



Repertorio Educación Sexual RP 3201

Profesor: Roy Carballo Segura

roy.carballo@ucr.ac.cr

Créditos: 3 Horas: 3

A.E.: KyJ, 1 - 5.

Periodo semestral, II - 2022

Vía Zoom o Cubículo 19

Este curso de acuerdo con las circunstancias planteadas este semestre es bajo virtual (4 sesiones virtuales en el semestre). La plataforma institucional Mediación Virtual es la oficial para colocar los documentos y vídeos del curso, así como las comunicaciones oficiales, se usará para realizar foros e interacciones a distancia y para la entrega de las tareas, evaluaciones y trabajos oficialmente, pueden usarse además otras plataformas que se avisarán oportunamente por la persona docente. Los participantes en el curso aceptan y entienden que los contenidos e imágenes que se graben como parte del curso en las plataformas electrónicas externas a la Universidad, podrán ser utilizadas bajo los parámetros de las licencias que esas plataformas digitales tienen y relevan al profesor de cualquier responsabilidad por el uso inadecuado que pueda surgir de ellas. En las sesiones remotas de asistencia requerida expresamente y en las evaluaciones, las personas estudiantes deberán tener la cámara encendida para poder cotejar aspectos necesarios del Curso. De no encenderse la cámara en estas sesiones y evaluaciones se entenderá que no hay consentimiento del participante, ni asistencia a la sesión. En las sesiones presenciales, las personas participantes deben cumplir los protocolos establecidos por la Universidad y las indicaciones especiales que gire la persona docente.

ATENCIÓN: ESTE CURSO TIENE SESIONES SINCRÓNICAS EN PRESENCIALIDAD REMOTA (VIRTUAL), DE ASISTENCIA OBLIGATORIA, EN DONDE SE REQUERIRÁ EL USO INDISPENSABLE DE CÁMARA EN EL MEDIO DE CONTACTO

Descripción:

Este curso permite a la persona, reflexionar y deconstruir sus conocimientos, actitudes, sentimientos, comportamientos, intereses y valores que condicionan su libre y responsable disfrute de su sexualidad. Busca potenciar las habilidades para la convivencia en diversidad sexual, la autovaloración y autonomía. Asimismo, propicia procesos de coeducación que promuevan en las distintas comunidades del estudiantado conocimientos y prácticas informadas, respetuosas y críticas respecto de la sexualidad.



Principios orientadores:

- Respetar las características biológicas, psicológicas, sociales y espirituales de las personas e incentivar durante el proceso la participación, el discernimiento y el diálogo.
- Partir de un diagnóstico de los intereses, conocimientos, valores, necesidades, actitudes y comportamientos de las personas para construir conceptos claves que se reflexionarán e interpretarán durante el proceso con miras a asumir el disfrute libre y responsable de la sexualidad.
- Permitir que la diversidad de las características de las personas, enriquezcan la convivencia vivencial e incentiven el ejercicio de la autonomía y el fortalecimiento de la autoestima.
- Concientizar a las personas participantes en el proceso de que la integración de esfuerzos y conocimientos es la base del éxito de la educación de la sexualidad y que la misma es responsabilidad de todos.
- Integrar en la educación de la expresión de la sexualidad los procesos de investigación y acción social.

Objetivos generales:

- Generar una actitud positiva hacia la sexualidad humana como parte natural e inherente de la personalidad.
- Construir formas de expresar sanamente la sexualidad.
- Analizar la información pertinente que contribuya a la adopción de un código ético del comportamiento responsable.
- Asumir el disfrute pleno de la sexualidad, sin romper su egosintonía, viviéndola voluntariamente y con protección médica.

Objetivos específicos:

- Analizar sistemáticamente actitudes, valores, sentimientos, comportamientos, intereses y conocimientos sobre la sexualidad humana.
- Identificar diferentes perspectivas de la conceptualización de la sexualidad en la evolución de la humanidad y su relación con los derechos humanos.
- Apreciar los principios orientadores y los fundamentos psicológicos y sociofilosóficos de la educación sexual, educación para la convivencia.



- Valorar las implicaciones de ser uno mismo, evaluarse, conservarse, mejorarse y estimarse.
- Juzgar la trascendencia de estimular la autonomía y la autoestima en la persona
- Reconocer las características del desarrollo y educación moral.
- Estimar estrategias pedagógicas a planear y ejecutar con estudiantes de preescolar, primaria y enseñanza media, que propicien la educación para la convivencia.
- Identificar los fundamentos biológicos de la sexualidad humana y sus implicaciones.
- Distinguir las fases de la respuesta sexual.
- Construir expresiones de la sexualidad, emocionalmente inteligentes.
- Evaluar las expresiones de la sexualidad desde la perspectiva de la triada de la salud.
- Valorar las distintas posiciones en relación al aborto y al sida.
- Relacionar las fases de la respuesta sexual con el uso de diferentes anticonceptivos y establecer los derechos y deberes de la pareja.
- Caracterizar la expresión de la sexualidad en las diferentes etapas de la vida.
- Valorar las preguntas de los niños, las niñas, los y las adolescentes sobre sexualidad.
- Inferir las bases socioculturales de la sexualidad.
- Aclarar actitudes, sentimientos, valores y conocimientos sobre papeles sexuales, desde la perspectiva de una democracia de género.
- Identificar el acoso u hostigamiento y el abuso sexual.
- Conceptualizar las características que favorecen la relación de pareja y los principios fundamentales que la orientan.
- Comprender la dinámica de las relaciones humanas que se vive dentro de las familias especiales.
- Evaluar las actitudes básicas que promueven el desarrollo de personas sanas.



Temas:

1ª Unidad: Contextualización histórico cultural de la sexualidad humana

- Conceptualización: sexualidad fragmentaria vs integral, sensualidad, placer, erotismo y afectos.
- Conductas innatas y adquiridas: determinantes etiológicos de la sexualidad.
- Historia de la sexualidad: En sociedades matriarcales, sexualidad precolombina, Oriente antiguo vs. Occidente, el Medievo y la Iglesia Católica, Renacimiento, sexualidad en los años 20's, la revolución sexual de los 60's, Machismo en América Latina y los logros de las luchas feministas. El control de la sexualidad como forma de control político.
- Sexualidad contemporánea: valores sexuales contemporáneos. Mercantilización del yo. Hipersexualización, consumo y publicidad. Globalización de la sexualidad

2ª Unidad: Sexualidad y Vínculos

- Sexualidad y vínculos humanos: apego humano, atracción, amor, relaciones de pareja (formas contemporáneas).
- Educación para la reproducción, maternidad y paternidad.
- Diversidad sexual. Proceso de sexualización humana y construcción cultural de la sexualidad.
- El género: lo innato y lo socialmente determinado. Roles. Movimientos políticos de género.
- Prácticas sexuales saludables. Salud reproductiva. Trastornos de la sexualidad: adicción al sexo, conductas sexuales violentas, parafilias, disfunciones sexuales.
- Sexualidad como derecho humano: derechos sexuales y reproductivos (énfasis en menores de edad, personas con discapacidad y durante el parto) acoso sexual, violencia doméstica, abuso sexual. El derecho al aborto y la fecundación asistida. Ética de la sexualidad.

3ª Unidad: Educación Integral de la sexualidad

- Educación sexual alternativa: problemáticas actuales en la educación sexual. Tendencias en la educación sexual. Construyendo prácticas alternativas para la educación sexual. Educación para la sexualidad en la familia y la escuela. sexualidad en la vejez, valores sexuales y mitos del adulto mayor. Choque generacional. Una mirada a las propuestas para la educación sexual en la comunidad. Medios de comunicación y de información, redes sociales en internet. Propuestas de educación sexual no formal.



Metodología

La modalidad del curso es bajo virtual, lo que implica una combinación de sesiones presenciales en la Universidad y de contacto en presencialidad remota en la plataforma de mediación virtual o en la que la persona docente asigne. Para la asistencia presencial se deben cumplir las indicaciones emitidas por la Rectoría y la Dirección de la Sede sobre protocolos de salud y de comportamiento, así como las circulares y los Reglamentos respectivos.

Como alternativa a los discursos tradicionales en educación sexual, el curso requiere una participación activa de sus estudiantes. Por ende, la metodología utilizada privilegia la reflexión crítica sobre diversas aristas de los vínculos sexuales. Esto incluye debates, grupos focales, análisis de casos y textos, y video foros. Como apoyo, el o la docente presentará información relacionada, utilizando distintas actividades de mediación pedagógica.

Durante el curso, los y las estudiantes realizarán las siguientes actividades de evaluación y aprendizaje:

Documental (35%): En grupos de cinco estudiantes se diseñará y elaborará un vídeo en formato documental. La duración de este debe rondar los 15 minutos. Se persigue el análisis crítico de una problemática vinculada con la sexualidad, no una simple recopilación de información. Se presentará un guion que oriente las ideas generadoras, problemáticas y posición asumida por el grupo (10%). Se presentará un avance parcial al menos una vez (10%) antes de su formato final (10%). Este trabajo será presentado a la clase durante la última lección del semestre (5%).

Foros de discusión de lecturas (30%): en forma individual, cada estudiante sintetizará sus aprovechamientos de 5 de las 10 lecturas del curso. Para ello, el docente asignará dos grupos, cada uno asumirá de manera intercalada el trabajo con sus lecturas. Cada semana, se asignará una pregunta generadora o una actividad de discusión, que deberá ser abordada desde los aportes obtenidos de la lectura correspondiente. Se presentará mediante la plataforma virtual en entregas semanales antes de la lección correspondiente.

Tareas (25%): Cuatro trabajos grupales, de investigación asincrónica y presentación de resultados. Incluye una línea de tiempo sobre la Historia de la Sexualidad, una conceptualización sobre la Identidad de Género, un análisis sobre movimientos políticos de género y un debate guiado sobre derechos sexuales. Serán desarrollados en sesiones virtuales. Los grupos cuentan con la opción de grabar su presentación previamente, en forma asincrónica, o bien de realizarla durante la lección de forma sincrónica.

Autoevaluación justificada (10%): cada estudiante valorará por escrito su propio desempeño, en dos momentos del ciclo lectivo. Justificará además dichas notas, acompañado de un proceso de análisis de fortalezas y aspectos por mejorar. El docente del curso podrá citarles a discutir su autoevaluación, en caso de apreciaciones distintas. Se efectúa en el aula virtual.

Evaluación:

Tareas 25%	Línea de tiempo 7% Identidad de género 5% Movimientos políticos e identitarios 8% Derechos sexuales 5%
Documental 35%	Primer avance 10% Guion Segundo avance 10% Producto final 10%: Presentación 5%
Foros de discusión de lecturas 30%	5 entregas con un valor de 6% cada una (ver rúbrica)
Autoevaluación 10%	Participación, asistencia a sesiones virtuales, aporte al trabajo grupal, cumplimiento de lecturas, responsabilidad con las actividades del curso.

Notas importantes:

El aula virtual se utilizará como apoyo a la docencia en modalidad bajo virtual, para tener acceso a las lecturas, prácticas, asignación y entrega de tareas. También se utilizará para mantener la comunicación. Mediación Virtual es la única plataforma oficial para entrega de trabajos digitales de la Universidad de Costa Rica (por esta razón no se reciben trabajos vía correo electrónico, ni tareas impresas). Para este curso, el uso del aula virtual es de carácter obligatorio según la resolución VD-12055.2022 El aula virtual está ordenada en formato semanal. Cada semana desarrolla uno de los temas, según el calendario establecido en el programa del curso. Usted deberá buscar el tema correspondiente y revisar las posibles instrucciones, mensajes, tareas o lecturas. Es su responsabilidad atender semanalmente el aula virtual para estar al tanto de cambios y notificaciones.

Los trabajos deben entregarse puntualmente. Su demora implica un 10% menos del valor original de la tarea por cada día de prórroga. No se reciben trabajos con más de 5 días hábiles de retraso. La reposición de evaluaciones se hace solo en casos justificados el artículo 24 Reglamento de Régimen Académico Estudiantil vigente.

Todo trabajo que se base en documentos publicados, debe seguir el formato de citas APA 7, para evitar incurrir en plagio. Solo se consideran apropiadas las citas del Internet que cuenten con un autor explícito.

El uso incorrecto de citas textuales se considera copia, por lo que deben utilizarse únicamente para su análisis y nunca representando el trabajo intelectual del estudiante. Los trabajos presentados deben ser inéditos, de lo contrario su valor porcentual se pierde.

Como medida de respeto al grupo se solicita moderar el uso del celular, ajustándolo en modo de silencio durante la clase y contestando llamadas fuera de esta. Evite el uso de cualquier dispositivo que comprometa su atención y participación, particularmente computadoras, dispositivos musicales o tabletas.

En caso de trabajos grupales, cuando se produce la expulsión de una persona integrante del grupo por razones justificadas, esta persona pierde el valor total de la tarea evaluada y las entregas sucesivas. Además, no será autorizada su integración a un nuevo grupo de trabajo.

Calendarización

Sesión	Tema	Actividades
1ª Unidad: Contextualización histórico cultural de la sexualidad humana		
19 ago	Presentación del curso	Lectura del programa, formación de grupos de trabajo
26 ago	Conceptualización de la sexualidad	Foro de lectura (Grupo A)
2 sept	Biología y evolución de la sexualidad Conductas innatas o adquiridas	Foro de lectura (Grupo B) Documental 1º avance: guion
9 sept	Historia de la sexualidad	Sesión virtual N°1 Tarea n°1: línea de tiempo Foro de lectura (Grupo A)
16 sept	Sexualidad contemporánea	Foro de lectura (Grupo B) Documental 1º avance
2ª Unidad: Sexualidad y Vínculos		
23 sept	Sexualidad y vínculos	Foro de lectura (Grupo A)
30 sept	Sexualización y diversidad	Sesión virtual N°2



		Tarea N°2: identidad de género Foro de lectura (Grupo B) Autoevaluación 1° avance
7 oct	Roles de género	Foro de lectura (Grupo A) Documental 2° avance
14 oct	Movimientos políticos sexuales	Sesión virtual N°3 Tarea N°3: movimientos políticos identitarios
21 oct	Sexualidad saludable y sus trastornos	Revisión de lectura (Grupo B)
28 oct	Trastornos de la sexualidad	Revisión de lectura (Grupo A)
4 nov	Derechos sexuales	Sesión virtual N°4 Tarea N°4: debate sobre derechos sexuales Revisión de lectura (Grupo B)
3ª Unidad: Educación Integral de la sexualidad		
11 nov	Educación sexual alternativa	
18 nov	Educación sexual no formal	Documental 3° avance y presentación Autoevaluación 2° avance

Referencias bibliográficas de las lecturas del curso

- La sexología y el hecho sexual humano. En Sáez, S. Frago, S. y Santiago, J. (2014). Educación sexual. Madrid, Ministerio de Educación de España
- Raising Human Sexuality. Processes of Sex Differentiation and Sociosexual Expression. En Gray, P. (2018). Evolution and Human Sexual Behavior. Harvard University Press.
- Guzmán, M, y Contreras, Paula. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. Psykhe (Santiago), 21(1), 69-82.
- Bilbao, G., Blasco, M. y Molina, H. Orientación sexual y heterosexualidad. En Zapata, R. y Gutiérrez, M. (Ed.) (2016). Salud sexual y reproductiva. Almería, España: Editorial Universidad de Almería
- Duranti, E. (2011). Diversidad sexual: Conceptos para pensar y trabajar en salud. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación.
- Estereotipos de género. En Viladot, M., Viladot, M. y Steffens, M. (2016). Estereotipos de género en el trabajo. España: Editorial UOC.
- Autoestima, dependencia amorosa. En Sopeña, A. (2015). Mujeres rotas: el lenguaje de la dependencia emocional. Editorial Comares.
- Disfunciones sexuales femeninas Zapata, B., y Gutiérrez, I. (Eds.). (2016). Salud sexual y reproductiva. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com>
Created from sibdilibrosp on 2019-11-08 14:13:4

Referencias de bibliografía complementaria

- Arrobas, M. Dal, L. y Matthaëis, M. (2020). Educación sexual integral: propuestas para sentirnos y pensarnos. Editorial Maipue.
- Carbonero Celis, C. y Cañizares Márquez, J. M. (2017). Manual de coeducación e igualdad sexual. Wanceulen Editorial.
- Bejarano Franco, M. T. (2019). Educación en sexualidad e igualdad: discursos y estrategias para la formación de docentes y educadores sociales. Dykinson.
- Elinor L. Brown. (2017). Global Perspectives on Gender and Sexuality in Education: Raising Awareness, Fostering Equity, Advancing Justice. Information Age Publishing.
- Fernández-Castillo, A. y Venegas, M. (2018). De la igualdad de género a la igualdad sexual y de género: reflexiones educativas y sociales. Dykinson.
- Foucault, M. (2001) **Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber.** (2002) México: Siglo XXI.

Foucault, M. (2001) *Historia de la sexualidad*. 2. *El uso de los placeres*. (2003) México: Siglo XXI.

Foucault, M. (2001) *Historia de la sexualidad*. 3. *La inquietud de sí*. (2002) México: Siglo XXI.

Ilouz, E. & Kaplan, D. (2020). *El capital sexual en la Modernidad tardía*. Herder Editorial.

Jaak, P. (2014). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Michael, E., y Richard, E. (2015). *Engaging Men in Building Gender Equality*. Cambridge Scholars Publishing.

Ministerio de Educación Pública (2012) Programa de estudio de "Educación para la afectividad y la sexualidad integral" San José

Morgade, G. (2019). *Educación Sexual Integral con perspectiva de género: la lupa de la ESI en el aula*. Homo Sapiens Ediciones.

Nardone, G. Balbi, E. & Boggiani, E. (2020). *El placer frustrado: las paradojas de la sexualidad moderna y su solución*. Herder Editorial.

Ospina, M. Carmona, C. y Mogollón, M. (2020). *Familias y diversidades sexuales: caminos para seguir construyendo*. Sello Editorial Unicatólica.

Rodríguez, V. & Rodríguez, V. (2018). *La lucha sexual de los adolescentes en la hipermodernidad*. Editorial UOC.

Travaini, A. (2019). *La Educación Sexual Integral va a la escuela: propuestas posibles para implementar en el aula*. Homo Sapiens Ediciones.



Anexos

Instrucciones del foro de discusión de las lecturas

El estudiantado se divide en dos grupos, según orden alfabético.

Cada grupo tendrá a su cargo la participación en el foro, una vez por quincena, en forma alterna (es decir, el grupo A se encargará de las lecturas impares, y el B de las lecturas pares).

Semanalmente se asignará una tarea de análisis de la lectura, y el grupo a cargo participará en el foro habilitado para dicho fin.

Cada foro tendrá un valor de 12 pts o 6%

Rúbrica de aportes de lecturas

Valor 12 pts / 6%

Criterios	Excelente (3 puntos)	Regular (2 puntos)	Necesita mejorar (1 punto)	No cumple con el criterio (0 puntos)
Atiende apropiadamente la premisa solicitada en el foro respectivo				
Su participación demuestra dominio teórico analítico de la lectura				
La participación es clara, coherente y apropiada.				
La participación es original y no repite ideas ya trabajadas en el foro por otras personas.				



Instrucciones del documental

El proyecto del documental consiste en una tarea grupal (máximo cinco personas - mínimo tres), donde cada grupo seleccionará una problemática vinculada con la sexualidad contemporánea, y plasmará en formato vídeo un análisis de esta a partir de los aprendizajes del curso. El proyecto no pretende una presentación descriptiva de la problemática, sino que se espera la defensa de la postura grupal fundamentada. Es decir, una descripción de una vivencia o problemática no se aceptará como trabajo final, sino que se requiere de una línea argumental crítica sobre la temática, que sea ampliamente desarrollada a lo largo de los 15 minutos permitidos como extensión máxima del producto. Para ello, deberá elaborar un guion, y supervisar al menos una vez un avance de al menos 10 minutos.

Primer avance: guion

Valor 10% - 15 pts.

Criterios	Excelente (3 puntos)	Regular (2 puntos)	Necesita mejorar (1 punto)	No cumple con el criterio (0 puntos)
El trabajo presenta en forma claramente delimitada, la temática a abordar. Introduce con un párrafo explicativo.				
Detalla una explicación clara del abordaje crítico que darán a la problemática seleccionada. Indique aquí la interpretación crítica que le darán al problema.				
Fundamente esta interpretación crítica, con al menos tres argumentos a desarrollar, que respalden lógicamente su postura.				
Delimita un guion en forma de tabla que especifique en una columna la distribución los contenidos temáticos minuto a minuto durante el documental				
Distribuye en el guion en una columna los recursos a utilizar según los contenidos temáticos y el tiempo.				



Segundo avance: supervisión

5% - 21 pts

Criterios	Excelente (3 puntos)	Regular (2 puntos)	Necesita mejorar (1 punto)	No cumple con el criterio (0 puntos)
Presenta un producto con una extensión mínima de 10 minutos y máxima de 15 minutos				
Existe coherencia entre el planteamiento teórico presentado en el primer avance y el vídeo. Incorpora las recomendaciones planteadas al guion.				
La problemática escogida tiene una interpretación crítica claramente desarrollada				
El producto trasciende la mera repetición de datos, denotando un análisis profundo y fundamentado				
Explora al menos tres argumentos que den sustento a la postura crítica asumida, mediante evidencias y ejemplos				
Se presenta información de fuentes científicas, mediante diferentes formatos audiovisuales. Dos terceras partes corresponden a artículos científicos citados apropiadamente.				
Demuestra cuidado de la estética, resolución, sonido y calidad de los recursos usados para la edición.				



Entrega final

10% - 33 pts

Criterios	Excelente (3 puntos)	Regular (2 puntos)	Necesita mejorar (1 punto)	No cumple con el criterio (0 puntos)
El producto final atiende adecuadamente las observaciones del avance anterior				
El desarrollo temático abarca las principales dimensiones de la temática seleccionada.				
Desarrolla una postura crítica clara, completa y coherente a lo largo del vídeo.				
El producto trasciende la mera repetición de datos, denotando un análisis profundo y fundamentado				
El documental presenta recursos suficientes y adecuados para el desarrollo de su interpretación crítica				
El producto final cuenta con una introducción de la temática que sensibilice a quienes lo observan respecto de la problemática abordada				
El vídeo presenta una síntesis a modo de conclusión.				
Las ideas y recursos se presentan en orden lógico				
La información incluida permite la sensibilización respecto de la problemática abordada				
El producto final se presenta sin problemáticas de edición, con sonido e iluminación adecuados.				



El producto final cuenta con títulos y subtítulos necesarios, así como citas y referencias de los recursos utilizados.				
--	--	--	--	--

Rúbrica para la presentación de documental

5%

Criterio	Excelente (3 puntos)	Regular (2 puntos)	Necesita mejorar (1 punto)	Observaciones
Respeto el tiempo indicado para realizar la exposición (25 min).				
Domina el tema pues puede contestar las preguntas realizadas tanto por la profesora como por los compañeros.				
Demuestra apertura y manejo crítico hacia las observaciones que se planteen a su vídeo.				
Cuenta con todos los materiales necesarios para realizar la actividad desde el inicio de esta.				
Su explicación es concisa, clara y ayuda a que el grupo comprenda el tema con ejemplos cotidianos (cuando es pertinente)				



Rúbrica para la autoevaluación

Instrucciones: Cada estudiante reflexionará sobre su desempeño académico y el esfuerzo hecho por aprender en este curso a partir de las siguientes preguntas:

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Mi participación durante las clases fue					
Mi asistencia y puntualidad a todas las lecciones fue					
Mi compromiso y aporte a los trabajos grupales fue					
Mi cumplimiento y comprensión de las lecturas fue					
Mi responsabilidad y aprovechamiento con los aprendizajes del curso fue					

Junto a esta valoración, se planteará una estrategia para mejorar el desempeño y se entrega a mitad del ciclo lectivo. Posteriormente, se realiza de nuevo la valoración y se analiza el resultado de la estrategia. Esto se presenta nuevamente, al finalizar el ciclo.

Criterios	Sí presenta el criterio (1 punto)	No presenta el criterio (0 puntos)
Primer avance		
Califica su desempeño usando la tabla de autoevaluación		
Identifica una problemática y un objetivo meta		
Detalla una estrategia para mejorar su desempeño		
Segundo avance		
Califica su desempeño usando la tabla de autoevaluación		
Identifica fortalezas y aspectos a mejorar en su desempeño		
Compara los resultados obtenidos en ambos informes.		
Evalúa la estrategia implementada		
Sugiere nuevas estrategias para mejorar su desempeño		