar decisiones más saludables.

III. BASES LEGALES

- SINEACE 2016 Modelo de Acreditación de los Programas de Estudios de las Universidades.
- Estatuto de la UNE
- Reglamento de la UNE
- Resolución N° 0516-2018-R-UNE
- Ley General de Educación - N° 28044
- Ley N° 30947, Ley de Salud Mental
- Resolución N° 3639-2019-R-UNE, aprueba la directiva N° 023-2019-R-UNE-Normas para el desarrollo, acciones y cuidado integral de la salud mental entre los miembros de la comunidad universitaria de la Universidad Enrique Guzmán y Valle.

IV. OBJETIVOS

Objetivo general:

El Programa de Manejo Integral del Estrés y el Bienestar Emocional tiene como objetivo proporcionar a los participantes herramientas y estrategias para reconocer, gestionar y reducir el estrés, promoviendo, a su vez, una

vida emocionalmente saludable en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”

Objetivos específicos:

- ✓ Sensibilizar a los participantes sobre los factores que generan estrés en su vida cotidiana y cómo estos afectan su bienestar físico y emocional.
- ✓ Enseñar técnicas efectivas para la gestión del estrés, como la relajación, la meditación, la respiración consciente y la reestructuración cognitiva.
- ✓ Promover el autoconocimiento, la autoaceptación y el autocuidado, fortaleciendo la resiliencia emocional ante situaciones de presión.
- ✓ Facilitar espacios de reflexión grupal y acompañamiento psicológico para compartir experiencias y crear redes de apoyo.

V. METAS

Alcanzar y concientizar al total de beneficiarios a quienes va dirigido el Programa de Intervención.

VI.. METODOLOGÍA

Se aplicará un trabajo participativo y vivencial.

1. Instrumentos

- ✓ Cuestionarios y escalas evaluativas para los primeros ciclos.
- ✓ Entrevistas
- ✓ Registro de asistencia.

VII. RECURSOS

- ✓ Humanos: Personal de los servicios psicológicos.
- ✓ Tecnológicos: proyector.
- ✓ Otros: sillas, mesa, útiles de escritorio, pelota, telas o bufandas, hojas bond y plumones, etc

VIII. FINANCIAMIENTO

- ✓ Servicios médicos y psicopedagógicos.
- ✓ Facultad.

IX. . PLAN DE SESIONES DEL PROGRAMA:

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN Y EVALUACIÓN

Objetivos:

- Conocer a los participantes.
- Identificar las principales preocupaciones y objetivos individuales.

Actividades:

- Presentación y dinámica de integración.
- Evaluación pretest del cuestionario Escala de ansiedad manifiesta en adultos "AMAS" (CICLO I)
- Introducción al programa y establecimiento de metas.

SESIÓN 1:

COMPRENDIENDO LA ANSIEDAD

Objetivos:

- Entender qué es la ansiedad y cómo afecta el rendimiento académico y la vida cotidiana.

Actividades:

- Presentación teórica sobre la ansiedad.
- Técnicas de relajación y respiración profunda.
- Ejercicio de identificación de pensamientos ansiosos.

SESIÓN 2:

TÉCNICAS DE MANEJO DE LA ANSIEDAD

Objetivos:

Aprender y practicar técnicas para manejar la ansiedad.

Actividades:

- Técnicas de relajación progresiva y mindfulness.
- Rol-playing para enfrentar situaciones ansiógenas.
- Ejercicio práctico de exposición gradual.

SESIÓN 3:

ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Objetivos:

Comprender el estrés y desarrollar habilidades para afrontarlo.

Actividades:

- Presentación sobre el estrés y sus efectos físicos y emocionales.
- Técnicas de afrontamiento y manejo del estrés (distracción, relajación, apoyo social).
- Ejercicio práctico de manejo del estrés (técnicas de respiración, visualización).

SESIÓN 4:**FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA****Objetivos:**

Explorar el concepto de autoestima y cómo influye en la vida universitaria.

Actividades:

- Dinámicas sobre autoimagen y autovaloración.
- Identificación de fortalezas y logros personales.
- Ejercicio de afirmaciones positivas y auto-reflexión.

SESIÓN 5:**DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE METAS****Objetivos:**

Establecer y trabajar en metas personales para fortalecer la autoestima.

Actividades:

- Creación de un plan de acción personal.
- Ejercicio de establecimiento de metas y seguimiento.
- Discusión de logros y áreas de mejora.

SESIÓN 6:**ENTENDIENDO LA PROCRASTINACIÓN****OBJETIVOS:**

Explorar las causas y consecuencias de la procrastinación.

ACTIVIDADES:

- Identificación de patrones de procrastinación.
- Discusión sobre la relación entre procrastinación y ansiedad/estrés.
- Ejercicio de autoevaluación de hábitos de estudio.

SESIÓN 7:

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA PROCRASTINACIÓN

Objetivos:

Desarrollar estrategias efectivas para mejorar la gestión del tiempo.

Actividades:

- Técnicas de planificación y organización (uso de agendas, técnicas de tiempo fuera etc.).
- Establecimiento de metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes, temporales).
- Ejercicio de priorización de tareas.

SESIÓN 8:

INTEGRACIÓN Y APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS

Objetivos:

Integrar las técnicas aprendidas y aplicarlas en la vida cotidiana.

Actividades:

- Revisión de las estrategias aprendidas para manejar la ansiedad, procrastinación, estrés y autoestima.
- Role-playing de situaciones específicas.
- Planificación de un proyecto personal aplicando las técnicas.

SESIÓN 9:

EVALUACIÓN FINAL Y PLAN DE ACCIÓN CONTINUO

Objetivos:

Evaluar el progreso y establecer un plan de acción a largo plazo.

Actividades:

- Evaluación final: cuestionarios y reflexión sobre el progreso.
- Discusión sobre cómo mantener las habilidades adquiridas.
- Creación de un plan de acción personal para continuar el desarrollo.

Materiales Recomendados:

- Cuestionarios de autoevaluación.
- Materiales para técnicas de relajación (audio, guías).
- Agendas o herramientas de planificación.
- Hojas de trabajo para establecimiento de metas y auto-reflexión.