

# UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



**MEMORIA FINAL DE TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.**

**ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN  
PSICOLÓGICA *“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”*  
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE 2° AÑO DE BACHILLERATO GENERAL SECCIÓN “A”  
DEL INSTITUTO NACIONAL JOSÉ SIMEÓN CAÑAS DE ZACATECOLUCA, AÑO 2013.**

**Presentado por:**

García Rodríguez, Sandra Elizabeth GR07094

Gavidia Garmendia, Karla Nathalie GG08095

**Docente director:**

Lic. José Ángel Meléndez Sánchez

**Coordinador General de Proceso de Grado:**

Lic. Mauricio Evaristo Morales.

**Ciudad Universitaria, septiembre de 2013.**



**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

Ing. Mario Roberto Nieto Lovo

**VICE-RECTOR ACADEMICO**

Maestra Ana María Glower de Alvarado

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

(En proceso de elección)

**SECRETARIO GENERAL**

Dra. Ana Leticia de Amaya

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

Lic. Raymundo Calderón

**VICE-DECANO**

Lcda. Norma Cecilia Blandón de Castro

**SECRETARIO**

Maestro Alfonso Mejía Rosales

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO**

Lic. Wilber Alfredo Hernández

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN**

Lic. Mauricio Evaristo Morales

**DOCENTE DIRECTOR**

Lic. José Ángel Meléndez Sánchez



## AGRADECIMIENTOS

*Has solo lo que amas y serás feliz,  
El que hace lo que ama esta  
Benditamente condenado al éxito.  
(Facundo Cabral)*

Al culminar mi carrera universitaria aparecen en mi mente todas las personas que de diversas maneras ayudaron a que llegara a mi meta, así como me embarga un sentimiento de gratitud por la oportunidad que me brinda la vida al estudiar y culminar esta hermosa carrera, que tanto amo.

Quiero mencionar y agradecer a las personas que han sido una motivación y un gran apoyo en toda mi carrera.

En primer lugar a **Dios** por darme la bendición de la vida y la capacidad de estudiar.

A mi madre **Agustina García** quien siempre me ha apoyado incondicionalmente y por siempre acompañarme y creer en mí.

A mis hermanas **Gloria y Roxana García** por ayudarme siempre cuando más las he necesitado

A mis **Tíos** y cuñados **Loren Escobar y Walter** por auxiliarme en momentos importantes para seguir adelante

A mi compañera de tesis **Karla Garmendia** por acompañarme en este proceso y ser un gran apoyo y una excelente profesional.

A **Eliseo Herrera** por su ayuda incondicional en nuestro proceso de tesis

Al **Licenciado Ángel Meléndez** por ser nuestro orientador y un excelente Docente

A **mis amigos y amigas** quienes de diversas formas con su amistad me han impulsado a seguir.

Y a todas y cada una de las personas que de manera directa o indirecta ayudaron a que esta meta fuera posible **MUCHAS GRACIAS.**

*Gracias a la vida que me ha dado tanto  
me ha dado el sonido y el abecedario,  
con él las palabras que pienso y declaro.  
(Mercedes Sosa)*

Sandra Elizabeth García



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que estuvieron motivándome y apoyándome a lo largo del desarrollo de este proyecto y desde el inicio de mi carrera. Entre ellas puedo mencionar:

**A Dios** por brindarme las oportunidades, la fortaleza y capacidad para llegar al logro de esta meta, por hacerse presente en cada reto obrando en forma inexplicable, siendo mi cómplice y compañero fiel en cada momento.

**A mi madre Gladis Garmendia** por su sacrificio, apoyo y respeto por mi carrera. Por ser un ejemplo de mujer luchadora frente a la vida.

**A mis abuelos Esther y Gonzalo** por su apoyo, cuidados, consejos y oraciones.

**A la familia Serrano** por ser una verdadera bendición en momentos de necesidad al brindarme su apoyo, hospitalidad, motivación y oraciones.

**A mi padre y su familia** por su apoyo y motivación.

**A mis maestros** por compartir sus conocimientos y ayudarme a descubrir la importancia de la educación en el transcurso de mi etapa de vida académica.

**A nuestro asesor el Licenciado Ángel Meléndez** por sus orientaciones y su compromiso en el desarrollo de este proyecto. Por permitirme obtener un aprendizaje significativo por medio de su ejemplo, profesionalismo, pasión y respeto por la psicología.

**A Sandra García** por su calidad humana, por su apoyo en momentos difíciles, por ser mi compañera al afrontar este reto, por su entusiasmo, entrega, esfuerzo y dedicación al trabajo que buscó afectar significativamente la vida de los participantes.

**A Eliseo Herrera** por convertirse en un compañero al brindarnos su apoyo, esfuerzo y entrega en la realización de este proyecto y por sus oraciones.

**A Amira Guzmán y Eliza Romero** por su calidad humana al brindarme su apoyo en momentos de dificultad.

**A amistades y compañeros** por su apoyo, por permitirme aprender de ellos y con ellos.

**A autoridades del Instituto Nacional “José Simeón Cañas “de Zacatecoluca** por su apertura y **alumnos del 2° año de bachillerato sección “A”** por su participación que dio vida a la ejecución de este proyecto.

A todos ellos muchas gracias por ser un gran apoyo en el alcance de este logro.

*Karla Nathalie Gavidia Garmendia*

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes porque Jehová tu Dios estará contigo donde quiera que vayas” Josué 1:9



**INDICE**

Capítulo	N° de Página.
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>II. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>III. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL</b>	
3.1. Descripción de la Institución.....	11
3.1.1. Ubicación geográfica.....	13
3.1.2. Organigrama Institucional.....	14
3.1.3. Visión y misión Institucional.....	15
3.1.4. Organismos institucionales.....	15
3.1.5. Organización administrativa y docente.....	16
3.1.6. Avances y logros de la institución.....	17
3.1.7. Población estudiantil.....	18
3.1.8. Características socioeconómicas de la población.....	21
3.1.9. Problemáticas frecuentes en la población.....	21
3.1.10. Antecedentes de la atención psicológica.....	22
3.2. Descripción de encuesta.....	25
3.2.1. Resultados de aplicación de encuesta a docentes y alumnos.....	25
3.2.2. Conclusión de sondeo de encuesta.....	28
<b>IV. MARCO TEÓRICO</b>	
4.1 Adolescencia.....	29
4.1.1 Definición de adolescencia.....	29
4.1.2 Causas de inestabilidad en la adolescencia.....	31
4.1.2.1 Desarrollo rápido e irregular.....	31
4.1.2.2 Falta de conocimientos y experiencias.....	31
4.1.2.3 Exigencias contradictorias.....	31
4.1.3 Perspectivas teóricas de la adolescencia.....	32
4.2 Teorías psicológicas que sustentan las temáticas de investigación	
4.2.1 Teoría Cognitivo Conductual.....	35
4.2.1.1 Teorías cognitivas del aprendizaje.....	36
4.2.1.2 Teoría conductual.....	37
4.2.2 Teoría Humanista.....	38
4.2.2.1 Teoría de Rogers.....	39
4.2.2.2 Teoría de Abraham Maslow.....	40



<b>V. MARCO CONCEPTUAL</b>	
5.1. Habilidades sociales	
5.1.1. Definición.....	41
5.1.2. Componentes de la conducta asertiva.....	43
5.1.3. Diferencia entre comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.....	44
5.1.4. Importancia de las habilidades sociales.....	49
5.2. Orientación vocacional	
5.2.1. Definición.....	51
5.2.2. Objetivos de la orientación vocacional.....	53
5.2.3. Importancia de la orientación vocacional.....	54
5.2.4. Factores que influyen en el proceso de orientación vocacional.....	54
5.2.5. Pasos para la elección de una carrera.....	60
5.3. Investigaciones sobre habilidades sociales y orientación vocacional	
5.3.1 Resultados de investigaciones y programas sobre habilidades sociales.....	63
5.3.2 Resultados de programas de orientación vocacional.....	66
<b>VI. METODOLOGÍA</b>	
6.1. Sujetos.....	67
6.2. Procedimiento.....	67
6.3. Instrumentos de evaluación.....	68
6.3.1. Cronograma de actividades.....	69
6.4. Tipo de investigación.....	70
6.4.1. Diseño.....	70
6.4.2. Esquema general del proyecto de investigación.....	71
6.4.3. Correspondencia entre áreas a intervenir, indicadores y forma de evaluación de logros de la aplicación del programa.....	73
6.5. Recursos.....	82
<b>VII. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA</b>	
7.1. Introducción.....	83
7.2. Justificación.....	84
7.3. Objetivos.....	86
7.4. Planes operativos.....	87
<b>VIII. RESULTADOS DEL PROGRAMA.....</b>	<b>130</b>
<b>IX. CONCLUSIONES.....</b>	<b>182</b>
<b>X. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>187</b>
<b>XI. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>190</b>
<b>XII. ANEXOS.....</b>	<b>191</b>
12.1. Guía de encuesta para elaboración de Diagnóstico.....	192
12.2. Instrumento de evaluación de logros.....	193
12.3. Organización de resultados de la aplicación del programa.....	214



## I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de habilidades que permitan afrontar las diferentes situaciones en la vida es de mucha importancia en las etapas de vida de cada persona.

Siendo la adolescencia y la juventud una etapa de construcción de la identidad y toma de decisiones determinantes para el logro de un futuro satisfactorio es de mucho impacto e importancia a nivel personal y social brindar orientaciones que permitan a los jóvenes desarrollar habilidades y tomar decisiones que les conduzcan a obtener un bienestar psicológico permitiéndoles sentirse satisfechos consigo mismos en su etapa de juventud y en etapas de vida futura.

Es por ello que se optó como proyecto de proceso de grado la elaboración y aplicación del programa de orientación psicológica denominado “*Mejorando mi presente para construir mi futuro*” dirigido a estudiantes de 2° año de Bachillerato General Sección “A” del Instituto Nacional José Simeón Cañas de Zacatecoluca. En el cual se abordaron temáticas de las áreas: habilidades sociales y orientación vocacional.

Desarrollando sesiones de trabajo con los jóvenes en las cuales se hizo uso de diversas técnicas y materiales para la comprensión de los diversos contenidos plasmados en el programa y para el logro de un aprendizaje significativo en los jóvenes quienes con su participación activa y dinámica ejecutaron las actividades y adquirieron el aprendizaje de conocimientos que les ayudaran en su vida actual y en su futuro. Plasmando en hojas de trabajo lo que aprendían en cada una de las sesiones durante el desarrollo de las actividades.

En el siguiente documento de tesis se da a conocer la importancia del proyecto realizado así como un diagnóstico de la institución en la cual se aplicó el programa que contiene la descripción de la institución, la ubicación geográfica, el organigrama, visión y misión institucional, organización administrativa y docente, datos estadísticos de la población estudiantil, antecedentes de la atención psicológica, resultados de una encuesta realizada a docentes y alumnos para conocer las temáticas consideradas de importancia en la ejecución del programa y la conclusión de los datos recabados de la aplicación de la encuesta.



Se plantea un marco teórico en el cual se contemplan las perspectivas teóricas acerca del proceso de adolescencia, las teorías conductual y humanista que orientaron el programa y un marco conceptual en el cual se definen las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional y los respectivos componentes que se intervinieron.

Se describe la metodología que guio el proyecto así como se detalla el programa de intervención psicológica con los respectivos objetivos, planes operativos y la forma de evaluación que permitió identificar los logros del programa.





## II. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la orientación psicológica dirigida a jóvenes es considerada de mucho impacto social ya que con ella se contribuye de manera significativa en la vida presente y futura de cada joven, con el fin que sean personas funcionales que impulsen el crecimiento de la sociedad. Por lo que se promueve el aprendizaje de conocimientos, la identificación de potencialidades, la toma de decisiones de manera responsable, entre otros aspectos. Ayudando a los jóvenes en su construcción como persona, en la clarificación de metas de vida, en la motivación para el logro de sus objetivos personales y en el aprendizaje de habilidades para enfrentarse de forma positiva a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Es por ello que la orientación psicológica se ha convertido en una herramienta necesaria y de mucha utilidad en Centros Escolares e Institutos del país, por medio de la cual se ayuda a los estudiantes en la toma de adecuadas decisiones en su vida, ya que es la juventud una etapa definitoria y de elecciones importantes sobre el futuro.

En los contextos educativos este tipo de intervención se denomina “*orientación para la vida*” y se imparte por medio de asignaturas a cargo de maestros por lo que en algunas ocasiones no se logran cumplir a totalidad dicha orientación debido a diferentes factores siendo uno de ellos la ausencia de profesionales de la psicología a cargo de esta labor.

Por lo que se convierte en una necesidad la implementación de programas dirigidos por profesionales de esta área, quienes hagan uso de técnicas y metodologías pertinentes tomando en cuenta las necesidades e intereses de los jóvenes.

Quienes realicen una acción preventiva con la participación activa de los jóvenes, ayudando en la enseñanza de conocimientos necesarios para desenvolverse adecuadamente en todas las áreas de la vida tanto en lo académico como en lo laboral y personal, creando condiciones óptimas que favorezcan el desarrollo de habilidades y destrezas que les permitan enfrentar con éxito a las diversas actividades en su diario vivir y los preparen para el futuro.

Con la elaboración y aplicación del programa de orientación psicológica “*Mejorando mi presente para construir mi futuro*” dirigido a estudiantes de 2° año de bachillerato *General*



Sección “A” del Instituto Nacional José Simeón Cañas de Zacatecoluca se tuvo como propósito incidir en la vida de los jóvenes por medio de la intervención en las áreas; habilidades sociales y orientación vocacional las cuales eran una necesidad sentida por la población atendida expresadas por medio de un sondeo.

Con la aplicación del programa se ayudó al reconocimiento de sus capacidades y de aspectos a mejorar, promoviendo el desarrollo de habilidades que les permitirán enfrentar diferentes situaciones sociales por medio del aprendizaje de la asertividad y la orientación en la toma de decisiones mediante un proceso de autoconocimiento que permitió identificar intereses y contribuyo en la elección de carreras y ocupaciones de forma responsable, propiciando con ello la toma de decisiones responsables que contribuyen en el desempeño presente y futuro en su vida personal y profesional.

Con base a los conocimientos adquiridos en el trascurso de la carrera de psicología se brindó un aporte significativo para la vida de los jóvenes participantes por medio de la ejecución del proyecto.



### III. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

#### 3.1. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN

El Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca, se ubica en la avenida Juan Manuel Rodríguez, frente al Hospital Santa Teresa de Zacatecoluca, La Paz. Es un Centro Educativo de educación formal y no formal constituido y reconocido legalmente por el Ministerio de Educación. Su identidad está marcada por tres aspectos que hacen que la Institución sea la primera de Educación Media del departamento de la Paz.

- ✓ Inspiración humana en igualdad de derechos y obligaciones a través de la práctica de valores
- ✓ Igualdad de oportunidades para hombres y mujeres en el desarrollo integral de su formación.
- ✓ Educación General, Técnica y Tecnológica
- ✓ Educación a distancia y no formal (fines de semana y cursos programáticos en periodos cortos)

#### RESEÑA HISTÓRICA DEL INSTITUTO NACIONAL “JOSÉ SIMEÓN CAÑAS” DE ZACATECOLUCA

Su fundación se remonta a 1,948, ya que hasta ese año la educación en Zacatecoluca, se impartía hasta sexto de primaria. El Señor Alcalde municipal Doctor Mariano Avalos Córdova y el Bachiller Miguel Ramírez Peña iniciaron las gestiones para iniciar “El plan básico” y reunidos en la sociedad de obreros de Zacatecoluca; el 10 de febrero de 1,948 se da por inaugurado el primer curso de Ciencias Naturales y letras (Plan Básico) funcionando anexo a la escuela de varones “José Simeón Cañas que se ubica en el actual Centro Escolar “Catarino de Jesús Ortiz en la esquina formada por la Av. José Simeón Cañas y la 8° Calle oriente. Siendo el primer Director, el profesor José Monzón Herrera. En 1,949 funciona el segundo curso. En 1,950 el Plan Básico se separó y utilizó otro local ubicado sobre la intersección de la 8° calle poniente y la avenida José Simeón Cañas.



En 1,950 el plan cambia de administración y local consolidándose el Plan Básico (Tercer ciclo), a partir de entonces el Instituto “José Simeón Cañas”, pasó a sus instalaciones actuales.

En 1,962 se inauguró el bachillerato Técnico Vocacional, actualmente cuenta con las modalidades de Bachillerato General, Bachillerato Técnico Vocacional opciones Administrativo Contable, Mantenimiento Automotriz, Atención Primaria en Salud, Agropecuario, Infraestructura y Servicios Informáticos y Electrónica.

En 1,996 la Institución entró en un proceso de innovación educativa, a partir de la Reforma Educativa implementada por el MINED. Esta reforma se ha visto enriquecida con la inclusión de este Instituto en el proyecto: Apoyo al proceso de Reforma de la Educación Media en el Área Técnica (APREMAT) financiado por la Comunidad Económica Europea y el MINED.

Entre las personas que han estado a cargo de su administración a lo largo de su historia se pueden mencionar

- Prof. José Monzón Herrera
- Prof. Ricardo Chávez
- Prof. José Damián Corcios Montoya
- Lic. Hilda Portillo
- Lic. René Antonio Domínguez
- Lic. Mario Alonso García Ramos

Y su actual director Lic. Gerardo Antonio Palacios



### 3.1.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

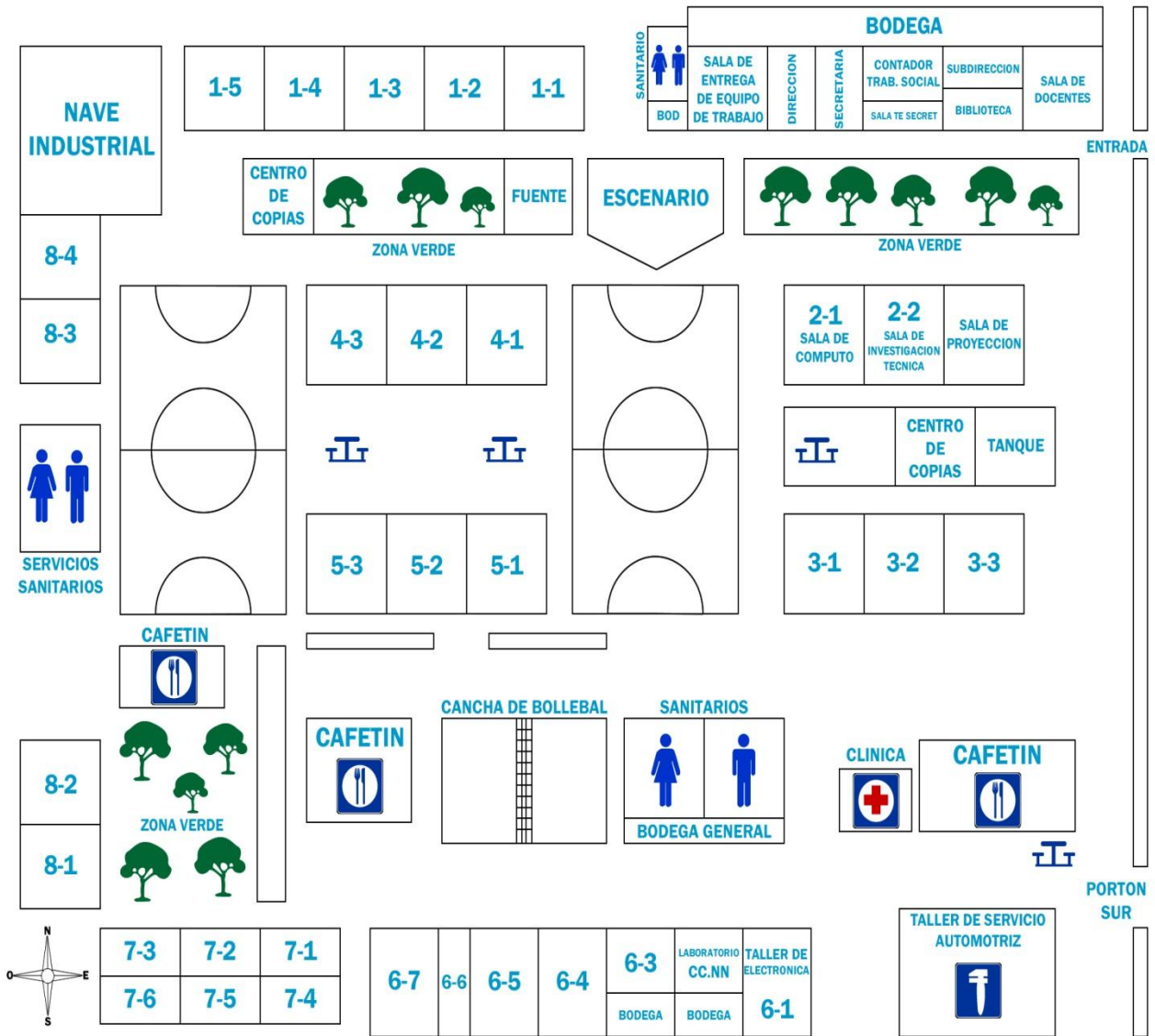


Figura .1 Croquis de la Institución



### 3.1.2. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

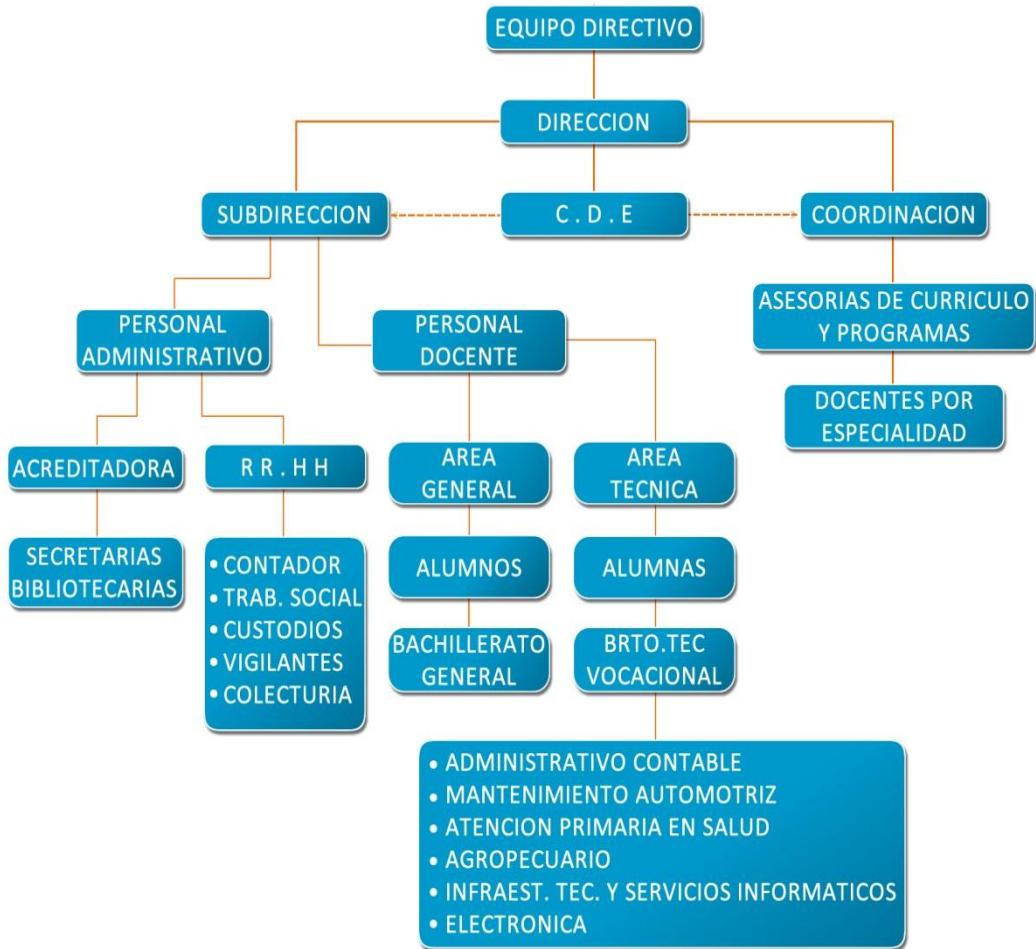


Figura 2. Organigrama del Instituto Nacional José Simeón Cañas de Zacatecoluca



### **3.1.3. VISIÓN Y MISIÓN INSTITUCIONAL**

#### **➤ VISIÓN INSTITUCIONAL**

Constituirnos en la primera institución educativa del departamento de La Paz, que a través de la educación formal y no formal pretendemos potenciar el desarrollo integral de los jóvenes para que se inserten al campo laboral, al auto desarrollo empresarial y a los estudios superiores de manera analítica, prepositiva, creativa e innovadora, respetando el contexto social y ambiental.

#### **➤ MISIÓN INSTITUCIONAL**

Servir a la nación con una excelente calidad académica, tecnológica y en valores al alumnado, que en igualdad de oportunidades se transformen en futuros líderes que respondan a los desafíos de su actualidad y se incorporen con calidad a los campos académicos, culturales, deportivos, científicos para transformar su entorno.

### **3.1.4. ORGANISMOS INSTITUCIONALES**

El INJOSICA cuenta con los siguientes organismos:

- Consejo Directivo Escolar
- Consejo de maestros/as
- Consejo de alumnos
- Consejo de Padres y madres de familia
- Directiva de alumnos por sección
- Directiva de padres y madres de familia por sección
- Directiva del consejo de alumnos
- Directiva del consejo de padres y madres
- Comité de prevención contra desastres
- Comité de mantenimiento preventivo programado
- Comité de salud y seguridad ocupacional



- Comité de investigación
- Comité de medio ambiente
- Comité de apoyo al desarrollo de la educación técnica (CADET)

### 3.1.5. ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA Y DOCENTE

- Un Director
- Dos subdirectores

- ✓ Matutino
- ✓ Vespertino

1. Dos coordinadores de áreas

- ✓ Básica
- ✓ Técnica

2. 52 Docentes distribuidos de la siguiente manera:

Área Básica

Matemáticas	.....	6 Docentes
Ciencias Naturales	.....	4 Docentes
Estudios Sociales	.....	5 Docentes
Lenguaje y Literatura	.....	4 Docentes
Ingles	.....	4 Docentes
Total	.....	23 Docentes

Área Técnica

Área Contable	.....	8 Docentes
Área de Salud	.....	5 Docentes
Área de Automotriz	.....	6 Docentes
Área de Electrónica	.....	4 Docentes
Ingles	.....	2 Docentes
Área Agropecuaria	.....	4 Docentes
Total	.....	29 Docentes





### 3.1.6. AVANCES Y LOGROS DE LA INSTITUCIÓN

La Institución ha tenido avances con respecto a la apertura reciente de bachilleratos técnicos vocacional en las opción de Infraestructuras y Servicios Informáticos, Agropecuario, bachillerato a Distancia; así como se han producido avances tecnológicos por medio de la donación de un equipo computarizado para los servicios automotriz por parte de la embajada de Japón y la actualización de equipos informáticos por medio del logro del primer lugar en un concurso de oratoria, entre los avances se incluyen la construcción de una granja experimental y de un taller automotriz a servicio de la comunidad, así como la construcción de un edificio que permitió atender nuevas secciones. Por lo que la población estudiantil ha aumentado considerablemente ya que para el año 2010 se contaba con 1368, para el año 2012, con 1462 estudiantes y actualmente se cuenta con 1638.

Los estudiantes de la Institución con frecuencia son galardonados con becas académicas al ser premiados en concursos de oratoria, certámenes de matemáticas, bandas nacionales, notas de prueba PAES y de actividades deportivas.

El Instituto obtuvo el séptimo lugar a nivel nacional de acuerdo al rendimiento de los estudiantes en la prueba PAES.

Actualmente coordinan proyectos con el apoyo de Empresarios Juveniles, La Escuela de Economía y Negocios (ESEN) y embajada de Japón. La Institución cuenta con ex alumnos/as becados en México, Argentina, Costa Rica y algunas universidades del país como la Andrés Bello, Francisco Gavidia y la Universidad de El Salvador.



### 3.1.7. POBLACIÓN ESTUDIANTIL

La Institución actualmente cuenta con 1638 estudiantes. Distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 1 Estadística de población estudiantil distribuida por año.**

#### PRIMER AÑO

SECCIÓN	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
Primer año de Bachillerato Administrativo Contable Sección “A”	41
Primer año de Bachillerato Administrativo Contable Sección “B”	43
Primer año de Bachillerato Técnico Comercial opción Administrativo Contable Sección “C”	36
Primer año de Bachillerato Técnico Comercial opción Administrativo Contable Sección “D”	41
Primer año de Bachillerato Agropecuario sección “U”	23
Primer año de Bachillerato Técnico vocacional en Manteniendo Automotriz Sección “A”	57
Primer año de Bachillerato Técnico vocacional en Manteniendo Automotriz Sección “B”	57
Primer año de Bachillerato Técnico Vocacional en Infraestructuras y Servicios Informáticos Sección “A”	49
Primer año de Bachillerato Técnico Vocacional en Infraestructuras y Servicios Informáticos Sección “B”	51
Primer año de Bachillerato General Sección “A”	49
Primer año de Bachillerato General Sección “B”	50
Primer año de Bachillerato Técnico en Atención Primaria en Salud Sección “A”	48
Primer año de Bachillerato Técnico en Atención Primaria en Salud Sección “B”	47
Primer año de Bachillerato Técnico en Atención Primaria en Salud Sección “C”	48
<b>Total</b>	<b>640</b>

**Tabla 2. Estadística de población estudiantil distribuida por año.****SEGUNDO AÑO**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Salud Sección "A"	49
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Salud Sección "B"	47
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Electrónica Sección "U"	26
Segundo año de Bachillerato Agropecuario Sección "U"	31
Segundo año de Bachillerato Administrativo Contable Sección "A"	35
Segundo año de Bachillerato Administrativo Contable Sección "B"	29
Segundo año de Bachillerato Administrativo Contable Sección "C"	30
Segundo año de Bachillerato Técnico Comercial opción administrativo Contable Sección "D"	29
Segundo año de Bachillerato Técnico Comercial opción administrativo Contable Sección "E"	29
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Mantenimiento Automotriz Sección "A"	30
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Mantenimiento Automotriz Sección "B"	32
Segundo año de Bachillerato General Sección "A"	39
Segundo año de Bachillerato General Sección "B"	37
Segundo año de Bachillerato Técnico Vocacional en Infraestructuras y Servicios Informáticos	42.
<b>Total</b>	<b>450</b>

**Tabla 3. Estadística de población estudiantil distribuida por año.****TERCER AÑO**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
Tercer año de Bachillerato Comercial opción Asistencia Contable Sección "A"	34
Tercer año de Bachillerato Comercial opción Asistencia Contable Sección "B"	41
Tercer año de Bachillerato Comercial opción Asistencia Contable Sección "C"	40
Tercer año de Bachillerato Técnico Vocacional Agropecuario Sección "U"	4
Tercer año Bachillerato Comercial opción Asistencia Administrativo Agropecuario Sección "U"	47
Tercer año Bachillerato Industrial Mecánica Automotriz Sección "A"	45
Tercer año Bachillerato Industrial Mecánica Automotriz Sección "B"	40
Tercer año Bachillerato Técnico Vocacional en Salud Sección "A"	40
Tercer año Bachillerato Técnico Vocacional en Salud Sección "B"	40
<b>Total</b>	<b>331</b>



**Tabla 4. Estadística de población estudiantil distribuida por año.**

**BACHILLERATO A DISTANCIA**

<b>SECCIÓN</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
Primer año de Bachillerato General Sección "A"	46
Primer año de Bachillerato General Sección "B"	48
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>

<b>SECCIÓN</b>	<b>CANTIDAD DE ESTUDIANTES</b>
Segundo año de Bachillerato General Sección "A"	36
Segundo año de Bachillerato General Sección "B"	35
Segundo año de Bachillerato General Sección "C"	32
Segundo año de Bachillerato General Sección "D"	30
<b>TOTAL</b>	<b>133</b>

**Tabla 5. Estadística general de población estudiantil.**

<b>POBLACIÓN POR NIVELES</b>	<b>TOTAL</b>
Primer año	640
Segundo año	440
Tercer año	331
Bachillerato a distancia	227
<b>Total de estudiantes</b>	<b>1638</b>



### **3.1.8. CARACTERÍSTICAS SOCIECONÓMICAS DE LA POBLACION ESTUDIANTIL**

Según datos del área de servicio social de la Institución un 60% de estudiantes provienen de municipios y zonas aledañas a Zacatecoluca, algunos de zonas rurales y marginales; por lo que en un 40% se ven en la necesidad de privarse de algunos tiempos de alimentación para suplir gastos académicos. También menciona que entre los estudiantes también se encuentran hijos de profesionales y de personas de condiciones económicas estables.

### **3.1.9. PROBLEMÁTICAS FRECUENTES EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL.**

Docentes manifiestan que entre las dificultades con las que se enfrentan son el irrespeto de los reglamentos, sobre todo a lo concerniente a riñas entre estudiantes e incumplimiento de los horarios o tareas escolares, así como a comportamientos que consideran indebidos de parejas de novios.

De acuerdo al personal del área de servicio social, directores y subdirectores a quienes son remitidas los casos que infringen alguna norma entre las dificultades psicológicas que manifiesta la población estudiantil se encuentra el establecimiento de relaciones de pareja y comportamientos que quebrantan el reglamento de la Institución, así como conflictos emocionales y desvalorización personal y atribuyen como antecedentes frecuentes relaciones distantes con los padres, caracterizadas por falta de atención y afecto y/o exigencias.

Se incluye además como problemática importante el ingreso de hace un par de años de jóvenes pertenecientes a pandillas y que en algunos casos sus padres también son miembros activos de estos grupos.



### 3.1.10. ANTECEDENTES DE LA ATENCION PSICOLÓGICA

La atención psicológica surgió en el año de 1,990 como una necesidad de apoyar a la Institución educativa en la implementación de un proyecto de reforma educativa (APREMAT) y en la implementación de un nuevo esquema mental para intervenir en el apareamiento de conductas disruptivas.

En sus orígenes estuvo a cargo de la Lic. María Elena Alfaro, posteriormente por la Dra. Ana Urrutia y Lic. Fredy Granadeño. Este último fue capacitado sobre los procesos de orientación vocacional en Alemania como apoyo de APREMAT a la Institución Educativa.

Inicialmente se dio énfasis en la orientación vocacional y selección de estudiantes que ingresaban a la Institución, por lo que se promovió la implementación de un curso de admisión.

La labor psicológica consistía en la aplicación de pruebas psicométricas, entrevistas de selección y dirección de escuela para padres. Del mismo modo se brindaba atención a estudiantes del Instituto que se acercaban a la clínica psicológica que se apertura de forma formal en el año 2,005 debido a que se recibió un bono para su remodelación y se mantiene hasta el año 2,012 hasta que la administración decide clausurarla para darle otra utilidad al local. Luego de un período de desinterés por el área.

Durante el período que se brindó la atención en la clínica se realizaban intervenciones que incluía a los jóvenes consultantes y a sus padres o familiares, así como se brindaba atención grupal en las aulas por medio de charlas motivacionales, se promovían eventos espirituales, se desarrollaron programas de atención psicológica dirigidos a adolescentes embarazadas, talleres de reparación emocional, apoyo en la preparación de jóvenes talentos y proyecto de la pareja INJOSICA y orientación vocacional. Durante 6 años la atención psicológica dentro de la Institución recibió mucho apoyo por parte de la administración.

Entre las problemáticas más comunes atendidas durante ese periodo años se encuentran:

- ✓ Indisciplina
- ✓ Conflictos familiares



- ✓ Bajo rendimiento académico
- ✓ Desintegración familiar
- ✓ Inasistencia
- ✓ Orientación vocacional
- ✓ Intervención en crisis
- ✓ Problemas emocionales
- ✓ Violencia intrafamiliar
- ✓ Abandono en las relaciones familiares
- ✓ Problemas en las relaciones de noviazgo
- ✓ Sentimientos de soledad.

En el año 2,010 la administración decide asignar horas clases de la asignatura orientación para la vida al psicólogo de la Institución. Se continuaron dando consejerías a algunos casos pero de una manera informal. En el año 2,012 la persona encargada de la atención psicológica abandona la Institución. Por lo que según como lo manifiestan el personal que dirige la Institución se reduce drásticamente a consejerías brindadas por personal ajeno a la psicología como la trabajadora social de la Institución, los subdirectores o el director quienes aplican sanciones disciplinarias y breves consejerías basadas en conocimiento general cuando los estudiantes cometen alguna falta a las normas de la Institución. De igual manera puede considerarse como un acercamiento a la atención psicológica el apoyo que brindan docentes del área básica quienes desarrollan el programa de la asignatura orientación para la vida que en su planificación implica abordar temáticas como:

- ✓ Educación sexual, sexo y sexualidad
- ✓ Liderazgo
- ✓ Relaciones interpersonales y humanas
- ✓ Comunicación y diálogo.
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Visión de futuro
- ✓ Diagnóstico real de la situación personal



- ✓ Toma de decisiones responsables
- ✓ Actitudes ante el éxito y fracaso
- ✓ Habilidades para la vida como requisitos para afrontar los retos
- ✓ Estructura de un proyecto personal de vida a corto plazo
- ✓ El noviazgo
- ✓ Orientaciones vocacionales y profesionales
- ✓ Estructura de un proyecto personal de vida a mediano plazo

La asignatura mencionada está a cargo de maestros formados para impartir materias básicas por lo que en algunas ocasiones no se logran cumplir a totalidad dicha orientación debido a diferentes factores siendo uno de ellos la ausencia de profesionales de la psicología quienes hagan uso de técnicas y metodología acorde a las necesidades y situación particular de los jóvenes.

La Institución en los últimos años ha recibido el apoyo de universidades como la universidad Andrés Bello y Francisco Gavidia por medio de proyectos de orientación vocacional que según docentes y estudiantes carece de credibilidad y profesionalismo ya que se reduce a estrategias de mercadeo para promocionar carreras por medio de la orientación vocacional.

Por lo anteriormente mencionado se considera que se vuelve necesario tomar en cuenta las necesidades reales de la población estudiantil; por lo cual se realizó un sondeo por medio de una encuesta dirigida a estudiantes y docentes que permitiera identificar las áreas a tomar en cuenta en el diseño del programa de atención psicológica “*Mejorando mi presente para construir mi futuro*” que apoye en la intervención de áreas importantes para la población estudiantil.





### 3.2. DESCRIPCION DE ENCUESTA

La <sup>1</sup> encuesta realizada a docentes y alumnos tuvo como objetivo Identificar temáticas de contenido psicológico que sean necesarias o de importancia para la población estudiantil y que orienten en la planificación del programa de atención psicológica denominado “Mejorando mi presente para construir mi futuro” dirigido a estudiantes del INJOSICA.

Constaba de seis temáticas que los encuestados debían marcar como necesaria de abordar y a la vez podían proponer propuestas de nuevas temáticas.

#### 3.2.1. RESULTADOS DE SONDEO

##### RESULTADOS GENERALES

Tabla 6. Cantidad de población consultada en el sondeo.

Personas consultadas	Cantidad
Docentes	23
Alumnos	40
Total	63

---

<sup>1</sup> ( ver formato de encuesta en anexos)



Tabla 7. Resultados cuantitativos del sondeo

<b>Temática consultada</b>	<b>Frecuencia Maestros</b>	<b>Frecuencia Alumnos</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje</b>
1. Orientar en el autoconocimiento de los participantes.	17	28	45	71%
2. Intervenir en el reconocimiento de cualidades y aumento de la valoración personal que se atribuye cada uno de los participantes.	15	28	43	68%
3. Desarrollar la capacidad de ser asertivos (no pasivos ni agresivos), en sus contactos sociales.	14	34	48	76%
4. Entrenar en habilidades que les permitan comunicarse de forma efectiva.	14	30	44	70%
5. Orientar en el establecimiento de metas y propósitos de vida, mediante la planificación de su proyecto de vida.	21	39	60	95%
6. Ayudar en el reconocimiento de habilidades y capacidades personales para la elección de profesiones u oficios.	19	38	57	90%



## JERARQUÍA DE TEMÁTICAS DE IMPORTANCIA PARA LA POBLACIÓN DEL INJOSICA

**Tabla 8 Organización de temáticas consultadas.**

Temática consultada	Porcentaje
1. Orientar en el establecimiento de metas y propósitos de vida.	95%
2. Ayudar en el reconocimiento de habilidades y capacidades personales para la elección de profesiones u oficios.	90%
3. Desarrollar la capacidad de ser asertivos (no pasivos ni agresivos), en sus contactos sociales.	76%
4. Orientar en el autoconocimiento de los participantes.	71%
5. Entrenar en habilidades que les permitan comunicarse de forma efectiva.	70%
6. Intervenir en el reconocimiento de cualidades y aumento de la valoración personal que se atribuye cada uno de los participantes.	68%
7. Fomentar habilidades para la defensa de sus derechos de forma asertiva.	60%

### PROPUESTAS

**Tabla 9. Organización de temáticas propuestas en el sondeo.**

Temática	Frecuencia	Porcentaje
1. Charlas sobre el noviazgo, drogas y sexualidad	11	17.2%
2. Desarrollar la capacidad organizativa, colaboración y participación	2	3%
3. Incluir jornadas dirigidas a padres de familia	1	1.5%
4. Conflictos familiares	1	1.5%
5. Técnicas de estudio	1	1.5%
6. Consecuencias de la pornografía	1	1.5%
7. Superación de vicios	1	1.5%



### 3.2.2. CONCLUSIÓN SOBRE EL SONDEO

Del sondeo realizado a través de la encuesta a maestros y alumnos se concluyó que;

Según la opinión de maestros y alumnos las temáticas que consideraban importantes incluir en el desarrollo del programa fueron orientar en el establecimiento de metas y propósitos de vida, ayudar en el reconocimiento de habilidades y capacidades personales para la elección de profesiones u oficios, desarrollar la capacidad de ser asertivos (no pasivos ni agresivos), en sus interacciones sociales, orientar en el autoconocimiento de los participantes.

Lo cual refleja la necesidad de abordar estos temas ya que es una necesidad sentida en la población estudiantil lo cual es percibido por los docentes.

De la aplicación de la encuesta surgieron propuestas de otras temáticas consideradas importantes de abordar. Las temáticas más frecuentes fueron orientaciones sobre el noviazgo, drogas y sexualidad, desarrollar la capacidad organizativa, colaboración y participación.

En menor frecuencia se menciona el incluir sesiones de trabajo dirigidas a padres de familia orientando sobre la mejoría de relaciones familiares, técnicas de estudio, consecuencias de la pornografía, superación de vicios.

De acuerdo a los resultados de la encuesta se consideró importante retomar en el programa de atención psicológica las temáticas con mayor frecuencia y porcentaje las cuales fueron más sentidas por la población estudiantil.

Por lo tanto se consideró necesario e importante retomar en el programa de orientación psicológica las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional.



## IV. MARCO TEÓRICO

### 4. ADOLESCENCIA

#### 4.1.1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

Etimológicamente el vocablo "Adolescencia" proviene del verbo latino adolescere que significa "crecer" o llegar a la maduración.<sup>2</sup>

**Concepto:** La palabra adolescencia (de adolescere: crecer), marca el período de crecimiento acelerado, el llamado "estirón" que precede a la pubertad y separa la niñez de la juventud.<sup>3</sup>

La adolescencia es un periodo de crecimiento entre la niñez y la edad adulta. La transición de una etapa a otra es gradual e indeterminada y no se conoce la misma duración para todas las personas, pero la mayoría de los adolescentes, con el tiempo, llegan a ser adultos maduros. En este sentido la adolescencia es como un puente entre la niñez y la edad adulta sobre el cual los individuos deben pasar antes de realizarse como adultos maduros, responsables, creativos.

**Madurez:** Es el estado en que se considera a una persona como completamente desarrollada física, emocional, social, intelectual y espiritualmente, sin embargo el equilibrio de todas estas características no se consigue siempre.

En promedio, las niñas comienzan a mostrar el cambio de este período hacia los 9 ó 10 años de edad y llegan a la madurez sexual hacia los 13 ó 14 años. La edad promedio para que los niños entren en la pubertad es a los 12, alcanzando su madurez sexual a los 14 años.

Los cambios físicos del adolescente siguen una secuencia que es mucho más consistente, que su aparición real, aunque este orden varíe de una persona a otra.

---

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock 'psicóloga de la Adolescencia', Editorial Paidós, 1971 Pág. 15

<sup>3</sup> Eric, Mira y López 'Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente' Décimo sexta edición, 1976 Pág. 154



La adolescencia es el momento de la vida en que realmente se comienza a aprender sobre el mundo que los rodea y a encontrar el lugar en él. Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. Los jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes buscan estas sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Las primeras experiencias con la bebida, con drogas o el fumar generalmente tienen lugar en compañía de otros. Aquellos que lo hacen solos poseen un mayor riesgo. Las advertencias de los adultos al respecto suelen ser ignoradas, aunque si éstas proceden de algún adolescente mayor que ellos si suelen ser aceptadas.

La adolescencia se refiere al tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta. Es un tiempo de maduración psicológica, en el cual la persona se comienza a comportar "como un adulto". El adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, psicológico, social y mental.

La adolescencia es la etapa donde se toman grandes decisiones, que marcan a los jóvenes para toda la vida, es un continuo de la existencia del joven, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se enlaza con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios fisiológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, psicológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.



#### 4.1.2. CAUSAS DE INESTABILIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La inestabilidad en la adolescencia no es debida a una sino a muchas causas, las más importantes son:

- 4.1.2.1. **Desarrollo rápido e irregular:** Después de un periodo de crecimiento relativamente, lento en la niñez, hay una súbita aceleración del mismo, acompañada de un desarrollo físico y mental rápido e irregular.
- 4.1.2.2. **Falta de conocimientos y experiencias:** La sociedad impone muchas exigencias al adolescente, pero no le provee de un plan cuidadosamente trazado que le ayude a satisfacer dichas exigencias. En una cultura democrática, se presume que el individuo debe ser libre de elegir su propio modelo de auto desenvolvimiento, y por ello no se le proporciona la orientación y la ayuda brindada a los jóvenes en las sociedades primitivas, en las que su conducta se halla regulado por un código definido (Josselyn, 1952).
- 4.1.2.3. **Exigencias contradictorias:** El adolescente de hoy se halla confrontado por exigencias contradictorias de parte de sus padres, maestros, contemporáneos y la comunidad en general. En un momento dado le exigen una cosa, al momento siguiente otra distinta. se perturba y exaspera, cuando le dicen “Ya eres lo bastante grande como para hacer las cosas mejor”. Se le dice que debe asumir responsabilidades, demostrar buen juicio y tomar decisiones; y luego se le trata como a un niño y se espera que obedezca sumisamente a sus padres y maestros.



#### 4.1.3. PERSPECTIVAS TEÓRICAS DE LA ADOLESCENCIA

A través de la revisión de las Teorías del Desarrollo de la Adolescencia, se conocieron los puntos de vista de los teóricos, ayudando a tener una visión más amplia sobre el tema en mención.

De acuerdo a Erick Ericsson (1950,1959) la principal tarea psicosocial de la adolescencia es el logro de la identidad.

Los adolescentes que son capaces de aceptarse, que han desarrollado una identidad positiva, tienen más probabilidad de ser mentalmente sanos que los que tienen una identidad negativa (Goldman, Rosenzweig y Luggler, 1980).

Algunos componentes de la identidad se establecen antes que otros (Dellas y jeringan, 1990). Los componentes físicos y sexuales del yo parecen formularse más temprano. Al inicio, los adolescentes se preocupan por su cuerpo, su imagen y su identidad sexual. Posteriormente se preocupan por elegir una vocación y por valores morales e ideologías.

De acuerdo con Ericsson (1968) la duración de la adolescencia y el grado de conflicto emocional experimentado por los adolescentes varían en sociedades diferentes. Sin embargo, el fracaso para establecer la identidad en este momento ocasiona duda y confusión de roles, lo que puede disparar perturbaciones psicológicas latentes. Algunos se aíslan o recurren a drogas o al alcohol para aliviar su ansiedad.

Anna Freud (1964), hija de Sigmund Freud, también caracterizaba la adolescencia como un periodo de desequilibrio psíquico, conflicto emocional y conducta errática. Por un lado, los adolescentes son egotistas y centrados en sí mismos, creen que la atención de todos está centrada en ellos. Por otro lado, son capaces de olvidarse de sí mismos mientras se concentran en las necesidades de otros y participan en proyectos de caridad.

De acuerdo a Anna Freud, la razón de esta conducta conflictiva es la madurez sexual que se alcanza en la pubertad, que ocasiona el desequilibrio psíquico. En la pubertad hay un marcado incremento en las pulsiones instintivas (el ello), incluyendo un mayor interés en la genitalidad y los impulsos sexuales.





En este período, el adolescente aumenta su vigor y energía sexual y se concentran en miembros del sexo opuesto.

G.Stanley y Hall (1904), el fundador del movimiento para el estudio del niño y el primer individuo que obtuvo un doctorado en psicología en Estados Unidos fue el primero en describir la adolescencia como un período de gran 'tormenta y estrés", que correspondería al tiempo en que la raza humana se encontraba en una etapa turbulenta de transición en el camino de la civilización. Hall decía que la tormenta y estrés que se experimentan en la adolescencia tienen causas biológicas que resultan de los cambios que tienen lugar en la pubertad. Para Hall, la pubertad representa un tiempo de trastorno e incapacidad emocional en que el estado de ánimo del adolescente oscila entre la energía y el letargo, la alegría y la depresión o el egoísmo y auto depreciación.

Kohlberg, "Desarrollo Moral". Dice que al desarrollar, el adolescente su identidad, se rige autónomamente por la ética. (Buenas conductas, justicia y equidad). La formación y desarrollo de la moral del adolescente depende de manera determinante del tipo de educación que se le haya inculcado y las experiencias de vida o dilemas morales a los que se haya enfrentado.

Abraham Maslow, Manifiesta que la realización de las necesidades, dependen plenamente de los sentimientos y emociones que desarrolla el adolescente. Maslow jerarquiza las necesidades humanas y menciona que estas se desarrollan de acuerdo a un orden.

Necesidades de un adolescente:

- ✓ Desarrollo de la capacidad de pensamiento
- ✓ Preocupación por la fisiología, la política y asuntos sociales
- ✓ Pensamientos a largo plazo
- ✓ Establecen objetivos
- ✓ Comparación de sí mismo con los compañeros.
- ✓ La relación que tiene el adolescente con otros.
- ✓ El joven al querer independizarse se ve involucrado en estas situaciones durante muchos años:
- ✓ La independencia de sus padres
- ✓ Las relaciones con el sexo opuesto se vuelven muy importantes



- ✓ Se enamoran a esta edad
- ✓ Se comprometen en los compromisos a largo plazo.

Robert Havighurts (1972), buscaba desarrollar una teoría Psicosocial de la adolescencia al combinar la consideración de demandas sociales con las necesidades del individuo (Klaczynski, 1990). Lo que la sociedad demanda y los individuos necesitan constituyen las tareas del desarrollo. Esas tareas son los conocimientos, actitudes, funciones y habilidades que los individuos deben adquirir en ciertos momentos de su vida por medio de la maduración física, el esfuerzo persona y las expectativas sociales. El dominio de las tareas en cada etapa del desarrollo da por resultado el ajuste, una preparación para las tareas más duras que se encontrarán en el futuro, y una mayor madurez. El fracaso para dominar las tareas del desarrollo da por resultado desaprobación social, ansiedad e incapacidad para funcionar como persona madura (Gavazzi, Anderson y Sabatelli, 1993).

Havighurst (1972) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera.

- ✓ Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva.
- ✓ Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos.
- ✓ Lograr un rol social-sexual masculino o femenino.
- ✓ Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos.
- ✓ Desea alcanzar una conducta socialmente responsable.
- ✓ Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta.
- ✓ Prepararse para una carrera económica
- ✓ Prepararse para el matrimonio y la vida familiar.



## **4.2. TEORÍAS PSICOLÓGICAS QUE SUSTENTAN LA TEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN**

### **4.2.1. TEORÍA COGNITIVA-CONDUCTUAL**

#### **Teoría cognitiva:**

En la primera mitad del siglo XX florece la investigación sobre el aprendizaje, principalmente dentro de la teoría conductista. En los 70's el foco de la psicología cambia de una orientación conductista, a una orientación cognitiva. La preocupación por la mente y la forma en que ésta funciona, se torna en centro de atención para la psicología científica. Es así como surgen las teorías cognitivas, que intentan explicar los procesos de pensamiento y las actividades mentales que mediatizan la relación entre el estímulo y la respuesta.

Uno de los precursores más importantes fue la psicología de la Gestalt, surgida en Alemania. Los gestaltistas, quienes toman su nombre del término alemán Gestalt (Forma) estaban convencidos de que el conductismo no podía explicar el amplio rango de la conducta humana.

Plantearon que el aprendizaje y la conductas subsecuente ocurren gracias a un proceso de organización y reorganización cognitiva del campo perceptual, proceso en el cual el individuo juega un rol activo. Este planteamiento implica que durante el procesamiento de los estímulos, los sujetos agregan algo a la simple percepción la organizan de determinada forma, para poder percibir una unidad o totalidad.



#### **4.2.1.1. Teorías Cognitivas del Aprendizaje**

##### **a. Teoría de Jean Piaget:**

Gestor de la llamada Teoría Genética, la cual a partir de los principios constructivistas plantea que el conocimiento no se adquiere solamente por interiorización del entorno social, sino que predomina la construcción realizada por parte del sujeto.

##### **b. Teoría de Bruner y el aprendizaje por descubrimiento:**

También postula que el aprendizaje supone el procesamiento activo de la información y que cada persona lo realiza a su manera.

El Individuo, para Bruner atiende selectivamente a la información, la procesa y la organiza de forma particular. Más relevante que la información obtenida, son las estructuras que se forman a través del proceso de aprendizaje.

Define el aprendizaje como el proceso de “Reordenar o transformar los datos de modo que permitan ir más allá de ellos.

##### **c. Teoría de Ausubel y el aprendizaje significativo:**

Propone una explicación teórica del proceso de aprendizaje según el punto de vista cognoscitivo, pero tomando en cuenta además factores afectivos tales como la motivación.

Para él el aprendizaje significa la organización e integración de información en la estructura cognoscitiva del individuo Aprendizaje Significativo: Ocurre cuando la nueva información se enlaza con las ideas pertinentes de afianzamiento (para esta información nueva) que ya existen en la estructura cognoscitiva del que aprende.



#### 4.2.1.2. Teoría conductual:

El enfoque conductual<sup>4</sup> se centra en la conducta observable, de acuerdo con este enfoque el aprendizaje es un cambio en la conducta, es la forma como responde una persona ante una situación en particular. El aprendizaje es constante e implica siempre un cambio que ocurre a la persona como resultado de la experiencia.

La psicología conductista observa al individuo como alguien que reacciona de una manera concreta ante ciertos estímulos. A partir de ahí, modificando el comportamiento, se considera que es posible influenciar su conciencia para lograr los cambios deseados. En otras palabras; la reacción viene condicionada por el estímulo, de modo que según sea el estímulo inducido se posibilitará la reeducación.

Probablemente, el eslabón más débil de la psicología conductista se encuentra en la consideración del ser humano como algo parecido a una máquina, pues si bien el principio de acción-reacción debe tenerse en cuenta, lo mismo sucede con aspectos tan importantes e influyentes como las emociones o los sentimientos.

El psicólogo suizo Jean Piaget, uno de los máximos representantes del cognitivismo, resumía así el paradigma cognitivo: "La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas del conocimiento, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad".

El Conductismo utilizó el condicionamiento clásico y el operante para explicar el aprendizaje de muchas de las conductas que estudió.

El condicionamiento clásico y el operante tuvieron como precedentes los descubrimientos de dos investigadores, fundamentalmente, Pavlov, aunque sus ideas no eran conductistas proporciono al conductismo las bases de uno de sus paradigmas fundamentales.

---

<sup>4</sup> Qué es psicología cognitiva conductual: definición y psicoterapia | Suite101.net <http://suite101.net/article/que-es-la-psicologia-cognitiva-conductual-concepto-y-definicion-a>



### **Terapia cognitivo conductual:**

La terapia cognitivo-conductual es una orientación de la terapia cognitiva enfocada en la vinculación del pensamiento y la conducta, y que recoge las aportaciones de distintas corrientes dentro de la psicología científica, siendo más que una mera fusión como aplicación clínica de la psicología cognitiva y la psicología conductista.

Podemos definir estas terapias como: *"Aquellos programas multicomponentes denominados genéricamente terapias cognitivo-conductuales suelen combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento y de exposición"*.

Este modelo acepta la tesis conductista de que la conducta humana es aprendida, pero este aprendizaje no consiste en un vínculo asociativo entre estímulos y respuestas sino en la formación de relaciones de significado personales, esquemas cognitivos o reglas. Igualmente los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales están interrelacionados, de modo que un cambio en uno de ellos afecta a los otros dos componentes. En esa relación mutua las estructuras de significado (esquemas cognitivos) tendrían un peso fundamental, pues ellas representan la organización idiosincrática que tiene cada persona sobre lo que significa su experiencia, los otros y el sí mismo.

### **4.2.2. TEORÍA HUMANISTA**

Humanismo, es un acto de formación y reencuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y velar porque el hombre se eduque humano y no un inhumano es decir, fuera de sus valores y esencia.

#### **Conceptos básicos:**

- a. **Autonomía e interdependencia social:** capacidad para dirigir el desarrollo propio, tomando decisiones y aceptando responsabilidades.
- b. **Autorrealización:** impulsa hacia el crecimiento y la diferenciación. Depende en gran medida de la satisfacción de las necesidades básicas del organismo.



- c. **Búsqueda de sentido:** se sostiene que el hombre no sólo se mueve por motivaciones materiales, sino también por principios axiológicos, tales como la libertad, la justicia y la dignidad.
- d. **Concepción global del ser humano:** el ser humano se considera como un conjunto integral en el que sentimiento, pensamiento y acción forman un todo orgánico.

#### 4.2.2.1. Teoría de Rogers

Rogers (1902-1987) resaltó la tendencia del organismo hacia el crecimiento personal. Su teoría se basa en los siguientes postulados:

- a. Visión holista y optimista del ser humano.
- b. El objetivo de la Psicología Humanista es comprender y mejorar la personalidad.
- c. Todas las personas tienen un potencial de crecimiento y el fin de la persona es el desarrollo de sus capacidades positivas.
- d. El eje vertebrador del comportamiento son los procesos motivacionales.
- e. Para Roger lo que diferencia a una persona sana de otra desadaptada es la calidad de la relación entre su yo (ideales, valores, expectativas, intereses) y su experiencia.
- f. La personalidad madura y equilibrada es el resultado del proceso de autorrealización, es decir del proceso de convertirse en persona. Esto supone cultivarse, crecer y madurar en armonía. Luego, aunque pueda parecer un proyecto a largo plazo, no es así, significa saber vivir el presente.
- g. La autorrealización no es un fin sino un proceso: es saber disfrutar de la vida; aceptarse sin apartar la posibilidad de cambiar; valorar lo que uno piensa y siente; ser independiente, valorar las relaciones con los demás sin someterse a sus expectativas, resolver adecuadamente los conflictos; y además, es aceptar la responsabilidad de la propia vida.



#### 4.2.2.2. Teoría de Abraham Maslow

Maslow Identificó una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano. Según Maslow, cuando las personas logran cubrir sus necesidades básicas pueden buscar la satisfacción de otras más elevadas.

La jerarquía propuesta por Maslow, se compone de las siguientes necesidades, en orden ascendente:

- a. Necesidades fisiológicas: hambre, sed, sueño, etc.
- b. Necesidades de seguridad: sentirse seguro y protegido, fuera de peligro.
- c. Necesidades de pertenencia a un grupo y amor: agruparse con otros, ser aceptado y pertenecer al grupo.
- d. Necesidades de estima: lograr el respeto, ser competente, y obtener reconocimiento y buena reputación.
- e. Necesidades de autorrealización: utilización plena del talento y realización del propio potencial.

El punto de vista humanístico ofrece un modelo positivo y optimista de la humanidad, opuesto al planteamiento negativo freudiano, y profundiza más que la teoría del aprendizaje al considerar factores internos, como sentimientos, valores e ilusiones.





## V. MARCO CONCEPTUAL

### 5.1. HABILIDADES SOCIALES

#### 5.1.1. DEFINICIÓN

Gismero González considera la conducta asertiva y las habilidades sociales como términos equivalentes dado que distintos autores se refieren a ellos aludiendo a contenidos equivalentes.

La conducta asertiva según Hollandsworth consiste en *“La expresión de las propias necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo”*.

La conducta asertiva debe considerarse como un *conjunto de clases de respuestas parcialmente independientes y situacionalmente específicas*.<sup>5</sup>

*La conducta asertiva o socialmente habilidosa es el conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones y derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el autoreforzamiento<sup>6</sup> y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo. (Gismero, 1996)*

---

<sup>5</sup> Según definiciones de Rich y Schoereder, 1976; McFall, 1982; Kelly, 1987; Caballo, 1989, 1993.

<sup>6</sup> Debe entenderse el término como “autocontrol” según Albert Bandura el hombre es capaz de recompensarse y aún más saber que debe aprender autorregularse así mismo de manera que pueda desarrollar nuevas pautas de comportamiento y así mejorar su aprendizaje. El autorreforzamiento es importante desde el punto de vista cognitivo del aprendizaje, ya que se considera que las personas ejercen gran influencia en su entorno y por ende en su propio aprendizaje.



Michelson, Sugsi, Wood, Kazdin definen de forma operacional los componentes que son esenciales para la comprensión de las habilidades sociales:

1. Las habilidades sociales se adquieren, principalmente a través del aprendizaje, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información.
2. Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
3. Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
4. Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).
5. Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).
6. La práctica de habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores tales como la edad, el sexo y el estatus del receptor afectan la conducta social del sujeto.
7. Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.
8. Se considera la conducta asertiva como un conjunto de habilidades aprendidas que un individuo pone en juego o en una situación interpersonal, habilidades que son específicas, y que se manifestarán o no en una situación dada, en función de variables personales, factores del ambiente y la interacción entre ambos.



### 5.1.2. COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA

Una conceptualización de la conducta asertiva implica la especificación de tres componentes: una dimensión conductual (tipos de conducta), una dimensión cognitiva y una dimensión situacional dentro de un contexto cultural o sub cultural.

#### A. Dimensión conductual

En cuanto a la dimensión conductual (clases de respuesta), han sido muchos los autores que han propuesto dimensiones conductuales que abarcarían la conducta asertiva. Uno de los primeros fue Lazarus (1973), que proponían dividir el comportamiento asertivo en cuatro patrones de respuesta específico y separado:

- a) Capacidad para decir no.
- b) Capacidad para pedir favores o hacer peticiones.
- c) Capacidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- d) Capacidad para iniciar, mantener y terminar conversaciones.

En estas dimensiones se refiere únicamente a los contenidos verbales de la respuesta; como es lógico, los *componentes no verbales* tienen tanta importancia en sí mismos, pueden matizar el contenido verbal de la respuesta: el tono con el que se remarca una frase puede cambiar su sentido de asertiva a agresiva, etc. Los componentes no verbales como el contacto ocular, gestos, postura, distancia, etc. y *paralingüísticos* como el volumen de voz, tono, latencia, fluidez, etc.

#### B. Dimensión cognitiva

Con respecto a la dimensión cognitiva, se incluiría la forma de percibir cada situación de cada individuo particular, sus expectativas, sus valores, sus auto-verbalizaciones, etc. En definitiva todas aquellas variantes cognitivas que la persona ha aprendido en el transcurso de su historia personal y que le constituyen una persona única, en la cual el ambiente influirá de manera específica.

La consideración de estos elementos en el entrenamiento clínico es fundamental, puesto que pueden inhibir la expresión de la conducta asertiva aunque el sujeto disponga de ella en su repertorio conductual.



### **C. Dimensión situacional.**

La dimensión situacional hace referencia a los distintos tipos de situaciones que pueden afectar a la mayor facilidad o dificultad de un individuo a la hora de comportarse asertivamente. No es lo mismo actuar ante un amigo, un familiar, un compañero de trabajo, una figura de autoridad o un desconocido; ante alguien del mismo sexo del sexo opuesto; ante alguien de la misma o distinta edad; ante una persona sola o ante un grupo. Como tampoco es lo mismo que la situación sea negativa o positiva, esté muy estructurada o sea ambigua, sea habitual en la vida de una persona o resulte totalmente nueva, etc. Considerar todas las situaciones posibles sería prácticamente imposible, aunque debe considerarse conjuntamente con las otras dos dimensiones para poder determinar la adecuación de una respuesta de una cultura.

#### **5.1.3. DIFERENCIA ENTRE COMPORTAMIENTO PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO.**

##### **A. Comportamiento asertivo**

La **asertividad** es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (como se dice), que defiende nuestros derechos personales al mismo tiempo que se respetan los derechos de los demás.

Así, una persona se comporta asertivamente cuando:

- Conoce cuáles son sus derechos e intereses personales.
- Los defiende mediante una serie de habilidades de conducta.
- Estas habilidades le permiten ser objetivo y respetuoso consigo mismo y con los demás.

Gismero (2000) sostiene que al momento de comportarse de forma asertiva un individuo concreto debe hacer uso de las siguientes capacidades:



### **1. Autoexpresión en situaciones sociales:**

Comprende la capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales: entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, expresar con facilidad las propias opiniones y sentimientos.

### **2. Expresión de enfado o disconformidad:**

Referida a la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.

### **3. Decir no y cortar interacciones:**

Habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto de un vendedor, como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en el que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o mantener una relación).

## **B. COMPORTAMIENTOS NO ASERTIVOS Y EFECTOS EN LAS RELACIONES SOCIALES.**

Los comportamientos no asertivos pueden ser de dos tipos: agresivos y pasivos. Las diferencias presentan a continuación:

### **a. Conducta pasiva:**

En la conducta pasiva<sup>7</sup> no se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...). Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.

Investigadores describen al niño no asertivo como socialmente retraído, aislado, tímido, pasivo y letárgico. El comportamiento pasivo quebranta los propios derechos del sujeto al fracasar en la expresión de sus propios sentimientos, necesidades y opiniones. Las

---

<sup>7</sup> La conducta pasiva es también denominado retraimiento social o timidez.



respuestas pasivas pueden evocar sentimientos de insuficiencia, depresión e incompetencia. Salter (1949) señala que la gente no asertiva tiende a padecer trastornos psicosomáticos y psicofisiológicos.

Los investigadores sugieren que los niños no asertivos mantienen su déficit de habilidades sociales en la vida adulta. En un estudio longitudinal en el que se examinaban la estabilidad de las características infantiles, Kagan y Moss (1962) encontraron que el retraimiento pasivo ante situaciones estresante, la dependencia de las familias, la falta de respuestas coléricas, las dificultades en las habilidades intelectuales y la ansiedad en las interacciones sociales estaba estrechamente relacionado con unas disposiciones conductuales similares en años posteriores a los escolares.

El retraimiento social infantil puede representar también una grave amenaza tanto para el funcionamiento presente como para el funcionamiento futuro, por cuanto ha sido asociado con muchos grados de psicopatología infantil. Los niños no asertivos pueden permitir que los demás amenacen sus propios deseos, sentimientos y pensamientos personales. Asimismo, el niño no asertivo, debido a la ansiedad relacionada con la interacción interpersonal, puede encontrar las situaciones sociales aversivas.

La relación entre la competencia social y la interacción con los compañeros puede tener graves consecuencias para el niño pasivo. Puesto que la interacción con los compañeros es recíproca, los niños retraídos evocan menos respuestas sociales positivas en los demás, cuyo resultado es un bajo nivel de contacto social.

En un estudio con 457 preescolares, Greenwood, Walker, Todd y Hops (1977) demostraron que la interacción con los compañeros era recíproca en una proporción del 0,97, señalando una clara relación entre el comportamiento y la posterior interacción social positiva. Además, HartupGlazer y Charlesworth (1967) encontraron que los niños populares eran socialmente más gratificantes para sus compañeros que los niños menos populares. De esta forma, los niños retraídos pueden gozar de menor popularidad que sus compañeros con habilidades sociales. La popularidad ha sido asociada con el éxito escolar (Hartup,1970), con el desarrollo cognitivo y emocional y, en los últimos años, con el retraimiento social (Waldrop y Halverson, 1975) Gottman, Gonso y Rasmussen (1975) revisaron varios estudios en los que establecía una estrecha relación entre la popularidad con los compañeros y el posterior funcionamiento de la vida adulta.



Los niños poco populares, medidos a través de técnicas sociométricas, también están desproporcionalmente representados entre las personas que tienen futuros contactos con la asistencia psiquiátrica (Cowen, Pederson, Babigian, Izzo Y Trost, 1973).

**b. Conducta agresiva:**

El otro extremo de la panorámica de los déficits sociales se encuentran los niños con excesos conductuales. De ellos se ha dicho que son típicamente agresivos expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones). Sólo tiene en cuenta sus propios derechos, se comportan de una forma que resulta desagradable para los demás individuos y para su medio social, se muestran no cooperativos y manifiestan un comportamiento dirigido al exterior. Este grupo de menores también fracasan al intentar demostrar habilidades sociales necesarias para llevar a cabo interacciones sociales efectivas y apropiadas.

Alberti y Emmons (1974) afirman: *Generalmente, el comportamiento agresivo da como resultado una degradación del receptor. Le han sido negados sus derechos, se siente herido, a la defensiva y humillado. Naturalmente, no ha alcanzado sus objetivos en la interacción. Si bien la persona agresiva puede lograr su objetivo, también puede generar odio y frustración, que más tarde repercutirán en él a modo de venganza.*

Según Patterson y Cols (1975) este tipo de comportamiento social puede generar muchos efectos negativos para el niño agresivo.

El proceso de socialización parece estar gravemente dificultado para muchos niños agresivos. Su adaptación conductual es frecuentemente inmadura y no parece que hayan aprendido las habilidades sociales clave necesarias para iniciar y mantener relaciones sociales positivas con los demás. También es bastante habitual que los niños socialmente negativos /agresivos presenten dificultades escolares, obteniendo unos niveles más bajos que los de sus compañeros de clase.

La agresividad en la interacción social conduce a la contra-agresión de los compañeros, así como unas proporciones más elevadas de rechazo social en el medio. El mensaje que el individuo agresivo comunica al receptor evoca sentimientos de inutilidad cólera y



frustración. La persona que se comporta de forma agresiva puede, inicialmente alcanzar unos fines particulares, pero con el tiempo pagará el precio por la violación de los derechos y sentimientos de los demás. A la larga, la pérdida de los amigos, el reducido contacto interpersonal y los sentimientos de culpa pueden pesar más que los posibles beneficios de la agresividad. Además, sin tratamiento, parece que los niños agresivos tiene una adaptación poco satisfactoria en la vida adulta (Robbins, 1966).

Los niños agresivos no sólo son menos populares entre sus compañeros (Winder y Rau, 1962), sino que también manifiestan una mayor incidencia de fracaso escolar (Schindler, 1941), alcoholismo en la vida adulta, comportamiento antisocial y trastornos psiquiátricos (Morris, 1956).<sup>8</sup>

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO DE RESPUESTA PASIVA, ASERTIVA Y AGRESIVA<sup>9</sup>.**

**Tabla 10. Cuadro comparativo entre estilos de respuesta pasiva, asertiva y agresiva.**

PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas.	Frases en primera persona Expresión de preferencias y Ruegos	Frases en segunda persona Acusaciones, críticas y Exigencias
"Quizás...", "No tiene importancia pero..."	"Pienso", "Siento", "Me gustaría"	"Deja de...", "Harías mejor en...", "Ten cuidado"
Tono de voz bajo. Discurso dubitativo y vacilante.	Tono de voz firme y audible Discurso calmado	Tono de voz elevado Discurso rápido y atropellado
Contacto visual mínimo Postura corporal hundida	Contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.	Mirada fija y agresiva Postura tensa

<sup>8</sup> Habilidades sociales en la Infancia (1987) pag 22 y 23.

<sup>9</sup> Extraído de [http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/asertividad/decir\\_no\\_a\\_las\\_drogas.shtml](http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/asertividad/decir_no_a_las_drogas.shtml).





#### **5.1.4. IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

El comportamiento interpersonal de un niño juega un papel vital en la adquisición de reforzamientos sociales, culturales y económicos. Los niños que carecen de los apropiados reforzamientos sociales experimentan aislamiento social, rechazo y, en conjunto menos felicidad. La competencia social tiene una importancia crítica tanto en el funcionamiento presente como en el desarrollo futuro del niño. Las habilidades sociales no solo son importantes por lo que se refiere a las relaciones con los compañeros, sino que también permiten que el niño asimile los papeles y normas sociales. Según Hops (1976).

##### **a. Habilidades sociales y funcionamiento adaptativo**

La aceptación de los compañeros y la popularidad parecen jugar un papel importante en la socialización infantil. Las habilidades sociales proporcionan a los niños un medio a través del cual pueden dar y recibir recompensas sociales positivas, las cuales a su vez, conducen a un incremento de la implicación social, generando más interacciones positivas.

##### **b. Aceptación**

Las habilidades sociales se han relacionado con un incremento de las percepciones de cordialidad, la aceptación de los compañeros y la participación social (Marshall y MCCandless, 1957). Por el contrario el rechazo de los compañeros se ha asociado con la agresión (Dunnington, 1957; Hartup y Cols, 1957; Moore, 1957) y la manifestación de un comportamiento social negativo (Kohn, 1977). Hartup y Cols (1967) hallaron que la capacidad de los niños para actuar de una forma social positiva estaba directamente relacionada con el hecho de ser aceptado o caer bien a los propios compañeros.

Charlesworth y Hartup (1967) y Kohn (1977) informan que los compañeros que manifiestan comportamientos prosociales más positivos reciben a cambio, de sus compañeros, estos comportamientos a unas proporciones más elevadas. Además se ven recompensados por su comportamiento prosocial creando, por tanto, un ciclo positivo de interacción social, aceptación entre compañeros y competencia social.



Michelson, Sugsi Wood y Kazdin (1987) sostienen que de acuerdo a investigaciones parece que los niños populares refuerzan socialmente a sus compañeros con mayor frecuencia que los niños poco populares, y reciben a cambio mayor cantidad de respuestas sociales positivas, tanto de los compañeros como de los maestros. Este ciclo positivo perpetúa hasta la adolescencia y posiblemente en la vida adulta, creando un ambiente interpersonal recíproco durante toda la vida. Además, parece que los niños que muestran habilidades sociales positivas funcionan mejor en los sectores escolar, social y emocional. Por el contrario los niños socialmente deficientes generan y, por lo tanto, reciben, menos interacciones sociales positivas de su medio social. Esto puede tener como efecto inmediato, aislamiento, agresión, frustración y retraimiento. Este fenómeno puede provocar una reducción aún mayor de la proporción de reforzamientos evocados y emitidos durante la adolescencia y vida adulta, y afectar negativamente en la habilidad del individuo para funcionar de forma adaptativa en su medio social.

### **c. Rendimiento escolar**

Las habilidades sociales juegan un papel esencial en la estructura de la interacción interpersonal. Puesto que están relacionadas con muchos aspectos del funcionamiento, no es sorprendente que los investigadores hayan encontrado relaciones significativas entre competencia social, creatividad, rendimiento escolar y desarrollo cognitivo (Dorman, 1973; Feldhusen, Thurson y Benning, 1973; Payne, Halpin, Elletty Dale, 1975. Kim, Anderson y Bashaw 1968) hallaron correlaciones significativas entre medidas estandarizadas de rendimiento intelectual y el comportamiento social de los niños.

Las habilidades sociales no sólo afectan a las relaciones con los compañeros, sino que también pueden tener importantes efectos en la atención positiva y reforzamiento del maestro hacia el niño. En un experimento Noble y Nolan (1974), dieron instrucciones (fuera de la clase) a siete niños de cómo efectuar el contacto ocular, solicitar ayuda, hacer cumplidos y mostrar habilidades sociales afines. Los niños incrementaron significativamente la cantidad de reforzamiento social positivo recibido de sus maestros. Así pues, las habilidades sociales de los niños afectan a la forma en que son percibidos y contestados por sus maestros, por sus compañeros, padres y otras personas significativas para ellos.



## 5.2. ORIENTACION VOCACIONAL

### 5.2.1. DEFINICIÓN:

La Orientación vocacional es un proceso de ayuda en la elección de una profesión y la preparación para ella. En su origen etimológico “vocación” viene del latín “vocatio, vocationis” que significa “llamado”, “invitación”; es decir, la vocación se deriva desde fuera del sujeto, es exterior a él y lo invita a participar de una determinada situación: la elección de una profesión, de un trabajo, de una carrera. (Aguirre Baztán, 1996).

Según Super (1957): la orientación vocacional pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo.

La orientación vocacional es un conjunto de prácticas que buscan brindar soluciones en el campo de la problemática vocacional. Es básicamente un trabajo de carácter preventivo e informativo cuyo objetivo central es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada individuo. La orientación vocacional puede realizarse de forma personal o grupal, ya que supone actividades ligadas tanto a la exploración personal como al análisis de la realidad mediante información sobre la oferta académica y las particularidades del mercado de trabajo.

No existe una definición única ni clara de lo que es la Orientación Vocacional, ya que ésta ha sufrido a lo largo de su historia, una evolución que indica que aún hoy en día se encuentra con nuevos problemas de identidad, metodología y direccionalidad. En un principio eran los profesionales de la problemática social los que se hacían cargo de la orientación, centrándola en la escuela. Más adelante, los estudiosos del tema, trataron de conectar la escuela con el mundo laboral, pero no fue hasta Parsons (1908) que esta orientación no se hizo más científica, basándose en técnicas psicológicas y sociológicas de comparación entre los rasgos del trabajador y los requisitos de las ocupaciones. Luego, no sólo se le dio la importancia a la elección ocupacional sino que se añadió a ésta el concepto de “*sí mismo*” y la propia aceptación personal de los sujetos (Aguirre Baztán, 1996).



Las transformaciones económicas y el desempleo juvenil también han hecho cambiar el enfoque orientativo vocacional, apoyando y ayudando a adaptarse a estos jóvenes, y ampliando sus servicios. La evolución actual de orientación vocacional depende de las nuevas tendencias y cambios en el trabajo, en la educación y en la familia, que sugieren que se precisa una base más amplia para orientar, pues se han dado cambios en el papel del hombre y de la mujer en el mundo. Sin embargo, hay intentos de conceptualizar este tema; así, Ratón (1988) define orientación como: la orientación es la ayuda sistemática, técnica, ofrecida a una persona, para que llegue a un mejor conocimiento y aceptación de sus características y potencialidades, de su propia realidad y del medio en el que ésta se desarrolla y al logro de la capacidad de auto-dirigirse. Todo ello dirigido al desarrollo de su personalidad y a unas contribuciones sociales eficaces (Aguirre Baztán, 1996).

El difícil paso del sistema educativo a la actividad laboral supone la necesidad de un ajuste del sujeto a la nueva realidad laboral. La orientación vocacional facilita la inserción de los sujetos a ese mundo laboral, basándose, por una parte, en sus posibilidades, en sus motivaciones, en sus limitaciones e intereses, y por otra, en las facilidades o dificultades y barreras que les impone su medio (Aguirre Baztán, 1996).

Asimismo, la orientación profesional tiene como fin asesorar y ayudar al individuo a descubrir su vocación y orientarle hacia la actividad cultural o profesional en la que mejor puede realizarla, ayudando a reconocer sus propias aptitudes y asesorándole sobre cuál ha de ser su preparación, no sólo para realizar ese trabajo de forma efectiva, sino para poder permanecer en él. (Aguirre Baztán, 1996).

Así se puede describir la orientación vocacional como un proceso de ayuda al orientado para que, al conocerse a sí mismo y al mundo del trabajo, se prepare y acceda a la profesión adecuada a sus aptitudes, intereses y rasgos de personalidad, teniendo en cuenta las posibilidades de estudio y de trabajo existente. Todo ello debe realizarse mediante un equipo orientador interdisciplinario (tutor, profesores, psicólogos, pedagogos). (Aguirre Baztán, 1996).



### 5.2.2. OBJETIVOS DE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Según Aguirre Baztán (1996), los objetivos básicos de todo proceso de orientación están dirigidos:

- En primer lugar, al conocimiento del alumno, es decir, a describir sus propias capacidades, su rendimiento, sus motivaciones e intereses, su inteligencia y aptitudes, su personalidad. A partir de aquí, se le mostrarán las posibilidades reales que le ofrece el mundo académico y profesional, para que descubra su propia vocación, y tome una decisión libre y acorde con sus características y las del entorno.
- En segundo lugar, deben dirigirse hacia los padres, ya que éstos deben colaborar y participar en el proceso de orientación, siendo debidamente informados de la realidad educativa y laboral existente para aconsejar y apoyar a sus hijos, siempre y cuando no haya interferencia en la libre elección de los mismos.
- Por último, también hacia la escuela, la cual debe prestar a sus alumnos un verdadero servicio de orientación y asesoramiento permanente, preparándolos para la diversidad y movilidad de empleos e informándoles sobre el seguimiento de nuevas tecnologías, la demanda laboral, etc., lo cual le permitirá adaptarse a las nuevas formas de empleo o a las ya existentes. Se han de buscar estrategias que posibiliten el paso de la escuela al trabajo, pues existe un gran desfase entre el mundo educativo y el laboral.

El objetivo último sería el dar instrumentos al joven que le permitan tomar una decisión adecuada sobre su futuro profesional.



### **5.2.3. IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL**

Acertar en la ocupación<sup>10</sup> de una futura ocupación u oficio es sin duda una de las primeras y más importantes decisiones de los jóvenes, de la elección que se haga depende en alto grado no sólo la satisfacción o frustración del individuo, su éxito o fracaso sino también del mayor o menor progreso personal.

Toda actividad ocupacional requiere determinadas aptitudes y habilidades sin las cuales no se puede lograr el éxito en su ejercicio y cuya ausencia en cambio es a menudo la causa del fracaso.

Descubrir las aptitudes que posee un joven que desea emprender una carrera profesional o practicar un oficio constituye un paso importante en la tarea de su orientación. Otro factor importante como las aptitudes es la motivación y el autoconocimiento que el individuo tenga de sí mismo.

### **5.2.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL.**

#### **A. AUTOCONOCIMIENTO:**

Conciencia y conocimiento de sí mismo y de las necesidades de crecimiento y trascendencia, es importante que las personas se analice y cuestione quien es y que necesita para ser o seguir siendo es importante cuestionarse que tanto interesa el crecimiento personal y profesional, que hacer para vivir tranquilo, que tanto se piensa en sí mismo y que tanto se valora. Todo ser humano sólo cuenta consigo mismo para salir adelante en la vida. Por eso, es vital aprender a conocerse a sí mismo con profundidad para así tomar las mejores decisiones.

---

<sup>10</sup> <http://www.monografias.com/trabajos14/orienvocac/orienvocac.shtml#ixzz2KYeytSt>



## B. HISTORIA PERSONAL

Conocer de dónde se viene y en qué situación actual se encuentra un individuo es fundamental para saber hacia dónde se quiere llegar y los pasos a realizar para el logro de objetivos y metas. Todas las personas tienen una historia la cual deben conocer y aceptar.

## C. APTITUDES Y HABILIDADES

Los y las estudiantes de educación secundaria y sobre todo los y las del último año se encuentran en uno de esos momentos clave para contar consigo mismo, pues deben elegir dónde continuar sus estudios o en qué área laboral especializarse. Es decir, es el momento de reflexionar sobre habilidades, aptitudes e intereses personales para que su elección sea la adecuada, pues, el trabajo puede ser un medio para lograr la realización personal, si se emprende con todo entusiasmo y creatividad.

### **Aptitudes:**

Las aptitudes de una persona son como una cajita de herramientas a las cuales la persona siempre recurre para solucionar lo que le toque enfrentar y son útiles para una variedad de tareas o actividades, es importante ser consciente de ellas para poder desarrollarlas.

Son condiciones innatas o aprendidas que permiten el correcto desempeño en cierta área.

- 1) **Verbales:** facultades para elaborar y comprender las expresiones orales u escritas propias o de los demás. El área de desempeño se enfoca a la enseñanza y el periodismo.
- 2) **Espaciales:** capacidades para ubicar espacialmente, proyectar dimensiones y utilizar herramientas. Se desarrollan en áreas como ingeniería, arquitectura y mecánica.
- 3) **Numéricas:** son las facultades para realizar operaciones complejas y de tipo abstracto. Se orientan a las áreas de contaduría, economía y matemáticas.



- 4) **Administrativas:** competencia en actividades que requieren precisión, rapidez, organización y relación con los demás. Se desempeñan en áreas que tienen que ver con oficinas públicas y privadas.
- 5) **Artísticas:** capacidades que tienen que ver con la imaginación creadora, la estética y la habilidad manual, así como la sensibilidad artística. Se desarrollan en la literatura, artesanías, artes figurativas y música.

### **Habilidades:**

Son aquellas destrezas que dependen de condiciones biológicas recibidas por la herencia genética y el aprendizaje. Entre ellas se pueden mencionar las siguientes.

- 1) **Psicomotricidad fina:** capacidad para realizar tareas finas, como recortar y dibujar.
- 2) **Psicomotricidad gruesa:** facultad para ejecutar movimientos con todo el cuerpo, como los necesarios para la gimnasia o escalar una montaña.
- 3) **Comunicativas:** capacidad para establecer vínculos con otros a través del lenguaje; por ejemplo: hablar en público.
- 4) **Perceptivas:** capacidad para percibir objetos a través de los sentidos, como tener oído musical.
- 5) **Sociales:** conjunto de capacidades gracias a las cuales un sujeto puede interactuar satisfactoriamente en la sociedad. Un buen ejemplo, son aquellos que se dice que tienen "don de gentes".





## D. INTERESES

Son inclinaciones o gustos por actividades, personas u objetos. Dependen de factores sociales, culturales e incluso de la edad. Pueden agruparse de la siguiente manera:

- 1) **Físico matemáticas:** su centro de interés es el razonamiento matemático, la lógica y las operaciones abstractas. Las carreras que satisfacen estos intereses son, entre otras, matemáticas, ingeniería, contaduría.
  
- 2) **Químico-biológicas:** abarca los intereses en la salud, la estructura interna de seres, compuestos y la naturaleza. Con estos intereses se tiende a la medicina, veterinaria, química de alimentos, etcétera.
  
- 3) **Humanidades:** comprende los intereses en la estructura del lenguaje, los idiomas, la reflexión, y la historia. Las personas se suelen inclinar a la literatura, filosofía, derecho, historia.
  
- 4) **Artísticas:** engloba intereses en artes plásticas y figurativas, así como las dramáticas. Algunas carreras que abarcan esos intereses son: diseño gráfico, teatro, música, etcétera.
  
- 5) **Sociales y administrativas:** comprende el interés en la organización, la persuasión y el servicio social. Las carreras que están en esta área son, por ejemplo, economía, administración, comunicaciones y trabajo social.



## E. MOTIVACIÓN

La palabra **motivación**<sup>11</sup> es resultado de la combinación de los vocablos latinos *motus* (traducido como “**movido**”) y *motio* (que significa “**movimiento**”). Una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la **voluntad** y al **interés**. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Es de suma importancia la motivación en el logro de propósitos y objetivos en la vida, si no existe motivación en el individuo no se logra el cumplimiento de objetivos trazados.

## F. FACTORES DE RIESGO

Existen diversos riesgos en la vida de los jóvenes que pueden obstaculizar o impedir sus propósitos y objetivos de vida. Los adolescentes en esta etapa de confusión y búsqueda de identidad son más vulnerables a exponerse a situaciones que los coloquen en una circunstancia y en un ambiente que les genere dificultades personales ya sea porque les atrae por ser novedoso, polémico, o simplemente por compartir actividades con sus pares.

Entre los riesgos se encuentran;

- ✓ Embarazo no deseados
- ✓ Enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Desmotivación personal
- ✓ Adicciones
- ✓ Grupos ilícitos
- ✓ Desempleo
- ✓ No recibir apoyo de familiares

---

<sup>11</sup> Definición de motivación - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/motivacion/#ixzz2RMK0j6ND>



- ✓ Los jóvenes deben enfrentarse a diversas situaciones que conllevan riesgo en sus proyectos personales, por lo cual deben estar preparados para enfrentar las posibles dificultades que se presenten en el camino al logro de sus metas.

## **G. TOMA DE DECISIONES**

Toda la vida es una continua toma de decisiones. De tomar decisiones adecuadas depende en gran parte el éxito o fracaso de una persona. En las escuelas se enseña a los jóvenes una cantidad impresionante de información pero no existen cursos para aprender a tomar decisiones se da por supuesto que ya saben cómo hacerlo.

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese específico motivo.

En la etapa de la juventud es indispensable la toma de decisiones acerca de la propia vida y de las acciones que se realizarán para el futuro, la elección de una carrera u oficio se convierte una prioridad por lo cual es importante saber elegir la que más se apegue a los gustos e intereses de cada individuo.



### **5.2.5 PASOS PARA LA ELECCION DE UNA CARRERA**

La persona encargada de orientar en la elección de carreras u ocupaciones es necesario que se guíe por los siguientes pasos:

#### **1. Establecer metas y objetivos para la orientación vocacional**

Las metas son objetivos y medidas utilizados para dirigir esfuerzos y evaluar los procesos para identificar el grado de avance o mejora obtenidos.

Para lograr objetivos se deberán establecer metas, es decir fines de más corto alcance. A diferencia de los objetivos, las metas pueden ser mucho más numerosas y de muy variada naturaleza, sin embargo, las metas también merecen atención, puesto que estas son los pequeños logros que nos pueden acercar al logro de objetivos.

Las metas deben estar orientadas hacia el logro de algún objetivo. Puede ser que diferentes metas den como resultado el logro de algún objetivo, por ejemplo cuando hablamos de objetivos y metas de carácter académico esto se convierte en regla; no se puede terminar una licenciatura, si no se van aprobando todas las materias de todos los semestres. Al igual que los objetivos las metas deben ser cuantificables.

Deben existir prioridades para dirigir los esfuerzos y los tiempos que supone el logro de metas. En ocasiones las personas quieren lograr demasiadas metas y llegan al punto tal que se sobresaturan y lejos de lograr metas se encuentran con dolorosos fracasos.



## 2. Orientación para la elección de carreras u oficios<sup>12</sup>

La tarea de elegir una carrera o una profesión no es nada fácil. De tal decisión depende en gran parte el futuro del adolescente, si se tiene en cuenta que el ser humano pasa gran parte de la vida realizando actividades formativas y/o laborales. Por ejemplo, el hecho de sentirse o no exitosos en el estudio y el trabajo, de estar satisfechos o motivados; el experimentar o no crecimiento personal, el sentirse realizados, tiene relación directa con la elección vocacional.

En una situación como ésta es normal que aparezca la ansiedad, la angustia, la incertidumbre, la desesperanza y en muchos casos, éstas se tornan una dificultad para poder pensar sobre el momento que se está viviendo. Es importante poder aprender a elaborarlas para sentir que se tiene la posibilidad de elegir reflexivamente.

En este momento vital, el espacio de orientación vocacional ofrece contención, tratando de favorecer que una situación de urgencia se transforme en una situación en la que el sujeto pueda pensar, promoviendo el crecimiento personal, realizando un trabajo preventivo y terapéutico. Fomenta en el adolescente la posibilidad de interrogarse a sí mismo con respecto al lugar que ocupa, su relación con los otros, el sentido que quiere darle a su presente y su futuro.

El orientador escucha e interpreta, guiando al sujeto en la resignificación de sus interrogantes, en la búsqueda de información y aclarando dudas que puedan surgir con respecto a las carreras u ocupaciones.

---

<sup>12</sup> Posgrado en Orientación Vocacional con orientación vincular-familiar.



### **Aspectos importantes para la elección de una carrera:**

Optar por una determinada carrera o actividad es tomar una decisión que, en virtud de su importancia para la vida, debe ser suficientemente reflexionada. Para ello, es fundamental que se tome en cuenta algunos aspectos:

- a. Tiempo:** las decisiones importantes no se toman de un día para el otro. Hay muchas cosas que pensar y reflexionar. Es cierto que la ansiedad crece, pero hay que tranquilizarse y tomarse el tiempo prudencial para analizar la información de una manera amplia. Averiguar cuáles son las carreras, ocupaciones, etc., lleva su tiempo y es necesario hacerlo en forma organizada, sistemática.
  
- b. Intereses y gustos personales:** el pensar cuáles son las actividades que más interesan es también una cuestión a privilegiar durante la deliberación que precede a la decisión. No se debe olvidar que se está planteando una elección para el futuro y lo que se decida acompañará durante toda tu vida.
  
- c. Aptitudes:** ¿cuáles son las actividades en las que tengo mayores capacidades o mejor desempeño? Si bien este aspecto no debe ser determinante a la hora de optar por una carrera en particular, se debe pensar y evaluar para saber cómo se relaciona la carrera que se piensa elegir con las aptitudes y cuáles son las aptitudes necesarias e indispensables para ejercer la profesión.
  
- d. Los objetivos:** ¿Qué objetivo quiero alcanzar? Esta pregunta se relaciona con los logros que se desean obtener, lo que irá dando gradualmente un sentido a la vida. Muchas veces los problemas vocacionales aparecen porque las personas no tienen claro qué es lo que quieren lograr en su vida, desconocen sus metas, sus expectativas con respecto al estilo de vida que prefieren para el futuro.
  
- e. Buscar y obtener información:** buscar información sobre todas las carreras que despierten interés y valorar la conveniencia y las posibilidades individuales para la elección.



### **5.3 INVESTIGACIONES SOBRE HABILIDADES SOCIALES Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL.**

#### **5.3.1 Resultados de investigaciones y programas sobre habilidades sociales.**

Los investigadores han encontrado relaciones significativas entre competencia social, creatividad, rendimiento escolar y desarrollo cognitivo.

Dorman, 1973; Feldhusen, Thurson y Benning 1973; Payne, Halpin, Ellett y Dale, 1975). Kim, Anderson y Bashaw (1968) hallaron correlaciones significativas entre medidas estandarizadas de rendimiento y el comportamiento social de los niños.

Myers, Atwell y Orbet (1968) llevaron a cabo un estudio longitudinal en el que estudiantes de tercer y sexto curso fueron identificados con un comportamiento social apropiado o alterado. Cinco años más tarde, se recogieron las puntuaciones conseguidas por estos estudiantes. Tras controlar la variable inteligencia, los autores encontraron diferencias significativas entre los dos grupos, sobresaliendo los niños competentes socialmente sobre los estudiantes con trastornos a este nivel.

Varios estudios han demostrado experimentalmente el efecto del comportamiento social del estudiante en las posteriores interacciones maestro-estudiante (Graubard, Rosenberg y Miller, 1971; Klein, 1971; Noble y Nolan, 1974). En una demostración de este fenómeno, Noble y Nolan (1974) dieron instrucciones (fuera de la clase) a siete niños de cómo efectuar el contacto ocular, solicitar ayuda, hacer cumplidos y mostrar habilidades sociales afines. Los niños incrementaron significativamente la cantidad de reforzamiento social positivo recibido de sus maestros.



Con la aplicación de un programa de intervención de sesenta sesiones con adolescentes<sup>13</sup> se evidenció los siguientes hallazgos:

Incremento de la autoasertividad o grado en el que la persona se concede a sí mismo los derechos básicos asertivos (cambiar de opinión, elogiar y recibir elogios, no entender algo, hacer y rechazar peticiones, aceptar y rechazar críticas.)

Aumento de las conductas asertivas en diversas situaciones de interacción social con iguales, esto es, una mayor tendencia a expresarse de forma directa, pero no coercitiva, en situaciones tales como dar o recibir felicitaciones, pedir favores, iniciar y mantener conversaciones, rehusar peticiones, manifestar sentimientos positivos y negativos, etc.

Una elevación de la cantidad de estrategias cognitivas asertivas de resolución de situaciones sociales, así como de la cantidad total de estrategias cognitivas disponibles (asertivas, agresivas, pasivas) para afrontar situaciones sociales tales como participar en un robo, entrar en un grupo de iguales, decir no, afrontar el rechazo, responder a una agresión.

Un incremento de las conductas de liderazgo asociadas a ascendencia, popularidad, iniciativa, confianza en uno mismo y espíritu de servicio, así como una disminución de las conductas de ansiedad-timidez en las interacciones sociales.

Por otro lado, el impacto del programa fue significativamente positivo para aquellos adolescentes que antes de la intervención mostraban dificultades de socialización tales como: baja autoasertividad, pocas conductas asertivas en las interacciones sociales, pocas estrategias cognitivas en general y específicamente pocas estrategias asertivas de resolución de situaciones sociales conflictivas.

---

<sup>13</sup> Impacto de un Programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales, Garaigordobil Landazabal Universidad del País Vasco (España) 2001.

[http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art\\_completo/Pconductual.PDF](http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/Pconductual.PDF)





Este programa surgió para atender la necesidad que presentaban algunos de los alumnos/as de los centros escolares de Chile.

Existen una gran variedad de habilidades sociales, unas más básicas y otras más complejas para empezar a aprender estas habilidades se tienen que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables a la vida cotidiana.

Con este programa se ayudó a conocer los componentes de la comunicación humana y el manejo adecuado de las habilidades sociales básicas, así como también a diferenciar entre los diferentes estilos de comportamiento y comprender la utilidad de canalizar los propios sentimientos para una efectiva comunicación, el aprendizaje de distintas técnicas que facilitan la comunicación asertiva y se dio a conocer la importancia de los componentes no verbales que se producen en la comunicación.

- **Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia**

El programa de habilidades sociales se dirigió a un grupo con el objetivo de la prevención primaria en la Universidad de Granada, España.

Logrando en los participantes el conocimiento de sí mismos en la práctica cotidiana de la clase, desarrollando una relación positiva y sincera generalizando un lenguaje de aceptación y tolerancia y no de comparación, se propició el aprender a comunicarse para saber relacionarse y poder afrontar situaciones sociales, aprender a relacionarse con los demás, a establecer auténtica comunicación sincera y sin conflicto, el desarrollo de la asertividad y la empatía y el aprendizaje de resolución de conflictos.



### 5.3.2 Resultados de programas de orientación vocacional

- Programa: **“Síguele, caminemos juntos”**

El Programa de Orientación Vocacional (POV), surge de los objetivos y estrategias establecidos en el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, ciudad de México. Estableció ofrecer servicios educativos de calidad para formar personas con alto sentido de responsabilidad social, que participen de manera productiva y competitiva en el mercado laboral.

Se realizaron acciones encaminadas a mejorar la trayectoria académica de los estudiantes en la toma de decisiones para la selección de las carreras así como su incorporación al mercado laboral.

Se promovieron acciones para ofrecer un servicio de Orientación Vocacional pertinente a las necesidades de los estudiantes.

- Programa: **“Sigamos Estudiando”**

Un programa de orientación educativa y vocacional para apoyar a los jóvenes en la toma responsable de decisiones sobre su camino formativo y su futuro laboral en El Salvador.

Esta acción formo parte del Plan Social Educativo “Vamos a la Escuela” nació como respuesta a la necesidad de disminuir la deserción del sistema educativo y aumentar los índices de escolarización en las especialidades agroindustriales en los institutos.

En el 2010 se desarrolló el plan piloto a través de dos componentes. Con el primero, se aplicó un sistema de orientación vocacional a estudiantes de noveno grado que les brindó la oportunidad de conocer sus intereses, aptitudes, habilidades y planes futuros. De esta manera se les concientizo sobre la importancia de seguir estudiando y de tomar una decisión adecuada, que les guiara hacia una mejor elección de estudios y les ayudara a integrarse en la educación media para su incorporación a estudios posteriores y para la inserción laboral.

En el segundo componente, se desarrolló un sistema de promoción para especialidades agroindustriales como el bachillerato técnico vocacional agropecuario, acuicultura y lácteos y cárnicos.



## VI. METODOLOGIA

### 6.1 SUJETOS

El programa fue implementado con un grupo de 37 jóvenes cursantes de 2° año de Bachillerato General sección “A” del Instituto Nacional José Simeón Cañas de Zacatecoluca. Las edades de los participantes oscilaran entre 16 a 19 años, tanto de sexo femenino como masculino, provenientes de zonas rurales y urbanas del departamento de la Paz.

### 6.2 PROCEDIMIENTO

El proyecto de trabajo de graduación consistió en la elaboración y aplicación de un programa de orientación psicológica denominado “*Mejorando mi presente para construir mi futuro*” el cual se desarrolló por medio de tres fases:

**La fase inicial** implicó la revisión de fundamentos teóricos que orientaron en la planificación del proyecto, el acercamiento inicial a la Institución participante para elaborar un diagnóstico Institucional identificando las necesidades psicológicas de la población estudiantil, así como la construcción de un marco teórico y conceptual que contribuyó en el diseño del programa de orientación psicológica, la planificación de las sesiones de aplicación del programa y la elaboración del instrumento que permitió valorar el logro de objetivos de la implementación del programa, la revisión de los informes que describieron el perfil y el proyecto de graduación por parte de los docentes director y coordinador. Lo cual se realizó en un periodo de tres meses aproximadamente.

**La fase intermedia** consistió en la ejecución del programa durante 20 sesiones de trabajo con el grupo de jóvenes participantes, las sesiones tuvieron una duración de 50 minutos aproximadamente, desarrollándose tres sesiones de trabajo por semana, ejecutando el programa en un periodo de 9 semanas aproximadamente.

La metodología de trabajo de cada una de las sesiones fue variada haciendo uso de dinámicas de animación, actividades de trabajo grupales, manualidades, técnicas



expositivas, conversatorios, desarrollo de guías de trabajo, ensayos conductuales, dramatizaciones, videos, aplicación de pruebas de orientación vocacional, tareas, registros etc. Ejecutando esta fase en un periodo de dos meses aproximadamente.

**La fase final** implicó la sistematización de resultados de acuerdo a los logros alcanzados que se registraran durante el proceso de aplicación del programa en base a la evaluación del desarrollo de las sesiones así como la evaluación del alcance de los objetivos del programa en la finalización del mismo. En su totalidad el proyecto tuvo una duración de seis meses aproximadamente.

### 6.3 INSTRUMENTOS DE EVALUACION

#### **Encuesta:**

Se realizó la aplicación de una encuesta<sup>14</sup> a maestros y alumnos de la institución para identificar temáticas de contenido psicológico necesarias y de importancia para la población estudiantil que orientaran en la planificación del programa de atención psicológica; “Mejorando mi presente para construir mi futuro”.

La encuesta estaba conformada por seis temáticas de las cuales los participantes debían marcar con una X aquellas que consideraban necesarias o de importancia en la ejecución de un programa de atención psicológica dirigido a estudiantes de la institución.

Y un espacio de propuestas en el cual maestros y alumnos podían sugerir temáticas que no estaban contempladas en la encuesta pero que consideraban de importancia retomar en el programa.

#### **Hojas de evaluacion:**

Se realizó en cada sesión de trabajo evaluaciones de los contenidos desarrollados con los participantes por medio de 21 hojas de evaluación<sup>15</sup> en las cuales se plantearon diversas interrogantes relacionadas a las temáticas desarrolladas, los participantes plasmaron en ellas el conocimiento y aprendizaje obtenido en cada sesión de trabajo. Evaluando todos los contenidos desarrollados de las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional.

---

<sup>14</sup> Ver modelo de encuesta en anexo 12.1

<sup>15</sup> Ver instrumento de evaluación en anexo 12.2



### 6.3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	SEMANA	ACTIVIDAD	
<b>Febrero</b>	1°	Presentación de propuesta de tema de investigación a docente director	
	2°	Elección de tema de investigación Consulta sobre la disponibilidad de la Institución participante.	
	3°	Elaboración y revisión del perfil de trabajo de graduación	
	4°	Aprobación del perfil de trabajo de graduación por parte del docente asesor y por el coordinador de proceso de grado.	
<b>Marzo</b>	1°	Revisión de posibles instrumentos de evaluación	
	2°	Aprobación de encuesta para sondeo	
	3°		
	4°	Recolección de información en la Institución Participante.	
<b>Abril</b>	1°	Elaboración de parte del informe del proyecto	
	2°	Presentación de primer avance de proyecto a docente director	
	3°	Presentación de segundo avance de proyecto a docente director Aprobación de propuesta de intervención	
	4°	Ajuste del proyecto de evaluación. Aprobación de instrumento de evaluación de logros del programa.	
<b>Mayo</b>	1°	Revisión de proyecto de tesis por parte de docente director	
	2°		
	3°	Aprobación del proyecto por parte del docente coordinador. Realización de correcciones	
	4°		
<b>Junio</b>	1°	Ejecución de programa de intervención	
	2°		
	3°		
	4°		
<b>Julio</b>	1°		
	2°		
	3°		
	4°		
<b>Agosto</b>	1°		Evaluación del programa y sistematización de resultados
	2°		
	3°		
	4°		
<b>Septiembre</b>	1°	<b>Defensa</b>	



## 6.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de tipo **cualitativa** ya que permitió sistematizar el aprendizaje de cada participante con respecto a cada una de las áreas y componentes abordados durante la ejecución del programa de orientación psicológica.

### 6.4.1 DISEÑO

**El proyecto se guio por el Diseño básico de investigación acción** ya que este tipo de diseño permite detectar un problema, formular un plan o programa para intervenirlo, implementar dicho programa, evaluar resultados y hacer ajustes si fuese necesario a través de la retroalimentación.



### 6.4.2 Tabla 11.ESQUEMA GENERAL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMA	OBJETIVOS DEL PROYECTO	VARIABLES VI: Variable independiente VD: Variable dependiente	COMPONENTES	FORMA DE EVALUACION
1. ¿Qué influencia tiene la aplicación de un programa de orientación psicológica en el aprendizaje del concepto de asertividad y su aplicación en diferentes ensayos conductuales en un grupo de jóvenes participantes?	Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.	VI: Aplicación de un programa de orientación psicológica.	Aplicación de técnicas dirigidas al aprendizaje de habilidades sociales de: ✓ <b>Autoexpresión en situaciones sociales.</b> ✓ <b>Expresión de enfado o inconformidad</b> ✓ <b>Decir no y cortar interacciones</b>	Participación y desarrollo de cada una de las técnicas por parte de los sujetos en cada una de las áreas a intervenir.  Registros en hojas de trabajo de lo aprendido en cada sesión. Lista de cotejo de desarrollo de ensayos conductuales.
		VD: Aprendizaje del concepto de asertividad e identificación de su aplicación en diferentes situaciones de la vida diaria.	✓ <b>Autoexpresión en situaciones sociales</b> ✓ <b>Expresión de enfado o inconformidad</b> ✓ <b>Decir no y cortar interacciones</b>	



## ESQUEMA GENERAL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (Continuación)

PROBLEMA	OBJETIVOS DEL PROYECTO	VARIABLES VI: Variable independiente VD: Variable dependiente	COMPONENTES	FORMA DE EVALUACION
2. ¿Ayudará la aplicación de un proceso de orientación vocacional en la elección de vocaciones y ocupaciones de acuerdo a intereses y particularidades de un grupo de jóvenes participantes?	Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acordes a su potencial.	VI: Aplicación de un proceso de orientación vocacional.	Aplicación de técnicas dirigidas al desarrollo de autoconocimiento, la elaboración de un diagnóstico personal, aplicación de una batería de orientación vocacional e información sobre carreras y ocupaciones y elaboración de metas y objetivos personales.	Participación y desarrollo de cada una de las técnicas por parte de los sujetos en cada una de las áreas a intervenir.
		VD: Elección de ocupaciones y vocaciones de acuerdo a intereses y particularidades de los participantes.	Técnicas orientadas al <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autonocimiento</li> <li>✓ Diagnóstico personal</li> <li>✓ Motivación para el establecimiento de metas y objetivos</li> <li>✓ Elaboración de metas, objetivos y estrategias en las áreas académico-laboral.</li> <li>✓ Toma de decisiones de forma responsable.</li> <li>✓ Orientación en la elección de carrera y ocupaciones</li> </ul>	Registros en hojas de trabajo de lo aprendido en cada sesión Reconocimiento de aptitudes e intereses profesionales que permitan elegir profesiones y ocupaciones de acuerdo al potencial de cada participante.





**6.4.3 Tabla 12. CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.**

Área	Contenido	Indicador	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta.
<p><i>Habilidades Sociales</i></p> <p>Consiste en "La expresión de las propias necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo". (Hollandsworth)</p>	<p><b>Autoexpresión en situaciones sociales</b></p> <p>Comprende la capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales (entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, expresar con facilidad las propias opiniones y sentimientos)</p>	<p>Aprendizaje de la definición de asertividad y las diferencias entre respuestas pasivas agresivas y asertivas.</p>	<p>¿Qué diferencia existe entre ser agresivo, pasivo o asertivo con los demás?</p>	<p>Comprensión de las diferencias entre agresividad, pasividad y asertividad.</p> <p>Aportes que reflejen la identificación de las ventajas de la práctica de la asertividad.</p> <p>Pertinencia de las respuestas registradas en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.</p>	<p>¿Qué entiendes por asertividad?,</p> <p>¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?</p> <p>¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?</p>



## INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA (CONTINUACION)

Área	Contenido	Indicador	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta.	
<b>Habilidades Sociales</b>  Consiste en "La expresión de las propias necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo". (Hollandsworth)	<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>  Comprende la capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales (entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, expresar con facilidad las propias opiniones y sentimientos)	Aprendizaje de estrategias para controlar la ansiedad y ganar seguridad al compartir ideas, opiniones, hacer preguntas, llamadas, ser expresivos en situaciones sociales como entrevistas laborales, expresar sentimientos	<b>"Mi cuerpo comunica tanto como mis palabras"</b>	Identificación de las formas de señales corporales y el grado en que afectan el significado de lo que se expresa con palabras. Participación por medio de opiniones que reflejen la identificación de la importancia del lenguaje gestual y oral al momento de comunicarse	¿Por qué es importante el lenguaje gestual? Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse, ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes	¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?  ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar opiniones o hacer elecciones? ¿Por qué crees que en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público?
			<b>Ordenando mis pensamientos</b>	Comprensión de la necesidad de reflexionar antes de expresar opiniones o dar respuestas	¿Consideras que tus respuestas hubieran variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	¿Cómo puede ayudar la utilización del lenguaje operativo en la autoexpresión de situaciones sociales?
			<b>Aprendiendo un Lenguaje operativo</b>	Identificación de las características de un lenguaje operativo y la importancia de utilizarlo.	¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de relajación?	



## INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA (CONTINUACION)

Área	Contenido	Indicador	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta.
<b>Habilidades Sociales</b>  Consiste en "La expresión de las propias necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo". (Hollandsworth)	<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>  Comprende la capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales (entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, expresar con facilidad las propias opiniones y sentimientos)	Aprendizaje de estrategias para controlar la ansiedad y ganar seguridad al compartir ideas, opiniones, hacer preguntas, llamadas, ser expresivos en situaciones sociales como entrevistas laborales, expresar sentimientos	<b>Preparándome para hablar en público</b>	Grado en que los participantes identifican la utilidad de estrategias como esquema, introducción, utilización de materiales, ver al público, cuidar la respiración, ser entusiastas, compartir conclusiones. Al momento de dirigir un discurso.	¿Por qué crees que en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público. Menciona la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público: Esquema, introducción, materiales, hablar despacio, cuidar la respiración, ver al público, practicar, ser entusiasta y concluir sobre el tema.
			<b>Técnicas de respiración y relajación "Tomándome mi tiempo".</b>	Aprendizaje de técnica de respiración. Comprensión de la utilización de la adecuada respiración al momento de expresarse en público.	Se realizará una lluvia de ideas sobre la utilidad de respirar adecuadamente cuando se exponen ideas. Se solicitará responder interrogantes en su hoja de trabajo. ¿Cómo te sentiste al desarrollar la actividad? ¿De qué manera consideras que el poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso puede ayudarte?
			<b>Entrenamiento en autoinstrucciones</b>	Comprensión de la importancia de mensajes positivos y autoinstrucciones para ganar seguridad al expresarse	¿Porque son importantes enviarse mensajes positivos y autoinstrucciones antes de dirigirse al público?



**CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA (CONTINUACION)**

Área	Contenido	Indicador	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta.
<i>Habilidades Sociales</i>	<b>Expresión de enfado o inconformidad:</b>	Aprendizaje de beneficios de la expresión de inconformidad de forma asertiva.	<b>Expresando mis inconformidades de forma adecuada.</b>	Identificación de los beneficios de la expresión de inconformidad de forma asertiva.	¿En qué ayuda o beneficia expresar incomodidades de forma asertiva?
	Referida a la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.	Aprendizaje de las diferencias entre expresar inquietudes de forma agresiva y de forma asertiva.	<b>Expresando mis inconformidades de forma adecuada.</b>	Identificación de diferencias entre expresión de inquietudes de forma agresiva, asertiva y pasiva.	Plantea dos ejemplos de expresión de enfado o inconformidad de forma agresiva, asertiva y pasiva.
		Aprendizaje de características para expresar lo que se piensa sin ser agresivos ni callar, expresar sentimientos negativos e inquietudes de forma asertiva	<b>Expresando mis inconformidades de forma adecuada.</b> <b>Tarea</b>	Identificación de características de expresión de incomodidades de forma asertiva.	Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva.



**CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. (CONTINUACION)**

Área	Contenido	Indicador	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta.
<i>Habilidades Sociales</i>	<b>Decir no y cortar interacciones:</b> Habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto de un vendedor, como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en el que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o mantener una relación)	Aprendizaje de la definición de una negativa	<b>Tengo derecho a decir no.</b>	Pertinencia de la respuesta de acuerdo a la definición expuesta de una negativa.	¿Qué entiendes por una negativa?
		Aprendizaje de negativas de forma asertiva en diferentes situaciones dramatizadas	<b>Tengo derecho a decir no.</b>	Identificación de negativa de forma asertiva.	Identificación en base a un ejemplo de la vida cotidiana una respuesta negativa de forma asertiva
		Aprendizaje de los beneficios de aprender a decir no de forma asertiva.	<b>Tengo derecho a decir no.</b> <b>Tarea</b>	Reflexión de las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva y las desventajas de no poder decir no.	¿Cuáles son las ventajas de poder decir no de forma asertiva? ¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?



**CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. (CONTINUACION)**

Área	Contenido		Indicadores	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta
<b>ORIENTACIÓN VOCACIONAL</b> Proceso de ayuda en la elección de una profesión y la preparación para ella. Pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo. (Aguirre Baztán, 1996).	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> Conciencia y conocimiento de sí mismo y de las necesidades de crecimiento y trascendencia.  <b>Auto concepto</b> Conjunto de características físicas, intelectuales, afectivas y sociales que conforman la imagen que un sujeto tiene de si mismo.	<b>Historia personal</b> Conocimiento de donde se viene y en qué situación actual se encuentra un individuo es fundamental para saber hacia dónde se quiere llegar y los pasos a realizar para el logro de objetivos y metas	Grado de auto cono conocimiento sobre de aspectos positivos y negativos personales	<b>Autobiografía</b>	Comprensión de los eventos significativos que influyeron en la vida Reconocimiento de la Trayectoria de vida e influencias sociales recibidas	¿De qué manera te ha ayudado identificar las influencias que has recibido y los hechos significativos en el transcurso de tu vida?
				<b>¿Quién soy?</b>	Reconocimiento de características personales , valores, compromiso y sentido de la vida	¿Consideras importante conocerte a ti mismo? ¿Por qué?
				<b>Reconociendo mis cualidades</b>	Reconocimiento de aspectos positivos  Importancia atribuida a la aceptación de aspectos personales	¿Cuáles son tus principales cualidades?



## CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. (CONTINUACION)

Área	Contenido		Indicadores	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta
<b>ORIENTACIÓN VOCACIONAL</b>  Proceso de ayuda en la elección de una profesión y la preparación para ella. Pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo. (Aguirre Baztán, 1996).	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> Conciencia y conocimiento de sí mismo y de las necesidades de crecimiento y trascendencia.  <b>Auto concepto</b> Conjunto de características físicas, intelectuales, afectivas y sociales que conforman la imagen que un sujeto tiene de si mismo.	<b>Diagnóstico de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA)</b> Conocer de dónde se viene y en qué situación actual se encuentra un individuo es fundamental para saber hacia dónde se quiere llegar	Reconocimiento de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas personales	<b>Elaboración de Diagnóstico personal (FODA)</b>	Realización de diagnóstico personal  Reconocimientos de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas personales	¿En qué grado aceptas tus fortalezas y debilidades? ¿En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades? ¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas personales te ha sido útil?
		<b>Aptitudes y habilidades</b> Aptitudes: Son condiciones innatas o aprendidas que permiten el correcto desempeño en cierta área. Habilidades: Son aquellas destrezas que dependen de condiciones biológicas recibidas por la herencia genética y el aprendizaje.	Identificación y conocimiento de habilidades y aptitudes personales.	<b>Compartiendo resultados de la evaluación de habilidades</b>	Identificación de habilidades y aptitudes que favorezcan el desempeño en determinadas actividades	¿Para qué tipo de actividades u ocupaciones descubriste que tienes la aptitud o habilidad con el programa de orientación psicológica?



**CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. (CONTINUACION)**

Área	Contenido	Indicadores	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta
<p><b>ORIENTACIÓN VOCACIONAL</b></p> <p>Proceso de ayuda en la elección de una profesión y la preparación para ella.</p> <p>Pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo. (Aguirre Baztán, 1996).</p>	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p>Se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés.</p>	<p>Incentivación de los jóvenes hacia el interés del establecimiento de metas y objetivos personales</p>	<p><b>"El circo de pulgas"</b></p>	<p>Participación en lluvia de ideas</p> <p>Comprensión acerca de la importancia de la motivación personal</p> <p>reflejada en la participación reflexiva.</p>	<p>¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas y la anécdota del circo de pulgas en tu motivación personal?</p>
	<p><b>FACTORES DE RIESGO</b></p> <p>Situaciones y actos que pueden obstaculizar o impedir propósitos y objetivos en la vida.</p>	<p>Reconocimiento de factores de riesgos personales que podría impedir el logro de objetivos en la vida.</p>	<p><b>Debate y consejería sobre posibles situaciones que obstaculicen el logro de objetivos de vida</b></p>	<p>Participación en la lluvia de ideas acerca de las situaciones que obstaculicen el logro de objetivo.</p>	<p>¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas?</p>
	<p><b>ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y METAS</b></p> <p>Las metas son objetivos y medidas utilizados para dirigir esfuerzos y evaluar los procesos para identificar el grado de avance o mejora obtenidos.</p> <p>Las metas deben estar orientadas hacia el logro de algún objetivo.</p>	<p>Aprendizaje de estrategias de elaboración de metas y objetivos de vida</p> <p>Elaboración de metas y objetivos de acuerdo a la elección de ocupaciones según particularidades de cada participante</p>	<p><b>El artista de mi vida</b></p>	<p>Elaboración de propósitos y objetivos personales.</p>	<p>¿Por qué crees que es importante tomar adecuadas decisiones en tu vida?</p>





**CORRESPONDENCIA ENTRE AREAS A INTERVENIR, INDICADORES Y FORMA DE EVALUACION DE LOGROS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. (CONTINUACION)**

Área	Contenido	Indicadores	Técnica	Criterios de evaluación	Pregunta
<b>ORIENTACIÓN VOCACIONAL</b>  Proceso de ayuda en la elección de una profesión y la preparación para ella. Pretende ayudar a que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, y de su papel en el trabajo. (Aguirre Baztán, 1996).	<b>Intereses</b> Afinidad o tendencia de una persona hacia actividades determinadas.	Identificación de intereses de carreras u ocupaciones	<b>-Charla informativa acerca de las diversas profesiones y oficios</b>	Claridad de las diferentes ocupaciones y oficios  Participación en la reflexión de la temática.	¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido?
	<b>Toma de decisiones</b> Se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida.			<b>-Eliendo mi carrera u ocupación de manera responsable.</b> (aplicación de batería de test de orientación vocacional)	Claridad de opciones de carreras u oficios a elegir



## 6.5 RECURSOS

### Humanos:

- ✓ 37 estudiantes de bachillerato
- ✓ 2 egresadas de psicología
- ✓ 1 docente director del proyecto

### Materiales:

- ✓ Pruebas psicológicas
- ✓ Hojas de trabajo
- ✓ Videos
- ✓ Papelería

### Financieros:

Tabla 13. Detalle estimado de inversión en recursos financieros.

Rubro	Monto
Papelería	\$100
Transporte	\$130
Refrigerio	\$60.
<b>Total:</b>	<b>\$290</b>



## VII. PROGRAMA.

### **PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLOGICA “MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

#### **7.1 INTRODUCCIÓN:**

Se presenta a continuación el programa de orientación psicológica “MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONTRUIR MI FUTURO” en el cual se dan a conocer las temáticas y contenidos de las áreas; habilidades sociales y orientación vocacional las cuales se abordaron y desarrollaron con los estudiantes del 2° año de bachillerato general sección “A” del Instituto Nacional José Simeón cañas de Zacatecoluca.

Entre las temáticas del área habilidades sociales se encuentran:

- ✓ Autoexpresión en situaciones sociales
- ✓ Expresión de enfado o inconformidad
- ✓ Decir no y cortar interacciones

Entre las temáticas del área orientación vocacional se encuentran:

- ✓ Autnocimiento
- ✓ Diagnóstico personal
- ✓ Motivación para el establecimiento de metas y objetivos personales.
- ✓ Elaboración de metas, objetivos y estrategias en las áreas académico- laboral.
- ✓ Toma de decisiones de forma responsable.
- ✓ Orientación en la elección de carrera y ocupaciones.

La aplicación del programa se desarrolló en 20 sesiones de trabajo, las cuales se dividieron en 10 sesiones para el desarrollo del área de habilidades sociales y 10 sesiones para el desarrollo del área de orientación vocacional.

Cada sesión de trabajo tuvo una duración de una hora aproximadamente, realizando tres sesiones semanales.



## 7.2 JUSTIFICACION

La implementación de un programa para jóvenes que incluya áreas como habilidades sociales y orientación vocacional resulta una necesidad en este periodo de vida de adolescencia y juventud ya que las habilidades sociales no solo son importantes por lo que se refiere a las relaciones con los compañeros, sino que también permiten que el joven asimile los papeles y normas sociales (Hops 1976)

Acertar en la ocupación de una futura profesión u oficio es sin duda unas de las primeras y más importantes decisiones de los jóvenes, de la elección que se haga depende en alto grado no solo la satisfacción o frustración del individuo, su éxito o fracaso sino también del mayor o menor progreso personal. (Aguirre Baztán, 1996).

Así mismo desarrollar habilidades sociales les ayuda en el aprendizaje de formas adecuadas de comunicación y a ser asertivos en las relaciones con los demás, lo cual resulta de suma importancia en la interacción con la sociedad y necesario e importante en la vida de cada joven resultando ser un beneficio social e individual el adquirir conocimientos de habilidades sociales y de orientación vocacional. Ya que sin este tipo de orientación el joven no logra desarrollar habilidades importantes en la vida o carece de herramientas necesarias para el adecuado desenvolvimiento en su diario vivir.

A la vez que se convierte en una acción preventiva creando condiciones óptimas que favorecen el desarrollo de habilidades y destrezas que les permiten a los jóvenes enfrentarse con éxito a las diversas actividades en su diario vivir y los prepara para el futuro.

Por tanto abordar temáticas relacionadas a desarrollar el aprendizaje de la asertividad diferenciando las respuestas pasivas de las agresivas en diferentes situaciones sociales, orientar en el autoconocimiento y el establecimiento de metas y propósitos de vida, ayudar en el reconocimiento de habilidades y capacidades personales para la elección de profesiones u oficios resulta de suma importancia en los estudiantes de último año del Instituto Nacional José Simeón cañas de Zacatecoluca.

Por ello se consideró importante en esta población implementar el programa de orientación psicológica: “MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONTRUIR MI FUTURO”



El cual se diseñó incluyendo las áreas que según la opinión de maestros /as y alumnos /as consideran como necesarias en la población de la Institución de acuerdo a los resultados del sondeo realizado a través de una encuesta en la cual estudiantes y docentes expresaron las necesidades más sentidas en la población estudiantil y las áreas en las cuales se necesitaba mayor orientación y abordaje.

Las áreas con mayores puntajes fueron: habilidades sociales y orientación vocacional las cuales se retomaron en el programa de orientación psicológica implementado. En el cual se desarrollaron diversas temáticas que ayudaron a los jóvenes a aprender conocimientos útiles para su vida presente y futura que les permitieron conocerse mejor a sí mismos y reconocer sus potencialidades y destrezas personales para la elección adecuada de carreras y oficios a la vez que se brindó el aprendizaje de las ventajas de comportamientos asertivos que en el caso que logren aplicarlo a su vida cotidiana les ayuden en su interacción con las demás personas.



### 7.3 OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar un programa de orientación psicológica con estudiantes de segundo año de Bachillerato General sección “A” del Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca con el propósito de propiciar el aprendizaje del concepto de asertividad mediante la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana y desarrollar un proceso de orientación vocacional que permita fomentar un autoconocimiento que apoye a los participantes en la elección de carreras y/o ocupaciones y formulación de metas de vida de acuerdo a su potencial.

#### OBJETIVOS POR AREA:

##### ÁREA: HABILIDADES SOCIALES

- **Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana. .

##### ÁREA: ORIENTACION VOCACIONAL

- **Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.



## 7.4. **PLANES OPERATIVOS**



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 1**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales	<b>Actividad de presentación.</b>	Iniciar la sesión con una actividad que permita describir el programa a los participantes y presentarse para generar confianza.	Se describirá el programa y su importancia. Se presentaran las facilitadoras. Se solicitará a los participantes que se presenten y comenten en pleno cual es la asignatura que más les gusta y sus razones así como la que menos les gusta.	<b>Humanos:</b> -Facilitadoras -Participantes  <b>Materiales:</b> -Gafetes	7m	Disposición del grupo para participar en el programa.
		<b>Mi historial</b>	Personalizar su folders para que puedan llevar un registro de lo aprendido durante las sesiones de trabajo.	Se compartirá folders, papel, pegamento, dibujos para que personalicen su folder donde llevaran sus registros y anotaciones. Se llenaran las fichas de identificación.	<b>Materiales:</b> -Folders, papel, pegamento, dibujos, símbolos, etc.	15m	Interés por personalizar su folders.
		<b>¿Qué diferencia existe entre ser agresivo, pasivo o asertivo con los demás?</b>	Dar a conocer a los participantes la diferencia entre comportamientos agresivos, pasivos y asertivos para la comprensión de los efectos de cada comportamiento.	Se explicará de forma expositiva la definición de los conceptos de agresividad, pasividad, asertividad por medio de ejemplificaciones de la vida cotidiana.	<b>Materiales:</b> - Hojas con definiciones	20m	Comprensión de las diferencias entre agresividad, pasividad y asertividad.





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 1 (Continuación)**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales			Se reflexionará sobre los posibles efectos de cada uno de los comportamientos y las ventajas e importancia de practicar la asertividad.			Aportes que reflejen la identificación de las ventajas de la práctica de la asertividad.
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado.	Se realizará una retroalimentación de lo aprendido por medio de una lluvia de ideas y se pedirá responder en su guía de trabajo las interrogantes. -¿Qué entiendes por asertividad?, -¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas? -¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	15 m	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 2**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales	Actividad introductoria <b>Los mimos</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión por medio de una actividad de animación	Se organizaran tres grupos de trabajo por afinidad, se elegirá a uno de ellos que hará el papel de mimo quien deberá comunicar a el grupo por medio de gestos la mayor cantidad de palabras asignadas. El grupo que adivine la mayor cantidad de palabras gana.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Palabras para adivinar	15m	Disposición del grupo para participar
		<b>“Mi cuerpo comunica tanto como mis palabras”</b>	Ayudar a los participantes a identificar las formas de señales corporales y el grado en que afectan el significado de lo que se expresa con palabras.	Se reflexionará que dentro de la comunicación existe un lenguaje oral en el que se hace uso de las palabras y un lenguaje gestual donde se hace uso de contacto ocular, gestos faciales, gestos de manos y brazos, postura y distancia.	<b>Materiales:</b> Imágenes de diferentes gestos y posturas. Guiones sobre la descripción de casos.	25 m	Opiniones que reflejen la identificación de la importancia del lenguaje gestual y oral al momento de comunicarse.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 2 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.			<p>Se solicitará que mencionen ejemplos de señales no verbales que muestren cómo se siente una persona.</p> <p>Se solicitará que mencionen emociones (temor, aburrimiento, amor) se reflexionará sobre las formas de expresión no verbal de los mismos.</p> <p>Se conversará sobre la importancia de ponerle atención al lenguaje gestual y se describirá con ejemplos de cómo la comunicación fluye por medio de ellos.</p> <p>Se conversará sobre las ventajas de utilizar la comunicación verbal y no verbal de forma coherente y las desventajas de no utilizarla de forma coherente.</p> <p>Se solicitará representar situaciones con base a casos donde se utiliza el lenguaje gestual de forma coherente con el oral y donde se utiliza de forma discordante.</p> <p>Se hará énfasis sobre la necesidad de hacer una correcta utilización del lenguaje gestual al momento de expresarse de forma asertiva y de poner atención al momento de recibir mensajes de los demás.</p>			



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 2 (Continuación)**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se realizará una reflexión sobre la importancia de poner atención a el lenguaje gestual al momento de expresarse Se solicitará responder las interrogantes en su hoja de trabajo ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?, Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse, ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?	<b>Materiales</b> -Hojas de trabajo	10 m	Disposición para desarrollar la actividad. Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 3**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
Autoexpresión en situaciones sociales	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales	Actividad introductoria <b>Preguntas y respuestas automáticas.</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión por medio de una actividad de animación.	Se elaborará un listado de datos que le gustaría indagar de una persona que acaban de conocer. Se solicitará dos voluntarios. Se preguntará a uno de ellos que parte del pollo le gusta más y al otro cuál es su mascota favorita. Con las respuestas se armará la frase que deberá responder uno de ellos a las preguntas que su compañero deberá hacer de acuerdo al listado previamente elaborado por el grupo. Se reflexionará sobre la necesidad de escuchar a los demás y de detenerse a pensar en las respuestas a dar ante las interrogantes.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Plumones Pizarra	<b>15 m</b>	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		<b>Ordenando mis pensamientos</b>	Ayudar a los participantes a comprender la necesidad de reflexionar antes de expresar opiniones.	Se compartirá una hoja de trabajo donde se enlisten situaciones hipotéticas y opciones de respuestas a las que los participantes deberán responder de <b>inmediato</b> . Ejemplo: A. Poder dejar de presentar la tarea durante tres semanas y hacer un examen escrito al final de las tres semanas. B. Durante tres semanas presentaran tarea y omitirán examen final. .	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo Lapiceros	<b>30 m</b>	Pertinencia en el desarrollo de ejercicios en hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 3 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales			Luego se les dará <b>30 segundos</b> para decidir luego de presentarles una situación similar. Se indagará sobre el grado de dificultad de cada experiencia y se pedirá realizar el ejercicio con una lista de situaciones			Grado de reflexión expresado por los participantes sobre la importancia de ordenar sus ideas antes de expresarlas
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se hará énfasis en la necesidad de reflexionar antes de expresar opiniones o dar respuestas. Se solicitará responder las siguientes interrogantes de su hoja de trabajo: -¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento? - ¿Porque crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión? -¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar opiniones o hacer elecciones?	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo Lapicero	<b>10 m</b>	Disposición para desarrollar la actividad.  Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 4**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan a los participantes aprender estrategias que les ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	<b>Actividad introductoria Transmitiendo el mensaje</b>	Resaltar la importancia de comunicar las ideas de forma específica por medio de una actividad de animación.	Se ubicará a los participantes en círculo y se les solicitará comunicar un mensaje al oído a su compañero. El mensaje a transmitir será al primer participante de la siguiente manera <i>"El lenguaje operativo facilita la comunicación"</i> . Se solicitará compartir el mensaje recibido y se valoraran los cambios del mensaje inicial. Se reflexionará sobre la importancia de comunicar cuidadosamente el mensaje para facilitar su comprensión al interlocutor.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	15 m	Participación en la actividad Reflexión sobre la importancia de la comunicación.
		<b>Aprendiendo un Lenguaje operativo</b>	Compartir características del lenguaje operativo en las interacciones sociales ayudando a los participantes a identificar de las ventajas de utilizarlo.	Se compartirá las características de la utilización de un lenguaje operativo en las interacciones sociales y se plantearan ejemplos. Está basado en descripciones observables y cuantificables Es congruente, hace énfasis en información positiva, basado en comunicación verbal y no verbal. Se reflexionará sobre las ventajas de utilizarlo en la vida cotidiana y se desarrollaran ejercicios	<b>Materiales:</b> Descripción de pasos y características del lenguaje operativo	40 m	Calidad de aportes que reflejen la identificación de las características de un lenguaje operativo y la importancia de utilizarlo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 4 (Continuación)**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se realizará una reflexión sobre cómo puede ayudar la utilización del lenguaje operativo en la autoexpresión de situaciones sociales. Se solicitará escribir su reflexión en la hoja de trabajo.	Hojas de trabajo	10 m	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 5**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	Actividad introductoria <b>Una torre alta, firme y segura</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión por medio de una actividad que refleje la importancia de la planificación.	Se organizaran equipos en trabajo y se les solicitará que construyan "una torre alta, firme y hermosa". Se le entregan los materiales a cada equipo. Después de 20 minutos se juntaran los equipos y por votación se elegirá la que mejor cumpla con las características solicitadas. Se solicitara al equipo que describa como planificaron la estrategia implementada y que comenten de qué manera les favoreció.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> -Pegamento en barra -Periódico	<b>20 m</b>	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 5 (Continuación)**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan comprender la importancia de estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	<b>Preparándome para hablar en público</b>	Ayudar a los participantes a comprender la importancia de utilizar estrategias que les brinden seguridad al momento de hablar en público	Se deberá indagar sobre personajes que son buenos oradores o tienen facilidad para expresarse en situaciones sociales. Se desarrollará una lluvia de ideas sobre las razones por las que se vuelve atemorizante hablar en público. Se orientará sobre la necesidad de hacer uso de estrategias que le brinden seguridad como elaborar un esquema de lo que se desea compartir, elaborar una introducción, una conclusión, utilización de materiales, ver al público, practicar, hablar despacio, cuidar la respiración, ser entusiasta, mostrar como las ideas benefician al público.	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	<b>60 m</b>	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a la utilidad de estrategias que faciliten la expresión en situaciones sociales.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 6**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	Actividad introductoria <b>¿Te gusta tu vecino?</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión.	Se formará una ronda y quien comienza preguntará a un participante "¿te gusta tu vecino?". Los integrantes deberán responder con <i>sí, no o más o menos</i> . Si la respuesta es SI, todos se quedaran en el mismo lugar; si la respuesta es NO, todos cambiaran de lugar, y si responde MAS O MENOS se intercambiará la persona con cualquier otra.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes	<b>15m</b>	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		<b>Técnicas de respiración y relajación "Tomándome mi tiempo".</b>	Entrenar a los participantes en técnicas de respiración y relajación que ayuden a disminuir la ansiedad antes de expresarse en situaciones sociales.	Se entrenará a los participantes en técnicas de respiración y relajación que les sean útiles para relajarse en momento de tensión antes de expresarse en situaciones sociales. Se solicitará tomar una postura cómoda, realizar ejercicios con los brazos, con ojos cerrados, se guiará para que relajen partes de su cuerpo (mandíbula, garganta, estómago, etc.) haciendo un repaso mental por el cuerpo y relajando tensiones por medio de inspiraciones profundas y soltando el aire por la boca.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo - música, imágenes	<b>20 m</b>	Aprendizaje de técnica de respiración.  Participación en el desarrollo de la técnica.



## PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA

### "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"

#### Sesión 6 (Continuación)

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.			Luego se solicitará respirar naturalmente tomando conciencia de tu respiración. Solicitando que observen si es rápida o lenta, si es profunda o superficial poniendo atención en cómo se sienten. Se les solicitará utilizar la técnica antes de expresarse en situaciones sociales.			
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se realizará una lluvia de ideas sobre la utilidad de respirar adecuadamente cuando se exponen ideas. Se solicitará responder interrogantes en su hoja de trabajo. ¿Cómo te sentiste al desarrollar la actividad? ¿De qué manera consideras que el poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso puede ayudarte?	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>10 m</b>	Grado de reflexión expresado en una lluvia de ideas sobre la utilidad de la técnica. Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 7**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientaciones que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	<b>Los cubiertos</b> Actividad introductoria	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión.	Se indicará que deben estar atentos a las frases que dirá la facilitadora aunque sus acciones no correspondan a la frase. Al mencionar <i>cuchillos</i> deberán pararse, cuando diga <i>cucharas</i> deberán sentarse y cuando diga cubiertos se cambiarán de lugar. Se reflexionará sobre la importancia de centrar la atención en una sola actividad al desarrollarla.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Sillas	<b>15m</b>	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		<b>Entrenamiento en autoinstrucciones.</b>	Orientar a los participantes en pautas para expresarse en situaciones sociales.	Se orientará a los participantes a que tomen en cuenta las siguientes pautas para expresarse en situaciones sociales: Concentrar la atención en la ocupación del momento, evitando pensar en ello hasta el momento de actuar, atendiendo el consejo latino “Haz lo que haces” Dirigirse mensajes positivos como: “Estoy tranquilo/a, sereno/a, imperturbable, soporto con calma cualquier inconveniente, no permito que esto me altere en modo alguno”, soy capaz y puedo hacer un buen papel porque estoy preparado/a.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>15 m</b>	Grado de comprensión expresado en una lluvia de ideas de la importancia de mensajes positivos y autoinstrucciones para ganar seguridad al expresarse.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 7 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Brindar orientación es que permitan aprender estrategias que ayuden a expresarse de forma asertiva en diferentes situaciones sociales.	<b>Enfrentando situaciones estresantes</b>	Solicitar a los participantes que desarrollen un ejercicio que les permita enfrentar situaciones para que contribuyan a ganar seguridad en sí mismos.	Se solicitará elaborar un listado de 10 situaciones sociales tensionantes, se lea animará seleccionar 5 de ellas que les sean más factibles realizar para que posteriormente enfrenten una a una retomando las técnicas de ordenar sus pensamientos, prepararse para la actividad, utilizar estrategias de respiración y autoinstrucciones. Se compartirán experiencias en el desarrollo de futuras sesiones de trabajo. Se realizará una retroalimentación de cada técnica y la importancia de las mismas. Se solicitará registrar las experiencias en sus hojas de trabajo.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	30 m	Participación por medio de la elaboración de listados de situaciones tensionantes. Registros de experiencias.
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se solicitará responder las siguientes interrogantes en las hojas de trabajo. ¿Porque es importantes enviarse mensajes positivos y autoinstrucciones antes de dirigirse al público? Escribe dos mensajes positivos o autoinstrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público. Se realizará una retroalimentación de lo abordado del componente	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	20 m	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 8**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Expresión de enfado o inconformidad.</b>	Orientar a los participantes en el aprendizaje de formas de expresión asertiva ante estados de enfado e inconformidad.	Actividad introductoria <b>Los listones</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión.	Se solicitará la participación de 6 voluntarios que se colocaran en círculo, a cada uno se les compartirá un papel con el nombre de un color (será el mismo para todos los participantes) luego se les pedirá que la persona que haya recibido el papel con el nombre del color de un listón que se mostrará se cuelgue de los brazos de sus compañeros de al lado. Los participantes harán la misma acción al mismo tiempo y caerán al suelo. Se indagará sobre sus estados emocionales, si les pareció gracioso o alguno se disgustó y se iniciará explicando la importancia de expresar inconformidad de forma adecuada.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes <b>Materiales:</b> -Listones -Papel	15 m	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		<b>Expresando mis inconformidades de forma adecuada.</b>	Ayudar a los participantes a identificar las ventajas de la expresión de incomodidades y el aprendizaje de pasos para utilizarlos en ejercicios.	Se reflexionará sobre las ventajas de expresar de forma adecuada las inconformidades. Se conversará sobre la idea "Callo para evitar problemas". Se realizará una lluvia de ideas sobre posibles quejas o inconformidades, sobre las ventajas de realizar quejas constructivas y las desventajas de no expresar quejas en momentos oportunos y de forma adecuada. Se revisaran guiones sobre situaciones donde se incluyan expresión de quejas pasivas, agresivas y asertivas.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	40m	Aprendizaje reflejado por medias opiniones sobre las ventajas de expresar sentimientos de forma adecuada.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 8 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Expresión de enfado o inconformidad</b>	Orientar a los participantes en el aprendizaje de formas de expresión asertiva ante estados de enfado e inconformidad.			Se compartirán pasos de expresión de sentimientos negativos: Describir con objetividad, de forma clara y sin sobreentendidos, la conducta o actitud y que provoca ese sentimiento, expresar en el momento oportuno, no acusar ni etiquetar al otro, referirse solamente a la conducta que desagrada, intentar ver el problema desde el punto de vista del otro, apropiarse del sentimiento y dejar claro que se siente de esa forma, seguramente debido a la interpretación personal, realizar una petición. Se realizaran ensayos conductuales retomando dichos pasos.			Inclusión de los pasos de expresión de inconformidades en los ensayos conductuales Identificación de diferencias entre la expresión de inconformidad de forma agresiva, asertiva y pasiva.
		<b>Tarea</b>	Que los participantes registren situaciones en las cuales las personas deberían quejarse	Registrar una situación que les genere molestias por las que debieron haberse quejado, expresando como se sintieron y lo que expresaron.	<b>Materiales</b> Papel	10m	Registros y elaboración de la tarea.





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 9**

**Área:** *Habilidades Sociales*

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Expresión de enfado o inconformidad</b>	Orientar a los participantes en el aprendizaje de formas de expresión asertiva ante estados de enfado e inconformidad.	Actividad introductoria <b>Promocionales</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión.	Se organizaran equipos cuatro equipos de trabajo que deberán preparar a unos representantes para promocionar un artículo novedoso al pleno.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Artículos	15 m	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		Compartiendo experiencias	Propiciar el espacio para que los participantes comenten lo aprendido en el desarrollo de la tarea.	Se solicitaran voluntarios que compartan lo aprendido en el desarrollo de la tarea y se reforzaran los pasos de expresión de enfado o inconformidad. Se realizaran ensayos conductuales ejemplificando la expresión de incomodidades de forma asertiva	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	15 m	Grado en que se comparte la experiencia de la realización de la tarea.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 9 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Expresión de enfado o inconformidad</b>	Orientar a los participantes en el aprendizaje de formas de expresión asertiva ante estados de enfado e inconformidad.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se realizará una lluvia de ideas sobre las técnicas aprendidas y se solicitará responder las siguientes interrogantes en su guía de trabajo. ¿En qué ayuda o beneficia expresar incomodidades de forma asertiva? En base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes: ¿Qué sucedió en esa situación? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué deseaste expresarle a la persona? ¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o? Se realizará una retroalimentación del componente	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	20 m	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 10**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Decir no y cortar interacciones</b>	Promover el aprendizaje de la importancia de cortas interacciones negativas y decir no de forma asertiva.	Actividad introductoria  <b>El fósforo</b>	Generar interés y participación de los jóvenes en la sesión.	Se solicitará armar grupos y nombrar un coordinador. Se le explicará el coordinador que debe guiar la actividad en cada equipo. Se elegirá un voluntario para hacer preguntas a la que otro participante deberá responder evitando usar las palabras <b>SI</b> y <b>NO</b> mientras tiene un fosforo encendido en la mano. Posteriormente se seguirá realizando el ejercicio con otros participantes. Se reflexionará sobre cómo se sintieron con la limitante de no poder decir sí o no y sobre la importancia dar respuestas afirmativas o negativas.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> -Listones -Papel	<b>15 m</b>	Disposición del grupo para participar. Grado de interés en la actividad.
		<b>Tengo derecho a decir no.</b>	Ayudar a los participantes a la reflexión de las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva y las desventajas de no poder decir no.	Se definirá que es una negativa y cómo usarla de forma oportuna. Se revisaran ejemplos de situaciones donde las personas responden con negativas pero de forma asertiva. Se desarrollará una discusión sobre ocasiones en las que los participantes han dicho "si" por no atreverse a decir "no" y se reflexionará sobre las consecuencias de eso.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>30m</b>	Aprendizaje reflejado por medio de opiniones sobre las ventajas de aprender a decir no y cortar interacciones.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 10 (Continuación)**

**Área:** Habilidades Sociales

**Objetivo:** Promover el aprendizaje del concepto de asertividad por medio de actividades que permitan identificar las ventajas de su utilización y la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Decir no y cortar interacciones</b>	Promover el aprendizaje de la importancia de cortar interacciones negativas y decir no de forma asertiva.			Se compartirán ventajas de aprender a decir no de forma asertiva y las desventajas no saber negarse. Se realizarán ensayos conductuales organizando a los participantes en equipos de trabajo para representar situaciones donde se presenten respuestas negativas agresivas, pasivas y asertivas. Se solicitará registrar una ocasión en que respondieron “Si” cuando debieron negarse, relatando cómo se sintieron y que debieron haber respondido al ser más asertivos.			
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo para registrar en sus folder personalizado	Se realizará una lluvia de ideas sobre las técnicas aprendidas y se solicitará responder las siguientes interrogantes en su guía de trabajo. ¿Qué entiendes por una negativa? ¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva? ¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no? Registra una ocasión en la que respondiste “si” cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva. Se realizará una retroalimentación del componente y el área.		<b>10m</b>	Pertinencia de lo registrado en las hojas de trabajo de acuerdo a lo aprendido en el desarrollo de la sesión.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 11**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto-conocimiento</b>	Desarrollar actividades que permitan a los jóvenes realizar una reflexión con base a sus experiencias de vida e identificando las influencias que han recibido en su construcción como persona.  Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	<b>Mis preferencias</b>	Que los participantes se relacionen y se conozcan más en el grupo.	Se pedirá a los participantes colocarse en círculo luego se entregaran papelitos que contendrán una serie de preguntas como; cuál es tu color favorito, música favorita etc. cuando todos tengan su papel se pedirá que uno a uno comenten a los demás que pregunta tienen y sus respuestas.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Papel	5m	Disposición del grupo para participar
		<b>Autobiografía</b>	Orientar a los participantes en la elaboración de su autobiografía para el conocimiento de eventos significativos en su vida.	Se solicitará a los participantes que elaboren su autobiografía, retomando los eventos significativos de su vida.  Se les pedirá que tomen en cuenta los siguientes aspectos: Relaciones con los padres, eventos de la infancia, adolescencia, hechos significativos e n las etapas de su vida, en el estudio y en su ámbito social. Sus mayores alegrías y tristezas y los cambios observados en el transcurso de su crecimiento.	<b>Materiales:</b> Papel Lapiceros Hojas de trabajo	40m	Comprensión de los eventos significativos que influyeron en la vida



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 11 (Continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto-conocimiento</b>	<p>Desarrollar actividades que permitan a los jóvenes realizar una reflexión con base a sus experiencias de vida e identificando las influencias que han recibido en su construcción como persona.</p> <p>Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participantes a identificar valores y compromisos que dirigen su vida.</p>	<p>Actividad de evaluación y cierre</p> <p><b>Registrando para la historia lo aprendido</b></p>	<p>Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo.</p>	<p>Se pedirá a los participantes responder en su guía de trabajo las interrogantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?</li> <li>2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde pequeño?</li> <li>3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma significativa en mi vida?</li> <li>4. ¿Cuáles han sido mis principales éxitos y fracasos?</li> <li>5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más importantes?</li> <li>6. ¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos?</li> </ol>	<p><b>Materiales:</b></p> <p>-Hojas de trabajo</p>	<b>15m</b>	<p>Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.</p>



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 12**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto conocimiento</b>	Desarrollar actividades que permitan a los jóvenes realizar una reflexión con base a sus experiencias de vida e identificando las influencias que han recibido en su construcción como persona. Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	<b>Manos mágicas</b>	Reconocimiento de los participantes del valor de su identidad	Se entregará a los participantes hojas de papel se pedirá que dibujen en ellas sus dos manos y luego las pinten del color que prefieran y coloquen su nombre en la parte de atrás al terminar todos colocaran sus manos de papel en el suelo y en fila irán tomando paginas al azar, se pedirá que muestren las hojas y describan a la persona a quien pertenece. Todos los demás trataran de adivinar quién es, al final se hará una reflexión acerca de la identidad.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Papel Lapiceros Plumones	<b>10m</b>	Disposición del grupo para participar



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 12 (continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto conocimiento</b>	Desarrollar actividades que permitan a los jóvenes realizar una reflexión con base a sus experiencias de vida e identificando las influencias que han recibido en su construcción como persona. Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	<b>¿Quién soy?</b>	Ayudar a los participantes en el reconocimiento de aspectos personales	Se entregara a cada participante páginas en las cuales representen quienes son cuáles son sus características personales y que sentido quieren darle a sus vidas, se les explicara que deberán reflexionar sobre sí mismos y sobre los acontecimientos que en el transcurso de su vida les han ayudado a conocerse.  Luego se realizará una discusión grupal sobre cómo se sintieron y la importancia de conocerse.	<b>Materiales:</b> Papel Lapiceros Plumones Pegamento	<b>40m</b>	Reconocimiento de características personales lo que más se acepta y no se acepta de sí mismo





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 12 (continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto conocimiento</b>	Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo.	Se pedirá a los participantes responder en su guía de trabajo.  Se les pedirá que resuelvan las siguientes interrogantes. ¿Quién soy yo? ¿Mis principales cualidades son? ¿Mis valores personales son? ¿Con qué me siento comprometido? ¿Qué sentido quiero darle a mi vida? ¿Porque es importante conocerse a sí mismos?	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	<b>10m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



## PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA

### "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"

#### Sesión 13

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
Auto conocimiento	Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	<b>Actividad introductoria Mi compañero es</b>	Que los participantes conozcan la percepción de sus compañeros hacia ellos	Se dará a cada participante el nombre de un compañero y se le pedirá que en un papel escriba las características positivas que ha visto en él y luego las coloque en la espalda de su compañero, todos los participantes harán un círculo y caminarán de manera que los demás vean lo escrito en el papel de cada compañero, al finalizar se hará una pequeña reflexión.	<b>Humanos:</b> Facilitadora Participantes  <b>Materiales:</b> Papel Lapiceros	<b>10m</b>	Disposición del grupo para participar
		<b>Reconociendo mis cualidades ( Círculo de flores)</b>	Ayudar a los participantes en el reconocimiento de aspectos positivos	Se hará un círculo con los participantes y se colocará páginas blancas en la espalda de cada uno, luego se les pedirá que escriban en las hojas que tienen sus compañeros características positivas que hayan observado en ellos, todos los participantes escribirán en las espaldas de sus compañeros. Luego se les pedirá a los participantes que quiten las páginas de sus espaldas y lean lo que sus compañeros escribieron.	<b>Materiales:</b> Papel Plumones Tirro	<b>40 m</b>	Reconocimiento de aspectos positivos  Importancia atribuida a la aceptación de aspectos personales



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 13 (continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto-conocimiento</b>	Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A Identificar valores y compromisos que dirigen su vida.			Al final se les pedirá que comenten acerca de cómo se sintieron al leer las características positivas que los demás habían escrito de ellos. Luego en plenaria se hará una reflexión acerca de la importancia de conocer y aceptar aspectos positivos.	<b>Materiales:</b> Papel Plumones Tirro	<b>40 m</b>	Reconocimiento de aspectos positivos Importancia atribuida a la aceptación de aspectos personales.
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Ayudar a la reflexión de aspectos relacionados al autoconocimiento	Se pedirá a los participantes responder en su guía de trabajo. ¿Cuáles son tus principales cualidades? ¿Consideras importante conocerte a ti mismo?	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>10m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 14**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto-conocimiento</b>	Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante A identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	<b>Lo más valioso del mundo</b>	Ayudar a los participantes en el reconocimiento de su valor personal.	Se entregará a cada participante una cajita, se les dirá que en ella se encuentra lo más valioso del mundo, se pedirá opiniones de lo que piensan que podría ser luego se les dirá que abran la cajita y descubran lo que hay en ella, en la caja encontraran un espejo que reflejara su imagen, luego se pedirá opiniones de lo que vieron y se hará una reflexión del valor personal.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participante	<b>5 m</b>	Disposición del grupo para participar.
		<b>Diagnóstico personal</b>	Orientar a los participantes en la elaboración de un diagnóstico personal que permita conocer fortalezas y debilidades como persona, así como sus oportunidades y amenazas.	Se solicitará que enlisten las fortalezas y debilidades que tienen como persona en la actualidad y que califiquen de acuerdo a una escala del 1 al 10 la importancia que tiene en la elaboración de su proyecto de vida. Tomando en cuenta los aspectos físicos, intelectuales, educativo, emocionales, socio-económicos y espirituales Se pedirá que enlisten las fortalezas y oportunidades tomando en cuenta las áreas, familia, estudio, trabajo, social y económico, Se solicitará elaborar un análisis de las áreas.	<b>Materiales:</b> Papel Lapiceros Hojas de trabajo	<b>45 m</b>	Realización de diagnóstico personal  Reconocimientos de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas personales



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 14 (continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Auto-conocimiento</b>	Orientar en un proceso de autoconocimiento que ayude a los participante a identificar valores y compromisos que dirigen su vida.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se realizará una retroalimentación de lo aprendido por medio de una lluvia de ideas y se pedirá responder en su guía de trabajo las interrogantes. ¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas personales te ha sido útil para definir tus objetivos y metas? ¿En qué grado aceptas las fortalezas y debilidades que te describen? ¿En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades?	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	<b>10m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 15**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Motivación para el establecimiento de metas y objetivos</b>	Motivar a los participantes a plantearse objetivos personales y esforzarse en su consecución	<b>Anuncio publicitario</b>	Que los participantes se relacionen y se conozcan más en el grupo.	Se pedirá a los participantes que elaboren un anuncio publicitario de sí mismos, si ellos fueran un producto a vender como se describirían para que los demás escogieran su producto, como convencerían a los demás. Luego cada uno leerá su anuncio publicitario	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes <b>Materiales:</b> Hojas de trabajo Lapicero	<b>10 m</b>	Disposición del grupo para participar.
		<b>"El circo de pulgas"</b>	Ayudar a los participantes en la comprensión de la importancia de la motivación personal	Desarrollar una lluvia de ideas con base a la lectura "El circo de pulgas" Promover una reflexión sobre la necesidad de establecerse metas y modificar actitudes negativas frente a los retos personales.	<b>Materiales:</b> Lectura circo de pulgas Hojas de trabajo	<b>35 m</b>	Participación en lluvia de ideas Comprensión acerca de la importancia de la motivación personal reflejada en la participación reflexiva



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 15 (Continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Motivación para el establecimiento de metas y objetivos</b>	Motivar a los participantes a plantearse objetivos personales y esforzarse en su consecución	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se realizará una retroalimentación de lo aprendido por medio de una lluvia de ideas enfatizando en la importancia de la influencia de la motivación personal en el logro de metas.  Luego se pedirá responder en su guía de trabajo las interrogantes. ¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas? ¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?	<b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	<b>15m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 16**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
Elaboración de metas, objetivos y estrategias en las áreas académico-laboral.	Propiciar las condiciones para que los consultantes elaboren metas en su vida por medio de una actividad concreta que le permita plasmar de sus objetivos y formas de alcanzarlos.	<b>Mi obra de arte</b>	Que los participantes compartan sus expectativas del futuro.	Se entregará hojas a los participantes, Se pedirá a cada uno pinte algo que los represente a ellos y su futuro luego se hace una exposición de las pinturas, cada participante explicando lo que realizó en su obra de arte.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes <b>Materiales:</b> Paginas Temperas	10m	Disposición del grupo para participar.
		<b>El artista de mi vida</b>	Ayudar a los participantes en la elaboración de propósitos y objetivos personales	Se trabajará en una hoja que contendrá un círculo que representara las áreas académico-laboral, se solicitará que colore en el área y luego escriba sus deseos, propósitos u objetivos (se le asignará un tiempo estimado, con visión de tres años y luego a diez años). Posteriormente se les solicitará que en la parte de atrás escriban lo que necesitan hacer para alcanzar dichos propósitos. Se realizará una valoración indagando en cómo se sintió la persona y como considera que le ha servido plantear sus propósitos, se indagará si ya tenía estructurado sus propósitos. Se hará énfasis en que él/ella es e/la artista de su propia vida y dependerá de sus decisiones ya actitudes si esos propósitos se cumplan.	<b>Materiales:</b> Paginas Temperas Lapiceros Hojas de trabajo	40 m	Elaboración de propósitos y objetivos personales





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 16 (Continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Elaboración de metas, objetivos y estrategias en las áreas académico-laboral.</b>	Propiciar las condiciones para que los consultantes elaboren metas en su vida por medio de una actividad concreta que le permita plasmar de sus objetivos y formas de alcanzarlos.	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se realizará una retroalimentación de lo aprendido por medio de una lluvia de ideas y se pedirá que escriban sus metas y las acciones que deberán realizar para lograrlas.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>10m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 17**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Toma de decisiones de forma responsable.</b>	Promover la reflexión sobre la importancia de la tomar decisiones de forma responsable frente a situaciones de riesgo que pueden determinar el rumbo de la vida de los participantes	Dibujos en equipo	Que los participantes se relacionen y convivan entre si	Se hacen equipos según el número de participantes .Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, dónde el primero de cada fila tiene un marcador o lápiz. Frente a cada equipo se coloca un pliego de papel u hoja grande. El juego comienza cuando el animador nombra un tema, por ejemplo "la ciudad", luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un marcador en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado. El juego termina cuando el animador lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor dibujó.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Un lápiz o marcador por equipo pliegos de papel por equipo	<b>10m</b>	Disposición del grupo para participar.
		Debate y consejería sobre posibles situaciones que obstaculicen el logro de objetivos de vida.	Reflexionar con los participantes acerca de los factores de riesgo que pueden obstaculizar el logro de objetivos personales	Se realizará una lluvia de ideas sobre las posibles decisiones o situaciones inesperadas que pueden obstaculizar el plan de vida de una persona. Se brindará consejería sobre el noviazgo de forma responsable, actividades delictivas y el consumo de drogas.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes <b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	<b>40 m</b>	Participación en la lluvia de ideas acerca de las situaciones que obstaculicen el logro de objetivo



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 17 (Continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Toma de decisiones de forma responsable.</b>	Promover la reflexión sobre la importancia de la tomar decisiones de forma responsable frente a situaciones de riesgo que pueden determinar el rumbo de la vida de los participantes	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se pedirá a los participantes responder en su guía de trabajo las interrogantes. ¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas? ¿Por qué es importante tomar adecuadas decisiones en la vida?	<b>Materiales:</b> Guías de trabajo	<b>10m</b>	Elaboración de guías de trabajo



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**“MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO”**

**Sesión 17**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Toma de decisiones de forma responsable.</b>	Promover la reflexión sobre la importancia de la tomar decisiones de forma responsable frente a situaciones de riesgo que pueden determinar el rumbo de la vida de los participantes	Profesionales	Que los participantes se relacionen y convivan entre si	Se escogerá un líder. Cada jugador escoge una profesión, sin repetir, y finalmente el líder escoge la suya. El líder da la señal, y cada uno comienza a ejercer su profesión en mímica, también el líder. En determinado momento el líder cambia su profesión por cualquiera de las otras. Inmediatamente aquel profesional ejercerá la profesión del líder, y todos los demás para las suyas, hasta que el líder vuelva nuevamente a su profesión original. El juego se vuelve tanto más divertido cuanto mayor sea la habilidad del líder para cambiar de profesión.	<b>Humanos:</b> Facilitador as Participantes	10m	Disposición del grupo para participar
		<b>Charla informativa acerca de las diversas profesiones y oficios</b>	Informar a los participantes acerca de las diferentes ocupaciones y oficios	Se dará a los participantes una charla informativa acerca de las diversas profesiones y oficios. Para lo cual se utilizara material didáctico y se pedirá a los jóvenes previamente que discutan acerca de las carreras y oficios por los cuales sientan interés.	<b>Materiales:</b> Material informativo	40 m	Claridad de las diferentes ocupaciones y oficios  Participación en la reflexión de la temática



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 17 (Continuación)**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Toma de decisiones de forma responsable.</b>	Promover la reflexión sobre la importancia de la tomar decisiones de forma responsable frente a situaciones de riesgo que pueden determinar el rumbo de la vida de los participantes	Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se realizará una retroalimentación de lo aprendido por medio de una lluvia de ideas.	<b>Materiales:</b> -Hojas de trabajo	<b>10 m</b>	Realización del registro de la actividad en sus hojas de trabajo.



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 18**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Orientación en la elección de carrera y ocupaciones.</b>	Orientar con base a los resultados de una evaluación de intereses, capacidades intelectuales y características temperamentales e información carreras y oficios para que los jóvenes realicen elecciones de su ocupación de forma consciente.	Los colores	Que los participantes se relacionen y convivan entre si	Se harán grupos con los participantes a cada grupo se le asignara un color y una historia la cual deberán representar de forma creativa	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes	5m	Disposición del grupo para participar
		<b>Eligiendo mi carrera u ocupación de manera responsable</b>	Realizar un proceso de orientación vocacional a los participantes para la claridad de opciones y carreras a elegir.	Se realizará un proceso de orientación vocacional por medio de las prueba HMP y la prueba IRT.	<b>Materiales:</b> Pruebas psicológicas	<b>45 m</b>	Claridad de opciones de carreras u oficios a elegir
		Actividad de evaluación y cierre <b>Registrando para la historia lo aprendido.</b>	Evaluar lo asimilado por los participantes por medio de las hojas de trabajo	Se realizará una retroalimentación de lo realizado.		<b>10m</b>	



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 19**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Orientación en la elección de carrera y ocupaciones.</b>	Orientar con base a los resultados de una evaluación de intereses, capacidades intelectuales y características temperamentales e información carreras y oficios para que los jóvenes realicen elecciones de su ocupación de forma consciente.	<b>Mar, aire y tierra</b>	Que los participantes se relacionen y convivan entre si	Se colocara a los participantes en círculo, se entregara una pelota la cual deberán ir pasando y mencionando mar, agua o tierra e inmediatamente mencionar un animal que sea de agua, aire o tierra de acuerdo a lo que se haya mencionado. Que se tarde en responder pasara al frente y continuara el juego.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Pelota	<b>5m</b>	Disposición del grupo para participar
		<b>Eligiendo mi carrera u ocupación de manera responsable (continuación)</b>	Realizar un proceso de orientación vocacional a los participantes para la claridad de opciones y carreras a elegir.	Se realizará un proceso de orientación vocacional por medio de las pruebas Kuder y una entrevista de orientación profesional.	<b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Pruebas psicológicas Módulo de trabajo	<b>45 m</b>	Claridad de opciones de carreras u oficios a elegir



**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**

**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 20**

**Área:** Orientación Vocacional

**Objetivo:** Apoyar a los participantes en el establecimiento de metas a corto y largo plazo contribuyendo al reconocimiento de sus aptitudes e intereses profesionales que les permitan elegir profesiones y/o ocupaciones acorde a su potencial.

Contenido	Objetivo	Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Entrega de informes de orientación vocacional.</b>  <b>Cierre del programa y evaluación final</b>	Orientar con base a los resultados de una evaluación de intereses, capacidades intelectuales y características temperamentales e información carreras y oficios para que los jóvenes realicen elecciones de su ocupación de forma consciente.	<b>Compartiendo experiencias</b>	Que los participantes expresen las experiencias vividas en el transcurso del programa.	Se colocara a los participantes en círculo y se les pedirá que comenten entre todos cuales han sido sus experiencias del programa, que es lo que más les gusto y lo que más aprendieron. Mientras se comparte un refrigerio.	<b>Humanos:</b> - Facilitadoras - Participantes  <b>Materiales:</b> - Refrigerio	15m	Disposición del grupo para participar
		<b>Eligiendo mi carrera u ocupación.</b>	Hacer entrega a los participantes de su informe de orientación vocacional para la claridad de opciones y carreras a elegir.	Se hará entrega a los participantes de su informe de orientación vocacional.	<b>Humanos:</b> - Facilitadoras - Participantes	<b>30 m</b>	Claridad de opciones de carreras u oficios a elegir





**PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA DE ORIENTACION PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

**Sesión 20 (Continuación)**

**Objetivo:** Realizar una evaluación de lo aprendido durante el desarrollo del programa.

Técnica Terapéutica	Objetivo de la técnica	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Criterios de evaluación
<b>Evaluación final del programa</b>	Que los participantes plasmen en hojas de trabajo lo aprendido durante las sesiones de trabajo.	Se pedirá a los jóvenes respondan las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gusto de participar en el programa? ¿Qué aprendiste de las áreas habilidades sociales y orientación vocacional? ¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido?	<b>Materiales:</b>  <b>Humanos:</b> Facilitadoras Participantes  <b>Materiales:</b> Hojas de trabajo	25m	Disposición Pertinencia de las respuestas.



## VIII. RESULTADOS DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA

**De la aplicación del programa** “Mejorando mi presente para construir mi futuro” se obtuvieron los siguientes resultados:

A continuación se presentan de forma integrada las respuestas que los participantes brindaron luego del desarrollo de cada sesión de trabajo.

### SESION 1

#### **Pregunta n°1**

##### **¿Qué entiendes por asertividad?**

El grupo de participantes mencionaron que luego del desarrollo de la sesión entienden el concepto de asertividad como la capacidad de expresar ideas con claridad sin ofender o agredir evitando ser pasivos o agresivos.

El ser una persona asertiva implica la capacidad de socializar con los demás, escuchándoles, comprendiéndoles y manteniendo una buena comunicación, permitiéndose expresar ideas y opiniones, defender derechos y a la vez evitando conflictos.

Por lo que consideran que la asertividad es la manera más adecuada de desenvolverse en las interacciones sociales.

#### **Pregunta n°2**

##### **¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?**

En cuanto a las diferencias entre las respuestas pasivas, agresivas y asertivas los participantes mencionaron las siguientes



### **Respuesta pasiva:**

Para los participantes una persona pasiva es callada, no defiende sus derechos, tiene miedo de expresar ideas, no socializa, no da a conocer cómo se siente en una situación, permite que los demás la irrespeten o se aprovechen de ella al no expresar sus inquietudes, se muestran tímidos, presentan dificultades para expresarse, acepta lo que le pasa y no se defiende.

### **Respuesta agresiva:**

Según los participantes las personas que dan respuestas agresivas dicen las cosas sin pensar, actúan de manera pésima y quieren dominar a los demás, con comportamientos ofensivos por lo que pueden perder amigos.

### **Respuesta asertiva:**

De acuerdo a los participantes las personas que dan respuestas asertivas escuchan a los demás, evitan problemas, comprenden mejor a los demás respetando sus ideas, evitan que tus amigos se enfaden, son comprensivas, respetuosas, expresan de manera clara, pacífica, de forma amable sin maltratar u ofender por lo que no causan daño con sus actitudes o palabras.

## **Pregunta n° 3**

### **¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?**

Para los participantes entre las ventajas de aprender a ser asertivos se encuentran las siguientes:

- ✓ Nos podemos comunicar de una mejor manera.
- ✓ Ayuda a aprender a comunicar incomodidades a defender los derechos sin discutir ni ser pasivos.
- ✓ Podemos comprender a los demás.
- ✓ Podemos ser más sociables.
- ✓ Nos ayuda a relacionarnos mucho mejor con nuestros amigos y familia.



- ✓ Nos evita problemas con los demás.
- ✓ Ayuda a conseguir empleo por los amigos que hemos hecho siendo asertivos.
- ✓ Podemos dar respuestas sin ofender ni maltratar a otras personas ni a los que queremos.
- ✓ Nos ayuda a controlar nuestras emociones para no actuar agresivo ni pasivo y así poder ser asertivo.
- ✓ Ayuda a expresarse sin temor.
- ✓ La persona se siente mejor con ella misma, con su personalidad.
- ✓ Se nos presentaran más oportunidades a futuro.
- ✓ Ser asertivo ayuda a no estar solo y permitirse compartir sentimientos y emociones.
- ✓ Ayuda en la salud.
- ✓ Somos más simpáticos.
- ✓ Ayuda en el rendimiento escolar.
- ✓ Ayuda a ser mejores amigos con uno mismo.
- ✓ Podría ayudar a tomar decisiones positivas.
- ✓ Las personas te reconocen más y en un futuro se acuerdan de ti y de tu actitud.
- ✓ Ayuda a ser más expresivo a no guardar lo que sentimos.

## SESION 2

### Pregunta n°.1

#### ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?

De acuerdo a lo desarrollado en la sesión los participantes mencionan que el lenguaje gestual es importante al momento de comunicarse por los siguientes motivos:

- ✓ El lenguaje gestual es importante para comunicarse con los demás y conocerlos mejor ya que a través de sus gestos se puede determinar su estado emocional como tristeza, enojo, enfado etc.
- ✓ Permite comprender lo que la persona quiere expresar con la utilización de gestos, ademanes y expresiones faciales lo cual ayuda a mejorar la comunicación.
- ✓ Ayuda a poder transmitir o comprender un mensaje acompañado o no del lenguaje verbal.



## Pregunta n.2

**Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:**

Entre las ventajas señaladas por los participantes se encuentran:

- ✓ Permite identificar emociones.
- ✓ Ayuda a conocer más a las personas.
- ✓ Ayuda a comunicarse con personas con dificultades en el habla o problemas auditivos.
- ✓ Puede ayudar a identificar cuando las personas mienten.
- ✓ Contribuye a una adecuada comunicación.
- ✓ Quienes escuchan encuentran sentido a lo que expresa.
- ✓ Permite expresarse con más facilidad.
- ✓ Permite identificar lo se quiere decir sin la utilización del lenguaje verbal.
- ✓ Hace más atractivo el desarrollo de un tema

## Pregunta n°.3

**¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?**

Entre las dificultades que pueden presentarse en la comunicación cuando hay incoherencias entre el lenguaje gestual y el oral señaladas por los participantes se encuentran:

- ✓ No comprender el mensaje que se quiere transmitir.
- ✓ Decir un mensaje y con gestos dar a comprender otro.
- ✓ Pensar que la otra persona está mintiendo.
- ✓ No lograr una adecuada comunicación.
- ✓ Interpretar inadecuadamente el mensaje.
- ✓ Causar una mala impresión.
- ✓ Confusión en el mensaje.



- ✓ Que la charla se vuelva aburrida.

### SESION 3

#### Pregunta n° 1

**¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tus pensamientos?**

Los participantes consideran que su respuesta "Sí" hubiera variado debido a razones como:

- ✓ Si no hubiéramos tenido tiempo para pensar en la respuesta que daríamos posiblemente la respuesta equivocada o inadecuada,
- ✓ Tal vez se hubiera dicho algo incoherente o lo primero que se viniera la mente por eso es mejor pensar con más tiempo para que sea más consciente lo que decimos.
- ✓ Cuando damos respuestas rápidas muchas veces nos equivocamos, por lo cual debemos pensar y ordenar las ideas antes de hablar esto nos ayuda a decir con más claridad las respuestas y a que sean más acertadas.

#### Pregunta 2

**¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?**

Los participantes consideran que tomarse el tiempo para pensar hace que se cambie de opinión debido a los siguientes motivos:

- ✓ Porque cuando pensamos ordenamos las ideas lo cual nos permite dar mejores respuestas.
- ✓ Si las ideas están ordenadas se sabe que decir a la hora de expresarse y se fundamenta mejor con ideas más claras,
- ✓ Tomar tiempo para pensar ayuda a reflexionar lo que vamos a expresar de forma concreta y asertiva sabiendo dar opiniones constructivas,



- ✓ Entre más tiempo tengamos podemos pensar bien lo que queremos decir, expresando de forma clara los pensamientos sin causar malos entendidos lo cual puede hacer que las personas cambien sus opiniones.

### **Pregunta n°3**

#### **¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?**

En su mayoría la respuesta de los participantes coinciden que en la segunda situación se les dificultó decidir, debido a que tenían que elegir a quien salvar del incendio por lo que lo consideran difícil ya que se trataba de la vida de un niño y de una anciana y consideran que ambas vidas eran importantes. Coinciden en que era necesario analizar la respuesta correcta ya que estaba en riesgo la vida de una persona.

### **Pregunta n° 4**

#### **¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar opiniones o hacer elecciones? ¿Por qué?**

Los participantes concluyen que es muy importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar opiniones y hacer elecciones debido a razones como:

- ✓ Si no se toma el tiempo para pensar se pueden dar opiniones equivocadas o expresarse de una forma inadecuada.
- ✓ Al pensar detenidamente permite identificar qué es lo más conveniente decir y ordenar ideas para expresarlas de forma concreta y asertiva.
- ✓ Ayuda a evitar malas interpretaciones y confusiones.
- ✓ Ayuda a dar respuestas acertadas.



## SESION 4

**Escribe tu reflexión sobre cómo puede ayudarte la utilización del lenguaje operativo al momento de expresarte en situaciones sociales.**

En opinión de los participantes el lenguaje operativo puede ayudar a tener una buena comunicación ya que permite expresarse dando a entender lo que se quiere transmitir, siendo claros, concretos y congruentes con el mensaje, dando información específica y positiva, lo cual ayuda a que las personas comprendan con facilidad el mensaje, por lo que facilita las interacciones sociales.

## SESION 5

### Pregunta 1

***¿Por qué en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público?***

**Según la opinión de los participantes en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público debido a factores como:**

- ✓ Temor a burlas, a olvidar datos importantes a equivocarse.
- ✓ Falta de experiencia.
- ✓ Inseguridad.
- ✓ Nervios.
- ✓ Falta de preparación sobre el tema.
- ✓ El no focalizar la atención en lo que se está diciendo.
- ✓ Temor a las críticas.

### Pregunta 2

***Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:***

**A continuación se enlistan las utilidades de las estrategias que se podrían emplear al momento de hablar en público señaladas por los participantes**





### **Esquema:**

- ✓ Ayuda a aclarar ideas y darles orden.
- ✓ Ayuda a tener una visión general del tema identificando ideas principales.
- ✓ Para ver las características específicas del tema y tener un mejor punto de vista que lo que se está explicando.
- ✓ Ayuda en la comprensión del tema.
- ✓ Permite recordar elementos del tema a desarrollar.
- ✓ Facilita informar de forma clara y concreta.
- ✓ Sirve de apoyo en el desarrollo de un discurso.
- ✓ Permite presentar la información de forma escrita.
- ✓ Permite reducir la información
- ✓ Es una guía para expresar las ideas de forma ordenada para expresar la información.
- ✓ Ayuda a memorizar.

### **Introducción:**

- ✓ Ayuda a brindar una idea general y anticipada del tema a desarrollar.
- ✓ Facilita la comprensión del tema.
- ✓ Resume el tema y permite conocer de forma general la información que se compartirá.
- ✓ Permite despertar el interés sobre el tema.

### **Materiales:**

- ✓ Permite presentar los temas principales.
- ✓ Puede funcionar como un respaldo de información tanto al expositor como al oyente.
- ✓ Permite ubicarse de una mejor manera en lo que se va a compartir.
- ✓ Ayuda a que las personas comprendan la información.
- ✓ Da una idea general de la información que se comparte.



- ✓ Brinda un apoyo didáctico a lo que se está desarrollando en el momento y es un agregado para mejorar las probabilidades de comprensión del público
- ✓ Las imágenes pueden ayudar a aclarar la información.
- ✓ Hace más llamativo el tema que se va a compartir
- ✓ Da seguridad al describir ideas y guiarse para compartir información.

#### **Hablar despacio, cuidar la respiración:**

- ✓ Ayuda a comunicarse de manera relajada lo cual facilita la comprensión de los escuchas.
- ✓ Evita cansarse al hablar o que se enreden las palabras.
- ✓ Ayuda a controlar los nervios y la inseguridad
- ✓ Permite dar una mejor explicación.
- ✓ Permite hablar con claridad y llamar la atención del público

#### **Ver al público:**

- ✓ Ver al público sirve para reflejar pocos nervios.
- ✓ Ayuda a sentir seguridad al hablar.
- ✓ Mejora la comprensión de lo que se está hablando.
- ✓ Sirve para que los oyentes presten atención.
- ✓ Ayuda a no sentirse ignorado o para que el público no se sienta ignorado, crea una sintonía entre el que habla y el que escucha.
- ✓ Da la impresión de respeto a los que están escuchando y con ello se entiende que debe poner atención a lo que se está desarrollando.

#### **Practicar:**

- ✓ Para evitar el pánico a la hora de pasar enfrente y evitar problemas de pronunciación en momentos de nerviosismo.
- ✓ Practicar sirve para poder desarrollar bien el tema.



**Ser entusiasta:**

- ✓ Para que los escuchas estén atentos a lo que se comparte.
- ✓ Para merecer una buena nota.
- ✓ Para hacer uso del humor en lo que se quiere compartir y ganar seguridad.
- ✓ Ayuda a ser dinámico y atractivo el tema.
- ✓ Anima al público y le da mejor apoyo para participar.
- ✓ Motiva a las personas que escuchan.

**Conclusión:**

- ✓ Permite elaborar un resumen, en forma breve y con claridad sobre lo que el tema abordado.
- ✓ Ayuda a brindar la última explicación concreta sobre el tema.
- ✓ Ayuda a aclarar dudas.
- ✓ Permite elaborar reflexiones finales de lo aprendido de un tema.
- ✓ Permite reducir toda la información abordada durante el desarrollo del tema y resaltar al punto central.

## SESIÓN 6

**Pregunta 1**

**¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de respiración?**

**Los luego del desarrollo del ejercicio de respiración los participantes registraron lo siguiente:**

- ✓ Me sentí relajada
- ✓ Tranquila y luego con ánimos.
- ✓ Me sentí segura de mi misma.
- ✓ Me ayuda mucho a pensar y sentirme tranquila conmigo misma.



- ✓ Me concentré en lo que hacía.
- ✓ Sentí como que le daba más respiración a mi cuerpo y a mis órganos.
- ✓ Por unos segundos se me olvidaron todos mis problemas.
- ✓ Sentía una liberación de presión sobre todo mi cuerpo, me sentía más liviano y menos tenso.
- ✓ Se me quitó el estrés y el cansancio.
- ✓ Mi cerebro se despejó.
- ✓ Me sentía en paz.

### **Pregunta 2**

***¿De qué manera consideras que puede ayudarte poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso?***

**Los participantes concluyeron que poner en práctica el ejercicio de relajación antes de desarrollar un discurso podría ayudarles de la siguiente manera:**

- ✓ Puede ayudar a estar más relajados, con menos temor.
- ✓ Ayuda a controlar los nervios y a sentirse mejor unos minutos antes de hablar en público.
- ✓ Ayuda a mejorar la concentración.
- ✓ Ayuda a despejar la mente y a tener más confianza en uno mismo antes de expresarse .
- ✓ Se puede lograr una mejor fluidez al momento de hablar y poder desarrollar el tema.

## **SESION 7**

### **Pregunta n|°1**

**¿Porque es importante enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?**



Los participantes describen la importancia de enviarse mensajes positivos y autoinstrucciones antes de dirigirse al público de la siguiente manera:

- ✓ Puede dar más confianza y seguridad al dirigir el discurso.
- ✓ Ayuda a tener una actitud positiva y lograr expresarse.
- ✓ Permite organizarse antes de hablar.
- ✓ Ayuda a controlar los nervios y concentrarse.
- ✓ Permite motivarse para realizar la actividad.

### **Pregunta n°2**

**Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público**

Los participantes lograron redactar mensajes positivos y autoinstrucciones que podrían emplear al momento de hablar en público.

Entre las que utilizaron con más frecuencia se encuentran:

*"Puedes hacerlo", "Todo me saldrá bien", "Lo lograré", "Me prepare antes", "Soy capaz", "No debo hablar rápido para que me entienda y debo ser dinámico", "Soy el campeón, yo fui el espermatozoide ganador".*

## **SESIÓN 8**

### **Pregunta 1**

**¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?**

**Según la opinión de los participantes expresar incomodidades de forma asertiva produce beneficios como:**

- ✓ Evita problemas con los demás ayuda a llevarnos mejor.
- ✓ Ayuda a que los demás entiendan lo que se quiere comunicar.
- ✓ Ayuda que los demás eviten realizar la acción que incomoda.
- ✓ Permite aclarar los malos entendidos.



- ✓ Ayuda a expresarse sin ofender ni maltratar a la otra persona.
- ✓ Ayuda a mostrar interés a las cosas y que los demás sepan que nos importan.
- ✓ Ayuda a controlar el enojo.
- ✓ Permite escuchar las ideas de los demás.
- ✓ Evita que las demás personas se enojen.
- ✓ Evita parecer antipáticos o irritables
- ✓ Ayuda en la salud
- ✓ Ayuda a disminuir la irritación y enojo
- ✓ Ayuda a que las cosas se realicen de una mejor manera.
- ✓ Evita lastimar con comentarios.
- ✓ Permite dar respuestas claras y específicas.
- ✓ Ayuda a solucionar problemas cuando ha existido un mal entendido.
- ✓ Ayuda a resolver los problemas de la mejor manera posible sin dañar a los demás con palabras groseras y de mal gusto.
- ✓ Permite que los demás conozcan tus sentimientos.
- ✓ Ayuda a no acumular emociones.
- ✓ Permite que otras personas te comprendan y ayuden.
- ✓ Permite que los demás te conozcan te gusta y que no te gusta.
- ✓ Ayuda a resolver conflictos y puede fortalecer amistades.
- ✓ Ayuda a resolver problema en el momento oportuno para no prolongarlos y hacerlos más grandes.

## Pregunta 2

### **Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva**

Los participantes describieron en sus palabras lo que comprendieron acerca de las siguientes características de la expresión de incomodidades de forma asertiva

- ✓ **Expresar las incomodidades de forma clara** expresando lo que le molesta sin hacer rodeos.



- ✓ **Describir con objetividad;** evitar generalizar, decir las cosas sin rodeos, y de forma clara.
- ✓ **Expresar las incomodidades en el momento oportuno** para poder buscarle soluciones
- ✓ **No culpabilizar** evitar acusar a las personas sin antes verificar su responsabilidad.
- ✓ **Ser específicos en describir la conducta que no nos gusta referirse a la conducta que desagrada** no mencionar otros temas
- ✓ **Intentar ponerse en el lugar del otro pensando** cómo se siente desde el ángulo de la persona que nos escucha.
- ✓ **Expresar como propio el sentimiento de manera que se entienda la incomodidad** evitando culpabilizar a la persona del sentimiento que se experimenta.

## SESION 9.

**Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde a las siguientes interrogantes**

**Los participantes registraron las siguientes ocasiones:**

**¿Qué sucedió en esa situación?**

- ✓ Estábamos un grupo de jóvenes hablando de un problema que se dio y tuve que decirle que no estaba de acuerdo con lo que se estaba hablando
- ✓ Que a mí me dolía la cabeza y mi hermana mucho me molestaba
- ✓ Yo le hablaba a mi compañera y ella se hacia la que no oía
- ✓ Mi amiga me dejo sola por andar con otra niña
- ✓ Mi hermana tomo mi espejo sin consultarlo
- ✓ Alguien agarro mi cuaderno y no me gusto



- ✓ Que un amigo tomo un par de zapatos sin decirme y yo creí que me los habían robado
- ✓ Me echaron la culpa de algo que yo no había hecho
- ✓ Mis compañeros de cuarto en contra de mi voluntad empezaron a mover todas las cosas de la habitación
- ✓ Cuando la maestra de lenguaje me ofendió solo porque le pregunte acerca de un trabajo que no habíamos
- ✓ Mi amiga me prestó su lapicero, luego yo se lo regrese unos minutos después, ella me estaba acusando que yo le había robado el lapicero.
- ✓ Mi hermano cuando le digo que me ayude en algo que yo no entiendo y él me dice que sí y luego no me ayuda.
- ✓ Un amigo mío a quien aprecio mucho yo siempre le daba consejos y él nunca la toma en cuenta y comenzó a andar bebiendo y haciendo cosas que no eran debidas.

### ***¿Cómo te sentiste?***

- ✓ Yo me sentí mal porque no era cierto lo que estaban diciendo
- ✓ Mal porque andaba enferma y no me dejaba descansar
- ✓ Me sentí mal porque me dejo sola
- ✓ Enojada porque no me pidió permiso para tomar mi espejo
- ✓ Enojada por agarrar mi cuaderno sin pedir permiso
- ✓ Me sentí muy enojado y frustrado porque no me dijo que lo haría
- ✓ Mal, porque me acusaban de algo que yo no había hecho
- ✓ Me sentí muy enfadado e incapaz
- ✓ Super mal me sentí porque no era la forma de decirme las cosas





- ✓ Me sentí mal porque me estaba tratando de decir que yo era ladrona en pocas palabras.
- ✓ Me sentí molesta porque no le importaba como se sintieras las personas que le quieren, solo pensó en él.
- ✓ Mal al ver a mi amiga que en un día tan especial la habían abandonado.
- ✓ Mal porque pensaba que quería más a mi hermano y no a mí. Me di cuenta que estaba bien equivocado o mejor dicho muy confundido.

***¿Qué deseaste expresarle a la persona?***

- ✓ Que estaba equivocada porque no era cierto lo que estaba hablando no lo que había dicho
- ✓ Que me dejara descansar
- ✓ Yo deseaba decirle: que no entiendes que estoy hablando solo por estar viendo a ese bicho que ni caso te hace, pone atención cuando te hablamos sobre la tarea sino te vamos a sacar del grupo.
- ✓ Me enoje y le dije que no me hablara
- ✓ Expresarle que no me había gustado la manera que toma mis cosas sin pedir permiso
- ✓ No vuelvas a agarrar mi cuaderno sin pedirme permiso, sabes que me molesta y no lo sigas haciendo
- ✓ Que no me gusto y que no lo volviera hacer
- ✓ Enojo, porque en verdad si me enoje pero no le dije nada para no dañarlo
- ✓ No quería que movieran mis cosas o al menos hubiera deseado que me pidieran autorización para mover mis cosas
- ✓ Que para la próxima fuera más tranquila y que no mescle problemas familiares con lo profesional



### **¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertivo?**

- ✓ Bueno le diría que uno no se puede expresar mal porque los demás nos pueden acusar o no dejarnos que nosotros demos nuestros argumento
- ✓ Mira crees que me puedes hacer el favor de retirarte porque la verdad quiero descansar
- ✓ Deberías poner más atención a lo que te decimos por favor escúchanos y concéntrate en la tarea, por favor no te distraigas
- ✓ Decirle que no lo vuelva hacer ya que no es un buen hábito y que si desea usarlo otra vez que me lo pida prestado.
- ✓ Por favor no tomes mi cuaderno son antes pedirme permiso
- ✓ Pues le diría mira eso que hiciste no me pareció muy correcto sabes que me frustra al enterarme que los tomaste porque yo creía que me los habían robado por favor no lo vuelvas hacer.
- ✓ Sabes no me gusto que me echaras a mí la culpa porque yo no había sido hoy ya estuvo, espero que la próxima vez aceptes tu error.
- ✓ Oigan no me gusta que me muevan mis cosas y sin siquiera pedirme permiso o al menos tratar de convencerme, por favor no sean tan insensatos.
- ✓ Que por favor si me quisiera decir algo me llamara en algún lugar donde nadie escuchara y decirme en lo que falle sin gritarme ni pésima en la forma de decir.

## **SESION 10**

### **Pregunta 1**

**¿Qué entiendes por una negativa?**



Los participantes comprendieron por una negativa la capacidad de decir no cuando alguna persona pide hacer algo que no se quiere o que no se puede hacer, evitando realizar actividades que no se desean por el hecho de sentirnos comprometidos al no poder negarse.

## **Pregunta 2**

**¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?**

**Los participantes expresaron lo siguiente:**

- ✓ Evitamos mentir
- ✓ Permitimos que los demás sepan cual es nuestra opinión
- ✓ Evitamos responder de forma agresiva
- ✓ Evitamos problemas con los demás y ayudamos a que comprendan porque les decimos que no
- ✓ Permite que los demás sepan cual es nuestra opción, evita muchas situaciones incomodas
- ✓ Sentirnos bien por no tener que hacer algo que no queremos,
- ✓ Existe menos probabilidad que nos pidan hacer algo que no es correcto.
- ✓ Permite ser respetuosos con los demás
- ✓ Nos permite decir nuestra opinión

## **Pregunta 3**

**¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?**

**Los participantes expresaron lo siguiente:**

- ✓ Hacer algo que no nos guste o que consideramos que está mal realizarlo



- ✓ Hacer algo que nos genere problemas
- ✓ Experimentar sentimientos de culpa
- ✓ Permitir que los demás se aprovechen
- ✓ Causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos

**Registra una ocasión en la que respondiste si cuando debiste haberte negado relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva**

**Los participantes registraron las siguientes ocasiones:**

- ✓ Hacer favores y luego recibir negativas cuando necesitó un favor de su parte.
- ✓ Hacer una dinámica que no querían realizar.
- ✓ Quedarse fuera de una clase por una petición de una compañera
- ✓ Dar copia en tareas y exámenes y que lo notara el profesor
- ✓ Acceder a una invitación en lugar de hacer la tarea
- ✓ Cuando en un trabajo me delegaron una parte que no podía hacer y no me negué
- ✓ Responder que si a una invitación y no ir
- ✓ Salir sin pedirles permiso a los padres
- ✓ Colaborar en actividades solo por caer bien con el profesor y no negarse
- ✓ Prestar pertenencias que luego las regresan deterioradas
- ✓ Acceder a una invitación y llegar tarde a la casa
- ✓ Hacerle la tarea a hermanos
- ✓ Comprar cosas solo por incapacidad de decir no



- ✓ Permitir que otros usen artículos personales sin pedir autorización
- ✓ Involucrarse en grupos deportivos sin permiso de los padres

## SESION 11

### ➤ **Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:**

Los participantes consideraron que las personas con más influencia en sus vidas han sido sus padres; en el caso de la madre por siempre estar a su lado y apoyarlos en su vida diaria, en el caso del padre por su manera de educarlos, dios y sus amigos por las influencias positivas que han tenido en ellos.

### ➤ **Mis gustos e intereses desde pequeño han sido:**

Los participantes describieron que sus gustos desde pequeños han sido; escuchar música, bailar, practicar todo tipo de deportes, los estudios, la danza y la pintura, salir con los amigos, los programas educativos, caricaturas, documentales y películas, tocar el piano, aprender, jugar con los demás, hacer ejercicios y conocer más de la tecnología.

### ➤ **Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:**

**Los participantes registraron lo siguiente:**

- ✓ Cuando hubo un terremoto
- ✓ Mi tío siempre cada año viene a visitar y nos saca a pasear



- ✓ Cuando yo estaba enferma y mi mamá me cuidaba me sentí bien
- ✓ Cuando fui a una iglesia y descubrí muchas cosas
- ✓ La muerte de mi tía
- ✓ Entrar al bachillerato
- ✓ Mi noviazgo
- ✓ Mis amigos
- ✓ La celebración de mis quince años
- ✓ Cuando entre a la adolescencia
- ✓ Estudiar
- ✓ El haber obtenido reconocimientos académicos.

➤ **Mis principales éxitos y fracasos han sido**

**Entre los Éxitos que registraron los participantes están:**

- ✓ Que he pasado todas mis materias
- ✓ Haber pasado de grado
- ✓ Estar bien con mi familia
- ✓ Portarme bien en clase y sacarme buenas notas
- ✓ Haber quedado en la institución
- ✓ Graduarme con el primer lugar de noveno
- ✓ Siempre seguir adelante
- ✓ Aprender a comunicarme y a reaccionar de buena manera
- ✓ Que ningún año de estudios he dejado
- ✓ Que mis padres se sientan orgullosos de mí



- ✓ Que me estoy esforzando mucho en mis estudios
- ✓ Culminar mis estudios básicos

## **Fracasos**

### **Los participantes registraron lo siguiente:**

- ✓ El año pasado deje ingles
- ✓ Cuando me Salí de mis estudios
- ✓ No llevarme ningún lugar en el bachillerato
- ✓ A veces alguna tarea no la entrego
- ✓ Desinteresarme del estudio
- ✓ Equivocarme al exponer frente a toda una institución educativa
- ✓ No optar para una beca al extranjero
- ✓ Juntarme con personas no convenientes que por un momento me desviaron del camino
- ✓ Perder la confianza de un amigo
- ✓ Haber reprobado un grado a causa de una enfermedad
- ✓ Haber participado en un concurso de ciencias físicas
- ✓ No obtener la nota que deseaba

### **➤ Mis decisiones más importantes fueron:**

### **Los participantes registraron lo siguiente:**



- ✓ Cuando decidí que opción iba a tomar en el bachillerato
- ✓ Tener un trabajo y estudiar el bachillerato
- ✓ Poder seguir estudiando y también que mi familia haya podido salir adelante pase lo que pase
- ✓ Quedarme con mi hermana no con mi papa ni con mi mama
- ✓ Superar sentimientos y experiencias pasadas
- ✓ Elegir mi carrera que estudiar
- ✓ Esforzarme en todo lo que hago cada día
- ✓ Creer que si puedo y jamás darme por vencido y luchar por mi objetivo
- ✓ Cuando mis padres se divorciaron tuve que elegir con cuál de los dos me quedaría

**¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos en tu vida?**

**Los participantes consideraron que les habían ayudado en:**

- ✓ Hacerme ver mis errores y fracasos que he tenido y así me oriento a mejorar para no cometer los mismos errores
- ✓ Me ha ayudado a conocer un poco más sobre mí, sobre mis intereses porque antes casi no le tomaba importancia
- ✓ A reflexionar en todos mis errores y así poder ser alguien mejor cada día
- ✓ Ser alguien con éxito, saber cuáles han sido mis mayores éxitos y fracasos
- ✓ A entender que mi pasado ha afectado mucho mi presente, Me he dado cuenta de los cambios en mi vida, de quien ha estado a mi lado siempre y de quien se fue
- ✓ Para poder conocerme o dar a entender mejor de como soy y que quiero en mi vida





- ✓ A pensar y reflexionar mis decisiones para así no fracasar por ningún obstáculo que este en mi camino y ver qué tan importante es el estudio pero principalmente la vida más si tenemos personas que nos influyen a sobresalir
- ✓ Me ayudaron a recordar que: Las personas que han tenido influencia en mi vida me ayudaron a ser mejor persona a poder entender con facilidad y a tener mucho éxito
- ✓ Me ha ayudado a poder orientarme y reflexionar muy bien de todas las decisiones que he tomado hasta el momento.

## SESIÓN 12

### ¿Quién soy yo?

#### Entre lo expuesto por los participantes se encuentra:

- ✓ Soy alguien que quiere salir adelante para que todos los que me rodean pero más mi familia se sienta orgullosa y feliz de mí
- ✓ Una persona que busco superarme en mis estudios para lograr mis metas
- ✓ Alguien agradable a quien le gusta llevarme bien con cualquier persona y hace fácilmente una amistad
- ✓ Soy generoso, responsable, respetuoso y hago todo lo posible por hacer muy bien todas las cosas para que así me salga muy bien todo
- ✓ Soy una persona con muchas virtudes así como también defectos, dispuesta a superarme ante todo lo que se me dificulte en mi camino
- ✓ Alguien que a pesar de todos los problemas sabe cómo salir adelante y sabe lo que quiere en su vida.



### **Tres de mis principales cualidades son:**

Los participantes consideran que sus principales cualidades eran; ser solidarios, porque les gusta ayudar a los demás, comprensivos, porque pueden comprender a las demás personas. Colaboradores, porque cuando les piden ayuda la brindan, pacientes, respetuosos, un poco enojados, creativos, amigables, responsables y obedientes, amable, Inteligentes, alegres y sinceros.

### **¿Cuáles son mis valores personales?**

Entre los valores que compartieron los participantes se encuentran; ser comprensivos, solidarios, trabajadores, respetuosos hacia las personas mayores, tolerantes, solidarias, bondadosas, perseverantes, caritativas, honradas, equitativas tratando iguales a todas las personas sin importar la clase social.

### **¿Con quién me siento comprometido?**

Los participantes consideraron que se sienten comprometidos principalmente consigo mismos, con sus padres, con dios y la familia.

### **¿Qué sentido quiero darle a mi vida?**

Los participantes respondieron que quieren ser personas productivas en la vida y útiles para la sociedad, con sentido honesto, responsables teniendo por importancia lo que piensan los demás para mejorar como personas, seguir adelante terminar los estudios, ser profesionales y tener una buena condición de vida, viviendo una disciplina sana relajados y despreocupados siendo personas emprendedoras exitosas, dinámicas y más que todo muy responsables saliendo adelante en todo lo que se presente sin ninguna complicación y luchando por sus propósitos de vida.



### **¿Consideras importante conocerte a ti mismo? ¿Por qué?**

Los participantes consideraron que si era importante conocerse a sí mismos, porque conociéndose pueden saber hasta dónde pueden llegar y las metas que pueden trazarse para mejorar su futuro y porque si se conocen y saben más de sí mismos tienen claridad de sus fortalezas y de las debilidades a mejorar, dándose cuenta de todos sus aspectos personales.

## **SESION 13**

### **En qué grado aceptas las fortalezas y las debilidades que te describen**

Los participantes consideraron que si aceptaban sus debilidades las podrían corregir y cambiar en lo que estaban fallando y si aceptaban sus fortalezas podrían conocer en que eran fuertes y tener más ánimo para salir adelante siendo que tanto las fortalezas como las debilidades los describían a sí mismos.

### **En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades**

Los participantes consideraron que podría ayudarles a conocerse y aceptarse tal y como eran identificando sus fortalezas y debilidades para fortalecer en lo que estaban fallando y mantener los aspectos positivos.



## SESION 14

### OPORTUNIDADES

Los participantes consideraron entre sus oportunidades los siguientes aspectos:

#### FAMILIA

- ✓ En mi familia me brinda cariño y me apoyan en cualquier dificultad.
- ✓ Mi madre apoya mis metas académicas, mi tío y familia por parte de mi padre también me apoyan.
- ✓ Tener una familia unida y que me apoya
- ✓ Tengo la confianza de madre
- ✓ El apoyo de mis hermanos.
- ✓ Tener una familia unida
- ✓ que te apoyen en tus decisiones, también en lo financiero y en todo lo que necesitemos.
- ✓ Mi padre es quien me apoya más en todo.
- ✓ Mi hermanita es la persona más acercada a mí ya que solo juntas pasamos.
- ✓ Mi madre lucha por nuestra economía.
- ✓ Apoyo económico, comprensión
- ✓ Mi familia me apoya, me comprende, me escuchan y se solidarizan conmigo
- ✓ En mi familia somos muy comprensivos ellos me comprenden en algo que yo necesite

#### ESTUDIO

- ✓ Terminar el bachillerato



- ✓ Tengo buen análisis y buena retención. Llevo muy buenas notas y tengo los medios didácticos para estudiar
- ✓ poder seguir estudiando en la universidad y poder salir adelante
- ✓ Seguir estudiando
- ✓ Lograr éxitos en mi vida.
- ✓ Sacar una profesión en la universidad UFG
- ✓ poder seguir adelante en mi estudio y seguir en la universidad
- ✓ Es poder ir bien en todas mis materias y ser excelente en el comportamiento.
- ✓ Estudiar en una universidad, una carrera que me guste
- ✓ Esforzarme en mi estudio y poder obtener una beca
- ✓ Poder tener un nivel académico alto.
- ✓ Para mi es fácil el inglés
- ✓ que mis padres me ayuden en el estudio y deseen que yo estudie en la universidad
- ✓ poder sacar mis estudios para ser un profesional
- ✓ mi madre me ayuda para que siga estudiando al igual que mis hermanos

## **TRABAJO**

- ✓ Me ofrecen trabajar por mis habilidades en la lengua inglesa y me recomiendan ir a un call center.
- ✓ de poder desarrollarme mejor en mi área para después optar por un trabajo
- ✓ Mantenimiento en computadoras
- ✓ si trabajara y tuviera un salario y le ayudara a mi familia en lo económico.
- ✓ Beneficiará para ayudarle a mi pequeña hermana a terminar sus estudios



- ✓ Ayudar a mi familia en los gastos diarios
- ✓ Tener una experiencia de trabajo.
- ✓ me gustaría mucho hacer manualidades cosas creativas para decorar
- ✓ Poder desarrollar un trabajo que a mí me gusta y para lo que soy bueno
- ✓ Me gusta pintar dibujos ya avanzados pero hoy en día eso no es muy remunerado
- ✓ Creo tener la oportunidad que me contraten en un empleo, ante una entrevista de trabajo, pues se me facilita un poco hablar correctamente
- ✓ me contrataban como modelo en edecán.
- ✓ Tengo experiencia en mecánica
- ✓ Ser positivo para encontrar trabajo hoy en la actualidad

## **AMIGOS**

- ✓ Conocer amigos nuevos que sean buena onda
- ✓ tener una buena comunicación con ellos y tener una relación cercana
- ✓ Mis amistades me ayudan a pensar antes de actuar, también si algo no tiene disponible y ellos te ayudan a compartir.
- ✓ Tengo amigos que me apoyan, que me dan consejos buenos y están conmigo en las buenas y malas.
- ✓ Me ayudan en cualquier duda, problema o situación.
- ✓ Son un apoyo más que un compañía
- ✓ Somos muy unidos.
- ✓ Me influyen en las cosas buenas, me dan consejos.
- ✓ tener amistades de confianza que están en las buenas y las malas
- ✓ los amigos que tengo casi siempre son solidarios



- ✓ tener amigos con los cuales me puedo comunicar
- ✓ Acostumbro a relacionarme con buenas amistades por lo general evito amigos con vicios, malas costumbres o que pertenezcan a maras.

## **AMENAZAS**

**Los participantes consideraron entre sus amenazas los siguientes aspectos:**

### **FAMILIA**

- ✓ No comprender algunas cosas que estoy pasando
- ✓ No comprender algunas cosas que estoy pasando
- ✓ Vivo con mi madre y no con mi padre que trabaje y apoye económicamente.
- ✓ Muchas veces no me comprenden en ciertas situaciones
- ✓ Dejar mi carrera si me porto mal o desobedecer a las reglas familiares
- ✓ Tener una familia desintegrada
- ✓ Casi no pasan mucho tiempo conmigo porque trabajan y yo estudio todo el día.
- ✓ Mi padre está en otro país y me hace mucha falta tenerlo cerca.
- ✓ Peleo mucho con mis hermanos varones
- ✓ Toda la familia de mi papá me critica por como soy y no les hablo.
- ✓ Discusión con mis hermanos, no me llevo muy bien con mis hermanos
- ✓ Yo siento que mi familia algunas veces no me comprende
- ✓ A la hora de decir algunas verdades ellos a veces no dicen la verdad
- ✓ Falta de comunicación, poco entendimiento, falta de comprensión
- ✓ Con limitantes económicas, no cuento con la ayuda deseada por parte de mi familia



- ✓ Que mi familia con gente de mala reputación

## **ESTUDIO**

- ✓ No cumplo rigurosamente con mi plan de estudios, no tengo un espacio donde realizar mis tareas, ni concentrarme.
- ✓ La situación económica que muchas veces baja en mi familia
- ✓ Dejar mi carrera por problemas económicos.
- ✓ Si mis padres no me ayudan sé que voy a fracasar.
- ✓ Hay ocasiones en que mi familia tiene problemas en la economía y dificulta algo en mi estudio
- ✓ La matemática e inglés me cuestan un poco.
- ✓ Pueda que mi estudio se me dificulte por la condición económica de mis padres
- ✓ No poder optar a una beca.
- ✓ Me cuesta entenderle a la materia de lenguaje y literatura
- ✓ Que mis padres no estén conformes con mis resultados obtenidos y que mis padres decidan qué carrera debo estudiar
- ✓ Por razones económicas podría ser que no pudiera ir a la universidad
- ✓ Mi madre en ocasiones no está de acuerdo con la carrera universitaria que a mí me gusta
- ✓ El que me cuesta un poco concentrarme en el estudio cuando tengo una relación sentimental, quizá eso sea en mi vida una amenaza.

## **TRABAJO**

- ✓ Todavía no me siento tan capaz para realizar “X” trabajo.





- ✓ No tengo experiencia laboral, soy cohibido.
- ✓ No encontrar trabajo
- ✓ En futuro puedo desviarme por otro oficio y no pueda a ser lo que ya aprendí hacerlo
- ✓ No encontrar un trabajo digno
- ✓ Mis amenazas es no tenerlo.
- ✓ En nuestro país la dificultad de encontrar trabajo es un grande. Puede que no encuentre tan fácil o pronto
- ✓ Podría ser que no me pagaran justamente.
- ✓ No tener experiencia en ningún tipo de trabajo, no se absolutamente nada
- ✓ No encontrar un trabajo acorde a mis intereses y habilidades
- ✓ No tengo experiencia en ningún tipo de trabajo
- ✓ No tengo oportunidad de un buen empleo
- ✓ Poca experiencia laboral
- ✓ Falta de trabajo en el país

## **AMIGOS**

- ✓ Sería que un amigo sea hipócrita o haga algo que no me agrade.
- ✓ No soy muy sociable y no sé cómo llevar una relación interpersonal.
- ✓ Poder perder la confianza esa comunicación constante con ellos
- ✓ Algunos amigos son mala influencia en mi vida, porque a veces me dicen que haga algo que no quiero hacer.
- ✓ No tener amigos que te comprendan
- ✓ Mi amenaza seria que mis amigos se enojaran conmigo



- ✓ Puede que un día tomemos caminos distintos.
- ✓ También tengo amistades que dicen ser mis amigos y cuando uno les da la mano traicionan
- ✓ Cuando están enojados me insultan y ofenden mucho
- ✓ Estar distanciado de alguno de ellos
- ✓ Con los amigos más cercanos tiendo a confundirme más con sus opiniones, quizá eso sea un amenaza a lo que realmente deseo hacer o pensar.
- ✓ Conocer personas con mala influencia que perjudiquen mi futuro.

**¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas te pueden ser útiles para definir tus objetivos y metas?**

Los participantes consideraron que era útil porque les ayudaba a autoevaluar y ver sus errores para así poder corregirlos y para definir muy bien sus objetivos y metas conociendo qué aspectos los impulsaban y que estrategias podían tomar para que las amenazas no les afectaran y las oportunidades pudieran ser aprovechadas para tomar las decisiones correctas y acertadas en su futuro.

**ANALISIS DEL FODA**

**Debilidades más significativas**

**Entre las debilidades más significativas de los participantes están:**

- ✓ Debo controlar la ira, para no ser tan enojada.
- ✓ Hacer más ejercicios.



- ✓ Debo motivarme a cumplir mis horas de estudio. Gestionar mi dinero y mis gastos tomando en cuenta mi situación económica.
- ✓ Ser más sociable, pertenecer a un grupo, ser más puntual
- ✓ Ser más aplicada con los ejercicios de matemáticas, aprenderlos y mejorar mis calificaciones.
- ✓ Ser mejor en mi estudio.
- ✓ Tengo que aprender a ahorrar
- ✓ Se me dificulta el aprender inglés, matemáticas y ciencias físicas
- ✓ Ser haragana en ocasiones en las cosas de Dios ,
- ✓ Se me es difícil hablar en publico
- ✓ Enojarme y que los demás se enojen conmigo
- ✓ Soy como soy y no me parezco a nadie
- ✓ Tengo que reflexionar de cómo soy con las demás personas
- ✓ Tengo que ser realmente como soy, tengo que ser más tolerante con los demás, debo comprender a mis amistades
- ✓ Conformarme con lo que me podría ayudar económicamente con mis capacidades
- ✓ Manejo poco el idioma ingles

### **Debilidades menos significativas**

**Entre las debilidades menos significativas de los participantes están:**

- ✓ Debo de preocuparme por entender la matemática
- ✓ Tengo que ser más comprensible, tengo que ir más a la iglesia
- ✓ Algunas partes de mi cuerpo no me gustan, pero tengo que aceptarme como soy.



- ✓ Debo ir a la iglesia, la economía
- ✓ Tengo que aceptarme como soy porque cada parte de mi cuerpo me hace más linda
- ✓ Tengo que ser más amable, debo desenvolverme más al momento de expresarme en publico
- ✓ Poderme conformar con mi condición, encontrar mejores amigos que sean más sociables
- ✓ Debo de ser más detallista, tengo que desenvolverme más a la hora de hablar en público.

### **Fortalezas más significativas**

#### **Las fortalezas más significativas de los participantes son:**

- ✓ Seguir adelante hasta terminar mi bachillerato.
- ✓ Siempre tengo que ir a la iglesia no tengo que alejarme.
- ✓ debo conservar la habilidad para hablar en público, la oportunidad de estudiar en la universidad, controlar mis emociones, buena comunicación con dios.
- ✓ Ser amable
- ✓ Estudiar y esforzarme
- ✓ Llegar a una unión grande con Dios
- ✓ Agilidad y creatividad
- ✓ debo siempre considerarme y sostener mis gastos físicos, mantener la interacción con los demás
- ✓ debo siempre aceptarme y mantener y mantener mis gustos físicos



- ✓ me gusta ayudar a las personas en cualquier tipo de problema y veo la manera de poder solucionarlo

### **Fortalezas menos significativas**

#### **Las fortalezas menos significativas de los participantes son:**

- ✓ Lo que piensan los demás de mi
- ✓ que mis estudios me quedan muy lejos pero me tengo que superar para ser alguien en la vida
- ✓ relación con mis amigos
- ✓ no orar cada vez mas

### **Situación ideal**

- ✓ En mi familia me apoyan mucho y terminare con la ayuda de Dios el bachillerato y me gusta hacer amigos
- ✓ Tengo familiares que se interesan por mi futuro, tengo buena capacidad mental, me ha interesado tener un círculo de amigos sanos y de buen testimonio.
- ✓ Tener un familia unida, poder seguir estudiando, poder desarrollarme mejor, tener buena comunicación con ellos
- ✓ Seguir mi estudio, trabajar en algún negocio en mi tiempo libre.
- ✓ Estudio, familia, trabajo, amigos
- ✓ El apoyo de mis padres, la colaboración de mis hermanos, la relación que tengo con mis amistades, la falta de comunicación con mis amistades
- ✓ La oportunidad de poder conocer nuevos conocimientos en el nivel académico, que algunas veces no me pueden comprender en algunas cosas



### **Situación especulativa**

- ✓ A pesar de mi habilidad mental el ser tímido me cierra puertas de buen camino
- ✓ Ser mejor en mi estudio, en lo familiar apoyar a mis padres y hermanos, cuando tengo mi trabajo quiero hacerlo muy bien, quiero tener amigos toda mi vida
- ✓ El ánimo de mis padres y hermanos, el espacio entre mis amistades
- ✓ A pesar que mi familia me favorece económicamente a la vez sus relaciones sociales me afectan.
- ✓ En que mis padres me apoyan en lo que yo hago y trato la manera de poder hacer todo lo posible, en que me peleo con mi hermano

### **Situación madura**

- ✓ Todavía no me gustaría trabajar y me gustaría un amigo sincero.
- ✓ No detenerme aunque fracase, seguir mi camino sin que nadie me detenga o quiera dañarme o quiera verme en fracaso
- ✓ Estudiar en la universidad una carrera que me guste, donde yo la escogeré.
- ✓ Las ventajas y oportunidades de trabajar, la falta de desenvolverme en los diferentes tipos de trabajo
- ✓ La economía debo ser consiente así poder superarme con mis estudios, poder comprender a los amigos
- ✓ Debo tomar una actitud madura.
- ✓ La posibilidad de poder encontrar trabajo más en la situación en la que estamos pensando, en que algunos amigos no me comprenden

### **Situación conflictiva**



- ✓ Evitar causarles problemas a mi familia
- ✓ Gracias al cielo no he identificado o vivido una situación que me haga tener amenazas significativas a mis oportunidades.
- ✓ muchas veces no me comprenden, la situación económica, no encontrar trabajo, perder la confianza
- ✓ No me gusta que me traten mal, ni que me obliguen a hacer algo que yo no quiero, no me gusta que jueguen con mis sentimientos.
- ✓ Situación económica, no me comprenden, no encontrar trabajo
- ✓ En mis estudios tengo que superarme, en el trabajo quiero ser la mejor empleada y cuidarlo.
- ✓ Peleo demasiado con mis hermanos, toda la familia me critica por ser como soy y no nos hablamos.
- ✓ El no dejarme aceptar la situación que yo elija en la universidad una carrera que a mí me gusta pero que mis padres no quieren para mi
- ✓ Que mis padres me apoyen constantemente, en los estudios deseo mucho que me apoyen
- ✓ la no aceptación de mis padres en base a la carrera universitaria que yo quiera estudiar

## SESION 15

### ¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?

Los participantes comentaron que la historia les dejaba una enseñanza muy grande y preciosa porque les daba a entender la importancia que tiene la vida y a que nunca debían rendirse, les ayudaba a comprender lo valiosos que eran como personas y que



todo lo que se propusieran lo podían lograr sin nunca decir no puedo porque todo era posible con un poco de esfuerzo y dedicación y con la ayuda de dios.

Consideraron que el video les enseñaba a que debían confiar en sí mismos, superar todos los obstáculos y que nadie debía determinar qué es lo que podían hacer en la vida ya que así como el protagonista se había encontrado con personas que solo le decían que él no valía, que él era un monstruo pero a pesar de eso demostró sus habilidades y confió en el mismo sin dejarse vencer por todos los obstáculos que tenía, así mismo ellos podían superar sus obstáculos y salir adelante.

### **¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?**

Los participantes respondieron que la historia hablaba de como encerraban a las pulgas en recipientes para que cuando saltaran se golpearan en la cabeza y no pudieran seguir saltando y que eso pasa en la vida de los jóvenes ya que a veces se quiere avanzar pero hay personas que no dejan hacer nada y hacen que se acomplejen y no sigan pero que eso no debe ser permitido por los jóvenes sino que al contrario deben superarse y salir adelante ya que solo ellos son dueños de su propia vida.

Consideraron que les enseñaba a que tienen que ser más educados y respetar a las personas, no burlarse de nadie por sus sueños porque todos tenemos sueños y metas que queremos cumplir y debemos de superar obstáculos y problemas y la vida tiene que ser muy exitosa viviendo con entusiasmo superado toda circunstancia o problema que se presente ya que todos somos capaces de afrontar la vida, el miedo y también valernos por nosotros mismos y que debían sentirse orgullosos de sus sueños y metas las cuales desean cumplir sabiendo que las oportunidades de la vida están por venir y solo hay que aprovecharlas y valorarlas.





## SESION 16

### El artista de mi vida:

#### Área académico laboral

#### ¿Cómo me veo en tres y diez años?

#### Los participantes contestaron lo siguiente:

- ✓ Me veo como profesional, en dos años hare un técnico, luego iría a la UES, saldría de licenciado en 4 años, luego buscaría trabajo y pagaría VISA para irme para EE.UU para ganar \$800 hora.
- ✓ En tres años me veo estudiando en la universidad, logrando mis metas. A diez años estaría trabajando con un buen empleo y tal vez con mi pareja.
- ✓ Dentro de tres años estaré trabajando y dentro de diez años primeramente Dios tendré mi propio negocio.
- ✓ Dentro de 3 años todavía me veo estudiando en mi área en la cual me estoy formando y dentro de 10 años me veo ya trabajando en un hospital
- ✓ Dentro de 3 años me veo estudiando, dentro de 10 años me veo trabajando, con una buena casa y tal vez casada
- ✓ Me veo superando tanto en lo laboral como en el estudio.
- ✓ Ser una gran universitaria, estudiar profesorado en parvularia y quiero trabajar.
- ✓ Trabajando en una empresa en la cual pueda desempeñar muy bien mi trabajo y obtener buenos ingresos económicos, graduándome de la carrera de Lic. En idiomas en la universidad
- ✓ Poniendo un negocio en mi casa como una piñatería para seguir estudiando una carrera profesional
- ✓ Me veo trabajando para poder lograr lo que quiero. A unos diez años meo con mis propios negocios porque quiero tener dos negocios de lo que a mí me gusta y también me veo con mi familia.



## ¿Qué hare para lograrlo?

### Los participantes consideraron lo siguiente:

- ✓ Tengo que esforzarme para lograr y poder graduarme de la universidad y tengo que ser muy positiva y con buenos valores para poder tener un buen trabajo.
- ✓ Seguiré estudiando, me dedicare a pasar los exámenes de la universidad y lograr quedar en ella. Lograr tener un buen curriculum con buenas notas y todo lo necesario para lograr un buen trabajo. Me dedicare con esmero y mucho esfuerzo para alcanzar mis metas y un buen trabajo.
- ✓ Poner todo mi esfuerzo para seguir adelante, salir muy bien en mis notas, vencer a cualquier obstáculo que se me ponga
- ✓ Debo ponerle mucho interés al estudio a pesar de la difícil que sea, debo hacer sacrificios para poder lograr graduarme en la u
- ✓ Sé que habrá dificultades en mi camino pero luchare por lograr mis metas, me esforzare por llevar excelentes calificaciones y esforzarme por tener una buena conducta. Existirán problemas económicos pero ahorrare para que no sean tan difíciles.
- ✓ Buscare diferentes tipos de oportunidades en las cuales sean para poder desarrollarme en diferentes áreas y sé que con la ayuda de Dios lo lograre

## Área personal

### ¿Cómo me veo en tres y diez años?

### Los participantes respondieron lo siguiente:

- ✓ Tengo que esforzarme para lograr o para salir de la universidad y tengo que ser una buena trabajadora para que me puedan contratar



- ✓ A tres años me veo mejorando mi modo de ser, mi carácter para lograr más metas. A diez años con muchas amistades, con un buen ambiente laboral y un buen carácter
- ✓ Dentro de 3 años ser una persona con un carácter mucho mejor, ser alguien educado dentro de 10 años pues ser alguien en la cual me pueden respetar tal y como soy
- ✓ Espero siempre ser yo alegre, divertido, siempre saber que a pesar que sea la vida tan dura siempre estar con una sonrisa en el rostro, quiero cuidarme a mí misma de cualquier problema ya sea social, familiar o problema de salud
- ✓ Me veo muy eficaz y muy capaz de poder hacer todo tipo de cosas, meditarlas muy bien pensar para a si después no arrepentirme
- ✓ Haber mejorado en la comunicación ya que me afecta el no poderme relacionar con las personas que me rodean, dentro de 10 años ya posiblemente tener experiencia laboral que me ayuden a obtener un trabajo

### **¿Qué hare para lograrlo?**

#### **Los participantes consideraron lo siguiente:**

- ✓ Tengo que esforzarme mucho para poder salir adelante y no tener problemas con las demás personas y tener una buena motivación
- ✓ Siempre auto valorándome porque si no me acepto como los demás podrán hacerlo, tengo que empezar por mis mismo y lograr lo que quiero
- ✓ Tomar decisiones por mi cuenta propia, que mi familia y no todas las personas a mi alrededor no se disgusten conmigo y espero siempre estar pendiente de mi salud
- ✓ Resolver mis problemas que me impiden Salir adelante, desenvolverme en mi trabajo con mis compañeros y sobre todo respetando las reglas de la empresa llegando temprano a mi trabajo. No sentirme agotada ir al gimnasio relajarme, tomar un tiempo para mi familia



- ✓ Pensando y analizando todo tipo de cosas siendo una persona muy responsable ser paciente y respetar a los demás.

## Área familiar

### ¿Cómo me veo en tres y diez años?

#### Los participantes respondieron lo siguiente:

- ✓ En tres años me veo con mis padres todavía estudiando y con mucho amor para mis padres. En diez años me veo ya casada y con una familia unida.
- ✓ A tres años me veo mejorando la comunicación con mis padres y mis hermanos. A diez años ya mejorada mi comunicación con mis padres y con un buen muchacho a mi lado.
- ✓ Me veo dentro de 3 años con mi familia quizás separados porque así como vamos que no duraremos juntos y dentro de 10 años pues así no podría poner nada porque no he pensado en eso
- ✓ Con una familia bien unida, que me apoyen en todo e incondicional, que respeten mis decisiones y todo lo que venga de mí
- ✓ De aquí a tres años no me veo con mi propia familia sino ayudando a mis padres y estar con ellos. De aquí a diez años si ya pienso en tener mi propia familia, mi esposo y mis hijos
- ✓ En 3 años estar con mi familia conformada y unida mis padres, en 10 años ya tener mi esposa y mis hijos una familia unida y bien conformada.

### ¿Qué hare para lograrlo?

#### Los participantes consideraron lo siguiente:

- ✓ Espero poder agradecerle todo a mis padres por lo que hicieron por nosotros en esta carrera y poder elegir a la persona que quiero que este conmigo hasta la vejez.



- ✓ Bueno hablare más seguido con mis padres y tratare de comunicarme con mis hermanos y así mejoraremos nuestra relación familiar, también podemos hacer reuniones y cenar juntos. A diez años visitare más seguido a mi familia, saldremos a pasear, a comer al parque, etc. Buscare al chico que me quiera por lo que soy, no por lo que tengo o lo que se.
- ✓ Comunicarnos mejor, entablar temas de conversación que nos ayuden a avanzar en la relación de nuestras familias
- ✓ Tratar de llevarme siempre bien con mi familia en estos momentos como en el futuro, no permitir que nadie o algo influya con mi familia y siempre comprendernos

### **Área social**

#### **¿Cómo me veo en tres y diez años?**

#### **Los participantes respondieron lo siguiente:**

- ✓ Tendría muchos amigos y conocidos
- ✓ A tres años con mis amigos con buen ambiente, libre de toda la maldad. A diez años me veo con mis compañeros de trabajo, felices
- ✓ Dentro de 3 años me veo con amigos los cuales me pueden ayudar a salir adelante, dentro de 10 años estar siempre unidos con los amigos
- ✓ Comunicándome con mis compañeros, ser parte de un club de amigos que tengamos algo en común
- ✓ Llevarme bien con mis amigos nunca olvidarme de ellos, ser siempre sincero con los demás y espero encontrar muchas más personas con las que pueda encontrar siempre
- ✓ Mi meta para esta área es conocer y relacionarme con gente que en un futuro podrían darme la mano en lo que sea



### **¿Qué hare para lograrlo?**

#### **Los participantes consideraron lo siguiente:**

- ✓ Tengo que tener una buena comunicación con ellos y tengo que ser muy positiva y estar con una buena disposición para trabajar y no tener problemas más adelante.
- ✓ Seguir con la relación con amigos de siempre, seguir viéndonos para que la relación de amistad no cambie
- ✓ Tratare de ser sociable con todos creando buena amistad, seré siempre sincera con todos para que tengan confianza en mí, tratare de siempre tener un consejo positivo para quien lo necesite
- ✓ Deseo conocer amistades nuevas con buenas ideas y buenos propósitos, en el trabajo tratar de interactuar con mis compañeros y aportar ideas que serán de mucha utilidad en mi vida
- ✓ Asistir a grupos positivos que ayuden a mi desarrollo integral y así conocer a personas que me ayuden en una manera positiva en mi vida y no me perjudiquen de ninguna manera
- ✓ Ser una persona muy caritativa y sociable, tratar a mis amigos con comprensión y amabilidad

### **¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas?**

#### **Las situaciones que los participantes consideraron que podían obstaculizar sus metas son las siguientes:**

- ✓ Problemas familiares
- ✓ Adicciones y el dinero
- ✓ Un embarazo precoz
- ✓ Las maras



- ✓ La drogadicción
- ✓ Amores malos
- ✓ Problemas personales
- ✓ Estar con amistades negativas
- ✓ Tener un buen trabajo y me vean con gente vaga
- ✓ Que no trabaje y no tenga como lograr mis sueños
- ✓ La economía porque en algunas cosas pasa esto las malas amistades en este caso sucede en muchos e incluso aso la mayoría casi la mayoría de estos jóvenes y echan a perder si futuro.

#### **¿Por qué es importante tomar decisiones responsables en la vida?**

Los participantes consideraron que era importante para no cometer errores ni lamentarse en el futuro por las consecuencias de los errores que se cometan y no tener conflictos con los demás porque si se optan por malas decisiones les podría ir mal en la vida pero en cambio si se toman buenas decisiones y se piensa positivamente las cosas pueden ser mejor. Y que por eso como jóvenes se debe pensar sabiamente en lo que se realizara en el futuro y trazarse metas superando los obstáculos que se interpongan. Ya que cada decisión que se elija se verá reflejada en la vida, como el hecho de escoger una buena carrera acorde a la vocación para sentirse realizados en su vida.



## **EVALUACION FINAL**

**¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa “Mejorando mi presente para construir mi futuro”?**

**Los participantes respondieron lo siguiente:**

- ✓ Los materiales que compartieron
- ✓ Las dinámicas que realizaron
- ✓ Los temas que se desarrollaron
- ✓ Comprender que hay que ser mejores personas en el presente y garantizar un buen futuro.
- ✓ La forma en que impartían las clases
- ✓ Que nos enseñaron a tomarle importancia a cosas de nuestra vida
- ✓ Que nos enseñaran a ser mejores en el futuro siendo asertivos y regulando el carácter.
- ✓ Aprender dinámicas de relajación
- ✓ Aprender a valorarme como persona
- ✓ Interactuar con mis compañeros
- ✓ Hacer mi autobiografía y responder a la pregunta ¿Quién soy yo?
- ✓ Aprender a dar una respuesta sin lastimar a las personas
- ✓ A poder ordenar mis pensamientos y ser más clara
- ✓ Que las técnicas que no solo van a ayudarnos actualmente sino hasta el futuro
- ✓ Conocer el aprecio que me tienen mis compañeros por medio de una técnica que permitió conocer que piensan de cada uno.





- ✓ Aprendí a compartir con personas que no conocía
- ✓ A comprender que mi vida como mis acciones son muy importantes
- ✓ A actuar pensando en las consecuencias de mis actos
- ✓ Que me ayudaron a conocerme de una manera fácil y divertida
- ✓ Identificar fortalezas y debilidades y motivarme para superarlas
- ✓ Revisar el pasado
- ✓ Aprender a controlarme emocionalmente practicando respuestas asertivas
- ✓ El ambiente amigable entre todos los alumnos,
- ✓ La interpretación de los distintos diálogos aplicados en este programa
- ✓ La discusión de los diferentes temas abordados
- ✓ La participación de todos en la clase
- ✓ Poder compartir ideas con mis compañeros, perdí el temor de hablar en público, pude aprender a relacionarme con mis compañeros.
- ✓ Aprender a valorar mi estudio
- ✓ Darnos cuenta lo que en verdad somos
- ✓ Sentir que si puedo construir mi futuro
- ✓ El mensaje que deja el video del circo de mariposas
- ✓ Los refrigerios
- ✓ El que me ayudaran a cambiar mi forma de pensar y actuar
- ✓ El sentir que puedo contribuir a solucionar algún problema
- ✓ La forma de expresarse de las psicólogas
- ✓ El cariño, la comprensión, la atención que se brindó para con nosotros, la diversión y amabilidad.



- ✓ La creatividad con la que se desarrollaron las sesiones
- ✓ La paciencia y el trato de las facilitadoras

### ¿Qué aprendiste de las áreas habilidades sociales y orientación vocacional?

#### Habilidades sociales:

#### Los participantes respondieron:

- ✓ Aprendí que es ser asertivo, agresivo y pasivo
- ✓ Aprendí como expresarnos de forma adecuada sin ofender a nadie
- ✓ Aprendí que es importante pensar las cosas antes de decirlas y como las voy a decir para no ofender a las demás personas
- ✓ Aprendí a cómo resolver conflictos, saberme llevarse con las personas
- ✓ Aprendí que es necesario ser paciente con las demás personas
- ✓ La importancia del lenguaje gestual al momento de expresarse.
- ✓ Aprendí a que debemos dejar el temor a expresarse ante un público.
- ✓ Aprendí la utilidad del lenguaje operativo al momento de comunicarse
- ✓ Aprendí estrategias que pueden ayudar a controlar los nervios como las técnicas de respiración, tomamos un tiempo para pensar ordenar los pensamientos antes de expresarse, darme auto apoyo, desarrollar ejercicios de respiración, expresar lo que pienso y siento.
- ✓ Aprendí que es necesario decir “no” algunas veces
- ✓ Aprendí a comunicarme más e interactuar con las personas que están a mí alrededor, a convivir más
- ✓ Aprendí que si me llevo bien con mis amigos y familia y podemos resolver nuestros problemas sin poder ser agresivo.



- ✓ Aprendí a saber decir NO o SI ante situaciones incómodas para no lamentarme en un futuro.
- ✓ Aprendí a ponerlas en práctica lo aprendido con mi familia y amigos

### **Orientación vocacional:**

#### **Los participantes respondieron:**

- ✓ Aprendimos a descubrirnos nosotros mismos a identificar las influencias que han sido importantes la vida a auto conocerse analizando fortalezas y debilidades, identificando oportunidades, amenazas desafíos que presenta la vida.
- ✓ A identificar el significado de la vida.
- ✓ Saber que puedo lograr mis metas superar mis obstáculos.
- ✓ He aprendido a considerar importante conocerme a mí misma.
- ✓ Aprendí que si estoy decidido a hacer un buen futuro todo saldría mejor.
- ✓ A estar más seguro sobre lo que quiero ser, que debo luchar para que eso que tanto anhelo se vuelva una realidad y que las cosas en la vida se hacen con esfuerzo no llegan de repente
- ✓ Aprendí que debo de conocerme a mí mismo para que los demás me conozcan y definir claramente lo que quiero para mi futuro.
- ✓ Que para tener éxito en mi vida no debo desilusionarme en mis fracasos
- ✓ A comprometerme conmigo mismo, a sobresalir en todo lo que hago, a desenvolverme más en lo académico lo social
- ✓ Aprendí lo importante que es el tomar decisiones responsables como que carrera estudiar, comprendí cuales son mis habilidades, fortalezas, debilidades y oportunidades con las que cuento para seguir con mis estudios



- ✓ Que siempre tengo que tomar buenas decisiones y superar todos los obstáculos para poder ser un buen profesional

**1. ¿En qué consideras que puede ayudarte lo aprendido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?**

*Los participantes consideraron que podía ayudarles en lo siguiente:*

- ✓ Me pueden ayudar en las relaciones con las demás personas, a ser asertiva en toda situación para no tener problemas y que siempre diga lo que pienso cuando no esté de acuerdo, pero siempre con respeto, me ayudará a llevarme mejor con todas las personas que me rodean mi familia, con mis amigos, con mis compañeros, a Poder superar el temores de hablar en público
- ✓ Me ayudará cuando este en una ocasión de desafío y no pueda controlar mis impulsos agresivos y ser asertiva
- ✓ Pues a ser unas personas muy asertivas con mucha más inteligencia ya que no solo la experiencia educacional es la base de un buen empleo sino también la manera de desempeñarlo y trabajarlo con amor ya que si nosotros desempeñamos nuestro trabajo con optimismo, amabilidad y respeto podemos ser unas personas de bien y para quienes nos necesiten.
- ✓ A aceptarme como soy y en un futuro ser asertivo, no dejarme vencer por las criticas
- ✓ A no ser tímido y a hablar más incluso cuando haya mucha gente, a ser alguien asertivo porque eso me ayuda siempre en mi vida ya que no siendo agresivo no pasivo me relacionare mejor
- ✓ Aprendí a controlar mis impulsos, a pensar bien las decisiones antes de tomarlas
- ✓ Me puede ser de gran ayuda para la solución de conflictos sociales que se me presenten en lo cotidiano, son conocimientos que me servirán en el trascurso de toda la vida



- ✓ También me puede ayudar en momentos de la vida que se me presenten inconformidades con alguien, también aprendí a vencer mis miedos y aceptarme tal como soy.
- ✓ Me ha ayudado a darme cuenta de lo errores en mi vida
- ✓ Aprender que debo trabajar mis debilidades
- ✓ A descubrir esas áreas de mi vida que afectan tanto lo físico como lo emocional que ahora y pensar en cómo mejorarlas y seguir adelante con mi vida.
- ✓ A comprender que yo soy el único que pinta mi futuro y que no me tengo que dejar vencer por las críticas.
- ✓ Que es mejor esperar y pensar lo que voy a hacer para ir pensando en mi futuro y vivir bien mi presente
- ✓ A saber y entender que en mi vida debo tratar de esforzarme y sobresalir para poder llegar a ser profesional.
- ✓ He reconocido que tengo un futuro por delante que debo seguir.
- ✓ A definir ideas de cómo guiar aún más mi vida
- ✓ Me han brindado un buen conocimiento de cómo triunfar en la vida (como cuando vimos en video “el circo de la mariposa”) porque cuando se a mejorar mi presente para construir mi futuro
- ✓ A reflexionar que cuando se quiere se puede y si se puede se obtiene éxito.
- ✓ me ha ayudado a poder ser yo mismo. ,
- ✓ En demostrarme a mí misma que soy capaz de ser una persona de éxito, luchadora, triunfadora y de que sé que llevare mi vida en orden ya que este programa para mi punto de vista trata de ayudarnos a desarrollarnos mejor y a tomar buenas decisiones, a ser asertivos a ser tolerantes y optimistas



## IX. CONCLUSIONES

De la aplicación del programa “*Mejorando mi presente para construir mi futuro*” se concluye lo siguiente:

- ✓ Se logró con el grupo de estudiantes de bachillerato general sección “A” del Instituto Nacional José Simeón Cañas cumplir el propósito de propiciar el aprendizaje de conceptos del área de habilidades sociales mediante la práctica de ensayos conductuales de situaciones de la vida cotidiana así como también del área de orientación vocacional desarrollando un proceso que permitió fomentar el autoconocimiento de los participantes apoyándolos en la elección de carreras y/o ocupaciones y en la formulación de metas de vida de acuerdo a su potencial.
  - En el área de habilidades sociales:
- ✓ Dentro del área de habilidades sociales el grupo de participantes obtuvo aprendizaje del concepto de asertividad por medio de la ejecución de las diversas actividades planificadas. Por medio de ensayos conductuales y ejemplificaciones los jóvenes lograron diferenciar entre comportamientos agresivos, pasivos y asertivos reflexionando acerca de los efectos de cada comportamiento y las ventajas de practicar la asertividad.
- ✓ El grupo de participantes mencionaron que luego del desarrollo de las sesiones entienden el concepto de asertividad como la capacidad de expresar ideas con claridad sin ofender o agredir evitando ser pasivos o agresivos. Por lo que consideraron que la asertividad es la manera más adecuada de desenvolverse en las interacciones sociales.
- ✓ Los jóvenes identificaron las características de la utilización del lenguaje operativo, reflexionando en las ventajas de utilizarlo en la vida cotidiana. Los participantes expresaron su aprendizaje mencionando que el lenguaje operativo puede ayudar a tener una buena comunicación ya que permite expresarse con claridad, de forma concreta, con congruencia, dando información específica y positiva, lo cual ayuda



a que las personas comprendan con facilidad el mensaje, por lo que facilita las interacciones sociales.

- ✓ Los participantes conocieron la importancia de ordenar el pensamiento antes de expresar opiniones o dar respuestas. Señalaron la importancia de ordenar las ideas antes de dar respuestas u opiniones, organizar la información, para poder expresar la información de forma concreta y asertiva.
- ✓ Los participantes aprendieron diversas técnicas a utilizar para hablar frente a un público con seguridad, conociendo la utilidad de estrategias como elaborar un esquema de lo que se desea compartir, elaborar una introducción, una conclusión, utilización de materiales, ver al público, practicar el tema, hablar despacio, cuidar la respiración, ser entusiasta, mostrar como las ideas benefician al público; así como también conocieron técnicas de respiración y relajación útiles para relajarse en momentos de tensión antes de expresarse en situaciones sociales. Así mismo aprendieron la importancia de las autoinstrucciones, los mensajes positivos. Aprendizaje que expresaron al mencionar que las estrategias puede dar confianza y seguridad al dirigir el discurso, ayuda a tener una actitud positiva y lograr expresarse, permite organizarse antes de hablar, ayuda a controlar los nervios y concentrarse, permite motivarse para realizar la actividad.
- ✓ Los participantes reflexionaron sobre la necesidad de expresar de forma adecuada las inconformidades siendo asertivos e identificaron las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva y las desventajas de no saber negarse. De acuerdo a los resultados puede decirse que comprendieron por una negativa la capacidad de decir no cuando alguna persona pide hacer algo que no se quiere, puede o debe hacer, evitando realizar actividades que no se desean por el hecho de sentirse comprometidos al no poder negarse.



- En el área de orientación vocacional:
  
- ✓ En el área de orientación vocacional se logró apoyar en un proceso de autoconocimiento en el cual los participantes retomaron los eventos significativos de su vida tomando en cuenta aspectos de su historia de vida referente a personas, acontecimientos y decisiones de influencia significativa; así como sus principales éxitos y fracasos. Se orientó en la identificación de cualidades, valores personales, aptitudes e intereses profesionales promoviendo la importancia del autoconocimiento y la auto-aceptación. Por lo que se puede inferir y según la opinión de los participantes contribuyó en la formulación del sentido que pretende darle a su vida cada joven.
  
- ✓ Durante el proceso los jóvenes expresaron considerar importante conocerse a sí mismos, ya que según ellos les ayudará a motivarse para trazarse metas y esforzarse para su logro, porque en su opinión conociéndose lograron descubrir más de sí mismos teniendo claridad de sus fortalezas y de las debilidades a mejorar así como también sus condiciones que pueden facilitar y/o obstaculizar el logro de sus propósitos de vida.
  
- ✓ Se realizó con cada joven un diagnóstico personal que permitió conocer sus fortalezas y debilidades como persona, de acuerdo a las áreas físicas, intelectuales, educativas, emocionales, socio-económica y espiritual así como las oportunidades y amenazas de las áreas familiar, académica, laboral y social. Al desarrollar este proceso los jóvenes expresaron que consideran de utilidad haber realizado su diagnóstico personal porque les ayudó a autoevaluarse e identificar aspectos a mejorar y definir objetivos y metas conociendo qué aspectos los impulsaban y las estrategias podían tomar en cuenta para mejorar y aprovechar oportunidades para tomar decisiones acertadas para su futuro.





- ✓ Se ayudó a los jóvenes en la elaboración de propósitos y objetivos personales en las áreas; académico-laboral, personal, familiar y área social a través de la técnica el artista de mi vida en la cual los participantes definieron como se veían en el futuro y las acciones que tenían que realizar en el presente para lograr lo propuesto en cada una de las áreas de su vida.
  
- ✓ Se ayudó a los jóvenes en la comprensión de la importancia de la motivación personal en el logro de objetivos y metas. Se reflexionó acerca de la necesidad de establecerse metas y modificar actitudes negativas frente a los retos personales para lo cual se realizaron actividades motivacionales como proyección de videos y reflexiones acerca de la motivación personal ante lo cual los participantes consideraron que les ayudó a reflexionar sobre la importancia de la vida, así como ayudó a comprender que para el logro de sus propósitos es necesario esfuerzo y dedicación y perseverancia.
  
- ✓ Se brindó consejería sobre situaciones que podían obstaculizar el logro de objetivos de vida reflexionando con los participantes acerca de los factores de riesgo que podían impedir el logro de sus objetivos personales ayudando a conocer la importancia de la toma de decisiones de forma responsable. Ante lo cual los participantes consideraron que se les ayudó a comprender lo importante que resulta tomar adecuadas decisiones para evitar equivocarse y lamentarse en el futuro. Ya que cada decisión afecta el rumbo de la vida, como lo es el hecho de escoger una buena carrera acorde a la vocación para sentirse realizados en su vida.



- ✓ Se brindó una charla informativa acerca de las diversas profesiones y oficios haciendo énfasis en la importancia de elegir carreras u ocupaciones de manera responsable a la vez que se logró llevar a cabo un proceso de orientación vocacional a los participantes para apoyarles en la elección de carreras por medio de la realización de una evaluación psicológica (HMP, IRT, Kuder y una entrevista de orientación profesional), que permita que los jóvenes identifiquen las carreras y ocupaciones para las cuales están más capacitados por sus características, intereses y su potencial.
  
- ✓ Con la Evaluación final del programa se conoció a través de lo plasmado por los jóvenes el grado del aprendizaje y el impacto personal que generó la aplicación del programa “Mejorando mi presente para construir mi futuro” en los jóvenes participantes los cuales dieron a conocer en sus respuestas que hubo mucha asimilación del conocimiento de los contenidos de las áreas habilidades sociales y orientación vocacional de parte del grupo de participantes quienes manifiestan que serán de mucha utilidad en su cotidianidad y en su futuro. Por lo que se infiere que se cumplieron los logros esperados con la aplicación del programa.



## X. RECOMENDACIONES

### ✓ **Al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.**

Se considera de mucha importancia el apoyo que el departamento de psicología brinda a los estudiantes en proceso de tesis en el desarrollo de trabajos de grado por lo cual se insta a continuar brindando apoyo profesional a egresados que diseñen y ejecuten programas de intervención o prevención en psicología. Ya que los resultados obtenidos en la implementación del programa “Mejorando mi presente para construir mi futuro” dio a conocer que el impacto social en los participantes es significativo y es de mucha importancia el adquirir aprendizajes de conceptos psicológicos que ayuden en la vida cotidiana de la población participante.

### ✓ **A Estudiantes de Psicología.**

A los compañeros/as de la carrera se recomienda llevar a la práctica programas de intervención diseñados previamente para que los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la carrera sean de utilidad en la ejecución de proyectos que beneficien a una determinada población participante. Ya que en la práctica poner al servicio los conocimientos adquiridos es de suma importancia y utilidad en las personas a quienes se les brinda este tipo de intervención incidiendo en sus vidas y ayudándolos a desarrollar habilidades importantes, con lo cual no solo se logra el aprendizaje de diversas temáticas sino que también se contribuye de manera significativa en el bienestar psicológico de las poblaciones atendidas.



✓ **Al Instituto Nacional “José Simeón Cañas” de Zacatecoluca.**

Se recomienda a la Institución Educativa continuar brindando apertura para el desarrollo de programas que beneficien a la población estudiantil. Ya que el desarrollo de diversos programas de contenido psicológico benefician a los jóvenes ayudándoles en el aprendizaje de contenidos aplicables en la vida cotidiana con lo cual se complementa la formación académica con la formación para la vida dos aspectos necesarios y fundamentales para el adecuado desempeño de los jóvenes en la sociedad.

✓ **A docentes encargados de la asignatura “ Orientación para la vida”**

Se recomienda a docentes encargados de impartir la asignatura denominada “Orientación para la vida” realizar su labor con mucho esfuerzo y compromiso social teniendo presente que es muy probable que con ello tengan la oportunidad de afectar positivamente y contribuir en el desarrollo de la vida de cada joven, de la población educativa y por ende de la sociedad salvadoreña. Ya que la materia orientación para la vida permite que se brinde a través de ella conocimientos y aprendizajes relacionados a temas importantes en la vida de los jóvenes y puede ser de mucha utilidad en el desarrollo de habilidades necesarias para el adecuado desempeño en la sociedad y para el bienestar de los participantes.

✓ **A participantes del programa “Mejorando mi presente para construir mi futuro”**

Se recomienda a los jóvenes participantes del programa llevar a la práctica los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de las sesiones de trabajo por medio de la mejora en sus interacciones sociales y el logro de metas y propósitos planteados. De esa manera ampliando el alcance del programa que permitió la asimilación de conocimientos a la ejecución de lo aprendido y/o planificado en su vida presente y futura.



## XI. BIBLIOGRAFIA

### LIBROS

- ✓ DIGESTYC Unidad de información en Salud, año 2007
- ✓ GARCÍA GÓMEZ A. (1991): Experiencia sobre mejora del auto concepto en el aula  
Dirección General de Renovación Pedagógica. MEC
- ✓ HURLOCK (1971) psicología de la Adolescencia', Editorial Paidós.
- ✓ MANCHARGO J.S. (1991): El profesor y el auto concepto en el aula. Ed. Escuela Española.
- ✓ MANNIX. (1997) "Manual para el desarrollo socio afectivo del adolescente" Tomo I.  
México Prentice-Hall Hispanoamericana. S.A.
- ✓ MICHELSON, SUGAI, WOOD, KAZDIN. (1983). *Las Habilidades Sociales en la Infancia*. Barcelona: Martínez Roca.
- ✓ MIRA Y LÓPEZ (1976) "Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente" Décimo sexta edición, Editorial Paidós.
- ✓ MUÑOZ CAMPOS (2004) *Investigación Científica Paso a paso*. UCA
- ✓ Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional ZAMORA. *Inteligencia emocional familia y educación* 2005).

### FUENTES ELECTRÓNICAS

- ✓ [http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/asertividad/decir\\_no\\_a\\_las\\_drogas.shtml](http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/asertividad/decir_no_a_las_drogas.shtml)
- ✓ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/O01950.ntm.#top>  
<http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-boletin-0>  
<http://es.wikipedia.org/wiki/adolescencia#cite-note-anales-1>  
[http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad\\_y\\_adolescencia.htm](http://www.medicadetarragona.es/padres/adolescencia/pubertad_y_adolescencia.htm)
- ✓ [www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-inflada](http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-inflada)
- ✓ <http://juantovar.blogspot.es/1212767700/>



# XII. ANEXOS



## 12.1 GUÍA DE ENCUESTA PARA IDENTIFICACIÓN DE TEMÁTICAS A ABORDAR.



### INSTITUTO NACIONAL "JOSE SIMEON CAÑAS" DE ZACATECOLUCA



#### ENCUESTA

##### Objetivo:

Identificar temáticas de contenido psicológico que sean necesarias o de importancia para la población estudiantil y que orienten en la planificación del programa de atención psicológica denominado "Mejorando mi presente para construir mi futuro" dirigido a estudiantes del INJOSICA y coordinado por egresadas de la carrera de psicología de la Universidad de El Salvador.

##### Indicaciones:

De las temáticas que se presentan a continuación, marque con una X las que considere necesarias o de importancia en la ejecución de un programa de atención psicológica dirigido a estudiantes de esta institución.

##### Persona encuestada:

Estudiante  Docente

1. Orientar en el autoconocimiento de los participantes.
2. Intervenir en el reconocimiento de cualidades y aumento de la valoración personal que se atribuye cada uno de los participantes.
3. Desarrollar la capacidad de ser asertivos (no pasivos ni agresivos), en sus contactos sociales.
4. Entrenar en habilidades que les permitan comunicarse de forma efectiva.
5. Orientar en el establecimiento de metas y propósitos de vida, mediante la planificación de su proyecto de vida.
6. Realizar un proceso de evaluación psicológica que permita brindar una orientación vocacional.
7. Otras propuestas:

---

---



## 12.2 INSTRUMENTO DE EVALUACION DE LOGROS

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN  
PSICOLÓGICA**

**MEJORANDO MI PRESETE  
PARA CONSTRUIR MI FUTURO**





**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales / **Sesión 1**

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.



1. ¿Qué entiendes por asertividad?

---

---

---



2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?

---

---

---



3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?

---

---

---

---

---



# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

## "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales / **Sesión 2**

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.



1. ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?

---

---

---

---



2. Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:

---

---

---

---



3. ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?

---

---

---

---



# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

## "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales / Sesión 3

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.



1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?

---

---

---



2. ¿Porque crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?

---

---

---



3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Porque?

---

---

---



4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar opiniones o hacer elecciones? ¿Por qué?

---

---

---



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales

Sesión

4

Nombre:



Escribe tu reflexión sobre cómo puede ayudarte la utilización del lenguaje operativo al momento de expresarte en situaciones sociales.

Lined area for writing a reflection.





# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales

Sesión

5

Nombre: \_\_\_\_\_



Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.



1. ¿Porque crees que en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público?

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

2. Menciona la utilidad de las siguientes estrategias al momento de expresarte en situaciones sociales.



Esquema: \_\_\_\_\_

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



Intruducción: \_\_\_\_\_

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



Materiales: \_\_\_\_\_

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



Hablar despacio, cuidar la respiración:

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



Ver al público, practicar: \_\_\_\_\_

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



Entusiasta: \_\_\_\_\_

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



Conclusión: \_\_\_\_\_

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



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales

Sesión

6

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

1. ¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de respiración?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿De qué manera consideras que puede ayudarte poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

HOJA DE EVALUACIÓN



Habilidades Sociales

Sesión

7

Nombre: \_\_\_\_\_

**Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.**

Porque es importantes enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2







**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales

Sesión

9

Nombre: \_\_\_\_\_

Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:

1

¿Qué sucedió en esa situación?

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

2

¿Cómo te sentiste?

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

3

¿Qué deseaste expresarle a la persona?

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

4

¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?

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





# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"



## HOJA DE EVALUACIÓN

Habilidades Sociales

Sesión **10**

Nombre: \_\_\_\_\_



Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

**1**

¿Qué sucedió en esa situación?

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

**2**

¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?

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

**3**

¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?

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

**PASIVO/A**  
Descuido límites propios

Registra una ocasión en la que respondiste "sí" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.

**4**

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

**ASERTIVO/A**  
Respeto límites propios y ajenos







**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**  
HOJA DE EVALUACIÓN



Orientación Vocacional

Sesión

**11**

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido: (explica de qué manera)

1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:

2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:

3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis principales éxitos y fracasos han sido:

4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis decisiones más importantes fueron:

5

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6 ¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA "MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"

HOJA DE EVALUACIÓN



Orientación Vocacional

Sesión

12

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

1 ¿Quién soy yo?

---

---

---

---



2 Tres de mis principales cualidades son:

---

---

---

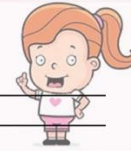
3 ¿Cuáles son mis valores personales?

---

---

---

---



4 ¿Con quién me siento comprometido/a?

---

---

---

5 ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?

---

---

---

---

---



6 ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---





FOTO



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



HOJA DE EVALUACIÓN



Orientación Vocacional Sesión

**13**

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

AREAS	FORTALEZAS	PUNT	DEBILIDADES	PUNT
FÍSICA				
INTELLECTUAL				
EDUCATIVO-CULTURAL				
EMOCIONAL				
SOCIO-ECONÓMICA				
ESPIRITUAL				

1. ¿En qué grado aceptas las fortalezas y debilidades que te describen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**

HOJA DE EVALUACIÓN



Orientación Vocacional Sesión

14

Nombre: \_\_\_\_\_

Indicaciones: Responde las siguientes interrogantes de acuerdo a lo desarrollado en la sesión.

AREAS	OPORTUNIDADES	PUNT	AMENAZAS	PUNT
FAMILIA				
ESTUDIO				
TRABAJO				
AMIGOS				

¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas personales te pueden ser útiles para definir tus objetivos y metas?

---



---



---



---



---



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



Orientación Vocacional Sesión

14-B

Nombre: \_\_\_\_\_

**ANALICEMOS TU**



<p><b>DEBILIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS</b>                  (Aquellas que tengan un nivel de importancia del 5 al 10)                   Estos son los puntos a los que les debes dar mayor prioridad y trabajar para mejorarlos.</p>	<p><b>FORTALEZAS MÁS SIGNIFICATIVAS</b>                  (Aquellas que tengan un nivel de importancia del 5 al 10)                   Estos elementos serán los que deberás mantener con un buen rendimiento.</p>	<p><b>SITUACIÓN IDEAL</b>                  (Oportunidades más significativas y amenazas poco significativas)</p>	<p><b>SITUACIÓN MADURA</b>                  (Oportunidades menos significativas y amenazas poco significativas)</p>
<p><b>DEBILIDADES MENOS SIGNIFICATIVAS</b>                  (Aquellas que tengan un nivel de importancia del 0 al 4)                   Estos puntos deberás revisarlos periódicamente para que disminuyan y no se vuelvan significativos.</p>	<p><b>FORTALEZAS MENOS SIGNIFICATIVAS</b>                  (Aquellas que tengan un nivel de importancia del 0 al 4)                  No debes preocuparte por estos puntos.</p>	<p><b>SITUACIÓN ESPECULATIVA</b>                  (Oportunidades más significativas y amenazas más significativas)</p>	<p><b>SITUACIÓN CONFLICTIVA</b>                  (Oportunidades menos significativas y amenazas más significativas)</p>

**FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES**

Esta es una situación muy ventajosa para tu crecimiento y desarrollo personal, por lo que debes prestar mucha atención a estos elementos, mantenerlos y potenciarlos, tienes mucha probabilidad de éxito.

**DEBILIDADES Y OPORTUNIDADES**

Esta es una situación conveniente que te permitirá explorar y trabajar otras opciones de tu entorno que te ayuden a transformar tus debilidades en fortalezas.

**FORTALEZAS Y AMENAZAS**

Esta también es una situación conveniente pues te permite explotar tus fortalezas personales y utilizarlas con inteligencia para aminorar las amenazas de tu entorno.

**DEBILIDADES Y AMENAZAS**

Esta es una situación crítica, ya que tienes una alta probabilidad de fracasar y comprometer tu desarrollo personal, por lo que tienen que poner mucha atención y trabajar mucho por eliminar tus debilidades y mejorar tu entorno.







**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**


Hoja de evaluación / Orientación Vocacional / Sesión

16

Nombre:

*El Artista de mi Vida*

**Area Personal**



\_\_\_\_\_

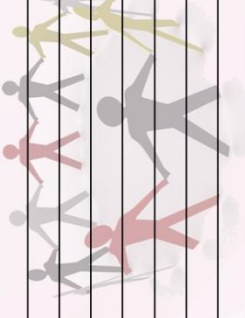
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Area Social**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Area Académico-laboral**



\_\_\_\_\_

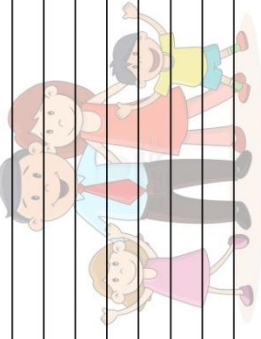
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Area Familiar**



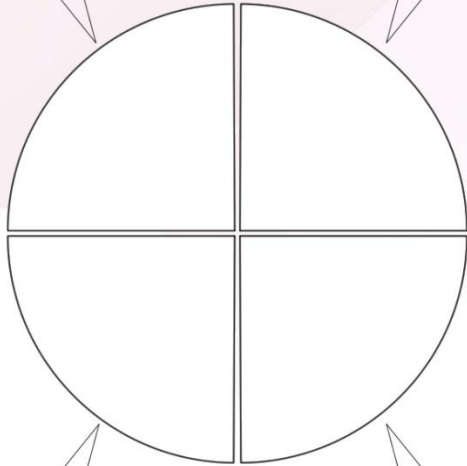
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿Por qué es importante tomar decisiones responsables en la vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Area Familiar

Area Académico-Laboral

Area Social

Area Personal



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**  
**"MEJORANDO MI PRESENTE PARA CONSTRUIR MI FUTURO"**



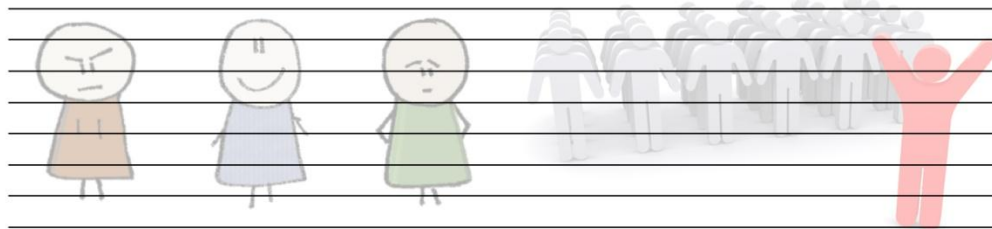
EVALUACIÓN GENERAL

Habilidades Sociales

Orientación Vocacional

Nombre: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa Mejorando mi presente para construir mi futuro?

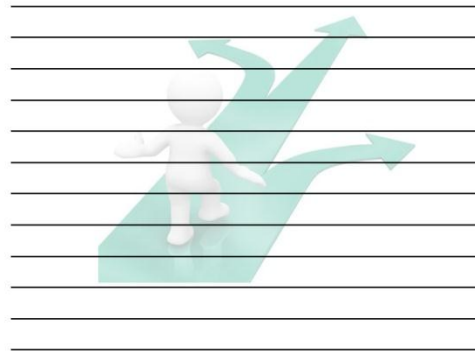


2. ¿Qué aprendiste de las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional?

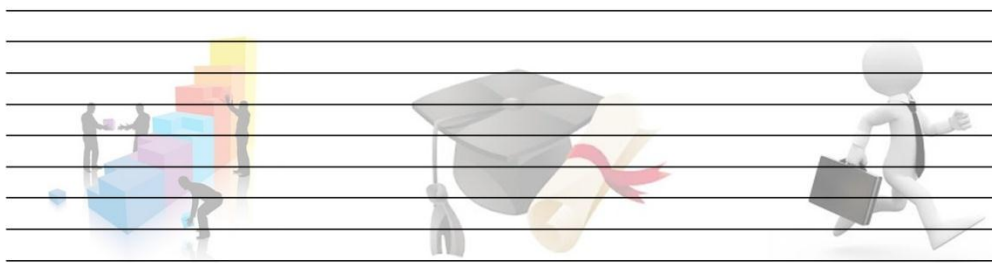
Habilidades sociales:



Orientación vocacional:



3. ¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?





## ORGANIZACIÓN DE RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

### VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 1

N° de Sujeto	1. ¿Qué entiendes por asertividad?	2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?	3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?
1.	Que podemos controlar nuestras agresividades y que también podemos decirle algo a otra persona sin ofenderla o dañarla	Que no nos podemos dar a conocer más, que solo con violencia queremos solucionar, que podemos comunicarnos mejor	Nos podemos comunicar de una manera mejor Podemos tener más amigos No tendríamos muchos problemas con las personas No perderíamos a nuestros amigos
2.	Es aprender a no ser pasivos ni agresivos aprendiendo a defender los derechos de cada uno siendo asertivos.	Siendo agresiva se puede perder amigos y ofender a los demás. siendo pasiva se calla lo que se quiere decir	Pueden tener mejores relaciones interpersonales Ayuda a ser sociables Conseguir mejor empleo por los amigos que hemos hecho siendo asertivos Podemos dar respuestas sin ofender ni maltratar a otras personas ni a los que queremos.
3.	Nos invita a defender los derechos sin ser pasivo ni agresivos y a evitar los conflictos	En la pasiva no defendemos ni agredimos, en las agresivas es que con palabras y comportamientos agredimos a personas y en las asertivas es cuando evitamos problemas con los demás.	Nos ayuda a controlar nuestras emociones para no actuar agresivo ni pasivo y así poder ser asertivo, evitar problemas con los demás y tener muchas amistades y que todo salga bien en nuestra vida diaria.
4.	Es cuando una persona le habla a otra de forma normal, evitando que haya algún enfrentamiento o discusión.	Cuando es agresiva a veces se hacen las cosas sin pensar y asertiva hace las cosas a conciencia de uno y sin equivocarse	Aprender a llevarse mejor con los demás, a perdonar en cualquier circunstancia y comprender él porque está así.
5.	Alguien que no tiene miedo a expresar sus ideas.		Puede expresarse sin temor alguno, y puede abrir puertas con más personas y tener relación con otros
6.	Es una persona que puede socializar con los demás sin tener miedo.	Pasivo: que tiene miedo de expresar ideas, no socializa Agresiva: que quieren que las personas hagan lo que ellas quieren Asertivas: te ayuda a comprender mejor a los demás respetando tus ideas.	Comunicar mejor con la persona, Podremos ser más educados no agresivos ni pasivos, sino siendo asertivos La persona se siente mejor con ella misma, con su personalidad
7.	Ser más sociables, comprender a los demás, tener buenas actitudes, poder evitar que otra persona se enfade.	Pasivo: no decir lo que realmente se quiere decir Agresiva: decir otras cosas Asertivo: evitar que tus amigos se enfaden	Que podemos comprender a los demás, ser más sociables, aprender a comunicarnos mejor que los demás A controlar nuestras emociones y no decir cosas que dañen a los demás, poder sacar tus enojos en otra cosa y no en las personas que más queremos.



**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 1 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Qué entiendes por asertividad?	2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?	3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?
8.	Es una persona que sabe comprender, respetar y con facilidad es sociable, es una persona sin miedos y con metas.	Pasiva: Son actitudes sin ningún alteramiento Agresiva: son actitudes que se hacen sin pensarlo Asertiva son comprensivas y respetuosas	Ayuda a socializar bien con las demás personas Da buena salud Le dan confianza
9.	Es la actitud o tipo de respuesta a ciertas situaciones de una manera optimista, comunicativa que te facilita en tu sociabilidad y en tu vida.	La pasiva no da a conocer cómo se siente en una situación, la agresiva responde de una manera violenta y la asertiva expresa de manera clara y pacifica su problema	Aprender a comunicarse y expresar tus incomodidades Aprender a vivir sanamente y tranquila junto a amigos y conocidos Tu salud se ve considerablemente estable tanto que permites vivir bien contigo mismo y con tu ambiente Evita problemas que frecuentemente podrían ser provocados por tu persona
10.	Alguien que valora a los demás y respeta sus decisiones, alguien que dice las cosas ni pasivas ni agresivamente.	La pasiva es guardar lo que piensa , agresivo agrede y el asertivo sabe lo que quiere	Tienen más vida social Tienen mejor comunicación con las demás personas Podemos tener una buena educación hacia los demás y ser mejor cada día.
11.	Es cuando aprendemos a dominar nuestros instintos agresivos y tomar buenas decisiones.	Pasiva: no logramos que los demás personas aprendan la lección sino que se aprovechan otra vez de uno, agresivo es cuando uno cree que solo uno puede lograrlo todo cueste lo que cueste. Asertiva es cuando damos a demostrar algo en forma amable sin maltratar u ofender a alguien	Ser asertivo nos ayuda a mantener en equilibrio nuestras actitudes y emociones sin pasarnos de la raya. Manteniéndote en un promedio donde no actúas agresivo ni tampoco pasivo si no de un amanaera asertiva.
12.	La persona asertiva es aquella que escucha a los demás y da unas buenas ideas a algo para tomar buenas decisiones.	Pasiva es la persona que es tímida o callada, una persona agresiva es violenta con los demás una persona asertiva escucha a los demás.	Nos sirve para tener buenos amigos Tener puertas abiertas, que nos sirvan para tener buenas ideas
13.	Es cuando aprendemos a comportarnos sin agresividad y sin ser pasivos, cuando aprendemos a socializar con los demás.	Pasiva: es ser demasiado tímido sin poder expresarse Agresiva: es tomar malas decisiones sin pensarlo Asertiva: es una buena manera de comportarse	Nos ayuda a: Expresarnos mejor A ser simpáticos En nuestro rendimiento escolar A ser mejores amigos con uno mismo A comprender mejor a los demás Nos abre puertas para el futuro
14.	Es saber comportarse sin ser agresivo ni tampoco pasivo, es poder llegar a una conversación con todas las personas.	Pasiva: es aquella persona que acepta todo lo que le pasa y no se defiende Agresiva: es cuando la persona quiere dominar a los demás siempre, ofendiendo. Asertiva: es aquella persona que sabe cómo comportarse hacer lo correcto, aprende a comunicarse con cualquier persona.	Ayuda porque podemos controlar nuestro carácter, comunicarnos con toda persona, actuar mejor obre una situación crítica, se conocen más personas y forman una amistad, puede ayudar en lo académico porque se aportan ideas cuando se tienen.



**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 1 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Qué entiendes por asertividad?	2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?	3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?
15.	Ser una persona muy positiva, tomar decisiones sin ofender a los demás, tomar con calma actos que provoquen enfados.	Pasiva: lo expresas con mucha calma pero no dices lo que quieres decir realmente Agresiva: te comportas pesimamente y ofendes a el otro Asertiva: expresas lo que quieres decir correctamente sin ofender a los demás	Podría tomar decisiones positivas Te expresas sin ofender a los demás Se tiene capacidad para entender a los que le rodean Tu comportamiento es mejor y puedes llegar a abrir muchas puertas Tratas de hacer lo correcto pensando antes tus decisiones.
16.	La respuesta más adecuada no siendo agresivos y mucho menos ser pasivos, es comprender a los demás dando buenos resultados a lo hecho con entendimiento.	Las pasivas son antisociales y a veces marginados, las agresivas son cuando no pensamos correctamente el daño que hacemos al hablar o decir las cosas y asertivas es ser una persona que no causa daño alguno con sus actitudes o palabras	Ser sociable, tener más amigos evitar las discusiones y eres una persona correcta evitando violencias y te ven como una persona de bien, poder tomar decisiones positivas
17.	Es una forma de cómo expresarse mejor hacia los demás.	Pasiva comprender un problema Agresiva actuar de manera no prudente asertiva expresarse sin problema sin agresivo ni pasivo	Ser integral en la sociedad, ser amigable, ser comprensivo
18.	Cuando aprendemos a dominar ni ser pasivos ni agresivos defender nuestros derechos sin ser agresivo o pasivo.	Pasivos es que nos defendemos sin agredir a los demás Agresivo es que con palabras y comportamientos agredimos Asertivo es donde evitamos problemas con los demás	Comprender a los amigos sin que ellos se enojen, defendiendo mis derechos sin discutir y ser pasivos
19.	La manera más adecuada de desenvolverse a las acciones que se presentan en cada situación de nuestra vida.	Pasivas; ocultamos lo que sentimos y nos escondemos de la sociedad Agresivas; demostramos muy mal nuestra manera de responder y eso no es bueno y las Asertivas es como debemos respondes siempre.	A cambiar nuestra vida socialmente, a ser mejor persona ante los demás porque empiezan a confiar a la vez se empieza a sentir mejor con uno mismo es como debemos ser
20.	Es una manera de expresarse mejor con los demás	Pasivas; ser humilde callado menos comunicación con los demás agresivas; tratar de humillar a los demás tener de menos a los demás asertivas; comunicativa con los demás	La ventaja que tiene es que las personas te reconocen más y en un futuro se acuerdan de ti y de tu actitud
21.	Para mi asertividad es una acción en la que podemos expresarnos moderadamente y haciendo constar de lo que estamos hablando.	Las pasivas para mi es algo de lo que uno habla y no sabe lo que dice, las agresivas son actuaciones que hacemos sin pensar, asertivas son expresivas y sin ofender	Uno logra relacionarse más con la sociedad hace amistades con personas de carácter firme que sepa expresarse con claridad sin pasividad ni agresividad
22.	Es saberse expresar con claridad contra la sociedad sin poder ofender a las personas mediante una plática.	Las pasivas son las que no expresan sus ideas Agresivas son las personas que agreden sin medir su conocimiento y la asertiva son las correctas para poderse comunicarse	Es poder tener expectativas para poderse expresar sin facultad alguna y tener opiniones para decirlas en la sociedad y también podemos tener muy buena nuestra salud ya que eso nos ayuda a poder tener mucha comunicación y no estar callado o ser tímido.



**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 1 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Qué entiendes por asertividad?	2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?	3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?
23.	Es una persona que tiene mucha facilidad social no tiene miedo a expresarse como tanto se adapta rápido a todo.	Pasivas; son esas personas tímidas que tienen miedo a expresarse agresivo; es una persona que no piensa lo que va a decir asertivo; es una persona adaptable y con facilidad de expresarse	Hay muchas ventajas comúnmente las personas asertivas son aquellas que no tienen miedo a expresarse sus emociones son personas abiertas de mente son comunicativas con otras personas las cuales ayuda a ser persona activa, adaptable
24.	Es saber expresar lo que uno mismo pueda expresar moderadamente y haciéndonos más asertivos con las demás personas y respetándonos.	Agresiva es saber lo furiosos que nos sentimos asertivas es sabernos expresar con los demás	Poder comprender a las personas sin que ellas se enojen hablarles adecuadamente a las personas, evitar que la persona que nos rodea sea agresiva
25.	Es una acción en la que podemos dar a entender los actos moderadamente y hacer entender lo que hablamos o hacemos	Pasivas; son las actitudes que hacemos y sin saberlo agresivas; son los actos malos que hacemos sin pensarlo Asertivas; son comprensivas y respetuosas.	Pues que con eso puedo hacer muchas amistades con personas de buen carácter y que son muy respetuosos con todas las personas
26.	Tomar buenas decisiones, comprender a los demás, aprender a socializar mejor y que más que todo es aprender a ser mejor persona.	Las pasivas son las que expresan con paciencia y con madurez agresivo trata de no comprender de no ser paciente y expresarse no adecuadamente asertivo es aquella persona que sabe cómo comunicarse con los demás	Aprender a comunicarse mejor con los demás, aprender a tomar muy buenas decisiones, que podemos controlar nuestro carácter, actuar mejor
27.	Es una cualidad social que nos ayuda a darnos a entender mejor entre las personas que nos rodean y darnos a entender de una manera mejor y sin malos entendidos.	Pasivas; cuando decimos nuestros puntos de vista con temor de lo que piensen los demás no defendemos nuestros derechos las agresivas siempre son atacantes a las personas que nos dirijamos y asertiva es la correcta	Nos ayuda a comprender a las personas que nos rodean somos más entendibles cuando nos dirigimos a otros de una manera correcta nos ayuda a no guardar lo que sentimos nos ayuda a ser más expresivos, sociables, caemos bien a las personas nos ayuda a nuestras relaciones sociales
28.	Es una de las actitudes más recomendable para socializar con las personas, defender nuestros derechos de formas aceptables sin ser agresivo o pasivo.	Pasivas; son las que se dejan manipular y no defiende su derecho agresivos; mala actitud para socializar con los demás asertivo; actitud perfecta para defender nuestros derechos	Comprender, ser más sociables, tomar buenas decisiones, evitar problemas o enfrentamientos, evita que perdamos algún amigo, comunicarse con los demás
29.	Es una cualidad que nos ayuda a comprender a los demás y eso nos ayuda para llevarnos bien con la sociedad.	Que en la pasividad es cuando la gente es tímida y callada no expresa sus ideas en cambio cuando alguien es agresivo es lo contrario a la pasividad y la asertividad es cuando alguien no es ni muy pasivo ni agresivo.	Llevar una mala relación con el medio que le rodea y también que es un futuro nos ayudaría para ejercer una profesión también que cuando alguien es asertivo expresa sus ideas





**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 1 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Qué entiendes por asertividad?	2. ¿Menciona las diferencias entre respuestas pasivas, agresivas y asertivas?	3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a ser asertivo/a?
30.	Es una persona con facilidad de socializar con las demás personas y que sabe lo que quiere expresar lo que piensa y defender de su vida sus derechos con respeto.	Pasivas; no son respuestas claras y concretas agresivos; no son pensamientos solo acciones como agresiones asertivos; concretos, respetuosos y comprensivos.	Ser más sociable, facilidad de expresar necesidades y expresiones, tener mejores oportunidades, buen rendimiento académico, ser mejor persona, tener buena salud.
31.	Ser asertivo es comprender a los demás tomar sus propias decisiones no ser ni pasivo ni agresivo, además estar consciente de todo lo ocurrido y defender nuestros derechos como personas	Entre las diferencias están el que una persona pasiva es muy paciente y tranquila en cambio la persona agresiva dice o expresa las cosas de manera enojada o molesta	Comprender a todas las personas, ser sociables, encontrar nuevas amistades de buen modo, ser una persona responsable ante sí misma y ayudar a los demás
32.	Es una manera de expresarse mejor	Pasivas; es una persona pasiva, agresivas; actúa de manera violenta, asertiva; expresarse sin problema	Con esto evitaremos que vuelva a repetir el mismo tipo de problema
33.	Es aprender a tener una buena comunicación y saber comprender a una persona ante una dificultad con otra.	Pasiva: comprender y entender a los demás Agresivos: actuar de manera pésima y ofensiva con otra persona Asertiva: saber actuar ante un problema y responder con mucha paciencia y no actuar sin pensar	Evita tener problemas verbalmente y físicamente Ayuda a socializarnos e interactuar con nuestro entorno Se nos presentaran más oportunidades a futuro Nos ayudará a relacionarnos mucho mejor con nuestros amigos y familia Ser asertivo ayuda a nunca estar solo y siempre tener a alguien con quien compartir nuestros sentimientos, emociones y tristezas.
34.	Cuando aprendo a tomar buenas decisiones, todo lo tomamos con calma y hablamos sin dañar ni ofender a nadie.	Pasiva: es dar una respuesta sin ofender a nadie Agresiva: cuando hablo cosas sin pensar y ofendo a los demás Asertiva: cuando evito el problema, evito que mi amigo se enoje con migo.	Tener amigos, quedar bien con los demás, que puedan respetarte a ti porque los respetas y evitas los malos disgustos y momentos.



VACIADO DE RESULTADOS SESION 2

N° de Sujeto	1. ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?	2. Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:	3. ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?
1.	Porque muchas veces hay personas que solo por ese lenguaje se pueden comunicar y para conocer mejor a las personas	Nos ayuda a comprender mejor el mensaje o nos ayuda a saber mejor las cosas.	Bueno pueden hacer que la persona que está recibiendo un mensaje se dé cuenta de que algo está mal y puede pensar mal de ella.
2.	Para damos cuenta de cómo identificar a la otra persona y saber cómo es el cambio emocional que tiene si está enojada, callada, triste, contenta, etc.	Porque sabemos que está aparentando algo que no es aunque sienta lo contrario	Porque la otra persona puede reaccionar de un modo no adecuado
3.	Para saber y comprender lo que la persona expresa y para conocer el significado de los gestos, los movimientos y la postura y así saber qué es lo que le sucede a esa persona.	Sabemos si la persona miente o no miente, con solo ver sus gestos conocemos que le sucede o que quiere tratar de comunicar.	Podemos observar que la persona está a gusto o miente en lo que dice y que en realidad algo le sucede o le molesta
4.	Es la forma en que nosotros podemos transmitir algo sin usar nuestra boca	No es necesario usar nuestra boca ya que lo podemos transmitir con nuestros ademanes	Una dificultad seria que decimos una cosa y con nuestro carácter decimos o damos a ofender otra.
5.	Es importante porque uno ve en esa persona cuando está mal, si está mintiendo o algo así, también es importante porque así le podemos ayudar a sentirse mejor a olvidar las cosas.	Las ventajas son y más que todo se refleja en la cara cuando esta triste, enojado, alegre, etc.	Pues pueda que uno se equivoque en la hora de estar expresando las cosas.
6.	Porque nos ayuda a conocer el humor o carácter de otra persona	Ayudar a saber más de las personas que nos rodean	Dificultad al poder comprender lo que quieren expresarlos
7.	Porque ayuda a comprender mejor lo que le comunicamos a los demás	Porque sabes cuando alguien se siente mal y le puedes ayudar o cuando te quieren mentir y cuando están aburridos	Que nos están mintiendo, que no son lo que parecen
8.	Porque da a entender lo que las persona quieren decir sin palabras y de manera un poco más discreta.	Puede utilizarse para comunicarse tal vez en personas que sean mudas.	Que la gente puede decir que esa persona miente y no hacerle un favor porque su boca dice algo y su cuerpo otra.
9.	Porque las personas te pueden decir que están bien cuando su lenguaje gestual expresa otra cosa	Porque pueden saber si está mintiendo por la forma o postura de esa persona, es decir como expresan sus movimientos o cómo actúan.	Puede que a esa persona no le entienda que por su lenguaje gestual quiere decir algo y nosotros decimos que es eso cuando no es así.
10.	Porque me ayuda a comunicarme de otra forma, utilizando mis manos, mi mirada y otras partes del cuerpo.	Hacer de una forma ordenada y educada los gestos y ademanes, también ayuda a comunicarse con persona que tenga problemas auditivos.	Nos dificulta porque si no le entendemos a otra persona su lenguaje no podemos saber lo que nos está comunicando



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 2**

N° de Sujeto	1. ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?	2. Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:	3. ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?
11.	Es importante ya que con este lenguaje podemos mostrarlo sin tener que establecer una conversación	Que pueden saber que tenemos sin preguntarnos, pueda que nos comuniquemos bien sin tener malos entendidos ya que podemos mostrar lo que nos pasa.	Pues hacer una mala interpretación entre las personas, puede llevar a una acción violenta cuando no damos a entender lo que realmente queremos mostrar.
12.	Para dar a entender mejor nuestro discurso, lo que no podemos expresar con palabras	Mejorar expresión, dar a conocer nuestro estado por medio de gestos, para darnos a entender mejor	Nerviosismo, pocas palabras, hablar cosas fuera del tema, poca fluidez de palabras
13.	El lenguaje gestual es importante porque nos sirve para ver a las personas cuando está enojada, contenta o triste	Para tener una buena comunicación, los movimientos tienen que ser conforme a lo que se está hablando	Por su forma de actuar o expresarse, se expresa de manera no conforme a sus movimientos de su cuerpo
14.	Porque con los gestos a veces se dice más que con las palabras, ya que con un gesto puedes expresarte tus sentimientos o estado emocional	Nos ayuda a conocernos mejor, para ver si a alguien le molesta alguna actitud, para notar que lo que se dice es sincero	Cuando alguien está diciendo algo que no es verdadero se puede notar en su postura y en sus gestos que no es verdad y puede afectar mucho en su futuro.
15.	Porque así sabemos lo que tiene una persona sin necesidad de preguntarle, es importante porque así se puede ayudar a una persona que no se puede comunicar	Al momento de comunicarnos los demás encuentran sentido a lo que queremos expresar, y puede ayudar a saber si están diciendo la verdad.	El lenguaje gestual nos hace que digamos la verdad, a veces la persona se puede enojar porque le estamos mintiendo
16.	Porque así podemos identificar cuando esa persona está enojada o triste o cuando dicen sí o no y su rostro dice otra cosa ósea lo contrario	Para verificar si esa persona nos está mintiendo o nos dice la verdad	Podemos causar malas expresiones con los demás
17.	Porque con los gestos podemos determinar el estado de animo de una persona, porque el lenguaje gestual es un método para comunicarse con personas con discapacidad	Las demás personas podrían entender un poco más claro. Es una ayuda para poder ver a través de los gestos como se encuentra la persona.	Confusión, mal interpretación
18.	Porque a veces podemos dar a conocer nuestro estado de ánimo o situación por la que pasamos sin necesidad de hablar o expresarnos y se nos puede facilitar mas	Las personas nos entienden mejor, nos expresamos con más facilidad	Las personas no nos entenderían, provocaríamos confusión en los demás, podrían pensar que mentimos
19.	Porque me ayuda a comunicarme de otra forma distinta	Ayuda a comunicarme mejor	No ser aceptado en la sociedad, rechazados por nuestros amigos
20.	Es la forma en que nosotros podemos transmitir algo sin usar nuestra boca	Que no es necesario usar nuestra boca ya que lo podemos transmitir con ademanes	Una dificultad es que con nuestro carácter dice una cosa y cuando nos preguntan decimos otra



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 2**

N° de Sujeto	1. ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?	2. Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:	3. ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?
21.	Porque nos sirve para poder interactuar el lenguaje con señales de nuestro cuerpo ya sea para poder comunicarse con los sordos mudos y además sirve para poder controlar su comportamiento mediante señales	Nos ayuda a comunicarnos y sirve para entender u poco más una plática es necesario para poder interactuar	A veces el lenguaje gestual es mal entendido por las personas que interactuamos con nuestro cuerpo
22.	Porque ayuda a expresar las emociones que sentimos ya sea con señas o gestos	Las ventajas del lenguaje gestual es para conocer más de las personas en su manera de ver sus gestos sus emociones y sus actitudes	Puede causar problemas ya que por el mal uso puede confundirse uno mismo o a las personas que te rodean ya que expresarte de lo que sientes es algo normal
23.	Porque da a entender lo que las demás personas nos quieren dar a expresar sin necesidad de interactuar	Saberlo expresar de manera adecuada para que las personas no se sientan mal y es mucho más fácil saber dar a entender la comunicación	Sería que las personas cuando quieren darnos a entender algo lo hacen con gestos o hablando oral y es cuando notamos que está mintiendo a las otras personas
24.	Para que sin necesidad de hablarlo podamos dar a entender lo que decimos solo con movimientos	Que lo que decimos es mucho más fácil que lo entiendan las demás personas	La dificultad de entender sería que la persona que quiere hablar sea muda y a los demás se les haría difícil entenderlo
25.	Porque nos permite conocer mejor a las personas, porque nos ayuda a entender lo que les pasa a las personas que aunque digan que están bien con solo sus gestos sepamos lo que les ocurre	Determinar que una persona está mintiendo sería que en el momento de comunicarse le demos más sentido a lo que quiere expresar	A veces el lenguaje gestual nos hace que digamos la verdad
26.	Porque nos ayuda a comunicarnos sin necesidad de hablar o gesticular una palabra, nos ayuda a entender a las personas que no pueden hablar y nos sirve para identificar cuando una persona tiene un problema y no quiere comunicarlo	Parece que lo que hablamos sea acorde a lo que expresamos mediante gestos	Damos a entender a los demás que estamos mintiendo ya que lo que hablamos no es acorde a nuestros gestos
27.	Porque sin ninguna palabra podemos saber y conocer lo que la persona quiere decir	Sin hablar sabemos lo que la persona quiere decir, ser más entendible la comunicación, ser más interesante el tema	Hacer confusa la comunicación y un poco aburrida
28.	Porque es una forma de expresarnos mejor a la hora de conversar con alguien	Nos comprenden mejor las personas sin necesidad de hablar también que nos ayuda a saber cuándo alguien nos miente	No se da a entender lo que nos quiere decir la persona
29.	Porque a través de él podemos expresar pensamientos, necesidades o sentimientos sin necesidad de hacer un lenguaje verbal	Nos facilita poner en sincronía ambas cosas lo cual nos ayuda a expresarnos mejor	Frustración puede verse pena o nerviosismo o deducir que estamos mintiendo con lo que tratamos de decir



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 2**

N° de Sujeto	1. ¿Por qué es importante el lenguaje gestual?	2. Mencione las ventajas de la correcta utilización del lenguaje gestual al momento de comunicarse:	3. ¿Qué dificultades pueden presentarse en la comunicación cuando el lenguaje gestual y el oral no son coherentes?
30.	Es para poder expresar lo que sentimos o tenemos en mente sin necesidad de hablar con solo ver los gestos, ademanes o miradas se puede captar lo que nos quiere decir esa persona al momento de los gestos ya que este es muy importante	Poder comunicarse muy bien a la hora de hacer gestos, poder saber si esa persona diría la verdad o mentira	Durante la comunicación se puede detectar que la persona que diga sobre algún tema este hablando tranquilamente entonces rápidamente se puede detectar si está mintiendo o está súper nervioso por medio de los gestos
31.	Porque así se sabe cómo son las demás personas y logramos identificar cuando la otra persona está enojada, alegre, triste et	Sabemos cómo está la otra persona emocionalmente aunque algunos aparenten lo contrario	Que la otra persona reaccione de un modo no adecuado.
32.	Porque nos ayuda a entender mejor lo que los demás nos están diciendo y también para demostrar una buena comunicación.	Nos facilita entender a los demás y expresarnos mejor con las demás personas	No sería una buena comunicación
33.	Porque acompañándolo con el lenguaje verbal podemos transmitir de mejor manera nuestro mensaje, para la mayor comprensión de este.	Porque acompañándolo con el lenguaje verbal podemos transmitir de mejor manera nuestro mensaje, para la mejor comprensión de este.	El hecho que se notara claramente una ficción q mentira de lo que decimos, puesto que con las palabras comunicamos y con los gestos confirmamos
34.	Porque le da a entender a las personas que quieren decir sin hablar de una manera más discreta	Ser amable con todas las personas de su alrededor igual como a sus padres	Que la gente pueda decir que esa persona miente y no hacerle un favor
35.	Es importante para que situación ocurre con los demás, uno se guía por sus gestos o sus acciones porque si la persona no tiene la confianza de hablar que le sucede y es algo grave y así uno se puede guiar con lo que le pasa	Que lo que expresamos o decimos es mucho más fácil que logren entender los demás	La dificultad seria que la persona que quiere expresar a los demás se le haga difícil entenderle.
36.	Porque acompañándolo con el lenguaje verbal es la mejor manera de expresarnos damos a demostrar seguridad a lo que decimos de lo contrario pueden imaginar que mentimos	Podemos obtener de la otra persona o grupo del que se integre a la comprensión que yo tengo al momento de comunicarme con las demás personas	Podemos parecer personas mentirosas no trasmitimos seguridad confianza al momento de expresarnos es muy importante el lenguaje gestual así como el oral



VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 3

N° de Sujeto	1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	2. ¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?	3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?	4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar?
1.	Bueno yo creo que hubiera sido otra porque no tuve mucho tiempo para pensar lo que iba a decir.	Porque cuando no pensamos decimos algo que tal vez no tiene mucho sentido pero cuando pensamos ordenamos las ideas y nos sale una mejor respuesta.	La dos porque aunque la uno teníamos que decidir rápido cualquiera nos sirve pero en la dos hay vidas por en medio y cualquiera de las dos iba a tener una consecuencia.	Si es muy importante porque si no pensamos podemos dar opiniones malas o erradas y podemos hacer una mala elección y cuando lo pensamos detenidamente nos damos cuenta de si eso está malo o eso no me beneficia etc.
2.	Si porque no hubiera tenido tiempo para una respuesta exacta.	Porque le sabemos explicar correctamente el motivo de la situación no cambia pero como no nos tomamos demasiado tiempo para una sola opinión piensan diferentes cosas.	Salvar a las personas del incendio porque se trata de la vida de un niño y de una indefensa anciana y sabemos que la pérdida de un ser humano es dolorosa.	Si para no tener ningún tipo de complicación con la decisión tomada y no arrepentirse a última hora.
3.	Si hubiese variado la respuesta porque si no nos hubiesen dado tiempo y hubiera dicho lo primero que se nos venía a la mente.	Bueno porque ahí tiempo de pensar bien las cosas y lo que decimos es más creíble que decir las cosas sin pensar.	Salvar a las personas del incendio porque las dos personas tienen derecho a vivir y ser salvados.	Si porque así podemos dar más concretas y asertivas nuestras ideas y opiniones y también podemos elegir a alguien o algo con asertividad.
4.	Si hubiese variado porque me tomaría mi tiempo para pensar y así a la rápida no porque no pensamos bien las cosas.	Porque pensaría con más paciencia y encontraría las palabras para poder expresarme y así los demás comprenderían.	Salvar a las personas del incendio porque había vidas que salvar en poco tiempo porque el edificio se estaba incendiando.	Si porque así a la rápida no sabría que responder.
5.	Pues para mí me hubiera gustado tener más tiempo para poder responder bien y así poder aceptar la mejor respuesta.	Porque si tenemos más tiempo es mejor porque encontramos la mejor manera para convencer a alguien.	La que fue más difícil fue la del niño y la anciana porque la vida de las personas vale la pena salvarlas.	Porque si uno tiene su tiempo podemos elegir mejor y sin cometer errores para ser mejores en nuestras decisiones del diario vivir.
6.	La respuesta si hubiera variado porque tendría que hacer las cosas rápido sin analizar o sin razonar después no sabría que conteste por hacerlo demasiado rápido.	Porque las ideas están ordenadas y sabría a la hora de expresarse.	La segunda porque tenía que decidir a quién salvaría, tenía que analizar para dar una respuesta correcta.	Si porque se tiene una idea clara y se puede responder alguna pregunta correctamente.



**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 3 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	2. ¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?	3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?	4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar?
7.	Es mejor pensar las respuestas más tiempo para que sea más consiente y poder justificar con claridad esa respuesta.	Porque se puede pensar bien lo que se nos pregunta y poder opinar bien sin lastimar a las personas.	Fue de salvar a una persona del incendio porque va de por medio la vida de esa persona.	Para no cometer errores y ya pensándolo bien podemos no cometer ni hacer daño o decir algo indebido. Es mejor pensar bien las cosas.
8.	Si porque cuando uno da respuestas rápido muchas veces nos equivocamos pero si nos damos tiempo para pensar hacemos lo correcto.	Porque cuando uno se toma tiempo fundamenta más lo que va a decir y así hacer que cambie de opinión la otra persona.	Salvar a las personas del incendio porque todos merecemos vivir.	Si porque al pensar bien no hacemos que las demás personas nos interpreten mal lo que hemos dicho y si no pensamos primero se pueden confundir o nosotros nos equivocamos.
9.	Claro que sí y esto resulta debido a que una respuesta no meditada habría sido o bien contraria o favorable a la premeditada pues mediante examinas cada variable, sus pros y contras.	Porque puedes notar debilidades en tu opinión que podrían resultar no tan favorables al momento de llevarlas a cabo.	La segunda porque en el caso de la primera son valoraciones materiales y pueden ser indiferentes muy distinta a la segunda que requiere mayor meditación en lo que está pasando en personas en situación de temor o la muerte.	Es muy importante y reitero que al reflexionar sobre una acción que tomare puede hacerme ver algún déficit que no ayudaría en nada.
10.	No considero que hubiera cambiado ya que usando la lógica siempre pienso lo mismo. Ante una situación debemos de pensar rápido y no dudar de nuestra opinión.	Porque la mente se despeja más y tienes más ideas claras de la que pudiéramos pensar y así analizar en que beneficia tanto a las personas como a nosotros a veces el tiempo es el que aclara todo.	Para mí el salvar a las personas del incendio ya que estamos hablando de dos vidas y en diferentes lugares y dificulta porque no se sabe cómo reaccionar a esa situación.	Si es importante ya que estamos poniendo en juego nuestra opinión o cualquier cosa y lo que digamos nos puede favorecer o perjudicar y si no reflexionamos bien pueda que nos afecte cualquier opinión o elección que hemos hecho.
11.	Si porque a lo mejor hubiera puesto otra respuesta con otras palabras pero no igual a la que escribí durante el tiempo que pensé.	Porque reflexionamos bastante los que íbamos a decir o expresar y se hace de una forma muy concreta y asertiva.	Salvar a las personas del incendio.	Si porque después estarás seguro que lo has hecho bien, porque te has dado un tiempo para pensarlo y decirlo.
12.	Bueno para dar una respuesta concreta hay que pensar primero y si uno da la respuesta rápida no daríamos una respuesta agradable.	Porque se da una respuesta agradable y no una respuesta que no les agrada a las personas, es mejor pensar antes de dar una respuesta.	Salvar a las personas del incendio porque las dos personas necesitan vivir.	Si es importante reflexionar antes de dar opiniones porque uno no sabe cómo la gente tomaría la opiniones que uno les daría si reflexionamos antes daríamos una opinión agradable.



**VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 3 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	2. ¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?	3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?	4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar?
13.	Si porque no hubiera pensado bien cada punto de la situación porque todo es importante a la hora de una situación de cualquier índole.	Porque así sabe la realidad de la situación al pensar, analizar todo lo que podría pasar.	Salvar a las personas del incendio porque eran dos vidas que tenía que salvar pero solo tenía tiempo de salvar a uno y cada vida es valioso.	Porque al pensar reflexionas y ordenas cada idea y al final decides cual es la mejor y la correcta.
14.	Si tal vez mi respuesta hubiera sido ilógica sino hubiese tenido tiempo.	Pues porque así piensas las situaciones y esa persona puede dar una buena solución.	La interrogante más difícil fue lo de la vida de ambas personas ya que no sabría a quién salvar primero.	Si es muy importante porque si nosotros pensamos bien lo que diremos y haremos pues tendremos una buena solución.
15.	Sí, tal vez porque hubiera tomado una decisión más fácil y rápida y a la vez menos adecuada.	Porque se concentra bien y piensa a profundidad si la opinión debe traer consigo malas consecuencias o si puede beneficiar.	Salvar a dos personas de un incendio porque tanto una como la otra tiene derecho a vivir.	Sí, porque al reflexionar y ordenar nuestras ideas el resultado de nuestras opiniones, elecciones o decisiones serán más correctas. En cambio una decisión sin pensar bien puede causar daños o consecuencias negativas.
16.	Si porque si no pienso las cosas muy bien puedo salir perjudicado y si hubiese tiempo para pensar las cosas saldría mejor.	Porque si teniendo tiempo sé que mi opinión será buena y constructiva.	Salvar a las personas del incendio porque las dos personas tienen derecho de vivir pero él bebe no ha vivido y la anciana sí.	Sí, es importante porque de igual manera me expresaría mucho más fácil y mejor.
17.	Si porque si yo doy una respuesta sin pensar puede ser que de una mala respuesta.	Porque le sabemos explicar bien el motivo de la situación no cambia pero como nos tomamos suficiente tiempo para una sola opinión piensan diferentes cosas.	Salvar a las personas del incendio porque las dos personas tienen derecho a vivir.	Si para no tener ninguna complicación.
18.	Si claro porque hubiese puesto cosas frías o de acuerdo como estaba psicológicamente y así pensando se olvidan las malas cosas y ordenas tu pensamiento.	Porque así analizas lo que has planteado y observas si hay una mejor opción más asertiva para responder.	Salvar a las personas del incendio porque se está en tus manos en futuro de unas vidas de seres humanos y tienes que ser muy asertivo en lo que decides.	Sí, es importante porque así te vez mejor en la toma de decisiones y te sentirás mejor al darte cuenta que has dicho algo asertivo o que has tomado una buena elección.
19.	Si	Porque se pone a pensar cual sería lo mejor para él y dar una opinión correcta.	Las más difíciles, porque es la más difícil la que más práctica pone a mi mente a pensar.	Si porque así puedo dar una respuesta correcta.





## VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 3 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	2. ¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?	3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?	4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar?
20.	El tiempo hubiera variado mucho más, es posible poder pensar lo que debemos considerar hacer para así poder reflexionar más algún acto que debemos hacer.	Si porque con menos tiempo hace tomar una decisión demasiado a la carrera y tener mucho tiempo hace que podamos hacer las cosas con medida y como son.	La situación más difícil fue la del incendio por la razón que allí es estar arriesgando la vida por rescatar a las personas.	Si es importante reflexionar antes de actuar porque si no reflexionamos o no afinamos que podemos hacer mediante alguna situación que podemos estar metidos.
21.	Si porque todos bajo presión de otra persona no pensamos ni analizamos bien lo que vamos a expresar ya sea oral o escrito.	De manera que mientras más tiempo tengamos, podemos pensar bien y hacer una buena justificación de cualquier problema o situación.	La opción dos fue más difícil porque se trataba de pensar y salvar dos seres humanos en una situación en donde estaba en peligro la vida de ellos.	Si es de mucha importancia porque gracias a la forma de como pensar antes de decir hacer algo podemos efectuar las cosas de la mejor manera posible.
22.	Si porque si tengo poco tiempo no podre reflexionar lo que hubiera hecho.	Porque así podemos reflexionar claramente lo que queremos y cambiar de opinión eligiendo la más correcta.	La que se trataba de salvar a las personas, ambas merecían seguir viviendo y es difícil elegir entre las dos.	Si porque si lo hago rápido me costaría responder lo que quiero explicar.
23.	Si ya que con más tiempo que tenemos para dar la respuesta me imagino que hubiera sido más acertada, ya que si se nos da poco tiempo no pensamos bien nuestras respuestas.	Porque entre más tiempo se tenga para contestar una pregunta uno puede analizar de una mejor manera una situación o pregunta.	Salvar a las personas del incendio, no sabía muy bien si al niño o a la anciana porque ambos son seres vivos y tienen derecho a vivir.	Sí, nos ayudara mucho el reflexionar y ordenar nuestras ideas antes de la toma de una decisión importante o para dar nuestras opiniones.
24.	Si porque no pienso las cosas bien y puedo salir con las cosas al revés y si hubiera tiempo para pensar las cosas saldrían mejor.	Porque teniendo tiempo sé que mi opinión será buena y constructiva.	¡Salvar a las personas del incendio! Porque las dos personas tenían derecho a vivir pero él bebe no ha vivido la vida y la anciana sí.	Si considero que es importante porque así puedo expresarme mucho mejor y factible.
25.	Es mejor darse un poco de tiempo para pensar que hacerlo en tan poco tiempo. Es mejor estar seguro de lo que se va a hacer para así evitarse problemas o conflictos.	Porque tú debes pensar o poner varias opiniones y así podrás estar más seguro y no te equivocarás.	Salvar a las personas del incendio. Es simple el por qué, porque estaba en juego la vida de dos personas y un error que se hubiese cometido ya no podías volver atrás ni solucionarlo.	Si para tener un mejor perfil u no equivocarse.
26.	Si porque no hubiera pensado o reflexionado con claridad lo que con exactitud era conveniente en el caso propuesto.	Porque reflexiona bien lo que se va a decir así no puede causar malos entendidos u ocasionar algún problema.	De la pregunta dos la opción A.	Si porque así puedo evitar problemas o malos entendidos.



## VACIADO DE RESULTADOS SESIÓN 3 (CONTINUACION)

Nº de Sujeto	1. ¿Consideras que tu respuesta hubiera variado si no te hubieras dado tiempo de ordenar tu pensamiento?	2. ¿Por qué crees que tomarse tiempo para pensar hace que alguien cambie de opinión?	3. ¿Cuál situación se te dificultó más decidir? ¿Por qué?	4. ¿Consideras importante reflexionar y ordenar ideas antes de expresar?
27.	Si porque se le da el tiempo suficiente.	Porque cuando se le da tiempo suficiente se llega a una sola conclusión y se da una respuesta más correcta y se piensa mejor.	Salvar a las personas del incendio porque se tiene que pensar mejor porque se trata sobre la vida de un niño indefenso y una anciana invalida.	Si porque a veces uno de persona puede ofender sin darse cuenta.
28.	Si porque cuando nos ordenamos las ideas contestamos mejor las cosas que nos preguntan o las expresamos mejor a alguien.	Porque cuando pensamos bien las cosas y las expresamos de manera correcta, las personas nos creerían y las hiciéramos cambiar de opinión.	La de salvar a una persona del incendio porque la vida de alguien vale más que cualquier cosa.	Si porque no cometemos errores pensando bien las cosas, en cambio no pensándolo bien cometemos muchos errores y eso nos perjudica.
29.	Si hubiera sido diferente porque si no hubiera tenido el tiempo necesario hubiera elegido una respuesta que después no tendría la seguridad al pensar o me hubiera arrepentido después.	Bueno una persona piensa y piensa para tomar una decisión definitiva, pero bien alguien y hace que cambie de opinión porque la otra persona piensa que no le iría bien en la decisión que eligió	Fue salvar a las personas porque están de por medio dos vidas que tienen derecho a vivir. Es una decisión problemática para poder pensar muy bien sobre cual decisión tomar sobre esas dos vidas.	Si en dado caso nosotros debemos de pensar y ordenar nuestros pensamientos para poder expresarse muy bien a la hora de decirlos a otra persona; para así no hacer que ellos/as se sientan mal para no ser ofendidos.
30.	Si porque no ordenaría pensamientos no buscaría buenas soluciones. Mi respuesta puede afectar a alguien y mi respuesta sería errónea y sería todo lo contrario al tener más tiempo para pensar.	Si lo pienso podría analizar y determinar el problema y encontrar la mejor decisión para resolver el problema, además de poder expresar en forma clara mis pensamientos.	Salvar a una persona del incendio porque él bebe tiene mucho por vivir y no se poder defender; pero la abuela vale igual que él bebe porque ambos son humanos.	Considero importante reflexionar y ordenar ideas porque me ayuda a dar una mejor respuesta y saber en qué forma la voy a anunciar con un lenguaje que vaya acorde con mis gestos.
31.	Si yo pienso que hubiera variado porque si no me doy tiempo para pensar lo hubiera hecho a la ligera sin pensarlo solo por decirlo.	Porque si uno no se toma su tiempo para ordenar sus ideas puede hacer todo al revés sin haber analizado lo que puede suceder con una respuesta ligera.	Salvar a las personas porque es un caso de vida o muerte y porque las dos personas tienen derecho a vivir.	Si porque al pensar tratamos de razonar lo que debemos o tenemos que hacer sin una elección precisa para así no confundirnos con lo que queremos hacer.
32.	Si hubiera variado. Ya que al tener un poco de tiempo para pensar pude ordenar mi pensamiento más rápido.	Porque al tomarme el tiempo pienso mucho mejor y trato de tener ese pensamiento más claro.	La situación de salvar a las personas del incendio ya que ambas personas eran importantes y se tenían que salvar las dos.	Si es importante porque al pensar y ordenar antes de expresar puedo estar más seguro de lo que hare o diré y si no pienso pueda que me exprese mal.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 4**

N° de Sujeto	Escribe tu reflexión sobre cómo puede ayudarte la utilización del lenguaje operativo al momento de expresarte en situaciones sociales.
1.	Bueno nos puede ayudar porque como dijeron me evitaría de muchos problemas que no necesito y creo que también me puede ayudar en el trabajo y en la escuela hasta en la casa y la calle porque por reaccionar mal por algún problema que tuve con otra persona puedo perder mi empleo, me pueden castigar en la casa no me dan algo que yo he pedido por mi comportamiento en la calle la gente puede tener un mal concepto de mí y no dejen que sus hijos sean mis amigos entre otras cosas.
2.	En reflexionar bien el caso que se está dando y ser positivo y tener buenas maneras para hablar y expresarse ya que aunque todo no esté bien debemos de actuar de la mejor manera posible y ser específico con lo que se nos está presentando en el momento. También sirve de mucho porque aprendemos a tener una buena comunicación y a saber expresarse con sinceridad para no engañar hay que hablar con claridad porque si no se habla pasivamente.
3.	Nos puede ayudar a resolver conflictos o situaciones sociales de forma asertiva nos ayuda a comprender mejor a las otras personas a saber referirnos a ellas con un mejor lenguaje. Nos ayuda a dar a entender para que la persona entienda correctamente lo que se le quiere decir, ayuda a aclarar dudas y a saber si las demás personas entienden y comprender lo que se les ha querido decir. También nos ayuda a mejorar nuestro ámbito de estudio.
4.	Es un lenguaje en el cual nosotros nos comunicamos y que debe ser específico que se refiera a una cosa no salirse del tema hablar claro y ser comprensibles y no hay que ser agresivo y todo tiene que llevarse en orden con calma ser pacientes a la hora de hablar.
5.	El lenguaje operativo nos puede ayudar más que todo hacer claras las cosas que queremos expresar, siendo serenos y pacientes y concretos, siendo positivos en todo para que no exista ni un problema a la hora de expresar lo que sentimos.
6.	Me podría ayudar a socializar de manera correcta a saber cómo comunicar, no estar hablando de un tema y luego hablar de otro, especificar lo que se dice siendo asertivos. Nos ayuda a comprender con claridad lo que quiero comunicar.
7.	Sirve de mucho porque nos ayuda a tener una buena comunicación ya que si fuera una charla pasiva lo único que lograría la persona sería solamente engañarse a sí misma y se perjudicaría y si fuera agresiva es posible que me hubiera golpeado o insultado pero el lenguaje de eso se trata de establecer parámetros en el lenguaje operativo de que se entienda lo mejor posible y superar la situación de una forma positiva.
8.	Este lenguaje operativo nos puede ayudar a ser específico, claro y congruente en lo que queremos decir dar una información positiva y estar muy basado en la comunicación verbal y no verbal ser claro y conciso en todo y que esa persona comprenda el mensaje.
9.	Creo que me puede ayudar en muchas cosas por ejemplo en mi familia en el instituto y en otros ámbitos de mi vida porque ser congruente y positivo me ayuda bastante para poder comunicarme con las demás personas en situaciones sociales.
10.	Al ser específicos nos ayuda a no redundar sobre el tema y saber exactamente la situación al ser congruente me ayuda a terminar la discusión de una manera más rápida sin alejarnos de la situación, al brindar información positiva nos evita que algunos de los que participan salga herido u ofendido. El escoger bien nuestro lenguaje y acompañarlos con los debidos gestos ayuda a darle el ambiente la credibilidad y la comprensión a la situación. Ser claros ayuda a que no haya lugar a dudas en el mensaje y al ser comprensivos cuidamos las opiniones que el otro puede tener.
11.	Me puede ayudar ya que el lenguaje operativo me ayuda en una situación social ya que puedo ser específica en lo que quiero decir, puedo ser congruente o sea hablar de algo específico sin redundar y decirlo directo, puedo dar a entender una información positiva ayudando a las personas con algo positivo sin dañarlas mi lenguaje no verbal puede ayudarme a que se entienda lo que quiero transmitir, puedo ser clara en lo que quiero que los demás me entiendan y dar mi punto de vista de una manera asertiva.
12.	Para tener buena expresión y para que otras personas te comprendan con facilidad lo que quieres decir y dar a entender para tener una lluvia de palabras en tu mente, ser específico y también que mis nervios al hablar en público no tenga ningún temor.
13.	Nos puede ayudar a solucionar cualquier problema social que tengamos, tenemos que ser paciente y no salirse del tema que uno está hablando con otra persona tiene que ser muy congruente y ser muy específico en lo que está hablando con las demás personas no salir agresiva porque las personas no lo entenderían de lo que se habla.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 4**

N° de Sujeto	Escribe tu reflexión sobre cómo puede ayudarte la utilización del lenguaje operativo al momento de expresarte en situaciones sociales.
14.	Me puede ayudar en mucho para mi vida cotidiana ya que si yo utilizo muy bien el lenguaje operativo me iría bien en la forma de hablar y expresarme con la persona con quien me estoy comunicando.
15.	Las demás personas me entenderían más cuando tenga que emplear una conversación siendo esta una utilización del lenguaje operativo dicha conversación fuese más clara y entendible.
16.	Me ayuda mucho como para comunicarse con mucha más expresión y ser concreto dependiendo de lo que esté hablando y pensar bien las cosas o palabras que voy a hablar.
17.	En ser asertivo con el tema o información, ser específico con el tema, ser congruente, dar información positiva, basado en comunicación verbal y no verbal, claridad con lo que he dicho, comprensión y lo podemos utilizar en problemas de noviazgo, problemas con la familia, amigos.
18.	Cuando no puedes utilizar el lenguaje operativo te vez mal al momento de expresarte en situaciones sociales, es muy importante el lenguaje operativo, te vez una mejor persona muy agradable a la hora de responder preguntas, por cómo te expresas la gente te pondrá atención. En conclusión el lenguaje operativo te va a servir mucho a la hora de expresarte en muchas situaciones sociales y nunca es tarde para empezar a utilizarlo solo requiere tu voluntad y veras que todo lo expresarás asertivamente.
19.	A reflexionar y no ser agresivo con la persona, a la vez que le estas reclamando. También nos puede servir para ser una persona positiva y hablar positivamente con la persona sin ofenderle y para actuar bien. Y tiene que ser una persona que tiene que actuar con un lenguaje positivo sin ser insultado o golpeado de esa persona y establecer parámetros para el lenguaje operativo y actuar bien.
20.	Pienso que me puede ayudar en muchas cosas como por ejemplo expresarme con otras personas, en el estudio, en la calle, en el hogar, en el diario vivir, etc. El lenguaje operativo me ayudaría a ser específico ósea a hablar de algo que se comprenda, a ser congruente, sería no salirse de lo que estoy hablando, la información positiva me enseña a hablar cualidades de las otras personas a comunicarme en forma verbal y tratar de hablar con la verdad, la claridad que lo que estoy hablando lo comprendan los demás, comprensión hacerle preguntas a las demás personas, si me han entendido lo que he expresado.
21.	Nos ayuda para poder hablar muy bien específicamente de un modo congruente y poder llevarlo con calma y no con prisa para poder ser específico de un cierto modo en alguna situación tanto social o específicamente hablando con alguna persona, esto tiene que ser positivamente, llenando un conjunto de aclaraciones en una conversación no es para seguir hablando cosas que no son sobre el tema y además nosotros tenemos que clarificar para poder expresarnos muy bien estando en una situación, debemos comprender a las demás personas para saber qué es lo que está sucediendo con ella mediante una conversación.
22.	Debe ser coherente en toda situación, ser específico, poder dar y obtener información positiva de algo que posiblemente no nos guste por ejemplo en una situación de pareja cuando no hay mucha confianza y comunicación, hay que tratar de hablar para poder comprender que es lo que sucede, que ya no hay comunicación de parte de ambos para así poder salir de alguna duda y arreglar todo lo que no nos parezca correcto.
23.	Nos puede ayudar a ser específicos a la hora de hablar, a ser coherentes, más claros para hablar con claridad sin salirse de un tema que se está hablando para no interrumpir esa conversación, también hay que ser comprensibles para que cuando nos estemos comunicando nos entiendan las otras personas y así poder ser específico y claro en los momentos adecuados.
24.	Al momento en que estemos por ejemplo en una entrevista de trabajo o ya sea una entrevista para optar por una beca de estudios nos ayudaría muchísimo el hacer uso correcto de este lenguaje operativo, nos ayuda a ser claros con los que nos escuchan y a la vez congruentes a la hora de dirigirnos a los demás, otro caso en que nos podría servir mucho el lenguaje operativo sería en un momento en que tengas un mal entendido con alguien o una persona, nos ayudará mucho para poder aclarar correctamente dicho problema o situación (con información positiva).
25.	Pues siendo muy específica con la situación o problema, siendo seria y siendo muy positiva para la solución en la situación tratando de darme a entender verbalmente y siendo clara y comprensiva.
26.	Me puede ayudar a expresarme mejor, a que me entiendan mejor, a ser específico, a tener un mejor léxico y a expresarme con mis amigos.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 4**

<b>N° de Sujeto</b>	<b>Escribe tu reflexión sobre cómo puede ayudarte la utilización del lenguaje operativo al momento de expresarte en situaciones sociales.</b>
27.	Bueno primero que nada al utilizar ese lenguaje daría una buena imagen de mi parte, también podría ayudarme a superar situaciones con problemas fuertes, ayudaría a que en cada situación la gente me comprendiera mejor, podría ayudarme a sobresalir en alguna situación social ya sea con mis amigos o en algún evento en particular.
28.	Bueno pues nos ayuda en mucho porque eso hace que uno de persona sea un poco mejor cada día y evitamos problemas porque una persona de mal carácter va a tener muchas dificultades para poder tener un buen lenguaje operativo al momento de expresarse en situaciones de problemas mayores o menores.
29.	Nos puede ayudar mucho cuando me exprese hacia la sociedad porque cuando alguien específico, congruente con información positiva basado en comunicación verbal y no verbal la gente nos entendería mejor y no estaríamos con dudas o inventando sobre un tema o algo.
30.	Bueno más que todo el lenguaje operativo facilitan la comunicación por si hay que pensar muy bien, ordenar nuestras ideas, organizarnos de manera específica para que el oyente no se confunda o también no salirse del tema porque si no la persona que está escuchando se confundirá, ser respetuoso, tratar bien a la persona a la que se le va a hablar tratarlo de forma positiva, tener seriedad, claro y sereno al momento de expresarse, también ser comprensivo, pensar muy bien en tomar una decisión, darse tiempo para así no estar con dudas sobre la decisión, tener la seguridad de decidir dentro de la comunicación también se da a entender lo positivo, lo motivado o lo negativo de algún problema.
31.	Me aportaría una mejor reacción de la persona a quien se lo estoy transmitiendo y podría tener mejores respuestas. Al ser específico con lo que quiero y que mis comentarios sean coherentes a la conversación ya que no hacerlo de esta manera puede traerme consecuencias o problemas que no resuelvan de la mejor manera el problema y las personas me tomarían como una persona con malas actitudes. Además al ser positivo puede transmitir ese sentimiento y motivar a muchas personas a superarse y salir de problemas, ya que de esta manera puede tener una mejor comunicación y fluidez de palabras de mis amigos/as.
32.	El lenguaje operativo me ayudaría a poder ser más específica en las cosas que digo y hago ya que al desarrollarme en algún tema puedo expresarme de forma coherente con lo que quiero decir hablando de una manera positiva sin gritar ni decir palabras fuera de contexto y que al hablar pueda hacerlo más entendible para los que me oyen.
33.	Me ayuda a ser más específico al comunicarme a ser congruente al decir mis ideas para que mi lenguaje sea muy eficaz, también me ayuda a dar información positiva o expresar lo que es bueno sin dañar a la persona con quien se está hablando, que mi comunicación ya sea verbal o no verbal me ayuda a tener claridad a que el mensaje se comprenda al momento de hablar y que la otra persona me entienda lo que trato de explicar.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5**

N° de Sujeto	1. ¿Por qué en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público?
1.	Yo creo que es porque tiene miedo de que los otros se burlen o por otra razón y miedo por si se le olvida algo o se traba etc. falta de práctica porque no estamos acostumbrados a hacer eso.
2.	Porque no están seguras de sí mismas y tienden a tener nervios porque no están acostumbradas a hablar y no piensan de manera positiva.
3.	Inseguridad porque no estamos seguros si lo haremos bien o mal. Pena porque pensamos que dirán los demás y porque pueda ser la primera vez que pasamos hablar en público.
4.	Porque a veces estamos inseguros de lo que vamos a decir tenemos miedo a equivocarnos porque a veces se olvidan algunas cosas y pena que al equivocarnos nos hagan burla
5.	Porque muchas veces tenemos miedo a equivocarnos en frente de mucha gente, pena y falta de preparación para el tema y también porque no estamos preparados para hablar en público.
6.	Inseguridad a no sentirse capaz de hablar en público, miedo.
7.	A veces es inseguridad de que no salga bien con miedo a que se burlen porque no se ha preparado bien o por falta de práctica en el tema.
8.	Porque tenemos inseguridad de expresarnos mal pena o miedo a las burlas por ser primera vez o por falta de preparación.
9.	Porque da inseguridad, miedo, falta de preparación, pena, falta de práctica y porque tenemos miedo de que los demás se rían porque nos equivocamos.
10.	Por no centrarnos en el mensaje o en la comisión que vamos a desempeñar, el notar que el público te escucha y no enfocarse en lo que se está diciendo.
11.	Porque tenemos inseguridad al hablar y que las personas no comprendan, miedo a que si contestas mal las personas te juzguen por un error.
12.	Porque da miedo, nerviosismo cuando las demás personas te miran y piensas que te están criticando o juzgando.
13.	Porque uno no se siente seguro de sí mismo, siente miedo y pena.
14.	A veces nos da miedo de hablar porque pensamos que nos podrán hacer burla, también porque a veces no estamos acostumbrados a hablar en público.
15.	Al momento de estar enfrente de un público sentimos miedo, pena cuando no tenemos seguridad que lo podemos hacer bien sabiendo que no nos hemos preparado bien y porque es primera vez
16.	Se vuelve atemorizante porque a veces nos sentimos inseguros de lo que diremos o haremos ya que no estamos con preparación suficiente y sentimos pena.
17.	Inseguridad porque tienes demasiados nervios, miedo a equivocarte y cometer demasiados errores, falta de preparación porque no se le entiende al tema, pena por el público presente, falta de práctica porque son pocas las veces que se ha dado la ocasión.
18.	Porque a veces estamos inseguros de lo que vamos a hacer por falta de preparación y estudio y practica
19.	Inseguridad de sí mismo, miedo de que le hagan burla, falta de preparación de información, falta de práctica porque no hemos tenido tiempo de hablar en público.



**VACIADODE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. ¿Por qué en ocasiones se vuelve atemorizante hablar en público?
20.	Porque hay veces que la persona que va a hablar en público no se prepara para hacerlo, otro motivo es por no confiar en sí mismo/a
21.	Porque les dan nervios y tartamudea y no confía en sí mismo y expresarse bien.
22.	Miedo a que las demás personas le hagan burla y ver que todo el mundo está enfocado en uno y por eso se aterrorizan.
23.	A veces nos da temor, miedo y desesperación por ver tantas personas que están viendo y además sentimos que se pueden burlar.
24.	Miedo a que los demás opinen o critiquen lo malo que hagamos al momento de pasar a hablar en público, porque ellos no aceptan equivocaciones.
25.	Puede ser por el miedo de tener pena a pasar al frente de otras personas por la inseguridad de hacer o no lo correcto y a veces por la falta de preparación.
26.	Podría ser por inseguridad o falta de preparación del tema o falta de conocimiento, también por falta de práctica.
27.	Porque a veces pensamos que nos puede salir mal la presentación por inseguridad, falta de preparación y falta de práctica.
28.	A veces porque no estamos seguros de nuestras capacidades o no estamos preparados. También podría ser porque es la primera vez que hacemos eso.
29.	Pues porque puede ser por falta de preparación y falta de práctica, inseguridad, pena. Todo eso hace que una persona no se desenvuelva bien frente a un público o escenario.
30.	Por la inseguridad en sí mismo, por miedo a que me hagan burla, falta de preparación.
31.	La inseguridad, pánico, tener duda si lo que se dirá será cierto, falta de preparación, ser primera vez en exponer, no haber leído la información de la que se va a decir.
32.	Inseguridad del tema y los sucesos, miedo al qué dirán, falta de preparación al no leer y analizar el tema, pena por personas desconocidas, falta de practica por nunca haber participado en algún evento.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
1.	Nos sirve para aclarar nuestras ideas y ponerlas en orden y para recordar algún tema.	Nos da ideas del tema que se está tratando y nos hace ver mejor el tema.	Para que escribamos los temas principales y para hacer una retroalimentación de lo que se dio.	Nos ayuda para que los oyentes nos comprendan mejor y para que no nos cansemos.	Es de educación ver al público en una exposición o cuando estás hablando con otras personas para que no se sientan mal.	Hay que ponerle entusiasmo al tema para que la gente esté atenta a lo que dices y para que tengas una buena nota.	En las conclusiones se dicen lo que el tema se trata en un resumen y que los motive.
2.	El esquema sirve para ver las características más específicas y tener un mejor punto de vista que lo que se está dando a entender.	Ayuda a darle una idea general y anticipada del tema que se hablara a los que escuchan.	Son un respaldo de información tanto al expositor como al oyente a ubicarse de una mejor manera lo que pueda entenderse mejor.	Sirve de mucho porque nos comunicamos de una manera correcta y relajada lo que las demás personas nos puedan entender con mayor facilidad.	Nos ayuda a tener seguridad en nosotros mismos y aprender a comunicarnos de una buena forma con las demás personas.	Eso nos ayuda a tener un buen sentido del humor y a permitir lograr las metas que tenemos respecto al mensaje o tema que queremos transmitir.	Para la última explicación correcta del tema.
3.	Sirve para ordenar las ideas, para entender mejor el tema y para poder recordar más el tema.	Ayuda a que las personas sepan de lo que se va a tratar dicho tema, ayuda a que las personas entiendan mejor el tema.	Nos sirven para apoyarnos sobre el tema y para ayudar a que las personas comprendan y den su opinión.	Ayuda para que las personas entiendan bien el tema y lo comprendan y ayuda a escuchar mejor lo que dicen.	Sirve para que el público sepa que esa persona no está nerviosa y la práctica nos sirve para poder desarrollar bien el tema.	Sirve para comprender más el tema para hacer menos aburrido el tema y sirve para lograr hacer participar a las personas.	Sirve para que las personas que no nos han entendido bien el tema lo entiendan y ayude a aclarar dudas.
4.	Nos ayuda a expresar ideas y recordar la información.	Es como un resumen del tema para saber de qué se trata la información.	Es un apoyo a la hora de presentar la información.	Para que no se note nerviosismo e inseguridad.	Para saber con quién se comunica y que las personas presten atención.	Llamar la atención del público.	Son preguntas que se forman al final del tema.





**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
5.	En guiarse en el tema tratado y darles una ayuda al olvidar alguna palabra.	Ayuda a darle una idea general y anticipada del tema que se hablara y preparar a los que escuchan a entender.	Son un respaldo de información tanto al expositor como al oyente para ubicarse mejor.	Porque se entiende mejor y no se enredan las palabras. La respiración es importante porque a veces las palabras se cortan al respirar.	Es necesario ver al público para no sentirse ignorado.	Porque anima al público y le da mejor apoyo para participar.	Da la última explicación concreta sobre el tema.
6.	Ordenar ideas a hacer más corta la información y así poder o no olvidar de que se está hablando.	Para ser claro en el tema porque nos da lo importante de ese tema.	Nos permite dar una idea general de lo que hablamos.	Para ser claros y cuidar la forma de respiración para que se entienda el tema.	Ver al público siempre para que las personas entiendan que hablamos con ellos.	Ser entusiasta par que a las personas a quienes les compartimos el tema se sienta motivada.	Es concluir un tema para ser más breve.
7.	Es importante para poder dar un buen discurso porque si no se tiene un esquema no está ordenado.	Sirve para presentar lo que se va a decir para que los demás sepan que se va hablar.	Para identificar los temas también permite dar información.	Es importante para poder comunicarse mejor y los demás entiendan.	Es importante para demostrar seguridad.	Nos ayuda a que las demás personas nos pongan atención.	Son las reflexiones finales a las que se llega en un tema.
8.	Para ser más claros y concretos a la hora de informar.	Nos da ideas generales del tema.	Son útiles al momento de realizar el trabajo.	Para que el público entienda más sobre lo hablado para evitar ponerse nervioso.	Es importante ver al público porque así se entiende más lo hablado.	Ser dinámico a la hora de desarrollar el tema para que no sea tan aburrido.	Son las cosas que hemos comprendido al final de lo que hemos estado hablando.



VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
9.	Nos ayuda a aclarar las ideas mejor en los esquemas podemos poner nuestras ideas principales y guiarnos mejor.	Nos ayuda hablar previamente del tema que vamos a desarrollar.	Nos ayuda a que sea dinámica la conversación ante el público, las imágenes pueden mostrar muchas cosas que queremos aclarar.	Hablar despacio para que nos puedan entender lo que queremos expresar y la respiración porque podemos ver si estamos nerviosos.	Ver al público para que ellos entiendan para que la charla, exposición etc. Para que pueda ser más interpretable y ser congruente.	Hay que ser entusiastas para que las personas nos crean y sean positivos con lo que queremos decir.	Una buena conclusión para que podamos expresar lo más importante de la charla.
10.	Para que las personas tengan más ideas claras con los temas y llama la atención.	Un breve resumen del tema.	Lo que ocupamos en una exposición.	No todo el tiempo se puede vivir gritando, sino que hay que medir la voz al hablar aunque pienses que la voz no se escucha.	Siempre que hablas con alguna persona tienes que verla a los ojos.	Se tiene que ser alegre y dinámico.	Pequeñas ideas de lo leído y comprendido.
11.	Nos sirve para ordenar ideas, recordar lo que uno está hablando.	La introducción nos sirve para dar una idea al público.	Los materiales nos sirven para saber más sobre el tema.	Hablar despacio es bueno porque uno se da mejor a entender y cuidar la respiración porque al respirar muy rápido no se expresa bien.	Ver al público es dar una seguridad de sí mismo y dar a demostrar que puede dominar.	Nos sirve para que las personas se motiven del tema de que uno está tratando.	La conclusión nos sirve a reflexionar y dar una mejor idea a los demás.
12.	Nos sirve para agrupar ideas de algún tema para guiarnos de esas ideas y recordar.	Es útil para dar una idea del tema en general y para saber si es algo interesante.	Para hacerlo más participativo y más llamativo al tema.	Nos sirve para que al hablar no se oiga muy feo si no que se escuchó algo claro que llame la atención.	Para no sentir ignorado al público ya que si no se ve al público puede parecer algo muy mal educado.	Esto llama la atención del público y el tema se hace más interesante.	Para entender en concreto todo el tema.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
13.	Nos ayuda a organizar nuestras ideas y hablar orden por orden para dar una buena información.	Nos permite a tener resumido todo lo relacionado con el tema o buscar muchas ideas.	Nos permiten dar una idea general del tema.	Nos ayuda mucho y es útil porque así tenemos mucha seguridad.	Da un aspecto de respeto a los demás que están escuchando.	Es bueno porque así damos mucho positivismo a los demás así hacemos más interesante el tema.	Nos permite resumir lo que queremos dar a entender a los demás.
14.	Recordar la información es una guía para ir expresando las ideas ordenadamente nos permite que el público entienda mejor.	Para llamar la atención de las personas sobre el tema para saber de qué tratara.	Son una ayuda en toda expresión ya que existen los materiales informativos estos fortalecen la comunicación.	Porque al hablar despacio el público entenderá mejor e ira analizando poco a poco las ideas.	Al mirar al público se entiende que debe poner atención a lo que se está diciendo.	Ser entusiasta ayuda a no aburrir a los demás así reflejará que se está segura de lo que se habla.	Es un resumen final de todo lo dicho, más bien es para aclarar por si quedaban algunas dudas.
15.	Nos ayuda a memorizar cosas que no nos recordábamos.	Nos ayuda para dar a conocer más el discurso.	Son útiles porque te recuerdas de algo más a lo cual no pusiste atención.	Para poder darse a entender mejor.	Porque demuestra seguridad al hablar.	Llamar la atención y entusiasmar al público durante el discurso.	Nos da conocimiento mejor y dar ideas mejores y concretas y muy especificar al público.
16.	Para guiarse de que trata el tema para recordar el tema.	Presentar brevemente de lo que va a tratar para que tengan una idea del tema.	Da seguridad y permite compartir y dar una idea del tema	Para poder dar a entender la idea del tema, porque si no, no se le entiende de lo que está hablando.	Para entender mejor, porque si no es mala educación y que la otra persona se siente ignorado.	Para llamar la atención del público, ser entusiasta.	Saber de qué se ha tratado del tema y dar las ideas del trabajo.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
17.	Ver características más específicas y tener un mejor punto para entender.	Nos ayuda a saber más del tema y dar un buen discurso.	Son útiles porque el docente, darle constancia del reporte e investigación hecha.	Para poder dar a entender mejor.	Porque demuestra seguridad al hablar.	Para tener un buen sentido del humor y permitir lograr las metas dadas del tema	
18.	Es importante para poder dar un buen discurso porque si no existe un esquema del discurso no está ordenado.	Sirve para dar a conocer o presentar de lo que va a hablar el tema.	Para identificar los temas, también permite dar información para orientarse.	Es importante para poder comunicarse mejor y los demás puede entender lo que hablamos.	Para dar a demostrar seguridad a la hora de expresarse.	Para llamarle la atención al público y motivarlo.	Son las reflexiones finales a las que llega uno sobre el tema.
19.	El esquema nos ayuda a facilitar a explicar el tema y además nos beneficia para poder recordar información y ser más específicos.	Es útil para desarrollar cada tema y poder desarrollarlos paso a paso y nos ayuda a poder llevar en orden nuestros apuntes.	Esos nos ayudan a poder elaborar alguna actividad y son utilizados para poder desarrollar una clase.	Debemos mantener una respiración tranquila y pasiva a la hora de poder hablar.	Nos dan ideas para seguir un poco para poder expresarnos correctamente.	Ayuda a ser muy creativos a poder hablar o practicar alguna exposición en la clase.	Eso es lo final para poder saber lo entendido de un tema a terminar.
20.	Nos ayuda a memorizar un poco más el discurso y se ve mejor con imágenes y no olvidar ningún detalle.	Pues nos ayuda para dar a conocer el discurso.	Si porque permite dar una idea general de tema.	Para poder darse a entender.	Porque demuestra seguridad en sí mismo.	Llamar la atención y entusiasmo al público durante el discurso.	Nos ayuda para darle la idea del tema más específica al público.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
21.	Para guiar a uno sobre el tema, también permite tener un resumen	Para conocer con exactitud el tema	Para escribir algunas ideas que nos puedan servir en algunos momentos de dificultad	Hablar despacio para hablar claro y ser específico y cuidar la respiración en momentos que se necesita para no tener problemas por eso es necesario hablar despacio	Para no tener pánico a la hora de pasar enfrente y no tener problemas de pronunciación en momentos de nerviosismo.	Hay que ser dinámico a la hora de desarrollar un tema para que no sea tan aburrido	Es cuando ya hemos entendido algunas dificultades y tenemos todo claro de lo que habíamos hablado.
22.	Ordena ideas, recordar información, resumir información ayuda para apoyarse y recordar ideas.	Nos ayuda para saber que tratara cierto tema, tener idea general de lo que tratará o de que nos hablaran	Nos dan mucha seguridad al momento de realizar exposiciones o hablar ante el público, nos ayuda a comprender mejor el tema	Para darnos a entender de una mejor manera y a que nos fluya con mayor facilidad las palabras	Para que el público no se sienta ignorado, e ver al público y platicar nos ayuda a que todo salga mejor	Para no aburrir al publico	Para resumir la información
23.	Beneficia a que comprendan mejor o tengan una idea de lo principal del tema, también nos permite ordenar las ideas.	Ayuda a que los demás tengan una explicación general de un tema específico.	Ayuda a que tengamos todo lo necesario y nos asegura que estamos desarrollando bien un tema.	Ayuda a que los demás nos entiendan con claridad y así cuidarnos nuestra respiración damos buena presentación y buena seguridad de nuestra parte.	Muestra de mi parte el interés hacia los demás para que aprendan y entiendan de lo que hablan.	Al ver que somos positivos o creativos al oyente y le da una seguridad o motivación para que se interesen sobre lo que le están hablando.	Da un informe al oyente y se llega al punto clave del tema.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
24.	Para guiarnos sobre el tema y nos permite recordar ideas.	Para saber de lo que va a tratar el tema y porque nos da una idea general sobre el tema.	Para escribir ideas, para compartir información ya para irse guiando con los materiales.	Para entender mejor y para saber de lo que nos están hablando o que quieren que comprendamos.	Para entender mejor porque si no es de mala educación y la otra persona se siente ignorada.	Para llamar la atención del público y dar una mejor charla o conversación hacia los demás.	Saber de lo que se ha tratado el tema y dar ideas.
25.	Nos permite ordenar ideas, recordar información y también a transmitir nuestra idea.	Para que tengan la idea central del tema y también para que tengan interés sobre el tema.	Nos permite dar un buen punto de vista del tema a desarrollar.	Ayuda a que todos nos entiendan mejor a lo que hablamos.	Es importante porque el público no creería que los ignoramos y también porque pondrían más atención.	Ayuda a que las personas te escuchen, no se aburran y les guste la información.	Es reducir toda la información de que has hablado acerca del tema.
26.	Nos permite ordenar ideas, recordar la información con más facilidad a la hora de exponer porque también se puede recordar por medio de dibujos.	Tener el interés porque nos da la idea general de lo que se discutirá más adelante como tipo de resumen de toda información que se haya obtenido.	Son muy útiles a la hora de exponer porque nos facilita, nos da ideas y por medio del material recordamos las cosas..	Cuando se habla despacio se tiene más seguridad, estar entusiasmado y cuidar la respiración a la hora de exponer.	A la hora de exponer se tiene que ver al público porque estar viendo hacia otro lado sería un irrespeto para los oyentes.	Ser positivo, dinámico para que así las personas no se aburran del tema y entiendan con más facilidad.	Son preguntas respecto al tema que se delimitan lo que se ha comprendido o de todo el tema.
27.	En ordenar ideas y tener una forma más clara de las cosas principales y subtemas y hacer un resumen de un tema que tenga una gran longitud.	Nos ayuda a dar a conocer el tema que vamos a tratar para que el público se informe mejor y tenga interés en el tema.	Facilita la información y sirven de herramientas ya sea el uso que tenga como: fichas o encuestas, nos ayudan a sentirnos seguros.	Nos ayuda a dar una mejor comprensión del tema y controlar nuestro sistema nervioso.	Esto sintoniza al que está exponiendo con el público para que sientan el carisma del hablante al interactuar con ellos	Para lograr captar la atención del público y tener seguridad al exponer o defender cualquier tema.	Saber tener ideas centralizadas y respuestas claras al tema, poderlo dominar y saber cómo responder.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 5 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	2. Mencione la utilidad de las siguientes estrategias al momento de hablar en público:						
	Esquema	Introducción	Materiales	Hablar despacio Cuidar la respiración	Ver al público, practicar	Ser Entusiasta	Conclusión
28.	Ordenar ideas, recordar la información, tener una visión general del tema, un resumen de ideas en un texto.	El que los receptores tengan una idea sobre lo que se va a desarrollar más adelante.	Brinda un apoyo didáctico a lo que se está desarrollando en el momento y es un agregado para mejorar las probabilidades de comprensión del público.	Ayuda a que todos entiendan de manera clara las conclusiones del que expone su idea.	Para que el público no se sienta ignorado.	Ayuda a captar el interés y el ánimo durante la exposición de los que escuchan asegurando que podrá atención.	Un resumen de lo aprendido.
29.	Un esquema ayuda a transmitir nuestra idea escrita y ponemos la información reducida.	Es un resumen de todo lo que se habla en todo el transcurso del desarrollo del tema.	Los materiales son unos objetos que nos ayuda a facilitar el trabajo y poderlo explicar mejor.	El hablar despacio nos ayuda a que nuestra explicación fuera clara y poder expresarse mejor.	Al momento de expresarse debemos ver al público para poder transmitir la seguridad de lo que se está hablando.	Ayuda a que las personas que te escuchan no se aburran y les guste la información.	Es reducir toda la información de que has hablado acerca del tema.
30.	Es útil porque podemos aclarar al oyente sobre lo que estamos desarrollando	Sirve para presentar un pequeño resumen acerca de lo que se va a decir ante el público, así también para que ellos tengan una pequeña idea de lo que se va a hablar.	Permite identificar y poder desenvolvernos frente a los demás, beneficia porque es un apoyo que da seguridad.	Nos es muy útil cuando estamos desarrollando un tema porque hay que tomarnos un cierto tiempo para salir de la presión y del estrés del público	Antes de hablar en público no solo hay que dejarnos, llevar, hay que analizar, comprender y así poder desarrollarlo ante los demás.	Ser positivo para poder tener una buena comunicación tanto oral como mimicamente sobre el tema que se va a desarrollar	Son las reflexiones finales a las que llega uno sobre el tema.
31.	Nos ayuda a transmitir nuestra idea escrita y ponemos la información concreta.	Es un resumen de todo lo que se ha hablado en todo el transcurso del tema desarrollado.	Los materiales son unos objetos que nos ayuda a facilitar el trabajar y poderlo explicar mucho mejor.	Nos ayuda a que nuestra explicación sea clara y poder expresarse mejor.	Al momento de expresarse debemos ver al público para poder transmitir la seguridad lo que se está hablando.	Ayuda a que las personas que te escuchan no se aburran y les guste la información.	Es reducir toda la información de que has hablado acerca del tema.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 6**

N° de Sujeto	¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de respiración?	¿De qué manera consideras que puede ayudarte poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso?
1.	Bueno pues al principio tenía algo de sueño y cuando comenzamos hacer el ejercicio sentí un poco de relajamiento y se me quito el sueño me sentí bien.	Pues la mayoría de personas les da como pena hablar en público y creo que este ejercicio nos puede ayudar a estar más relajados y a quitarnos la pena controlando nuestros nervios y a sentirnos un poco mejor unos minutos antes.
2.	Me sentí muy relajada, tranquila con ánimos. También me sentí segura de mi misma con ganas de seguir descansando, se siente bien estar relajada porque también me ayuda mucho a pensar y sentirme tranquila conmigo misma.	Me ayudaría a practicar relajadamente y de una manera en que pueda repasar las cosas más concentrada y más segura de mi misma. También me ayuda mucho porque estoy relajada y me siento bien segura acerca de lo que tengo que hablar o explicar.
3.	Me sentí más relajada, tranquila y concentrada en lo que hacía. Sentí como que le daba más respiración a mi cuerpo y a mis órganos.	Nos puede ayudar a relajarnos a sentirnos menos nerviosos a la hora de dar un discurso, nos puede dar más concentración para el tema que impartiremos.
4.	Fue un momento relajante, al momento de respirar sentía como una sensación muy bonita no sé cómo explicarlo y a la vez me dio un poquito de sueño.	Me puede ayudar a tranquilizar los nervios antes de dirigirme ante el público.
5.	Pues yo me sentí muy relajada con mucho sueño pero me sentí bien y por uno segundos se me olvidaron todos mis problemas me ayudó mucho haberme relajado.	De la manera que me puede ayudar es a tranquilizarme y a tener confianza en mí misma antes de dar un discurso o también la manera de estar muy relajada.
6.	Me sentí muy desestresada, sentí que me dio sueño pero a la vez mi cuerpo se relajó.	Pues me imagino que a despejar la mente a relajarnos.
7.	Cuando estábamos haciendo el ejercicio me sentí relajada como si solo yo estuviera en el aula escuchando las indicaciones. Me llevo oxígeno al cerebro y a los pulmones.	Me ayudaría a relajarme para no sentir nervios y expresarme bien porque no estaría nerviosa sino que estaría relajada.
8.	Se siente relajado todo el cuerpo, se desestresada la mente y a la vez se desconecta de eso que la mantiene pensando o lo que preocupa.	A olvidarse del estrés cotidiano de nosotros, de las tareas, los exámenes, guías y todas esas cosas que nos mantienen desesperados.
9.	Me sentí muy relajada, desestresada por un rato se me olvidaron las cosas que llevo en la mente	Me ayudaría a no sentirme nerviosa a tener la mente muy clara en lo que se va a impartir en un tema.
10.	Me sentí bien relajado, más cuando pensé en las partes de mi cuerpo que me iban indicando.	Ayudándome a concentrarme a no ponernos nerviosos cuando vaya a hablar a un público.
11.	Muy relajado sentía una liberación de presión sobre todo mi cuerpo, me sentía más liviano y menos tenso, mis ojos notablemente se relajaron en el sentido de cómo mis parpados se posaban suavemente sobre mis globos oculares y sentía en mis frente un ambiente más fresco.	Si llegase a quedarme corto en la idea no tendría apuro en encontrar la palabra o frase que le proceda debido a que si evito la tensión y aumento el nivel de oxígeno suministrado a mis pulmones, sangre y cerebro podría evitar la distracción de reacciones no deseadas en mi cuerpo y concentrarme en el orden de mi pensamiento.
12.	Bueno me sentí relajado ya que estaba haciendo calor y no me podía concentrar mucho en el ejercicio pero la respiración es muy buena porque nos podemos concentrar y sentirnos mejor en cualquier ambiente que estemos.	Creo que si lo hacemos antes podemos relajarnos y si tenemos una buena respiración podemos tener una mejor fluidez al momento de hablar y poder desarrollar el tema mucho más tranquilada porque ya estaría relajada.
13.	Relajada, me sentí muy bien creo que estaba cansada pero cuando hice el ejercicio me sentí muy relajada y se me quito el cansancio.	A concentrarme y también a quitarme un poco de nervios cuando tenga la palabra. Yo pienso que hablar en público con este ejercicio va a hacer fácil y mejor.
14.	Se siente bien relajado, se quita el estrés que uno tiene con más ánimo.	Nos ayuda para tener una mejor enseñanza para tener más ánimo para expresarse a las demás personas





**VACIADO DE RESULTADOS SESION 6 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de respiración?	¿De qué manera consideras que puede ayudarte poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso?
15.	Lo primero sentí que me relajó, sentí que el estrés que andaba iba desapareciendo lentamente. Donde mi cerebro se despejó y solo pensé en lo que decían en cada parte de mi cuerpo.	A queme relajara y hasta podría ayudarme a controlar los nervios que dan cuando pasamos al frente de un grupo de personas. También los ayudaría a desempeñar el discurso más favorablemente.
16.	Relajado, a veces uno hace muchos trabajos y termina muy estresado, hoy en este ejercicio me hizo desestresarme. El tener los ojos cerrados y hacer el ejercicio fue muy grato y relajante y hasta me dio un poco de sueño, fue agradable este momento de relajación.	Al desarrollar un discurso uno se pone nervioso, el ejercicio de brazos y respiración ayuda a que esos nervios puedan ser más leves, al respirar profundamente hay una sensación en todo el cuerpo de tranquilidad y pues el ejercicio nos ayuda para tener tranquilidad.
17.	Mucha relajación, me cabeza quedo en blanco y mi cuerpo. Sentí como que una carga se desprendía.	La respiración que entra en nuestro cuerpo beneficia la relajación, tal vez a la hora de desarrollar un discurso las piernas tiemblan o las manos y este ejercicio serán más que útil para dominar nuestro cuerpo y nuestro habla.
18.	Nos olvidamos de todo solo nos concentramos en respirar, nos sentimos relajados, nos imaginamos nuestro cerebro, estomago, pies y más. Ordenamos nuestros pensamientos.	Porque nos concentramos como que ya estuviéramos desarrollando el discurso, nos puede ayudar para no ponerse nervioso o tenso.
19.	Me sentí un poco relajado, desesterado de toda la rutina diaria cuando realice los movimientos de cuerpo y brazos y respiración me sentí sumamente tranquilo.	Creo que es muy importante porque eso nos ayuda a ser o estar mucho más seguros de lo que vamos a expresar. Enviarnos instrucciones o enviarnos mensajes positivos nos da mucho más motivación a la hora de hablar frente a un público y así tratar de no temer tanto cuando vamos a hablar frente a l público.
20.	Me sentí un poco relajado, cuando tire el aire sentí que mi cuerpo lo tenía relajado, me gustó el ejercicio también los movimientos de nuestras manos.	Porque sirven para que la moral si la tenemos baja a la hora de hablar en público yo me puedo enviar los mensajes que si puedo pasar adelante y me puede evitar que si tengo temor lo puedo evitar y además los pueda poner en práctica para que me sirvan para evitar un desastre a la hora de hablar en público.
21.	Me sentí relajada, des estresada, sentí que todos los que estaban a mí alrededor se desaparecían, me sentí con ánimos.	Porque te ayuda a tener confianza en ti misma, te ayuda a pensar positivo, a no tener miedo al pánico escénico.
22.	A través de esa respiración podemos mejorar nuestra manera de actuar y también olvidar un poco nuestros problemas y relajar nuestro cuerpo.	Para mostrarme que si puedo hacerlo bien, que todo va a salir bien que no habrá ningún problema al expresarme a un público.
23.	Me sentí de una forma tranquila, mi mente estaba relajada, paciente, me sentía en paz y des estresada	Pues porque gracias a nuestros mensajes positivos podemos levantar nuestra autoestima y pensar que si puede hacer ciertas cosas porque de esa manera podemos hacer bien las cosas sin ningún temor.
24.	Al estar respirando cuando saque el aire por la boca me sentí muy relajado. Y cuando nos dijeron que nos concentráramos me sentí aún mucho más relajado y más tranquilo.	Es importante para no tener miedo para agarrar valor y no temer de cometer un error por eso es importante darnos nuestros propios mensajes positivos y también las auto instrucciones para poder hablar en público y tener confianza en sí mismo.
25.	Relajado, a veces uno hace muchos trabajos y termina muy estresado. Hoy en este espacio me hizo des estresarme; el tener los ojos cerrados y hacer el ejercicio fue muy grato y relajante y hasta me dio un poco de sueño. Fue agradable este momento de relajación.	Al desarrollar un discurso uno se pone nervioso y el ejercicio de brazos y respiración ayuda para que esos nervios puedan ser más leves pues al respirar profundamente hay una sensación en todo el cuerpo de tranquilidad y pues el ejercicio nos ayuda para tener tranquilidad.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 6 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Cómo te sentiste al desarrollar el ejercicio de respiración?	¿De qué manera consideras que puede ayudarte poner en práctica este ejercicio antes de desarrollar un discurso?
26.	Relajados, el ejercicio de respiración hizo sentir mayor tranquilidad y a dejar de un lado en cierta manera lo cotidiano.	Para crear autoconfianza en sí mismo, a tener una mente positiva y pensar que todo nos saldrá bien, nos ayuda a relajarnos a nosotros mismos. El darnos autoinstrucciones antes de dirigirnos al público nos servirá bastante para reordenar en nuestro pensamiento y saber qué punto trataremos o hablaremos de primero y cuales después nos ayuda para tener una idea general de como hablaremos y a crear mayor confianza en nosotros y a la vez controlar nervios.
27.	Me sentí un poco relajada, mi estrés se fue por un determinado momento, sentía que el aire recorría por cada parte de mi ser.	Pues por razones obvias primeramente es importante para tener objetivismo y ser positivo Porque nos da valor, entendimiento, sabiduría, agilidad a la hora de dirigirse al público, también me permite estar mucho más tranquila, segura, y no permitir que nada me salga mal al alterarme.
28.	Me sentí bien relajada, sentí que mi cuerpo tenia equilibrio, ya no me sentía estresada, ni cansada, porque todo mi cuerpo respiraba en una sola vez.	Podría ser cuando estoy nerviosa y siento pánico, hacer ese ejercicio podría ayudarme a relajarme y dejar mis nervios atrás y así poder enfocarme en el discurso que diré.
29.	Pues se siente bien relajado al desarrollar el ejercicio de respiración porque relaja y despeja nuestro cerebro para pensar cosas positivas.	Porque relaja y hace que nuestros nervios se calmen y esa es una buena manera para poder desarrollar nuestro discurso.
30.	Me sentí muy relajado, al desarrollar este ejercicio me desestrece por completo ya que la respiración llega directamente a mi cerebro.	Me ayudaría a desestresarme ya que estaría muy estresado o tenso antes de pasar y también me ayudaría a entrar relajado y a desenvolverme bien a la hora de desarrollar el discurso.
31.	Al hacer este ejercicio con los compañeros, olvidar por un momento las cosas que de gran importancia existe presión. Para así poder pensar muy bien lo que haré, fue un momento de paz.	Para poder analizar lo que voy a desarrollar antes de poder hablar en público, ordenar ideas sobre el tema, para así explicar para así no estar nervioso a la hora del discurso y no hacer todo a la carrera y en última hora.
32.	Sentí como despeje mi mente, aunque habían cosas que no me permitían relajarme, me sentí muy bien cuando me relaje y logre sentirme como parte del grupo.	Me ayudaría mucho a relajarme y a sentir menos tensión, para poder sincronizar mi mente con mi cuerpo y poder reflejar seguridad de lo que estoy haciendo.



**VACIADO DE RESULTADOS DE SESION 7**

N° de Sujeto	¿Porque es importante enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?	Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público	
1.	Muchas veces nosotros somos pesimistas en que nos va a salir mal algo o que no podemos hacerlo y yo creo que al enviarnos mensajes positivos todo puede cambiar tal vez eso nos puede dar más confianza en que todo nos va a salir bien y que nada malo va a pasar.	Tú al igual que muchos puedes hacerlo.	Todo va a salir excelente este día.
2.	Porque nos sirve para darnos ánimos para que aprendamos a escuchar buenos consejos y tengamos un pensamiento que siempre estará positivo y nos ayude mucho para poder llegar a tener buenas actitudes y buenos logros al dirigirse al público y a estar seguros de sí mismo y así poder expresarse bien cuando estemos hablando en público sin temor y como se debe hacer.	Primero dios que todo me saldrá bien solo es cuestión de relajarme y ser positiva, yo sé que puedo y todo me saldrá bien.	Tengo que calmarme respirar y relajarme sé que puedo y confié en dios y en mí que todo me saldrá bien y sé que puedo.
3.	Es importante porque por medio de eso nos sentimos con más seguridad con más confianza y pensamos que todo nos saldrá bien y así estamos siendo positivos hacia nosotros mismos y aprendemos a borrar poco a poco nuestros miedos al hablar en público y además con las autoinstrucciones nos organizamos mejor antes de hablar en público y estamos más seguros de nosotros mismos.	Sé que lo lograré.	Todo saldrá de maravilla.
4.	Los mensajes nos sirven para dar ánimos y pensar positivamente en que si podemos enfrentarnos al miedo y que todo nos saldrá bien, nunca hay que pensar negativamente.	Me prepare antes.	Nunca decir no puedo, hay que tener confianza.
5.	Porque con mensajes positivos nos ayuda a que podamos tener confianza y seguridad a la hora de dirigirse a alguien.	Yo puedo hacer las cosas.	Yo soy fuerte y nadie me va a bajar la moral.
6.	Porque puede ayudarnos a controlar nuestros nervios y a darnos ánimos antes de realizar una actividad.	Darme ánimos, decirme que yo puedo lograr mis objetivos.	Soy capaz de realizar una actividad.
7.	Para tener más confianza en sí mismos a la hora de desarrollar el tema, para pensar con claridad y tranquilizarte a la hora de hablar.	Sé que puedo lograrlo porque tengo seguridad en mi misma y estudie el tema.	Sé que todo estará bien.
8.	Porque nos da ánimo y posiblemente nos levante el ánimo, es una manera de auto motivarse y hacerse creer que todo saldrá bien y estar seguros de que será así.	Todo saldrá bien.	Yo puedo, me prepare y lo voy a lograr.
9.	Para tener confianza en mí y tener en mente lo que voy a poder lograr ese objetivo, que los nervios no me traicionen que lo podre decir y hacer bien.	Que lo puedo lograr tengo confianza porque tengo mucha que dar.	Confié que puedo dar una buena impresión.
10.	Es importante porque me ayuda a darme ánimo para salir bien en mi intervención.	Todo va a salir bien, animo Gustavo tu puedes.	No debo hablar rápido para que me entienda y debo ser dinámico
11.	Porque de esta manera aumentas el grado de seguridad y confianza que tienes sobre ti mismo, además que al instruirte vienes dándote las pautas sobre lo que iras hacer. También viene en ayuda para ambientarte y adaptarte a la situación de manera en que los mensajes que te auto- dirijas te facilita la relajación y expresión de tus ideas.	Estoy muy calmado y el aire llena mis pulmones no hay de qué preocuparme, si hablar es algo muy natural que ya puedo hacer.	Mis pensamientos y mi mente están limpios no debo acelerarme al hablar sino lentamente para tener el tiempo de rescatar algo que se me escape.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 7**

N° de Sujeto	¿Porque es importante enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?	Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público	
12.	Para hacer un buen discurso para que todos tus miedos se quiten y los más importante es que tú te sientas seguro para desenvolverte sabiendo que lo harás súper bien y que nada te va a suceder mal y que al final tu discurso será el mejor pero te has tomado tu tiempo para aconsejarte a ti mismo.	Pues yo me diría así: todo me va a salir bien.	Hare el discurso muy bien.
13.	Dar un mensaje positivo es bueno porque da más ánimos a la persona y da una mejor actitud y seguridad en sí mismo. Auto instrucción nos sirve para armar ideas antes de hablar a las demás personas.	Un mensaje positivo puede ser: animo tú puedes, sigue adelante.	Vamos tu puedes, tu eres una buena persona.
14.	Los mensajes positivos nos sirven para crear confianza de nosotros mismos al estar desarrollándonos; también nos sirve para tener seguridad en nosotros y poder desempeñarnos con calma y con tranquilidad. Nos ayuda a que siempre que estemos frente al público no nos ahoguen los nervios sino a tener una mentalidad positiva de saber que lo puedo lograr.	Soportare con calma cualquier inconveniente que surja mientras esté desarrollándome en el tema. Todo me saldrá bien.	Estoy tranquila, tengo cama, confié en mi misma, podre lograrlo.
15.	Porque cada mensaje positivo que os enviamos nos ayuda que nuestra autoestima sea mayor y digamos "si podemos". Nos ayuda a estar seguros de lo que se va a hacer y decir en una exposición.	Si se puede Carolina tú puedes hacer las cosas bien.	Piensa que todo eres tú o que solo tú estas, nadie te está viendo.
16.	Pues porque así me podré sentir muy segura conmigo misma y no tendré algún tipo de problema en que pueda sentirme nerviosa o pueda equivocarme en algo.	Tener confianza conmigo misma y de lo que diré, tener confianza con el público.	Concentrarme muy bien en el tema que pienso compartir.
17.	Es una forma de auto apoyarse, da ánimos. Al pensar positivo las cosas también salen positivas, se toma valor al escuchar mi propia voz porque estoy segura de confiar en mi misma.	Todo va a estar bien, solamente son personas no hay que temer.	Dios está conmigo y sé que el hacer cosas grandes, ¡Todo saldrá excelente!
18.	Es importante enviarse mensajes por temor a expresarse mal o equivocarse enfrente de lodo el público y por temor a hacer el ridículo y ser burlado por el público.		
19.	Si es importante porque te da seguridad y confianza antes de empezar a hablar, a sí mismo te sientes seguro de lo que dirás y si has dicho un bien mensaje la gente estará atenta a lo que dirás, asimismo poder sentirte libre a la hora de hablar sobre un tema.	Concentrarme en lo que voy a expresarme delante del público y que soy capaz de expresarme y que Dios me ayudara a no tener miedo y que de la práctica aprenderé más.	Darme ánimo de que lo puedo hacer y de no dejarme ganar del miedo porque yo lo puedo hacer y podré expresarme bien frente al público.
20.	Para que uno se pueda expresar sin miedo, sin nervios y estar bien concentrado en lo que se está haciendo frente al público para que el público nos vea que se está hablando con ellos.	A la hora de un partido de futbol darle ánimos que no tengan miedo y den lo mejor que tienen y demostrar que si se puede y tener el entusiasmo de entregar todo.	Cuando no queremos estudiar para un examen por preferir ir a jugar y decirle que se prepare y estudie para que después no tenga problemas.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 7 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Porque es importante enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?	Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público.	
21.	Porque sirven para que la moral si la tenemos baja a la hora de hablar en público yo me puedo enviar los mensajes que si puedo pasar adelante y me puede evitar que si tengo temor lo puedo evitar y además los pueda poner en práctica para que me sirvan para evitar un desastre a la hora de hablar en público.	Tengo que ser seguro al expresarme yo sé que lo puedo lograr, tengo que calmarme, no estar tenso voy a hacerlo bien, yo sé que lo lograré.	Puedo hacerlo, yo sé que puedo, no seré ni el primero ni el último en dirigirme al público, primero voy por un cosa, luego en otra y así sucesivamente para poder lograrlo.
22.	Porque te ayuda a tener confianza en ti misma, te ayuda a pensar positivo, a no tener miedo al pánico escénico.	Si puedo," si puedo sé que lo haré bien" eso me haría ponerme a pensar positivamente.	"vamos tu puedes, tengo que vencer esto" me podría ayudar mucho a la hora de exponer o hablar con muchas personas en público.
23.	Para mostrarme que si puedo hacerlo bien, que todo va a salir bien que no habrá ningún problema al expresarme a un publico	Animo, Yo puedo, tengo la capacidad suficiente para lograrlo	Vamos KKNA! Todos tiene la capacidad !porque yo no! Puedo practicar con un amigo o un familiar como voy a hacer cuando pase ante el público
24.	Pues porque gracias a nuestros mensajes positivos podemos levantar nuestra autoestima y pensar que si puede hacer ciertas cosas porque de esa manera podemos hacer bien las cosas sin ningún temor.	Bueno que no me va a dar pánico al dirigirme a un público y todo me saldrá bien y podre prepararme.	Prepararme antes y decir que no hay ningún problema. Que todo lo puedo hacer y que lograré salir bien.
25.	Es importante para no tener miedo para agarrar valor y no temer de cometer un error por eso es importante darnos nuestros propios mensajes positivos y también las auto-instrucciones para poder hablar en público y tener confianza en sí mismo.	"Si puedo, soy capaz de hacerlo, tengo que vencer mis miedos".	"Confió en mí sé que podre lograrlo con la ayuda de Dios lo lograré".
26.	Para crear autoconfianza en sí mismo, a tener una mente positiva y pensar que todo nos saldrá bien, nos ayuda a relajarnos a nosotros mismos. El darnos autoinstrucciones antes de dirigirnos al público nos servirá bastante para reordenar en nuestro pensamiento y saber qué punto trataremos o hablaremos de primero y cuales después nos ayuda para tener una idea general de como hablaremos y a crear mayor confianza en nosotros y a la vez controlar nervios.	Hay que ser seguro al expresarse, lo único que tengo que hacer es relajarme y ser positivo a la hora de expresarme.	Sé que puedo lograr alguna meta si me lo propongo y si me lo propongo también poder hablar en público sin tener temor alguno porque tendré confianza de mí mismo.
27.	Para crear autoconfianza en mi misma, a tener una mente positiva y pensar que todo nos saldrá bien, nos ayuda a relajarnos a nosotros mismos, el darnos autoinstrucciones antes de dirigirnos al público nos servirá bastante para reordenar en nuestro pensamiento, y saber qué punto trataremos o hablaremos de primero y cuales después nos ayuda para tener una idea general de cómo hablaremos y a crear mayor confianza en nosotros y a la vez controlar los nervios.	Yo puedo, yo estoy listo, todo saldrá bien.	Las autoinstrucciones serían: primero daré el saludo, luego introducción por ultimo conclusiones. Nada contra mí si Dios está conmigo.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 7 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Porque es importante enviarse mensajes positivos y auto instrucciones antes de dirigirse al público?	Escribe dos mensajes positivos o auto instrucciones que podrías enviarte antes de dirigirte al público.	
28.	Es importante porque así tenemos más confianza en uno mismo y es una buena táctica para mejorar y poder dirigirse a un público.	Tengo que ser segura al hablar, sé que puedo lograrlo, si puedo hacer otras cosas sé que puedo hacer esto, tengo una gran capacidad a sí que lo lograré.	Expresarme bien, memorizar es lo mejor que se hacer, así que cero nervios, todo saldrá bien, seguridad al hablar dar lo mejor de mí.
29.	Es muy importante porque a la hora de estar en público uno ya está convencido que puede hacer las cosas bien y que nada saldrá mal y también es importante porque nos ayuda a no estar nerviosos, estresados, más bien nos ayuda a estar de la mejor manera para expresarnos.	Sé que podré hacerlo bien y no tengo que ponerme nerviosa, tendré una buena actitud porque lo hare bien.	Todo me saldrá bien y quiero tener buena calificación así que lo hare bien primero Dios.
30.	Es muy importante para el que va a pasar a exponer o dar un discurso, para así animarse y olvidar los nervios porque toda persona sufre de nervios, aunque hay algunos que ya lo superaron, pensar en cosas positivas, ordenar nuestros ideas es también muy importante para así perder poco a poco los nervios y estar muy seguro de lo que se esté dispuesto a hacer, varias personas tienen temor a dar sus ideas o conocimientos ante un público pero con ayuda de un amigo que se sienta apoyado de ese amigo para que lo ayude a poder enfrentar sus miedos a la hora de hablar frente a un público.	Antes de comenzar y hablar tengo que saludar a los del público, pararme firme y si es necesario caminar.	Lo puedo hacer, tengo que cumplir lo que me propongo
31.	Para estar más tranquilo y seguro sobre lo que estamos haciendo y poder desempeñarnos correctamente y saber controlar nuestra mente y cuerpo para así podamos transmitir satisfacción y seguridad y lograr llamar la atención del público.	Yo sí puedo, soy inteligente y puedo enfrentar o ver la manera de cómo solucionar un problema.	Yo tengo la capacidad, estos nervios los puedo superar, solo debo calmarme.
32.	Porque enviarnos a nosotros mismos mensajes positivos nos ayuda a estar más relajados a la hora de dirigirnos a un grupo de personas y logramos expresarnos mejor de forma más tranquila y serena con la seguridad de que todo nos saldrá de la mejor manera.	Tranquilo Valentín, todo estará bien, soy el campeón, yo fui el espermatozoide ganador.	Nada va a salir mal, ya todo lo tengo bajo control, nadie lo puede hacer mejor que yo.
33.	Para hacer un buen discurso para que todos tus miedos se quiten y los más importante es que tú te sientas seguro para desenvolverte sabiendo que lo harás súper bien y que nada te va a suceder mal y que al final tu discurso será el mejor pero te has tomado tu tiempo para aconsejarte a ti mismo.	Yo puedo, estoy preparada nada ni nadie lo puede hacer mejor que yo, solo yo sé hacer las cosas.	Que orgullosa me siento de mí, solo yo lo puedo hacer bien, no hay nadie que me supere.
34.	Creo que es muy importante porque eso nos ayuda a ser o estar mucho más seguros de lo que vamos a expresar. Enviarnos instrucciones o enviarnos mensajes positivos nos da mucho más motivación a la hora de hablar frente a un público y así tratar de no temer tanto cuando vamos a hablar frente a l público.	Cuando estoy delante de un público saber expresarme porque si me expresara mal ofendería a la gente porque no me entendería. Tratar con respeto	



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva
1.	Yo creo que ayuda para que los demás a quienes vamos a decir algo nos salgan con un buen carácter también ayuda a que los demás entiendan lo que les queremos comunicar y a que ellos ya no lo vuelvan hacer y nos evita problemas con los demás y nos ayuda a llevarnos mejor con los demás.	Tenemos que decirle de forma clara a la persona lo que pasa, hay que decirle las cosas al momento del problema no después porque pueda que a la persona se le olvide, no tenemos que decirle a la persona que ella es la culpable sin saber que sucedió. Hay que decirle que es lo que no nos gusta que haga que es lo que nos molesta y también ponernos en su lugar porque a todos nos puede pasar un accidente o algún inconveniente y no hay que ser groseros con la persona, que la persona vea que nos afectó lo que dijo no tan exageradamente.
2.	En que expresar de forma correcta y tranquila nos ayuda a no tener ningún tipo de problema y aclarar las cosas como se debe de una forma asertiva para dejar las cosas claras sin dudas y salir de la inquietud que teníamos.	En que expresarse de forma correcta y tranquila nos ayuda a no tener ningún tipo de problema para dejar las cosas claras y salir de la inquietud que teníamos
3.	Nos beneficia para expresar lo que queremos dar a entender de una forma clara. Nos ayuda a decir lo que queremos sin ofender ni maltratar a la otra persona, nos ayuda a relajarnos más a expresarnos de una forma más amable con más concordancia somos más específicos en lo que queremos expresar	No acusar. No debemos decir las cosas con mal trato. Describir con objetividad; hay que saber ser claros en lo que queremos decir y hay que llamar las cosas por su nombre. Expresar en el momento oportuno; hay que expresar nuestra inconformidad en el momento que nos han pasado las cosas que nos han hecho sentir mal. Referirse a la conducta que desagrada; hay que decir directamente y con claridad lo que no nos agrada para que así la otra persona entienda a lo que nos referimos.
4.	Nos ayuda a mostrar interés por las cosas.	No debemos de acusar a las personas sin antes saber si es cierto lo hablado y también debemos expresarnos en el momento oportuno no hay que tomar las cosas a la rápida.
5.	En que otras personas entiendan y no se sientan mal, a decir tus incomodidades te ayuda a liberarte y haces saber a los demás que es lo que te gusta, porque si no lo dices siempre que estés con esa persona te sentirás incomoda porque la otra persona no sabe lo que tu expresas.	Describir con objetividad; saber decir algo para que la otra persona lo entienda claramente, expresar en el momento indicado, cuando quieres expresar algo una incomodidad a alguien tienes que esperar a que sea el momento apropiado, no acusar ; si no estás seguro de algo que ha hecho una persona no te molestes y lo acuses.
6.	Nos puede ayudar a poner más esfuerzo en las cosas que hagamos a poner más interés, más empeño y sobre todo a dominar nuestro carácter de forma clara y precisa.	La inconformidad de forma asertiva es una manera y expresión para dominar nuestro carácter así también podemos ser personas asertivas cosas que nos beneficia en nuestra vida a mejorarla.
7.	Nos ayuda a tener una mejor comunicación con las personas poder comprender sus ideas de que se trata el problema o incomodidad que tenemos. Evita que las demás personas se enojen con uno o les parezcamos antipáticos o irritables.	Describir con objetividad de forma clara y sin sobreentendidos; significa que tenemos que ser claros a lo que nos estamos refiriendo, ser específicos y no hablar en plural. Expresar en el momento oportuno aclarar las ideas. No acusar, referirse solo a la conducta desagradable.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de inconformidades de forma asertiva
8.	Para que las personas se den cuenta de las incomodidades que no nos gustan de ellas sin dañarlas ni hacerles sentir mal.	No debemos de acusar a las personas sin antes saber que es cierto lo hablado y debemos expresarlo en el momento oportuno no hay que tomar las cosas a la rápida.
9.	En que la otra persona no vaya a tomar en mal lo que yo le digo y no me vaya a salir enojada y también ayuda a la salud.	Ver el problema desde el punto de vista de otro; es decir siempre que vallamos a decir algo siempre tenemos que pensarlo bien y también pensar como lo va agarrar la otra persona para poder hacerlo de una manera asertiva.
10.	Expresarnos de esta manera nos ayuda a disminuir la irritación y nos ayuda a no ser antipáticos con los demás, sino parecer más simpáticos, ayuda también a que las cosas se hagan de una mejor manera disminuye el riesgo de terminar afectados el que cualquiera se sienta ofendido y reaccione de una manera no muy favorable.	Describir con objetividad quiere referirse a no deambular por otros temas cuando nuestra inconformidad es solo una. Hacerlo de forma clara, hablar despacio para que a la persona entienda bien que es lo que nos molesta sin sobreentendidos o sea no anticipar que la otra persona ya sabe cuál es la circunstancia antes de presentársela. Hay que hacerlo en el momento oportuno para que el otro tenga tiempo y la actitud correcta a respuesta a la nuestra para responder. No acusarlo de algo que no sabemos que él ha hecho. Expresar como propio el sentimiento de manera que se entienda la incomodidad.
11.	Bueno me sentí más o menos relajado ya que estaba haciendo calor y no me podía concentrar mucho en el ejercicio pero la respiración es muy buena porque nos podemos concentrar y sentirnos mejor en cualquier ambiente que estemos.	Describir con objetividad de forma clara y sin sobreentendidos eso quiere decir que al momento de aclarar algo debemos de decir las cosas sin rodeos, claras y entendidas. Expresar en el momento oportuno que cuando tengamos alguna incomodidad que queremos decir debemos de decirla al momento y no después que ya nos pueda hacer nada. No acusar no debemos de acusar cuando no sabemos si en verdad esta persona lo ha hecho. Referirse a la conducta que desagrada y no atacar a la persona. Ver el problema desde el punto del otro no atacar, debemos de saber que problemas tiene esa persona.
12.	Beneficia mucho porque la persona que te ha hecho algo que no te ha gustado, no se sienta mal cuando tú le dices que no te ha gustado lo que ha hecho. También hablaran y se dirán las indiferencias pacíficamente y nadie saldrá lastimado.	Describir con objetividad, de forma clara y sin sobre entendidos, expresar en el momento oportuno, no acusar, referirse solo a la conducta que desagrada, ver el problema desde el punto de vista del otro y expresar como propio el sentimiento.
13.	El ser asertivo es bueno porque uno tiene que dar respuestas claras y muy específicas para expresarse bien con las demás personas y dejar claro lo que uno está hablando, también da tiempo para que las demás personas se expresen.	Describir con objetividad, de forma clara y sin sobre entendidos para resolver un problema tiene que ser muy específico. Expresar en el momento oportuno y se tiene que buscar un momento adecuado. No acusar, no hay que acusar sin ningún motivo. Referirse solo a la conducta. Ver el problema desde el punto de vista del otro. Expresar como propio el sentimiento.
14.	A que conozcan tus sentimientos y a no acumular emociones en nuestra mente y corazón. Al decir tus incomodidades te ayuda a sentirte libre con una carga menos en tus hombros. Te conocen y saben que te gusta y que no te gusta, también ayuda a que otras personas te comprendan y ayuden.	Describir con objetividad: saber decir algo que lo persona lo entienda claramente, expresar en el momento apropiado: no en cualquier lugar le podemos decir algo que nos incomode a una persona porque no es correcto, no acusar: cuando no estés seguro de lo ocurrido y no llegues diciendo a la otra persona que es culpable mientras no sepas que es verdad, referirnos solo a la conducta que desagrada: cuando tú quieres platicar con alguien de algo que no te gusto tienes que ser específico





**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva
15.	Que los demás sepan para así poder aclarar las incomodidades o inquietudes. Si hay un conflicto o pequeño problema y se expresa de una forma adecuada y asertiva puede resolverse fácilmente. En caso de que las personas tengan una amistad en expresarse de forma asertiva puede fortalecer la amistad.	Describir con objetividad de forma clara sin malos entendidos: es cuando se es específico a la hora de expresarse, es tratar de no confundir a los demás y ser claros en toda expresión. Expresar en el momento oportuno: cuando sucede un problema o una dificultad lo más conveniente es expresarlo en el mismo momento para aclarar términos. No acusar: se debe ser paciente y no culpar a los demás, siempre tratar de hablar asertivamente. Referirse solo a la conducta que desagrada: tratar de corregir al otro asertivamente. Expresar como propio en sentimiento: hablar lo que uno mismo siente no lo de los demás.
16.	Describir con objetividad, de forma clara y sin sobreentendidos y se le da a entender a la otra persona la oportunidad para que se pueda explicar. Uno se puede expresar sin ofender y sin ser pasivo y ser claro. Beneficia nuestra salud porque no se queda con la inconformidad sino que lo expresa de forma asertiva.	Describir con objetividad de forma clara y sin sobreentendidos, que sea claro y preciso de lo que se quiere hablar. Expresar en el momento oportuno que no debemos de decir la inconformidad hasta después de un mes sino en el momento que le está entregando dicho objeto. No acusar que no debemos acusar expresando nuestra inconformidad. Expresar como propio el sentimiento sino por el sentimiento de los demás.
17.	Ayuda a entenderse mejor con esa persona a ser más amable para comunicarse y que no hayan malos entendidos, cuando tenemos una inconformidad es mejor decir que no estas conforme al momento porque no hasta después que pase un tiempo porque así evitas que hayan problemas en el futuro por los cuales debieron haberse arreglado conforme a su tiempo.	Decir con objetividad de forma clara y sin sobre entendidos para que se entienda a que te refieres. Expresar en el momento oportuno para que así siendo el momento más indicado sea más concreta tu opinión. No acusar porque si lo haces te ves muy mal en ejecutar eso porque si acusas antes de aclarar los motivos te ves mal. Referirse solo a la conducta que desagrada porque de una manera asertiva lo puedes cambiar. Ver el problema desde el punto de vista del otro porque tal vez así puedes entender las razones por haber hecho eso. Expresar como el propio sentimiento porque así haces entender que no quieres que vuelva a repetir el problema.
18.	Beneficia nuestra salud porque no se queda con la incomodidad sino se expresa de forma asertiva.	Describir con objetividad, de forma clara y sin sobre entendidos y se le da la oportunidad a la otra persona que se pueda expresar sin contender con la otra persona sin ser pasivo y ser claro
19.	Pienso que nos beneficia de tal manera por ejemplo yo voy a expresarme de forma asertiva a otra persona nos puede beneficiar que la otra persona nos comente o responda de forma asertiva, también y así también nos da opiniones de lo que nos conviene para con nuestras incomodidades.	Cuando uno desea expresarse sea en un momento cuando la persona esté bien y no tenga conflictos al momento de hablar, es bueno que sepa como poderse expresar al momento de comunicarse para no alzarse de una manera brusca y en lo menos oportuno.
20.	Nos ayuda a expresarnos con otras personas y decirnos que ha pasado con la otra persona de una manera un poco enojados por la razón de que la persona le ha dicho algo y se enfada por alguna cosa que lo ha hecho pasar o algún objetivo de validez que haya estropeado y de esa manera pero cuando hay que poner quejas pero hay que llegar tranquilamente bien	Hay que expresarnos en un momento muy oportuno porque cuando desea expresarse en un momento de que la persona esté bien y no tenga problemas a la hora de hablar, al momento de hacer una acusación es bueno que sepa como poderse expresar a la hora de comunicarse para no llegar de una manera brusca y en lo menos oportuno, hay que referirnos a una conducta estable, ser uno mismo, no estarse exaltando de una manera no muy grata, debemos analizar el problema para llegar a conclusiones y acuerdos, pero lo más importante es que debemos expresarnos con buenos sentimientos que las palabras salgan del corazón y no sean inventadas hay que ser muy sinceros.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva
21.	Ayuda a mejorar los conflictos con las personas y que también sepan que nos importa lo que uno expresa. Ayuda a que uno no sea agresivo con las demás personas a mejorar nuestro carácter tanto con las personas.	<p>Describir con objetividad de forma clara y sin sobreentendidos hablar con las personas de una forma entendible para que ella no se sienta molesta por la forma en que yo actuó.</p> <p>Expresar en el momento oportuno hablar con esa persona en un lugar adecuado sin ofenderla hablar con ella muy claro.</p> <p>No acusar: no debemos acusar a alguien mientras esa persona no explica lo sucedido</p> <p>Referirse solo a la conducta que desagrada: no ser agresivo con esa persona es mejor darse a entender de una manera adecuada.</p>
22.	Así para que la persona puede entendernos de algo que no nos gustó para nada o pueda ser de otra situación incómoda pero siempre expresárselos de una buena forma para así esperar una respuesta efectiva y asertiva.	Es quejarse de una buena manera, hablan pacíficamente, sin hablar en un tono muy alto, sin golpes y sin insultos, en fin arreglar los problemas hablando honestamente y posiblemente llegar a un acuerdo.
23.	Nos ayuda en que cualquier problema que tengamos y sea algo incómodo tenemos que decirlo con claridad y de forma muy coherente y asertiva para que no tengamos problema alguno con nuestros amigo y compañeros por si algún dado caso se muestra un problema lo tenemos que tratar de ser asertivos y disculparse por algún error que se cometió pero siempre y cuando hay que ser simpático uno al otro.	Una de las características de la inconformidad sería como por ejemplo algunas quejas o reclamos que para uno sería muy incómodo por motivos de que cuando alguien se disculpa con otras personas lo hace tal vez de buena manera pero como respuesta obtiene una queja que no es de su conformidad por ese motivo podría ser "inconformidad" para la persona que se está disculpando por la otra y se siente muy incómodo que alguien responda así cuando se disculpan de buena manera.
24.	Nos ayuda a dar nuestras incomodidades de forma entendible hacia la otra persona, la otra persona capta el mensaje dado (en este caso la inconformidad) y así en la próxima ocasión intenta mejorarla, también nos ayuda a mejorar las interrelaciones con las personas que normalmente convivimos, somos más entendibles para los demás, nos aseguramos que el mensaje dado sea captado y a la vez nos ayuda a ser más simpáticos y caemos mejor a los demás.	<p>Describir con objetividad, de forma clara y sin sobreentendidos, esto quiere decir que el mensaje sea específico, claro y entendible para la otra persona. Expresarse en el momento adecuado para que sea captado el mensaje con mayor facilidad, No acusar, esto hace referencia a no acusar a una persona de forma espontánea, sin bases o evidencias.</p> <p>Referirnos solo a las actitudes que nos desagradan y no salirnos a la ves de tema, no generalizarlas acciones si no hacer referencia a aquellas que nos desagradan y de una manera en específica.</p>
25.	Ayuda a que evitemos problemas o conflictos al expresarse, beneficia que sea mucho más clara y asertiva al expresarse. Te ayuda a ti y a las demás personas porque el ser asertivo es dejar que la persona te explique lo sucedido.	<p>Describir con objetividad, de forma clara y sin sobreentendidos: saber decir en forma correcta lo que se quiere expresar</p> <p>Expresar en el momento oportuno: buscar el lugar y el momento adecuado para hablar claramente.</p> <p>No acusar: no acusar sin tener pruebas o haber esperado tanto tiempo para expresar tu inquietud</p> <p>Referirnos solo a la conducta que desagrada: que no acusen injustamente</p> <p>Ver el problema del punto de vista del otro: me pondré en el lugar de la persona para entender el porqué de sus acciones.</p> <p>Expresar como propio el sentimiento.</p>



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva
26.	Porque evitamos problemas y aclaramos problemas que pueden causar incomodidades de algo. Es mejor aclarar y hacer las clases de preguntas cuando esta la dificultad o tu enojo.	Describir con objetividad: decir algo que los demás entiendan Expresar en el momento apropiado: hay que saber cómo expresar algo en un momento apropiado. No acusar: cuando no estés seguro no hay que acusar a nadie. Referirnos solo a la conducta que desagrada, cuando tú quieres hablar con alguien tienes que ser específica.
27.	A disminuir la irritación o antipatía A mejorar mi salud A que los demás sepan que nos importan Ayuda a que las cosas se hagan de la mejor manera Ayuda a que los demás miren que tenemos interés Ayuda a conocer el problema Nos ayuda a aclarar las cosas de la mejor manera posible sin lastimar ni ofender a nadie.	Describir de manera clara sin objetividad y sobreentendidos: hay que aclarar bien las cosas para que no hayan malos entendidos sobre algo que hemos dicho o no. Expresarse en el momento oportuno: quiere decir que hay que buscar el lugar en el tiempo y todo para que la persona no se sienta incomoda a la hora de hablar. No acusar: quiere decir que no llegue de entrada ofendiendo ni acusando a la persona, primero tengo que aclarar las cosas para llegar a un acuerdo.
28.	Para todo caso o problema debería de ser muy paciente y tratar las cosas con calma, expresar la incomodidad de manera de que no ofenda mucho al compañero, también beneficia en la forma en cómo se dicen las cosas o dificultades que se presentan en dado caso. Tampoco expresarse de manera agresiva para no provocar a la otra persona.	Describir con objetividad: de forma clara, todo problema se debe discutir de manera muy específica para que así las demás personas puedan entender bien. No acusar: no culpar a otra persona sin saber si es verdad o falso que haya hecho lo malo, hay que investigar muy bien para así estar muy claro. Expresar con los propios sentimientos: cada persona debe pensar muy bien lo que va a decir, para así no lastimar a cualquier persona. Ver el problema desde el punto de vista del otro y darle oportunidad de dar su opinión. Expresar en el momento oportuno.
29.	Ayuda a sentirnos cómodos y satisfechos por expresar nuestras incomodidades y la mejor manera de hacerlo es en forma asertiva, para llegar a la mejor solución y evitar posibles problemas que podrían surgir al presentar la inconformidad y creo que al hacerlo de la manera más asertiva me ayuda a que la persona me colabore y cambie esa actitud que no me gusto y al existir un cambio tanto de él como mío podría surgir una mejor relación con esa persona y en futuras incomodidades que se pueden presentar.	Tengo que lograr dar a entender claramente mi incomodidad con todas sus características para no lograr un mal entendido por la otra persona, creo que decirlo en el mismo momento ayuda mucho más que decirlo otro día por ejemplo lo del libro si yo se lo digo una semana después él o ella puede pensar que alguien amas o yo lo hice y lo estoy culpando. No acusar a nadie ni a la misma persona porque pueda que esta simplemente se altere y no me responda adecuadamente y creo que debo enfocarme también solamente en el problema a tratar sin involucrar otras cosas que no son coherentes, debo ponerme en los zapatos del otro para entender cómo es que sucedieron las cosas, porque errores todos los tenemos y debo expresar mi propio sentimiento expresando lo que me afecta.
30.	En expresar eso que incomoda de una forma adecuada y no acusar a la persona sin esperar antes su versión de la historia porque es de hacer lo posible para que esa situación mejore no es de culpar a la persona de una manera generalizada es ayudarse en ambas partes darle solución y seguir con su relación	Describir con objetividad de forma clara y sin sobreentendidos; es decir claramente y describir que eso que le molesta no otras si no se entiende del porque se enoja. Expresar en el momento oportuno, decírselo el mismo que ocurre para que no se repita y hacerlo hasta que ha pasado mucho tiempo. no acusar; escuchar porque causa o razón sucede las cosas sin acusar antes de saberlo. Referirse sola a la conducta que desagrada; ósea decir con claridad y ser específico que es lo que te molesto y generalizar el tema. Ver el problema desde el punto de vista de otro; ver cómo se siente desde el otro ángulo por ejemplo el de acusado que se siente ser acusado sin opinar.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 8 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿En qué ayuda o beneficia expresar inconformidades de manera asertiva?	2. Menciona y explica las características de la expresión de incomodidades de forma asertiva
31.	Me ayuda a evitar problemas cuando ha existido un mal entendido, a responder adecuadamente, comportarme simpáticamente y sin discutir con los demás, me ayuda a resolver los problemas de la mejor manera posible sin dañar a los demás con palabras groseras y de mal gusto.	Uno debe expresarse bien y de forma concisa. Decir las cosas cuando sea adecuado. No se debe de culpar a nadie. Comportarse con el debido respeto. Ponerse en los pantalones del otro para entenderle.
32.	Primeramente que nada nos ayudó a mejorar con las personas, a que tengamos mayor interés con las personas, también beneficia en nuestra salud A tener opinión y ser más clara al hablar acerca de lo que queremos expresar o decir, sin ser antipática con las demás personas.	Describir con objetividad: se refiere que al decir algo lo describamos bien para que la persona entienda claramente lo que estamos diciendo. Expresar en el momento oportuno: aclarar la situación a la hora que ha ocurrido para expresar nuestra incomodidad sobre lo sucedido y poderle encontrar una solución. No acusar: evita problemas y malos entendidos Expresar como propio el sentimiento: ser específica al hablar y dar a entender que es a mí propiamente la que me incomoda lo dicho. Referirse solo a la conducta que desagrada: especificar el tema o palabras que no nos gustaron.
33.	Ayuda! Mejora nuestro pensamiento, aunque también puede irritar ya que no sé con qué temperamento puede salir la persona si es agresiva, pasiva, etc. Puede mejorar también nuestro temperamento.	La inconformidad de forma asertiva puede llegar a ser muy importante en tu vida, ya que es una manera sin complicarse la vida, te expresas pasivamente, asertiva, e inconformidad pero de manera tranquila ya que nos bruscamente o agresivamente cuando vas a usar esta expresión.



**VACIADO DE RESULTADOS SESION 9**

N° de Sujeto	Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:			
	¿Qué sucedió en esa situación?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué deseaste expresarle a la persona?	¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?
1.	Cuando estábamos un grupo de jóvenes hablando de un problema que se dio y tuve que decirle que no estaba de acuerdo con lo que se estaba hablando.	Yo me sentí mal porque no era cierto lo que estaban diciendo.	Que estaba equivocada porque no era cierto lo que estaba hablando no lo que había dicho.	Bueno le diría que uno no se puede expresar mal porque los demás nos pueden acusar o no dejarnos que nosotros demos nuestros argumentos.
2.	Que a mí me dolía la cabeza y mi hermana mucho me molestaba.	Mal porque andaba enferma y no me dejaba descansar.	Que me dejara descansar.	Mira crees que me puedes hacer el favor de retirarte porque la verdad quiero descansar
3.	Yo le hablaba a mi compañera y ella se hacia la que no oía solo por estar viendo a un chico y no se concentraba en la tarea que realizábamos.	Yo se me sentí un poco mal porque sentía que ella me ignoraba no me hacía caso y no le tomaba importancia a la tarea que estábamos realizando en ese momento y también me sentí un poco enojada.	Yo deseaba decirle: que no entiendes que estoy hablando solo por estar viendo a ese bicho que ni caso te hace, pone atención cuando te hablamos sobre la tarea sino te vamos a sacar del grupo.	Sabes Evelin deberías poner más atención a lo que te decimos por favor escúchanos y concéntrate en la tarea, por favor no te distraigas.
4.	Lo que sucedió y que no me gusta es que mi amiga me deje sola por andar con otra niña eso no me gusta no me siento bien.	Me sentí mal porque me dejo sola.	Me enoje y le dije que no me hablara.	Bueno ella se disculpó conmigo y yo le dije que estaba bien la perdone pero le dije que no lo volviera hacer.
5.	Mi hermana tomo mi espejo sin consultarlo.	Enojada porque no me pidió permiso para tomar mí espejo.	Expresarle que no me había gustado la manera que toma mis cosas sin pedir permiso.	Decirle que no lo vuelva hacer ya que no es un buen hábito y que si desea usarlo otra vez que me lo pida prestado.
6.	Alguien agarro mi cuaderno y no me gusto.	Enojada por agarrar mi cuaderno sin pedir permiso.	No vuelvas a agarrar mi cuaderno sin pedirme permiso, sabes que me molesta y no lo sigas haciendo.	Por favor no tomes mi cuaderno son antes pedirme permiso.
7.	Que un amigo tomo un par de zapatos sin decirme y yo creí que me los habían robado.	Me sentí muy enojado y frustrado porque no me dijo que lo haría.	Que no me gusto y que no lo volviera hacer.	Pues le diría mira eso que hiciste no me pareció muy correcto sabes que me frustré al enterarme que los tomaste porque yo creía que me los habían robado por favor no lo vuelvas hacer.



VACIADO DE RESULTADOS SESION 9 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:			
	¿Qué sucedió en esa situación?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué deseaste expresarle a la persona?	¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?
8.	Mis compañeros de cuarto por iniciativa suya y en contra de mi voluntad empezaron a mover todas las cosas de la habitación incluso las mías que estaban en su lugar como yo estaba conforme, les manifesté mi incomodidad y no les importo ni un poco.	Me sentí muy enfadado e incapaz a lo que ellos eran y que a pesar de mi asertividad ellos se mostraban agresivos.	No quería que movieran mis cosas o al menos hubiera deseado que me pidieran autorización para mover mis cosas y tratar siquiera de convencerme.	Oigan no me gusta que me muevan mis cosas y sin siquiera pedirme permiso o al menos tratar de convencerme, por favor no sean tan insensatos.
9.	Cuando la maestra de lenguaje me ofendió solo porque le pregunte acerca de un trabajo que no habíamos entendido y ella me salió agresiva y quierase o no lástima que lo ofendan a uno enfrente de sus compañeros	Súper mal me sentí porque no era la forma de decirme las cosas me hubiera llamado y dicho pero me ofendió y me sentí frustrada por no haberme humillado	Que para la próxima fuera más tranquila y que no mescle problemas familiares con lo profesional	Que por favor si me quisiera decir algo me llamara en algún lugar donde nadie escuchara y decirme en lo que falle sin gritarme ni pésima en la forma de decir.
10.	Mi amiga me prestó su lapicero, luego yo se lo regrese unos minutos después, ella me estaba acusando que yo le había robado el lapicero. Además ella no se acordaba que lo había guardado en su bolso.	Me sentí mal porque me estaba tratando de decir que yo era ladrona en pocas palabras.	Decirle que ella era más que yo.	Amiga cálmate búscalo bien, tal vez lo has guardado y no te acuerdas.
11.	Mi inconformidad me ha pasado con mi hermano cuando le digo que me ayude en algo que yo no entiendo y él me dice que sí y luego no me ayuda.	Bueno me sentí enojada porque él me prometió ayudarme y no me ayudo.	Ganas de pelear.	Ser específico en lo que uno está hablando.
12.	Un amigo mío a quien aprecio mucho yo siempre le daba consejos y él nunca la toma en cuenta y comenzó a andar bebiendo y haciendo cosas que no eran debidas.	Me sentí molesta porque no le importaba como se sintieras las personas que le quieren, solo pensó en él.	Que me molesto su actitud, que como su no le interesaba mi amistad y mis consejos, como si no valieran nada para él.	Le diría: amigo tú sabes que te aprecio mucho y que deseo un bien para ti. El andar bebiendo no te traerá ningún bien, al contrario te hará sentir peor.
13.	Me enoje con mi mejor amiga porque yo quería ir a una excursión con ella y otra amiga, pero me moleste porque dijo que no iba a ir pero no daba por qué y no nos quería decir. Eso me hizo pensar que no quería ir conmigo pero no fue así, ella tenía un problema y me sentí mal cuando supe la verdad.	Me sentí muy mal porque no tuve que actuar así, primero tenía que preguntarle por qué no quería ir conmigo.	Quería decirle que me diera una buena respuesta para decirle por qué no quería ir conmigo, pero ella no podía decirlo en frente de mis otros amigos y reaccioné mal, la hice hasta llorar, me arrepentí.	Le diría que me explicara por qué pero con una actitud asertiva, calmada, para poder platicar con ellas encontrar las respuestas en una situación así y también apoyarla en sus problemas.



VACIADO DE RESULTADOS SESION 9 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:			
	¿Qué sucedió en esa situación?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué deseaste expresarle a la persona?	¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?
14.	Habíamos planeado celebrar el cumpleaños a una amiga y tendríamos que venir todos, luego no llego casi nadie porque todos se fueron con sus novios.	Mal al ver a mi amiga que en un día tan especial la habían abandonado.	Que vale más una amistad que lleva ya años que un noviazgo de meses y que no era justo lo que habían hecho.	"Miren chica eso estuvo mal espero a la próxima no vuelva a suceder".
15.	Mi mamá prefiere en ocasiones diferentes a mi hermano y no a mí y eso como que me da un poco de celos porque yo también al igual que mi hermano soy su hija.	Mal porque pensaba que quería más a mi hermano y no a mí. Me di cuenta que estaba bien equivocado o mejor dicho muy confundido.	Que hubiese deseado ser hijo único; yo sé que está mal lo que pensé pero a la vez como que la ira de cada quien no nos permite pensar y analizar las cosas.	No poniéndole mucha importancia a un pequeño problema familiar.
16.	Cuando en el centro educativo tienes que trabajar en equipo que hagan o busquen dicho tema y no lo hacen.	Me siento preocupado porque a la hora de entregar el trabajo nos hace falta dicho tema y por ese tema el maestro nos bajara punto y ya no tendríamos la nota que uno quiere.	De todo, solo con mi mirada les digo todo y no les digo porque más que uno se amarga pero me hubiera gustado decirle que es irresponsable teniendo tiempo para hacer dicho tema.	¿Porque no busco dicho tema? Si teniendo tiempo para buscarlo no lo hizo y que por culpa de él, el maestro nos bajara punto.
17.	Cuando quisiera obligarme a hacer algo que yo no quería y por cual obviamente me tuve que negar rotundamente.	Presionado y enojado por el hecho de querer obligarme a hacer algo que yo no quiera, no tienen el derecho de poder obligar a las personas a hacer lo que a otros les complazca.	Que no tenía ningún derecho a querer obligarme y que jamás en su vida volviera a tratar de hacer eso porque a mí me cae mal.	Que con mucho su quisiera yo pero lastimosamente no quiero y mis derechos me impiden hacer lo que ustedes quieren.
18.	Mi mama me dijo que le dijera a mi hermana que tendría que ir al centro a comprar unas cosas del hogar y ella no me hizo caso porque se lo dije yo y no mi mama.	Me sentí mal y me dio una gran cólera porque no lo hizo y me toco ir a mi	Deseaba con ganas decirle que no tiene que ser así me dieron ganas de decirle en forma agresiva lo que era	Se lo expresaría diciéndole que por favor fuera que si lo haría las otras dos veces tocara lo haría yo.
19.	Una vez yo le dije a mi hermana que mis padres decían que ella hiciera la limpieza y ella no me creyó y además no lo hizo.	Me sentí muy mal y además enojado porque me creyeron mentiroso y además a mi hermana me dieron ganas de ir a insultarla un poco.	Le quise decir que era una tonta y no hizo que es lo que iba a hacer con lo que me ordenaron decirle a la persona.	Le dijera me ordenaron que te dijera que hicieras algo y lo tienes que hacer.
20.	Mi amiga me quitó el maquillaje sin pedirme permiso.	Me sentí disgustada ya que no me gusta que tomen mis cosas sin pedírmelas prestadas.	Mi inconformidad porque no me había prestado el maquillaje para que lo usara.	Diciéndole: que primero me pida las cosas prestadas ya que esto no me gusta porque es un mal hábito y decirlo que en otra vez me lo pida prestada y con gusto se lo presto.



**VACIADO DE SESION 9 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:			
	¿Qué sucedió en esa situación?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué deseaste expresarle a la persona?	¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?
21.	Cuando alguien toma mis cosas sin pedirme permiso me pongo molesta y a la vez enojado y también cuando alguien me ignora.	Me siento molesto y también enojado por no haberme dicho que le prestara o que me ponga atención a lo que he dicho y también me sentí algo nervioso y corto de palabra.	Le hubiera dicho muchas cosas que porque tomo mis cosas son permiso o porque me dejo ignorado me hubiera puesto molesto y le hubiera ido a reclamar.	Hubiera ido donde esa persona y le hubiera hablado de una manera adecuada y sin ofenderla.
22.	Mi hermano tomó sin mi permiso un par de zapatos que es mío aprovechando que en ese momento no me encontraba en la casa.	Me sentí enojado porque ni siquiera me pidió permiso para ponerse mis zapatos de paso que los traía todos sucios.	Mi inconformidad, mi enojo ya que tomó cosas que no son de su pertenencia sin mi autorización.	Preguntándole primero por qué tomó mis zapatos y esperar su justificación y decirle que para la próxima me pida que se los preste y depende de mi respuesta el poder tomarlos llegando a un acuerdo.
23.	En algún día tuve un problema con mi hermana cuando le preste una memoria que tenía toda mi música y ella me dijo que por error formateo la memoria.	Yo me sentí muy enojado y le pregunte porque cometió ese error y sin fijarse.	Yo quise decirle que es una torpe porque no se fija en lo que hace pero me arrepentí y le dije que estaba disculpada.	Pues yo me sentiría incomodo porque no tenía palabras para decirle a mi hermana y tuve que disculparme.
24.	Cuando mi papa me pregunto qué quería estudiar y yo le dije arquitectura y él me dijo que le gustaría que estudiara medicina	Preocupación por lo que él quería que estudiara	Decirle que carrera era la que yo quería estudiar	Decirle de una manera clara y libre y siempre cuidando de no faltarle el respeto y sin miedo a lo que pensaría
25.	Mi prima me pegaba porque no andaba en sus cinco sentidos y me moleste mucho porque me trató muy mal.	Mal	Enojada, pero a la vez me puse en su lugar y sé que ella no lo habría hecho si no hubiera algo que la dañara.	Que porque hacia eso que no era correcto que me moleste con sus actitudes.
26.	Cuando el maestro dijo que había reprobado su materia de orientación para la vida.	Me sentí mal porque yo estaba consciente que todas las tareas se la habían entregado, me sentí frustrada, inconforme, molesta.	Porque me decía eso, si yo le había entregado todas las tareas, que me tenía que me tenía que explicar con detalle el porqué de lo sucedido.	Le deje su materia! Porque explíqueme por favor, porque yo no entiendo como se la reprobé si yo estoy segura de haber entregado todas las tareas. Le agradeceré mucho que me explicara.
27.	Me dolía la cabeza y mi hermana mucho me molestaba.	Mal porque andaba enferma y no me dejo descansar.	Que me dejara descansar	Mira crees que te puedes retirar, quiero descansar.





VACIADO DE SESION 9 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Con base a una inquietud de la vida cotidiana responde las siguientes interrogantes:			
	¿Qué sucedió en esa situación?	¿Cómo te sentiste?	¿Qué deseaste expresarle a la persona?	¿Cómo expresarías tu inconformidad siendo asertiva/o?
28.	No me gusta cuando me esfuerzo por hacer lo mejor posible una tarea y cuando obtengo una calificación que no me gusta y siento que mucho desvelo para una calificación que no deseaba.	Me sentí muy enojado, para empezar a pesar que me esforcé mucho, después me calme y dije que para la próxima intentaré hacer mejor para obtener una buena nota.	Profesor no sé si estaría buen o no al decirle que yo no me conformo con esta calificación yo siento que tengo una nota justa por esta tarea, pero bueno usted es el que sabe muy bien lo que hace.	Profesor ¿Por qué tengo esta nota si siento que tengo más de esa nota.
29.	Yo había tenido problemas económicos y familiares, ya no iba a estudiar aparte de que tengo muchos cargos en el instituto me cargo de estrés y falle unos días lo que provocó molestia en el maestro de mate mi orientados y tuvimos un altercado y me reclamó de la manera más fea sin saber que me pasaba.	Realmente me sentí mal a tal grado que sentí a cierto punto como me hecho del grado, lo único que hice fue salir y llorar a mar tendido, cosa de lo cual nunca sabrá nada	Quise descargarme de ira, pero yo sabía que no era adecuado, así que fui donde la trabajadora social a desahogarme ella me ayudó me dio aliento gracias a ella conseguí una beca y volví a mis estudios normales.	Respetable señor Urías la forma en como me trató la última vez fue de total desagrado para mi persona y daño mis sentimientos le ruego no se repita por favor.
30.	Que mi familia no conozca como soy y desconfíen de mí.	Mal, porque hablan algo que no es cierto	Pues me pongo triste y a pesar de todo siguen hablando.	Decirle a mi familia que confíen en mí, cuando yo cometa un error serán los primeros en saberlo.
31.	Lo que sucedió fue que me echaron la culpa de algo que yo no había hecho.	Mal, porque me acusaban de algo que yo no había hecho.	Enojo, porque en verdad si me enoje pero no le dije nada para no dañarlo.	Sabes no me gusto que me echaras a mí la culpa porque yo no había sido hoy ya estuvo, espero que la próxima vez aceptes tu error.
32.	Un amigo mío a quien aprecio mucho, yo comprendí mucho su problema, no sabía que pensar cuando comentó eso.	Me sentí como si esa persona confiaba mucho en mí.	Pues en darle algún consejo a esa persona que lo necesitaba mucho.	Pues de una manera muy calmada y aclarando que está bien o mal.
33.	Mi hermano me había escondido un par de zapatos y yo los buscaba como loco por todas partes y nunca que los hallaba.	Enojado, con ganas de darle duro, me sentía de una manera muy encolerizada.	Que porque lo había hecho y no me había dicho.	Sabes (nombre) quisiera preguntarte que si por casualidad no has visto mi par de zapatos favoritos.



VACIADO DE SESION 10

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste "sí" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
1.	Cuando decimos que no a las personas porque lo que nos pide no nos gusta	Nos evitamos de que otras personas nos pregunten si queremos hacer algo lo cual ellos ya saben que no nos gusta y los demás se dan cuenta de cuál es nuestra opinión.	Que tengamos que hacer algo que no nos guste solo porque no podemos decir que no, o podemos hacer algo que sabemos que es malo pero que lo hacemos solo por no quedar mal.	Una vez una compañera me dijo que pasáramos hacer una dinámica y yo le dije que no pero después le dije que sí porque ella quería pasar yo me sentí mal porque en realidad yo no quería hacerla dinámica. Yo le tuve que haber dicho ahorita no quiero pasar porque me da algo de pena pero si hacen otra si pasamos
2.	Una respuesta que muchas veces es necesario decir porque a veces pueden abusar de nosotros sino decimos no a algo que no queremos hacer	Que así no mentimos porque se sabe que no se daña a la otra persona con decir no	Muchas veces sentimos sentimientos de culpa por ni poder haber dicho que no	Cuando con mis antiguos compañeros les hice un favor y luego yo les pedí su ayuda ellos dijeron que no
3.	Cuando nos negamos a algo que probablemente no le gustara a la persona a la cual nos negamos, es ser capaz de decir no	Aprendemos a que los demás sepan cual es nuestra opinión y saben nuestros sentimientos acerca de las cosas que no queremos hacer.	A veces hacemos cosas que no nos gustan o que nos perjudican solo por el hecho de que nos da pena decirles que no a los demás.	Cuando una compañera quería que nos quedáramos fuera de una clase porque el profesor es aburrido. Yo me sentí un poco mal porque no iba aprender ese día la clase que impartiría el profesor y a la vez me sentí rara, extraña porque ninguna vez me había quedado fuera de una clase. De forma asertiva le hubiera dicho mira disculpa pero no me puedo quedar contigo por la razón que la clase de hoy nos hará falta para la siguiente clase.
4.	El negarse no siempre es fácil aunque sea importante hacerlo.	Sugerir maneras para que expresemos de forma asertiva lo que queremos dar a conocer y así no ser agresivos.	Hacer algo que no nos guste, causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos	Una vez me pidieron que le pasara la copia de la tarea dije que sí pero yo no estaba de acuerdo a darla porque no era lo correcto.
5.	Saber decir que no a las personas ante situaciones que no queremos hacer, ser sincero en decir las cosas	Que las personas saben cuándo no queremos hacer algo que nos piden hacer.	Que podemos sentirnos mal por hacer cosas que en realidad no queríamos hacer	Cuando pude decir no a alguien me sentí bien porque sé que hice lo correcto.
6.	Negarse nunca es fácil aunque a veces sea necesario.	Sugerir maneras para expresarnos de forma asertiva lo que queremos dar a conocer.	Hacer algo que no nos guste	



VACIADO DE SESION 10 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste "sí" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
7.	Es cuando decimos que no de forma asertiva sin dañar a alguien	Cuando decimos que no de forma asertiva nos evitamos problemas con los demás, comprenden porque les decimos que no	Se pueden aprovechar de la persona que no puede decir que no	Cuando mi hermana me dijo que me alistara que íbamos a ir al centro y tenía que hacer tarea me sentí un poco enojado y luego afligido porque me quedaba poco tiempo para hacer la tarea del día siguiente tenía que entregar. Le hubiera podido decir de forma asertiva fíjate que no puedo porque tengo que hacer tareas pero puedo ir mañana al salir de clases.
8.	Consiste en poder decir no de una manera adecuada cuando nos piden algo y no podemos hacerlo	Permite que los demás sepan cual es nuestra opción, evita muchas situaciones incómodas	El que las personas se lo agarren de pila de pedir muchos favores que a veces no somos capaces de hacer	Cuando un compañero me pidió copia en un examen y se la di el profesor nos vio y fue a mí a quien le quito la papeleta. Tuve que haberle dicho disculpa pero pueda que el profesor nos vea y nos regañaría así que no.
9.	Consiste en ser capaz de decir no cuando hagamos algo que no nos gusta y así evitar problemas.	Has expresado tu opinión de forma que la otra persona comprende las razones por las que te has negado.	Hacer algo que no nos gusta, hacer algo que nos genera problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre las clases de persona que somos.	Cuando tenía que hacer un trabajo y no dije que no para que las personas no se dieran cuenta que no lo podía hacer.
10.	Es ser capaz de decir no cuando nos piden hacer algo que no queremos hacer	Sentirnos bien por no tener que hacer algo que no queremos, permite a que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos.	Nos genera problemas, causa una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos.	Cuando un compañero me dijo que le prestara mi cuaderno para copiar la tarea y le dije que sí y sé que le hice un mal porque no debí prestárselo porque así no iba a aprender. Le hubiera respondido no porque si no, no iba aprender que se esforzara por hacerlo él y que no se lo prestaba por su bien.
11.	Es una respuesta contraria a la que la otra persona espera es decir, expresar el no tras la voluntad de colaborar con el otro o que tal vez tiene una voluntad distinta a la del otro.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión, evita que los demás se aprovechen de nosotros y que demos lugar al respeto mutuo y te sientes bien al no hacer algo que no quieres.	Al no responder que no, harás algo que no quieres hacer, que te genere problemas y los demás pensarán que estás de acuerdo con la voluntad de ellos, recurriendo casi siempre por tu apoyo.	Cuando me pidieron en una ocasión que prestara copia de un trabajo de una tarea académica y mi política es no dar copia haciéndoles ver que el trabajo se valora. Un compañero me rogo copia y yo accedí a la que en sorpresa la licenciada anuncio un aviso que trabajos iguales no serían tomados en cuenta. Al haber accedido a dar copia contra mis principios pague de manera que el propio destino me corrigió. Me afecto no haber sido firme en mi voluntad.



**VACIADO DE SESION 10 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste "si" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
12.	Es todo lo que se dice "NO", una negativa se refleja en las situaciones cotidianas de la vida cuando tú no quieres hacer algo.	Permite a las demás personas que sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos. Evita que los demás se aprovechen de nosotros.	Hacer algo que no nos guste decir, hacer algo que no nos genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos.	
13.	Ser negativo es dar una respuesta de si o no en el momento de forma adecuada.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos. Evitar que los demás...	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que genere problemas y causar una impresión equivocada.	Cuando me invitaron a salir a pasear con mis amigos y yo les respondí que si iría pero en realidad no fue. Di una respuesta incorrecta porque di un sí y tendría que haber sido un no porque no iría con ellos a pasear y mis amigos se molestaron mucho.
14.	Es cuando alguien dice NO, cuando se le pide hacer algo de forma adecuada sin ser grosero ni mal educado sino con asertividad.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y pensamientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros, sentirse bien por no hacer algo que o queremos.	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que nos genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre nosotros.	Fue una tarde a las 5:00 pm que un amigo me invito a tomar un café al campero y ya sabía que no debía ir porque: no tenía permiso de mis padres y porque tenía que estar en la iglesia a las 5:30. Por no dejarlo acepte ir con él a tomarme el café. Me sentí mal ya que le falte el respeto a mis padres al irme sin su permiso. Pude hacerle dicho: disculpa pero no creo poder ir porque no puedo irrespetar a mis padres y porque tengo que estar en la iglesia temprano, otra vez será.
15.	Es poder ser capaz de responder que no cuando te pidan hacer algo que no tu no quieres.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos. Evitar que los demás se aprovechen de nosotros. Sentirse bien por no tener que hacer algo que no queremos. Menos probabilidad que nos pidan hacer algo que no es correcto.	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que nos genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos.	Un amigo que es cariñoso con migo me pidió un beso y se lo di, andando con mi novio y lo lamento porque creo que mi ex no fue infiel y yo sí. Pero ahora solo somos amigos porque terminé con él por muchos problemas que teníamos.
16.	Cuando alguien dice no en el momento en forma adecuada.	Permiten que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos.	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que nos genere problemas y causar una impresión equivocada.	Cuando el profesor me pidió que interpretara un mensaje de la petaca y le dije si u no quería porque ni me dio puntos. Otra fue cuando me pidió que le dibujara un cartel grande en pintora, me costó, yo pensé que me daría puntos por haberle colaborado.



**VACIADO DE SESION 10 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste “si” cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
17.	Consiste en decir no de forma adecuada cuando alguien nos pide que hagamos algo.	Permiten que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen, sentirse bien por no tener que hacer algo que no queremos.	Algunas desventajas son hacer algo que no nos guste, hacer algo que no genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos.	Un amigo me dijo que le prestara la bicicleta para ir a jugar y yo se la preste pero yo pensé que me la iba a cuidar pero no fue así porque me la arruino. Por parte me tuve que haber negado porque me enoja que la arruinara pero de allí reflexione y le di una respuesta asertiva y le dije que está bien, no hay problema yo la arreglo.
18.	Es negarse, consiste en tener la capacidad de decir no a una persona.	“lo siento pero ahora no puede ir hasta en otro momento”. Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros, sentirse bien por no...	- Hacer algo que no nos gusta. - Hacer algo que no queremos hacer. - Causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que somos.	Cuando un compañero me dijo ayúdame a hacer la tarea y el maestro había dicho que si se daban copia iba a anular el trabajo y yo le ayude (SI) y se me olvido lo que había dicho el maestro y cuando ya le había terminado de ayudar me acorde que mejor hubiera dicho que no porque no es correcto y que si lo hacíamos posiblemente es un lio.
19.	Cuando alguien dice no en el momento y forma adecuada consiste en ser capaz de decir no de una manera asertiva	Permiten que los demás cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros, sentirse bien por no tener que hacer algo que no queremos	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que nos genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de personas que somos, así aclaras las cosas que no quieres hacer.	Cuando tenía que ir a un estadio a ver un partido de futbol y de repente mi amigo me pidió que teníamos que ir donde otro amigo que por favor no lo dejara solo que era demasiado importante, me sentí molesto y presionado porque si le decía que no podría haber perdido su amistad.
20.	Consiste en decir no de forma adecuada cuando alguien nos pide algo	Permiten que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros, sentirme bien por no tener que hacer algo que no queremos.	Hacer algo que no nos guste por presión de otras personas	Un amigo viene y me presta un balón de futbol para ir a jugar con sus amigos a la cancha y lastimosamente me lo arruinó Viene y me dice que lo sentía por haberlo hecho y yo le conteste está bien hay me compras otros así no hay ningún problema amigo mío.



VACIADO DE SESION 10 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste "sí" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
21.	Yo entiendo que están hablando en mal de alguna persona y poniendo defectos por una equivocación o también podría ser que cuando hay una comunicación y le pide un favor por decirle no sale con otras cosas ignorándolo.	Podría ser que me pidieran un favor y yo me reusó por no hacerlo podría ser porque no quiero y a la fuerza, no lo puedo hacer cuando digan que haga algo y no puedo hacerlo no.	Si un amigo me pide que le ayude en algún deber o que le ayude en otra cosa yo le puedo decir que no y si le digo que no él podría enfadar me podría tirar negativas o incluso perder la amistad.	Fue una ocasión cuando mi hermana me dijo que le hiciera una tarea de ciencias y era muy complicada. Le respondí que sí, cuando quise iniciar la tarea de mi hermana sentí que no la podía realizar y se le decía que no se disgustaría mucho y se molestara conmigo incluso no hablarme, me di una desvelada grande por decir si y comencé bien pero termine mal, mejor hubiese dicho que no con una manera agradable "hermana yo tengo que realizar mis deberes también y además tu sabes cómo quieres esa tarea, es mejor que la realices tú.
22.	es "no" porque al decirlo estoy negando algo y tal vez evitando algo.	Si digo no de forma asertiva, estoy negando y evitando algo, pero siempre y cuando siendo muy respetuoso con mi amigo y tratándolo de buena manera.	Algunas personas abusarían de mí y eso no sería muy conveniente porque no podré defender mis propios derechos como persona y en algunas ocasiones me iría mal en el futuro.	Cuando le preste el cuaderno a mi compañero de clase para que copiara la tarea Me sentí mal porque mi compañero quería presentar la tarea, se lo preste porque solo quedaba un día para entregarlo. De forma asertiva le hubiera dicho que hiciera un esfuerzo más por hacer la tarea sin necesidad de andar copiando.
23.	Es dar nuestra respuesta "no" libremente sobre algo que no nos guste hacer, decir no de una manera asertiva y dar nuestro porque.	Nos permite decir nuestra opinión del porque no queremos realizar determinada cosa, también nos ayuda a evitar que los demás se aprovechen de nosotros.	Hacer algo que no nos guste hacer, por temor a defraudar a tu amigo, y de contestarle con un no que él no esperaba y hacer algo que no es debido o nos puede ocasionar problemas, todo por no saber decir no.	Cuando unos amigos me pidieron ayuda en la venta de ticket de panes rellenos que su grado vendía, pero a mí la verdad no me gustaban sus panes rellenos o más bien no quería comprarlos, pero ellos insistieron y al ver sus caritas, me resistí a decir que no y los tuve que comprar, aunque e mi interior no quería hacerlo.
24.	Pienso que es como hablar mal de una persona y creándole defectos por una equivocación o también sería que cuando hay una comunicación le pide por favor por decir que no sale diciéndole otras cosas ignorándolo.	Cuando uno responde de forma asertiva lo hace con la confianza de que la otra persona responda asertiva también	Por ejemplo si un compañero me pide que le ayude en un deber o que le ayude en otra cosa yo le puedo decir que no y se lo digo de forma agresiva, él se podría enfadar e incluso perder la amistad.	Estábamos aburridos con un grupo de amigos reunidos en la colonia y de repente uno de ellos dijo: hey porque no vamos a jugar pelota a la cancha y dijimos ok. Pero el problema era que nadie tenía pelota solo yo y lo fui a traer y nos pusimos a jugar pero si hubiera sido de otro modo y no presto el balón me hubiera puesto a pensar y si me pierden el balón, me lo arruinan yo respondería asertivamente "Hey no puedo prestarlo porque es de mi papá por eso no puedo no porque con gusto lo hubiera traído.



**VACIADO DE SESION 10 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué entiendes por una negativa?	¿Cuáles son las ventajas de aprender a decir no de forma asertiva?	¿Cuáles son las desventajas de no poder decir no?	Registra una ocasión en la que respondiste "sí" cuando debiste haberte negado, relata cómo te sentiste y como debiste haber respondido de forma asertiva.
25.	Consisten en que tengamos una respuesta adecuada, sin necesidad de lastimar a nadie.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evita que los demás se aprovechen de nosotros, sentirse bien por no hacer lo que no queremos.	Hacer algo que no nos guste y que nos genere problemas	Recuerdo la vez que mi amiga agarró mis pinturas y cuando ya las tenía y las estaba usando me dijo que si se las prestaba, en ese momento no quería hacerlo, pero como era mi amiga tenía que decirle que si porque si no se enojaba conmigo.
26.	Que no te sientes capaz de hacer algo	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos	Hacer algo que no nos guste y genera más problemas	A una excursión dije que si iría y yo me sentí muy bien ir porque iba con mis amigas. Pude haber dicho "Mire disculpen fíjense que no podré ir a la excursión espero me comprendan".
27.	Consiste en ser capaz de decir no en forma adecuada cuando alguien nos pide algo cuando no queramos hacerlo	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros	Hacer algo que no nos guste y genera problemas	Cuando el profesor de física me preguntó si quería ser parte de la selección de futbol sala yo le dije que sí, cuando la respuesta tendría que ser que no porque no tenía la autorización de mis padres.
28.	Poder decir no ante algo que no quiero o no me gusta para no hacerlo por obligación, aunque se nos sea difícil.	Permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y sentimientos, se tiene que hacer de forma asertiva, siendo clara, sincera y responder de forma calmada.	Hacer algo que no nos guste en este caso debemos aprender a hablar con la verdad, aprender a decir no para no enfrentarnos a muchos problemas	Cuando quiera decir que "no" no debo sentirme arrepentido, uno debe responder con sinceridad expresar nuestros sentimientos debemos responder de manera asertiva para así no causar muchos problemas.
29.	Es cuando expresamos algo negativo que consiste en ser capaz de decir no de forma adecuada cuando alguien nos pide que hagamos algo.	Nos permite que los demás sepan cual es nuestra opinión y nuestros sentimientos, evitar que los demás se aprovechen de nosotros	Hacer algo que no nos guste, hacer algo que nos genere problemas, causar una impresión equivocada a los demás	Fue cuando me invitaron al festival de la piña y dije si cuando tenía que decir no ya que ir fue una mala experiencia nos sucedió de todo, nos dejó el bus pedimos dinero, pasamos vergüenza y yo sabía que ese viaje iba a estar de lo peor pero por no ser negativa dije que sí.
30.	Tomar valor necesario para decir NO cuando se debe ya que muchas veces nos cuesta decir no pues esto puede llegar a perjudicarnos demasiado.	Tenemos oportunidad de expresar nuestras ideas y sentimientos, nadie se aprovecha de nosotros, estar bien conmigo misma al no querer hacer algo que uno no quiere y evitamos problemas.	Hacer algo que no queremos puede causar muchos problemas, las personas pueden pensar mal de nosotros o dar una impresión mala o negativa.	Una amiga me pidió que la acompañara a ir de comprar después de salir de clases, dije que SI aunque debí haber dicho que NO porque cuando llegue tarde a casa de mi mamá se preocupó demasiado, me sentí mal al ver que se me hacer difícil negarme a cosas que no quiero. Le hubiera dicho: mira ya es tarde, no podré acompañarte.



## SESION 11

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
1.	Nací en el hospital de Zacatecoluca santa teresa el 27 de julio de 1996, tengo 16 años y soy alta, morena, gordita, pelo negro, mis ojos son color café oscuro mis colores favoritos son el negro y azul mi primer amiga se llama Karina. Comencé a estudiar en el año 2003 y Salí de básica en el año 2011 vivo con mis padres y tengo 7 hermanos, mis mejores amigas en este momento son C, R y R. Mis alegrías fueron cuando pasaba de grado y mis tristeza fue cuando murió mi abuelita. Recuerdo que una vez mi papa compro un carnero y era bravo y me golpeo y él lo vendió después. Tuve unos profesares que me enseñaron mucho don Oseas y la niña milagros ellos además de ser unos buenos profesores eran amigos dispuestos. Yo espero o mejor dicho me veo en unos 5 años haciendo mi último año en la universidad y quisiera después de eso conseguir un trabajo y ayudar a mis padres y quisiera vivir no con muchos lujos sino con lo necesario que no me falte nada y casarme.
2.	Mi nombre es K Y A H, nací en el año de 1,995 de 2 de agosto. Desde los 4 años empecé a estudiar en el kínder Nacional "Doctor Miguel Tomas Molina". Luego de terminar parvulario estude de 1º a 9º en el Centro Escolar "Lucia de Villacorta", después sigo estudiando en el Instituto Nacional "José Simeón Cañas". Ahora estudio segundo años de bachillerato general en esta institución. Mi pasatiempo favorito es escuchar música, jugar futbol, bailar y nada. Aparte de eso me gusta platicar, molestar y llevarme muy bien con mis amigos y amigas, estudio con el propósito de llegar a ser una persona profesional en la vida.
3.	Yo soy J M I R, bueno pues mi vida no es la gran cosa siendo así vengo de una familia de clase media yo nací un 14 de febrero de 1993. A la hora de mi nacimiento mi mamá tuvo muchos problemas, es así como empieza mi vida pues a los 26 días de a ver nacido me dieron a mis abuelos ellos me criaron y alimentaron hasta los 6 meses, a los 6 meses mi madre salió del hospital nunca probé la leche materna. A los 9 meses me enferme gravemente estuve hasta los 4 años en el hospital por muchas enfermedades en el tiempo que estuve en el hospital adelgace bastante que me dio leucemia fase 3. En mi niñez estuve estudiando en la metropolitana mi grupito de amigos era de 23 niños y yo era el niño más bien portado de ahí. En mi adolescencia he tenido muchas novias creo que por mi forma de ser tranquila y agradable. He trabajado de electricista, mecánico.
4.	Yo nací un 8 de septiembre de 1996 soy algo pequeña, gordita, morena, ojos cafés, soy amable, sincera, cariñosa, un poco celosa, a veces puedo ser algo grosera cuando me enoja. Tengo 16 años y mis colores favoritos son; el negro y el rojo, me gusta escuchar música. Mis temores son; los ratones, pasar hablar en público, temo equivocarme y la verdad me dan miedo casi todos los animales menos los perros, los gatos, las palomas, los gatos y las mariposas. Estudie desde parvularia en el complejo educativo miguel dueñas ahí termine toda mi básica y luego mí el bachillerato que estoy sacando en el instituto nacional José Simeón cañas. Me gusta que las personas sean bondadosas, sinceras, amables, cariñosas y pacientes. Vengo de una familia humilde mi madre se llama M R D y mi padre se llama J Á F tengo tres hermanos con los cuales nos llevamos muy bien. La mayor parte de mi vida la he pasado al lado de mi mama y de mis hermanos porque mi papa nos dejó hace varios años por eso solo mi mama me ha sacado adelante con mis estudios. Yo me creo una persona capaz e inteligente y creo que puedo lograr todo lo que me proponga con la ayuda de dios y de mi familia.
5.	Nací el 19 de marzo de 1995, en mi infancia recuerdo cuando jugaba con mis primas éramos seis, una de ellas fue conmigo a la escuela a mí me encantaba hacer las tareas y luego crecí un poco más y todo iba cambiando, cuando entre a 7 grado todo cambio yo cambie no me portaba bien con mi madre, luego Salí de 9 grado entre al INJOSICA conocí nuevos amigos, nuevas experiencias. Un día fui a la iglesia y me gusto y ahí comprendí que no debía portarme mal con mi familia y que no tenía que ser agresiva. Pasaron algunas cosas que marcaron mi vida que no me gustaría decirlas porque me pongo algo mal, hice algunas cosas que hoy me doy cuenta que no eran lo correcto me arrepiento pero bien hasta hoy dios me ha dado la vida y agradezco mucho porque sin él no somos nada gracias a él tengo mi nueva familia que me apoya mucho y hasta este momento vivo la vida como tiene que ser feliz, lo pasado ahora vivo el presente con la ayuda de Dios y espero que con la ayuda del seguiré adelante no sé cómo lo hare pero sé que dios está siempre a mi lado. Y agradezco a mi madre que gracias a ella estoy acá y se lo difícil que fue para ella haberme traído a este mundo.
6.	Yo nací en Santiago de María en Usulután luego viví hasta los dos años y medio en Jucuapa en donde vivía con mis lindos padres, después de un tiempo nos vinimos para Zacatecoluca donde mi abuela y desde entonces vivo aquí, mi infancia fue linda y a la vez fea porque casi nunca tenía con quien jugar o compartir mis cosas, y así fue casi toda mi adolescencia entrando en esta etapa tuve una gran tristeza en mi vida porque mi padre murió y desde entonces mi vida ha sido muy complicada porque hay veces que quisiera apoyo pero lastimosamente no lo tengo y pues yo me he sabido comportar y he salido adelante y agradezco a mis amigos que me brindan un poco de su tiempo y paciencia y me ayudan a poderme controlar, espero que en mi vida yo pueda alcanzar todas mis metas que me he propuesto y así poder decir al final gracias a todo he podido concluir mis estudios





### SESION 11 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
7.	Nací el 2 de diciembre de 1995, recuerdo mi infancia como algo muy especial en mi vida, de pequeña fui la consentida por mi familia, fue una etapa muy linda. Hay momentos en la vida que se siente que a nadie le importo pero comprendo que hay alguien que pese a mis actitudes me ama y es Diosito. Mi meta es ser alguien profesional en la vida.
8.	Yo nací el 13 de noviembre de 1995 actualmente tengo 17 años. Mis primeros recuerdos son cuando íbamos a un lugar que se llamaba los solares, mis primeros años de estudio fueron cuando nos mudamos al km 58 y medio carretera litoral ahí fue cuando conocí a varias personas aunque algunas buenas y otras no tanto, ahí conocí a mi primera amiga nosotras hacíamos las cosas juntas cuando ella no entendía yo le trataba de enseñar, luego pasaron 6 años de estudio y como en la escuela solo había hasta sexto grado empezamos en tercer ciclo en otra escuela pero siempre juntas, estudiamos solo un año en esa escuela bueno ella solo hizo un año actualmente está en los estados unidos y ya no tenemos mucha comunicación. En séptimo saque el primer lugar luego en octavo me costó conseguir otra amiga a sí, me gradué de noveno con el primer lugar, luego en el primer año de bachillerato conocí a R, a E que son unas buenas personas que me ayudan a comprender algo que no he entendido igualmente entre nosotras nos ayudamos.
9.	Nací en el hospital nacional Santa Teresa de Zacatecoluca un día jueves 03-04-1997. Soy hijo de A I H y C A C, tengo dos hermanas. Empecé a estudiar a los cinco años de edad en el centro escolar cantón tierra donde hice los 9 años de 1 a 9 grado desde el 2003 al 2011. Gane muchos premios de primeros lugares desde primero hasta séptimo grado y gane dos segundos lugares en dos concursos de ortografía. Luego entre al bachillerato tengo 16 años de edad y estudio en el instituto nacional José Simeón Cañas. En el futuro espero finalizar mis estudios poder ser un profesional y ganar mucho dinero.
10.	Tengo 17 años de edad soy de Zacatecoluca departamento de la paz, nací el 21 de noviembre de 1995 tengo muchos recuerdos de mi infancia pase más tiempo con niñas porque mis padres trabajaban. Hice kínder y me gradué con vestido morado, hice mi básica en varias escuelas no era porque me portaba mal sino porque querían darme la mejor preparación. Mi tercer ciclo lo hice en la escuela lucia de Villacorta hay conocí a maravillosas personas mis amigas, también conocí a grandes maestros y aprendí mucho a leer y escribir. Uno de los juegos que yo jugaba en mi infancia eran los juguetes de cocina y muñecas pasaba más tiempo jugando con mi hermana porque no tenía amigas. Me costó mucho acostumbrarme a pasar el tiempo con mis hermanos con ellos hacíamos muchas cosas bromas, reír y a veces llorar. Había fines de semana que como familia salíamos a visitar a mis tías a comer juntos, me acuerdo cuando fui con mi hermana a mi primer baile, me acuerdo cuando me planche el pelo por primera vez. Aprendí a usar una computadora me acuerdo cuando mi papa me compro mi primer celular y me acuerdo cuando use por primera vez el Facebook. Tantas cosas buenas me han pasado también cosas malas y a veces me gustaría retroceder el tiempo y no acordarme.
11.	Mi nombre es M G M tengo 17 años vivo en Zacatecoluca. Soy guapo, sincero, paciente, respetuoso. Estudio en el instituto nacional José Simeón cañas. Desde pequeño siempre quise estudiar porque quería aprender a leer y escribir cuando entre a la preparatoria siempre fui muy aplicado, en la básica lo mismo siempre iba a la iglesia con mi abuela y mis tías de 8 años entre a un grupo de la iglesia. Y desde ahí empecé a conocer a muchas personas a salir a otros lugares a jugar pelota, desde pequeño siempre he querido ser sacerdote y por eso he luchado para poder sacarme buenas notas para poder entrar a un seminario. Cuando yo estaba en octava seguía diciendo que quería ser sacerdote y por eso cuando iba a noveno empecé a ir a unas convivencias vocacionales para poder entrar, el año pasado gracias a dios pude entrar y ahora estoy discerniendo si esa es mi vocación. Mis temores son que algún día me saquen por algún error que cometa y yo no quiera salir. Quiero llegar a ser diferente de lo que soy porque sé que con esfuerzo y sacrificio lo voy a llegar hacer con la ayuda de dios y de mi familia.
12.	Tengo 17 años y vivo en Zacatecoluca, he conocido a muy buenas personas que me han ayudado mucho en toda mi vida, mi alegría es que mis padres están juntos siempre apoyándome en todo, ellos son la razón por la cual yo vine al mundo. Mis tristezas que me siento muy mal cuando algo alguna cosa y no me sale bien pero siempre intento hacer las cosas mejor, me considero una persona responsable, respetuosa y colaboradora porque siempre me comprometo con lo que hago y trato de hacerlo bien con mis padres he pasado muchas cosas ellos me corregían y hasta me regañaban por no hacer lo correcto. En el estudio hago todo lo posible por aprender más que todo en matemáticas que es la materia algo difícil para mí.
13.	Mi primer recuerdo fue cuando mi brazo se torció dos veces por andar saltando en la cama un día me caí. También recuerdo cuando comencé a ir al kínder, era una niña tan tremenda que cuando salir al receso siempre agarraba y le tiraba a los panales y salían todas las abejas a picarme y eso hizo que me pasaran de kínder a primer grado.



**SESION 11(CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
14.	<p>Mi nombre es E F V pero me considero muy alegre, feliz nunca me paro de reír. Tengo 17 años de edad soy gordita, morena y de una estatura mediana, mis ojos son color café oscuro. Mis primeros recuerdos son en la casa de mi abuela que la pasamos de lo mejor con mis primos. Mi primer día de clase fue de lo mejor porque a mí me gustaba ir al kínder y ver a mi maestra. Mis mejores amigas se llaman K, A y N a ellos los conocí en el colegio y nos hicimos grandes amigos con ellos pase tantos momentos difíciles en mi vida y siempre estuvieron ahí para mí. Siempre tuve los mejores rendimientos académicos en el colegio, al entrar al bachillerato sufrí mucho ya que no sabía a dónde ir me acuerdo que estuve noche tras noche para poder decidir y cuando había tomado la decisión de ir al liceo viroleño llego mi prima y me pusieron al INJOSICA le agradezco en parte eso ya que aquí he conocido a las mejores personas amigo en los que puedo confiar ellos son; Liliana, Magali, Valentín, Henry entre otros ellos son muy especiales para mí ya que ellos me han hecho me han ello cambiar yo era muy tímida, me costaba expresarme ante los demás pero gracias a ellos he superado algunos de mis miedos creo que dios me puso acá porque tenía preparado que aquí encontraría a las mejores personas para superarme. Amo a mis padres ya que gracias a ellos soy lo que soy hasta este momento, mis planes a futuro son estudiar en una universidad extranjera y poder sacar mi especialidad en criminología ya que estudiare licenciatura en ciencias jurídicas y ser una de las mejores en mi carrera, espero lograr mis metas primero Dios.</p>
15.	<p>Me llamo A L F H. Soy delgada, risueña, cabello castaño, ojos cafés, pestañas risadas, cara guileña y morena clara. Mi niñez la he vivido con mis padres desde chiquita me gustaba bailar solo que en algunos momentos me enojaba con mis padres solo porque ellos no satisfacían mis caprichos... pero aun así siempre había una persona que me consentía y complacía mis caprichos y esa persona era mi hermanito querido y de cariño me decía "caraquenita" me gustaba jugar con mi hermano. Luego él tuvo que separarse de mí porque se fue de la casa. Recuerdo que yo sufrí mucho su ausencia.</p> <p>Bueno cuando tenía 7 años mi madre me puso a parvularia y mi primer día de clases recuerdo que fue muy inquieto para mí porque un día antes de ir a la escuela ni dormí por estar pensando que iba a estrenar zapatos y cuadernos nuevos, en ese mismo año me gradué de parvularia, luego fui a primer grado donde conocí a mis mejores amigos. Cuando llegue a noveno sentí que el mundo era mío porque ya me sentía grande con un poco de libertad, fue cuando conocí mi primer amor que me enamore de él y quería dejar el estudio por él; solo que estaba ciega porque no era una buena decisión la que tomaría pero al final todo resulto mal en mi noviazgo porque hirió mis sentimientos desde esa vez prometí no enamorarme otra vez. Pero poco a poco fui superando eso y creo que la vida nos da experiencias para que no todo el tiempo le pase lo mismo. En el 2012 tenía planes de estudiar en el INJOSICA y aquí estoy.</p>
16.	<p>Mi nombre es M L G tengo 16 años, mi primer recuerdo cuando estaba pequeña fue cuando fui a la playa y me había perdido y mi juguete favorito era mi muñeca. Tenía uno amigos muy especiales. Mi primer día que fui a la escuela me sentía muy nerviosa y a la vez muy alegre que por primera vez estaba en una escuela. Mi recuerdo que tuve en parvularia fue que andaba buscando a mi hermano en su grado pero me caí y venia rodando desde la segunda planta y me golpee. Cuando fui a tercer grado todo iba cambiando, conocí unos grandes amigos muy especiales y cuando fui a noveno grado fue algo muy difícil para mí porque fue una etapa donde me iba a dejar de mis amigos. Cuando estudie primer año de bachillerato fue algo muy inolvidable el primer día que vine, me sentí muy nerviosa porque no tenía ningún amigo pero encontré a mi primera amiga que fue la primera en hablarme y se llama Alejandra; a los días iba teniendo más y más amigos muy especiales que en este año todavía lo son como es mi gran amiga Estefany y mi amigo Valentín. Hoy en este año será muy difícil para mí porque dejare a mis grandes amigos y empezar una nueva etapa. Cuando deje mi niñez y pase a la adolescencia fue un gran cambio que sentía porque cada día iba teniendo más malicia. Vivo en Zacatecoluca, en Lotificación Brisas de La Paz, tengo un hermano mayor y él fue mi mejor amigo desde mi niñez y mis padres muy especiales, tengo 16 años y espero que el año siguiente todo me salga bien.</p>
17.	<p>Yo Andrés Josué Hernández Pineda de 16 años de edad de Zacatecoluca la Paz nací en el hospital de Zacatecoluca santa teresa vivo en la colonia el Nilo carretera literal nací el 4 de enero de 1997. Mis estudios de educación básica los curse en el centro escolar José Simeón cañas de 2003 hasta el 2011 y mi educación media que estoy cursando del año 2012 al 2013 y primero dios me lograre graduar. En mis tiempo s libres me gusta hacer ejercicio, colaborar en los quehaceres de la casa, me gusta practicar deportes. El recuerdo que tengo más presente ha sido el día en que mis padres me sacaron de kínder de 6 años y me pusieron a 1 grado desde ese día hasta hoy no he reprobado ningún grado. Mis alegrías han sido obtener méritos como mejor alumno. Deseo graduarme este año para el próximo año iniciar en la universidad hasta llegar a ser un profesional.</p>



### SESION 11(CONTINUACION)

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
18.	<p>Mi buen recuento cuando fui a kínder nunca hice alguna amistad pero tuve la amistad de mi maestra la cual yo le agrade mucho porque siempre me consentía.</p> <p>Cuando fui a básica tuve mi amiga, pensé que era mi amigo pero como yo era tan tontita le hacia todos los favores que ella quería a pesar de cómo era ello yo la tenía como mi amiga aunque para ella no, así que hoy que estoy grande pienso todo esto y pienso que fueron mis peores momentos porque me siento mal siempre que me acuerdo. En fin en tercer grado conocí a una amiga que era súper buena onda conmigo, nos divertíamos juntas todos los días, con ella tengo buenas experiencias pero lastimosamente nos separamos porque ella se fue para otro colegio. Mis otras amistades han sido algo locas porque me divierto con ellas experimentando nuevas cosas saludables.</p> <p>Mis padres súper bien pero son bien estrictos como siempre pero muy cariñosos y aunque así crecí aun necesito en cariño de mis padres porque con mis abuelos es muy distinto todo pero de todas formas soy muy feliz ya sea con mucho amor a no yo construirse mi mundo nuevo y el de mi futuro que está por delante.</p> <p>Soy Verónica Guerrero, tengo 17 años, estudie en el kínder “Miguel Tomas Molina”, mi básica en el Centro Escolar “Claudia Lars”, mi primer año de bachillerato en el Liceo Viroleño de Comercio y ahora vivo mi experiencia para poder graduarme de bachiller en el INJOSICA.</p>
19.	<p>Yo nací en el Hospital Santa Teresa de Zacatecoluca, La Paz, el 12 de diciembre de 1996. Mi aspecto físico es pelo negro liso y color castaño, mi piel morena, soy bajita, ojos color negro, mi nariz es pequeña, mis labios son gruesos, tengo 16 años de edad. Unas de las características de mi personalidad es que soy tímida, trato de esforzarme en todo y se me dificulta mis cambios de humor. Uno de mis primeros recuerdos es cuando era pequeña, papá me leía un cuento todas las noches y eso me agradaba mucho, mis únicas amistades antes de ir a la escuela solo era una vecina y mis primos. Me encantaba jugar con una muñeca llamada “Paty” y dos Barbees. Recuerdo un día haciendo travesuras con mi primo tomamos las pastillas y medicamentos de mi abuela, nos llevamos un susto grande pues nos habíamos intoxicado y pasamos solo vomitando. Nos llevaron al hospital y mamá nos regañó. Años adelante me matricularon en primer grado, no estudie kínder porque ya tenía 6 años, mis alegrías eran comer dulce, sorbete y chocolate, también jugar con mis compañeros en recreo. Una de mis tristezas fue cuando papá se marchó de la casa pues nuestra economía no era buena y se tuvo que ir para poder alimentarnos y darnos estudio. Mis amigos preferidos siempre han sido Bernabé y Paty porque los conozco desde que era pequeña y nunca nos hemos separado, ellos son mi ayuda cuando lo necesito, una delas cosas que no me gustan hacer es pasar a hablar en público, enojarme con los demás, ofender a los demás y comer verduras, etc.</p> <p>Una de las cosas que me gusta hacer es estar con mis amigos, ir a la iglesia, escuchar música, salir a diferentes lugares, jugar con mi hermanita, comer chocolate, etc.</p> <p>Espero seguir estudiando siempre y esforzarme en mis estudios para poder optar a una beca, luego trabajar y ayudarle a mis padres.</p>
20.	<p>Tengo 17 años de edad, vivo en el municipio de Zacatecoluca, departamento de La Paz. Mi vida desde la infancia ha sido muy divertida sobre todo cuando jugaba futbol con mis primos, desde pequeño me ha gustado jugar, mis primeros recuerdos son: me gustaba jugar con mis hermanos, me gustaba un juguete que era mi preferido y se me arruino, desde pequeño mi mamá me ha enseñado valores morales a ser respetuoso con las personas. A los 6 años empecé a estudiar ya que mi mamá no me matriculo en kínder, en primer grado ya que era un poco tímido con los demás, era callado y a medida iba entrando en ambiente poco a poco con las personas que me rodeaban, en básica he tenido reconocimientos académicos los cuales los recibí por mis excelente notas y buena conducta.</p> <p>Soy una persona que respetar a los demos para que me respeten, soy humilde, sincero, me gusta escuchar a los demás y comprender a personas que aprecio mucho, mis alegrías hoy en día son poner atención en clases y mi tristeza más grande es la muerte de mi papá ya que el murió cuando yo tenía cuatro años, eso me entristece porque casi no tengo recuerdo de él. Mis pasatiempos favoritos son: escuchar música, jugar futbol. Bueno esas son algunas de las cosas que me gusta hacer. En un futuro me gustaría lograr mis metas para poder ser feliz con las personas que quiero mucho.</p>



### SESION 11(CONTINUACION)

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
21.	Tengo 16 años vivo en Zacatecoluca desde pequeño siempre he sido alguien que se caracteriza por demostrar felicidad incluso en momentos que me siento triste, soy alto de cuerpo fornido, cabello liso. Lo que más me gusta hacer es jugar fútbol lo disfruto al máximo es mi sueño llegar a ser un profesional es ello, mi color favorito es el azul que representa la bandera de nuestro país, desde pequeño he sido muy respetuoso con las personas mayores, mi físico tuvo un cambio muy drástico ya que antes era gordo y rebaje un 80 por ciento. Me gusta hablar mucho y hacer muchas amistades. La experiencia más grande que tengo es haber representado a mi país en lo que más me gusta el fútbol ya que en el año 2012 fui de la selección nacional sub 17 lo cual me ayudo a crecer como persona ya que fomentan muchos valores, otra experiencia también ha sido salir varias veces del país y no haber reprobado ningún grado, la pubertad me afecto en lo académico por el hecho de empezar a convivir con chicas y sentir atracción hacia ellas. Con mi familia jamás he tenido problemas siempre he sido un tipo calmado, soy alguien a quien le gusta disfrutar la vida sanamente ya que pienso en mi futuro.
22.	Tengo 17 años vivo en el departamento de la paz municipio de Zacatecoluca colonia el pedregal, mi nombre es Carlos Oswaldo molina cruz, nací el día 24 de abril de 1996, a los 5 años comencé a ir al kínder, cuando iba a 3 grado tuve mi primera pelea me di duro con un niño de 5 grado pero afortunadamente gane la pelea. Cuando iba a 5 grado me fui del país hacia Belice estuve 2 años y luego nos regresamos a el salvador y volví a la misma escuela a cursar 7 grado. Mi forma de ser es tranquila y soy una persona callada.
23.	Mi nombre es F V M D, vivo actualmente en Zacatecoluca pero nací en el hospital de maternidad en el departamento de San Salvador, el 28 de abril de 1996, allí comenzó mi ciclo de vida al lado de mis hermanas y padres, fui creciendo y mis padres me matricularon en el kínder del Centro Escolar “República de China” después pase a primer grado, segundo y así sucesivamente. Mi niñez fue muy bonita y agradable porque tuve muchos años y comprensión de mis hermanos e incluso vecinos. Seguí creciendo en el estudio y siempre tenía los mismos compañeros de grado hasta que me fui de San Salvador y me vine a vivir a Zacatecoluca, fue diferente porque me vine en el 2007 y allí fue donde vine a matricularme a 5º grado con nueva escuela, compañeros, etc. Fue muy difícil adaptarme a las costumbres de aquí y me entristecía cuando recortada a mi lugar de origen pero con el tiempo me fui adaptando y luego me di cuenta que mis padres se mudaron por mi protección por la delincuencia que me podía afectar y bueno mi vida hasta ahora está muy bien, estable al lado de mi familia que me ha apoyado por supuesto con la ayuda de Dios que me tiene hasta ahora con bien.
24.	Mi nombre es D Q, tengo 17 años de edad, nací en San Salvador en el hospital de Maternidad en 1996, tengo unos padres excelentes que me han cuidado mucho, entre mi vida he pasado mucho momentos agradables en mi niñez como conocer mis primeros amigos; con ellos pase muchos momentos fabulosos pero uno de ellos lastimosamente cuando tenía 10 años se fue del país, él era uno de mis mejores amigos, jugábamos al máximo y nos divertíamos y estude muchos años con él. Cuando tenía 12 años pensaba en grande con mi futuro, estudie en el Centro Escolar “El Delirio” en esa escuela tenía una ventaja grande porque me quedaba a unas pocas cuerdas. Además convivo mucho con mi familia, con mis tíos mis hermanos, mis tíos no se daban a respetar conmigo y por eso no teníamos mucha confianza. Cuando iba a noveno grado todo era emoción para mí por salir y finalizar la educación básica, hicimos muchas actividades para recaudar fondos para la despedida y la graduación, pero a la vez me sentía muy triste porque a mis compañeros ya no los iba a ver, pero al igual la vida seguía y cuando salí de la escuela pensé en estudiar en el Instituto Nacional “José Simeón Cañas” para poderme realizar como una persona de buena educación y éxito en mi vida.
25.	Mi nombre es JP soy un joven de 17 años con virtudes y defectos alrededor de mi vida hay muchas cosas que me caracterizan y que me llevan a ser aún mejor en mi vida. Al pasar el tiempo he descubierto que el que no arriesga no gana, por esa razón me esfuerzo por lograr mis metas que me he planteado mientras he crecido a pesar de los obstáculos que encuentro en mi camino siempre con fe en dios sé que podre lograrlo y con la ayuda de mis padres. Me digo a mi persona que si puedo lograr todo lo que me propongo con esmero, sacrificio y una lucha ante todas las pruebas. Con fe, comprensión, sabiduría y esfuerzo todo es posible.
26.	Soy E E P tengo 16 años y les narrare un poco de mi vida, para empezar nací el 29 de septiembre de 1996 en mi niñez me gustaba mucho jugar, a los 4 años hice el kínder en el 2000 recuerdo que en esos tiempos me gustaba mucho colorear, jugar y ver caricaturas. Mi educación básica la realice en el Centro Escolar San Agustín, me gusta mucho el deporte mi deporte favorito es el fútbol, también el basquetbol y el tenis. En el estudio nunca he sobresalido como uno de los mejores estudiantes pero siempre he sido un alumno regular, las matemáticas es una materia que me cuesta mucho junto con ingles siempre trato de ir mejorando para seguir progresando más en el estudio y lograr todas las metas que me he propuesto y tener un buen trabajo para poder ayudar a mi familia en todo lo que sea necesario. Pronto iré a la universidad y quisiera estudiar ingeniería porque es una carrera que me llama mucho la atención.



**SESION 11(CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
27.	<p>Nací el 8 de junio de 1996 en la ciudad de Zacatecoluca tengo 17 años de edad, mi personalidad es jovial, sincera, respetuosa con los demás y con cierta perseverancia, desde mi niñez mis primeros recuerdos es cuando de 4 años de edad jugaba con mi mejor amiga de niñez, mi hermana menor a la que siempre me acompañaba en mis travesuras de niña. Mi formación académica la realice en el complejo educativo son francisco periodo de 2003-2011 y mi educación media la estoy realizando en el Instituto Nacional José Simeón Cañas, mis alegrías que he experimentado hasta la fecha son múltiples una de ellas es el haber conocido el mejor grupo de amigos en el instituto y como también he aprendido mucho con ellos, su compañía y experiencias vividas juntos.</p>
28.	<p>Mi nombre es P tengo 20 años me gusta el color negro, rojo y morado soy muy pasiva aunque a veces suelo ser muy agresiva soy una persona muy sincera, capaz de ayudar a los demás y soy una persona con éxito y una vida por delante, sinceramente mi vida no ha sido nada fácil he pasado por problemas y circunstancias a pesar de todo he sido fuerte, optimista y he superado cualquier problema que hasta hoy se Me han puesto en mi camino, me gusta ayudar a las personas por eso quiero ser una psicóloga muy exitosa. Soy comprensiva, amable, carismática, sincera de buen corazón. Amo a mis tres hermanitos, mi madre y a mi sobrinita que ha venido hace poco a este mundo, siempre le sonrió a la vida aunque por dentro este llena de tristeza. Agradezco a dios por darme vida y por cuidar a las personas que más amo y agradezco por poner en mi camino a personas como ustedes que no solo lo hacen con el propósito de hacer bien su proyecto sino también para ayudarnos a ser mejor cada día, gracias por que nos dedican su tiempo, por su paciencia.</p>
29.	<p>Tengo 16 años, nací el 19 de enero de 1997, provengo de un grupo familiar conformado por 7 integrantes, soy la segunda de 4 hermanos, he tenido una vida fácil, se podría decir porque gracias a Dios mis padres me ha provisto de todo lo que he necesitado hasta el momento.</p> <p>Soy una chava de aspecto físico morena, mediana y de cabello negro rizado, a veces suelo ser enojada pero he sido una persona de bien, tengo una autoestima normal, soy creativa, simpática y si me lo propongo puedo ser una excelente estudiante, soy una estudiante promedio, me gusta hacer las cosas bien, no me gusta dejar las cosas a la mitad y si puedo que sean excelentes que es mejor a veces, me gusta ser competitiva porque siento que eso me ayuda a esforzarme mucho más.</p> <p>Estudio bachillerato general por el motivo que quiero estudiar una licenciatura en relaciones internacionales y siento que cursando este bachillerato poder estudiar esa carrera con poco tiempo. Como cualquier chava de mi edad tengo problemas pero gracias a Dios los he podido superar con entusiasmo, no permitiendo que sean obstáculo para mí, siempre trato de aprender de ellos.</p> <p>Desde niña he tenido la educación adecuada, momentos fáciles y difíciles, he notado cambios en mi vida pero trato que no me afecten en mi persona. Espero ser en el futuro una licenciada, siempre estudiando y trabajando con esfuerzo y sé que puedo lograrlo.</p>
30.	<p>Mi nombre es J E V, nací el 28 de enero de 1997 en el hospital 1º de Mayo. Mis padres son D E V A, mi madre L D de V, vivo en la colonia 27 de septiembre desde que nací, tengo dos hermanos y una hermana.</p> <p>El primer año de Kinder lo realice en el Kinder Nacional “Col. 27 de septiembre”, luego me pusieron en estudiar en el Colegio Bautista desde preparatoria hasta tercer grado, luego me pase al Complejo Educativo “Prof. Carlos Lobato” de cuarto a sexto grado, después volví al Colegio Bautista y allí finalice básica.</p> <p>Primer año de bachillerato lo hice en el Instituto Nacional “José Simeón Cañas” opte por automotriz pero en segundo año me pase a general.</p> <p>Mi deporte favorito es: futbol, basquetbol, ping pon. Mis pasatiempos son: escuchar música, ir a la iglesia. Mis colores favoritos son: blanco, negro, morado. Mis programas favoritos: los de investigación.</p> <p>Me gusta la cocina, le ayudo a mi mamá a hacer las tareas de casa y me ayudo a cuidar a mis hermanitos. Muchas veces actúo agresivo hacia los demás, también siento que soy muy inquieto, a veces digo cosas sin pensar donde puedo ofender a la gente.</p> <p>Mis sueños son llegar a ser alguien profesional, no quiero ser uno más en el mundo, quiero ser alguien que todos digan un día que era una buena persona.</p>



### SESION 11(CONTINUACION)

N° de Sujeto	Autobiografía - descripción de mí mismo/a
31.	<p>De pequeño era yo un niño muy hermoso, un poco tímido, vivía con mi papa y mi mama no estaba conmigo debido a inconformidades con mi padre, pero siempre me acompaño e incluso buscaba momento fuera de lo que le correspondía para verme. Mi bis-abuela, mis primos, mis tíos me acompañaron durante mi niñez. Mi padre nació en Apastepeque, mi madre en nueva concepción, Chalatenango yo nací en Zacatecoluca donde he pasado por todo mi crecimiento. En el año 2003 a los 6 años de edad empecé asistir a la escuela, matriculado por la madre de mi medio hermano. Yo era muy juguetón cuando me adaptaba con mis primos de parte de la familia de mi madre, jugábamos mucho, nos divertíamos. Al crecer fue cambiando eso ya que hubo un distanciamiento por problemas emocionales que me acontecieron al llegar a la pubertad, cuando yo en 5 grado conocí a una niña muy hermosa llamada A, la cual no paso jamás a ser más que una amiga, fui ateo hasta la ocasión en que pude desprenderme de mi padre de quien estaba cansado y poder mudarme con mi madre donde viví una reparación de mi vida, subiendo mucho mi autoestima y volviendo a ser católico practicante. Estudie toda la primaria y básica en un mismo centro educativo a los 15 años ingrese a un seminario de vocaciones sacerdotales donde conocí a nuevos y muy buenos amigos. Estudio en el bachillerato José Simeón Cañas y ya dispongo de un machote de plan de vida ya tengo una idea muy clara de lo que quiero en mi vida, soy muy alegre y consiente de quién soy y me alegro mucho e vivir.</p>
32.	<p>Nací en San Salvador, donde vivimos un tiempo allá pase mis 3 años de edad, luego nos venimos para Zacatecoluca donde he pasado todos los años de mi vida. Cuando ya tenía 3 años nació mi hermanito lo cual fue una gran alegría porque iba a tener con quien jugar; aunque no me acuerdo mucho de mi niñez solo de lo más sobresaliente. Cuando tenía 6 años nació mi otro hermanito que lo cuidaba con mis padres, son grandes personas que me enseñaron cada cosa en mi vida. A los 10 años nació mi último hermanito q él lo he cuidado más tiempo porque mis padres trabajan a tiempo completo por eso mi hermano es más allegado a mí y le gusta estar conmigo.</p> <p>De lo que estudie no me acuerdo casi pero recuerdo el primer día lo cual fue ansioso pero también me sentía con miedo, pero poco a poco el miedo se me fue quitando y seguí mi vida.</p> <p>Tuve varias dificultades pero a pesar de ello lo he podido llevar correctamente. Estudie mi básica en el Centro Escolar "Claudia Lars" donde viví un gran número de experiencias, también decepciones y miedos pero por todo lo que he pasado soy la persona que soy. El entrar al Instituto sentía aquel temor que no lo iba a lograr porque todos me decían que era costoso el bachillerato, pero al pasar el tiempo me fui dando cuenta que no, te hacen a que las cosas sean diferentes. Lo que más me gusto del Instituto fue encontrar amigas y amigos lo cuales quiero muchísimo y los adoro y cuido y me gusta compartir con ellos y espero seguir compartiendo</p>
33.	<p>Nací en el hospital Santa Teresa, el 12 de octubre de 1996, mi nombre es K Me R, vivo en la Colonia José Simeón Cañas #1, 7º avenida sur, frente al taller varón.</p> <p>Vivo con mi mamá, mi tía y hermana, mi propósito a un futuro es primero Dios graduarme de enfermera. Por el momento he sacado mis estudios básicos en el Colegio Liceo Cristiano Rev. "Juan Bueno" curse mis estudios desde 1º a 9º grado y actualmente curso 2º año de bachillerato en el Instituto Nacional "José Simeón Cañas".</p>



SESION 11 B

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
1.	Mis padres ya que por ellos soy lo que soy ahora y mis hermanos ya que ellos me ayudan en algo que no puedo o no entiendo y mis amigos porque ellos están en esos momentos difíciles.	Me gusta ver televisión y escuchar música	Cuando era pequeña me regañaron porque mucha bulla hacia cuando mis padres estaban hablando y desde ese momento supe que tengo que guardar silencio.	Que he pasado todas mis materias y mi fracaso fue que el año pasado deje ingles	Una fue cuando decidí que opción iba a tomar en el bachillerato y la otra fue que si quería pasar con buenas notas o no	Antes no ponía mucha atención ni me interesaba a quienes les tenía que agradecer por la influencia que me han dado y que tal vez no les ponía mucha atención a todos los puntos que se han tratado porque uno sabe todo eso pero no le pone mucha importancia aunque tal vez se estén presentándose.
2.	Mi madre siempre ha estado a mi lado cuando más la he necesitado, siempre me ha brindado su apoyo y nunca me ha dejado sola.	Bailar, escuchar música, jugar todo tipo de deporte Mis intereses son ser alguien profesional para ganar mi propio dinero y valerme por mi misma.	Estar estudiando en el INJOSICA y tratar la manera de cumplir mis metas.	Que siempre lo que he querido lograr lo he podido hacer, pero mis fracasos han sido que cuando no tengo entusiasmo de hacer algo bueno no lo hago y es allí donde fracaso.	Seguir estudiando y echarle ganas con todo al estudio.	Para darme cuenta de la manera en que he vivido y la forma en que estoy viviendo y esto me sirve de mucho para recuperar tiempo perdido y a no cometer errores que algún día cometí y a poner de mí parte para cambiar para bien y tener buenos propósitos.
3.	Más que todas las personas mayores en la forma de cómo hacer amistades.	Mis gustos son caracterizados por ser ordenado y orientados a un fin común.	problemas de ira, falta de atención, ser impulsivo	Mis éxitos son; haber pasado de grado, estar bien con mi familia. fracasos; cuando me Salí de mis estudios	Tener un trabajo y estudiar el bachillerato	Pues en hacerme ver mis errores y fracasos que he tenido y así me oriento a mejorar para no cometer los mismos errores.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
4.	Mi madre porque siempre a pesar de todo ella ha estado a mi lado apoyándome y mis primos porque me crie con ellos y los quiero como mis hermanos.	Mis intereses siempre fueron que mi madre me comprara todo lo que quería porque siempre fui enojada y resentida.	El acontecimiento que ha influido en mi vida está las veces que mi tío siempre cada año viene a visitar y nos saca a pasear.	Mi éxito fue haber quedado en la institución y mi fracaso fue que a veces alguna tarea no la entrego	Que al haber sacado mi noveno grado decidí matricularme en el instituto para seguir con mis estudios	Me ha ayudado a recordar todas las cosas que han pasado en mi vida y he reconocido que a veces me porte mal pero hoy tengo que seguir adelante y olvidar todo lo malo del pasado
5.	Las personas que más han estado en mi vida, la única es mi madre ella es la que siempre ha estado conmigo en las buenas y en las malas.	Mis intereses son mis estudios y me gusta la danza y la pintura.	Uno de mis acontecimientos es cuando mi padre murió y otro es que yo sigo estudiando y aun aquí estoy poniendo de mi parte.	Mis principales éxitos han sido salir graduada y un fracaso es que mi vida cotidiana ha cambiado mucho por muchas tristezas.	Una de mis decisiones y por la cual estoy orgullosa es poder seguir estudiando y también que mi familia haya podido salir adelante pase lo que pase.	La manera en que me ayuda es a reflexionar en todos mis errores y así poder ser alguien mejor cada día, ser alguien con éxito.
6.	Primeramente mi mama y mi papa porque ellos siempre me apoyaron en todo desde pequeña hasta ahora y mis hermanas y hermanas porque ellos creen en mí en que yo puedo lograr hacer lo que me propongan porque me lo demuestran con su apoyo.	A mi desde pequeña me gusta dibujar y la música siempre me ha gustado, las obras cuando están puesta en escena y también leerlas y escribir.	Un recuerdo que tengo es cuando yo estaba enferma y mi mama me cuidaba me sentí bien, también cuando mis padres se separaron.	Un éxito que yo tuve fue graduarme con el primer lugar de noveno. Un fracaso es haber dejado la materia de inglés.	Una decisión importante en mi vida fue quedarme con mi hermana no con mi papa ni con mi mamá.	Bueno esto me ha ayudado para saber quiénes están en las buenas y en las malas conmigo y me ha enseñado a reaccionar sobre lo que estoy fallando para mejorar en eso.





SESION 11 B (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
7.	Mis hermanos porque siempre han estado conmigo en las buenas y las malas siempre me han acompañado	Aprender nuevas cosas, mi interés siempre ha sido en ser una profesional y seguir como son mis padres.	Es pasar tiempo con mis padres porque en pocas palabras te enseña muchas cosas.	Mi éxito ha sido pasar de grado y sin importar nada siempre seguir adelante, tantos fracasos he tenido que muchas veces desearía no haber dicho eso.	Decirles a mis padres que seguiré estudiando aunque falle en materias.	Para darme cuenta en que falle y seguir adelante y si me paso lo mismo tendré una idea de cómo solucionarlos para darme cuenta en que he fallado y darme también cuenta cuales son los éxitos que he tenido en mi vida.
8.	Mama porque siempre ha estado en las buenas y en las malas conmigo, papa porque siempre me apoya.	Salir bien en mis notas, ser sacerdote, me gusta la música y jugar fútbol.	La muerte de mi tía que siempre me apoyaba, estar en el bachillerato.	Éxitos graduarme de noveno y estar en un seminario discerniendo mi vocación. Mis fracasos dejar materia en mi primer periodo.	Dejar a mi familia para servir a las demás personas pastoralmente.	Pues porque me ayuda a acordarme de mi pasado para cambiar mi presente.
9.	Mi padre quien era estricto y manejaba una actitud de manipulador. Amy Cuellar me enamoré de ella y empecé un periodo de celos, rencores y depresiones.	El estudio de idiomas extranjeros, el área de la informática, los programas educativos, caricaturas, documentales y películas.	La separación de mi padre para vivir con mi madre, haber formado parte del seminario menor Juan pablo II.	Éxitos; Premiación por mejores rendimientos académicos, aprender a comunicarme y a reaccionar de buena manera. Fracasos; equivocarme al exponer frente a toda una institución educativa, bajar mi promedio académico a causa de las niñas que me han gustado.	En planear mi vida, el superar sentimientos y experiencias pasadas, el esforzarme por mi educación académica.	El recordar todos estos acontecimientos me hace volver a motivarme como aquella vez en que los lleve a cabo. Y en cuanto a los fracasos me ayuda a retomar la reflexión de las cosas que hice mal y así corregir mis acciones y decisiones.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
10.	Mi hermano porque siempre me ha consentido desde chiquita, mis padres porque siempre me han estado apoyando en todos mis estudios y educación.	Bailar, cantar, comer pizza y ver caricaturas.	Mi noviazgo, mis amigos y estudiar en el INJOSICA.	Entre mis éxitos están: mi estudio de básica, éxitos en mi vida en la adolescencia porque no me acompañe sino que seguí soltera.	Tomar mi decisión en estudiar, no tener novio, estudiar en el INJOSICA cuando mi padre no estaba de acuerdo con eso.	Bueno, venir a estudiar al INJOSICA creo que ha sido buena decisión porque he identificado mucho en mis conocimientos culturales y valores morales y cívicos. Tomar mi decisión en estudiar siempre y no defraudar la confianza de mis padres.
11.	Las personas más importantes son mis padres, mi hermano y mis amigos.	Mis gustos de comida son las frutas y hoy en día todavía me siguen gustando.	En lo que me ha sucedido en mi vida fue que no me celebraron mis quince años, me sentí muy triste porque no me los celebraron.	Mis éxitos son que ningún año de estudios he dejado y mi fracaso que solo deje la materia de inglés.	Mis decisiones más importantes es seguir estudiando, mi otra decisión es aprender a manejar carro.	Si nos ayudan mucho para reflexionar en las cosas que algunas veces fallamos y nos permite obtener buenas actitudes y buenas ideas, nos sirve a ser buenas personas en la vida.
12.	Mis padres, mi mama siempre me ha aconsejado junto con mi papa para no andar en malas compañías y el mayor que sabe todo de mí y me ayuda a esta conmigo todos los días de mi vida es DIOS.	Siempre me ha gustado ser bien competitiva, me intereso por aquello que me ayudara en el futuro, me gusta cantar y hacer poemas según mi estado de ánimos.	La celebración de mis quince años que significativo el esfuerzo más grande que hicieron mis padres con todo el tiempo y el gasto que tuvieron.	Uno de mis éxitos fue concluir mi básica con un excelente rendimiento académico. Mi fracaso fue juntarme con personas no convenientes que por un momento me desviaron del camino.	Decidir cómo vivir mi vida si de buenas maneras o no y decidir vivir bien, esforzarme en todo lo que hago cada día.	Pues me ha ayudado a reflexionar mucho y a entender que mi pasado ha afectado mucho mi presente, he reflexionado en todo lo que he hecho desde mi niñez y sé que ahora ya o puedo retroceder el tiempo para ya no hacer lo malo que hice. Ahora entiendo que mi presente debe ser lo mejor para poder sobresalir en mi futuro.
13.	Mi mama porque siempre estuvo conmigo, mi padre porque nunca estuvo conmigo.	La música, ver televisión.	Estar cursando mis estudios en este instituto.	Culminar mis estudios básicos.	Seguir estudiando.	Me han ayudado a terminar mis estudios y primero Dios a ser alguien en mi vida.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
14.	Mi mamá porque ella me educó, me aconsejo, me hablo cosas nuevas para mi vida durante voy creciendo.	Para mi mis gustos fueron los de que toda niña pequeña pude tener pero para mí fueron gustos muy lindos. Mis intereses desde pequeña fueron más muñecas y diseñarles ropa.	Cuando nos íbamos todos en familia a cazar garrobo para comer.	Mi éxito fue graduarme de educación básica. Mi fracaso fue no quedar en el colegio que mis padres querían que yo estudiara, claro que los defraude mucho.	Mi única decisión de la cual me acuerdo fue de no que si quería una gran fiesta de quince años o no la quería.	Pues recordar mi pasado ya que no es de todos los días que me acuerdo de mi niñez. A reflexionar todo lo bueno y lo malo que hago o no hago.
15.	Mi mamá ya que ella ha influido mucho en mi vida desde pequeño me ha enseñado valores morales, a ser respetuoso con los demás, me ha corregido en ocasiones y todo eso lo ha hecho por mi bien propio.	Me gusta tratar bien a las personas para así poder ser tratado igual, me gusta en futbol y pasar tiempo con las personas que quiero mucho.	Mis seres queridos que me apoyan en lo bueno y malo.	Un éxito de mi vida fue graduarme de básica. Mis fracasos hoy en día tal vez son o pueden ser una persona un poco distraída en clases.	Estudiar en el INJOSICA para poder una persona a de bien para nuestro país, y también para poder tener un futuro de muchas bendiciones.	Para poder conocerme o dar a entender mejor de como soy y que quiero en mi vida y no caer en tentaciones malas.
16.	Mis padres han estado en cada momento para aconsejarme, apoyarme y tratar de entenderme me ha brindado su confianza.	Jugar futbol desde pequeño, observaba a los demás jugadores y decía algún día voy a llegar allí	Estar en una selección nacional y sentir esa satisfacción e proteger tu país marco mi vida y en un futuro quiero volver a repetirlo	Mi éxito más grande ha sido pasar todos los grados sin repetir y mi peor fracaso ha sido perder la confianza de un amigo.	Crear que si puedo y jamás darme por vencido y luchar por mi objetivo	Me ayudó mucho porque así me he dado cuenta de los errores que he cometido, cuando he sido asertivo y cuando no.



SESION 11 B (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
17.	Mis padres y familia porque son ellos los que hasta hoy en día me han dado los estudios, dinero, son ellos lo que me ha enseñado a respetar, ser educado con los demás y antes a todo lo escrito gracias a Dios.	El deporte, estudiar y aprender de lo bueno, jugar con los demás, hacer ejercicios, aprender más de la tecnología, me gusta saber de todo un poco.	Bueno ha sido con mi primer año de estudios que lo curse de 6 años donde obtuve el primer lugar hasta quinto grado gracias a Dios.	Uno de mis éxitos ha sido que curse toda educación básica bien y hoy en día que ya estoy por graduarme de educación media. Fracaso ninguno gracias a Dios.	Cuando me he propuesto hacer lo que yo quiero hacer un trabajo, deber para ser mejor.	Ah, todo me ha servido para mi vida, para lo que he querido hacer y ser hasta hoy en día.
18.	Mi mama porque me corrige me da consejos, me trata bien y es la persona más linda del mundo, mi abuela porque es una segunda madre para mí, me habla de la biblia y me aconseja qué camino tomar en la vida.	Jugar futbol cuando se puede y pasar con las personas que me quieren mucho y relajarme con mis amigos y compañeros, estudiar y comer, dormir.	Mis amigos y familia que tanto quiero, ellos me apoyan en buenos y malos momentos	Mis éxito son cuando todas las cosas que me propongo se me realiza y cuando fracaso no es de mi agrado no estoy satisfecho me siento triste.	Fue cuando me conviene la ocasión y ser exitoso para mí.	A agarrar los consejos de todas las personas a estar bien con los demás.
19.	Mis padres y mis hermanas porque me han educado como a ellos los han educado, ellos me corregían y me decían que debía de hacer y que no debía hacer.	Jugar fútbol, andar en bicicleta, salir al parque con mi familia e ir a los juegos mecánicos.	Estar estudiando para llegar a ser alguien en la vida y ser una persona de éxitos y logros.	Terminar mi educación básica, y estoy a punto de terminar mi educación media, nunca haberle dado alguna alegría como algún reconocimiento a mis padres.	Haber estudiado, haber dejado atrás malos pensamientos, lo que quería hacer en vez de estudiar andar en la calle como un bajo	Me ha ayudado no me había puesto a pensar en todos estos hechos y ahora que lo pienso que me pudo ayudar en mi futuro y en mi diario vivir y como era yo en la infancia y ver la diferencia de como soy ahora a estas alturas de mi vida.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado a identificar estos hechos significativos de tu vida?
20.	Mis padres, mis tíos y mis amigos hemos congeniado mucho y he tenido influencias de ellos	Jugar videojuegos, escuchar música bachata además me gusta ser comunicativo con todas las personas	Encontrar buenos amigos, y tener educación para poder realizarme como persona	Mis éxitos son que soy muy estudioso y he pasado todos los grados de la educación básica, mi fracaso es que cuando terminaba un año escolar nunca me daban reconocimientos académicos	Poder estudiar en el INJO y agarrar mi carrera que yo quería optar, otra decisión es esforzarme para graduarme de mi educación media.	Me ayudan para que siempre estén grabados de todo lo que he hecho y pasado por mi vida y espero no poderlo olvidar todas las cosas de mi infancia y lo que he podido realizar tras mis años de vida
21.	Mi madre. Porque a pesar de las dificultades que ella sola nos ha sacado adelante, es mi mayor influencia porque es trabajadora.	Las caricaturas, me gusta dibujar y me gustan las matemáticas	El haber obtenido reconocimientos académicos, siempre me esfuerzo por lo que quiero	Mis éxitos han sido haber culminado mi educación básica y estar a un paso de terminar mi educación media uno de mis fracasos fue haber reprobado un grado a causa de una enfermedad.	Fue iniciar mis estudios, porque la educación es una de las bases del éxito	Gracias a esto me ha ayudado a pensar y reflexionar mis decisiones para así no fracasar por ningún obstáculo que este en mi camino y ver qué tan importante es el estudio pero principalmente la vida más si tenemos personas que nos influyen a sobresalir y tener éxitos.
22.	Mi familia es especial, mi mama porque ella ha sido muy cuidadosa con migo, muy responsable y también me da muchos consejos para no descuidarme de lo bueno.	El futbol, me gusta verlo y jugarlo	El poder seguir estudiando para lograr todas mis metas de futuro y así en un futuro muy cercano tener un salario para mi bienestar.	Mis éxitos han sido salir adelante pensando en un buen futuro y lograr mis metas Mi fracaso puede ser que no sea de los mejores estudiantes porque no me esfuerzo mucho	Seguir estudiando de buena manera sin distraerme en las cosas malas, aunque no sea de los mejores pero siempre hago el esfuerzo de conseguir mis metas	Me ha ayudado mucho, porque puedo pensar en todas las cosas buenas que he hecho en el estudio y seguir así pensando en cosas buenas y nunca hacer cosas malas porque me distraen mucho.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
23.	La señora que cuidó mi mami por mucho tiempo, ella me enseñó que la vida puede ser mejor si tú te lo propones, me enseñó a saber con quién ando, una amiga me enseñó a madurar, ser exitosa y con un buen carisma.	Me gusta ser una niña muy callada, jugar fútbol y básquet, me gusta tener amigos, me gusta el color negro y morado, salir de compras, no perder el glamur y la ética, me gusta que me concierten y me traten bien.	El graduarme de noveno, el poder dejar en libertad a mi mami, el primer año de bachillerato fue lo máximo, el tener un tío y una pareja que me apoye es lo mejor, el estar haciendo mi segundo año también.	Mi principal éxito fue graduarme de noveno y ayudar siempre a mis amigas, ayudar a mi familia a salir adelante y hacer algo mejor de ellos fue mi mayor éxito. Mi fracaso fue el dejar de estudiar un año por cuidar a mi h.	El estudiar, el hacer de mi vida algo mejor, el permitirme amar, sentir y querer igual, porque hay muchas personas que jugaron conmigo tanto como amigos, familia y noviazgo.	Me ayudaron a recordar que: Las personas que han tenido influencia en mi vida me ayudaron a ser mejor persona a poder entender con facilidad y a tener mucho éxito Mis gustos e intereses a tener pasatiempos productivos Los acontecimientos a superarme como persona y ante la sociedad.
24.	Mi papá con su manera de educarme, con la manera en cómo pudo superarse a pesar de los problemas que tuvo, Mi hermana mayor que ante la situación que pasa hoy en día da a demostrar que su orgullo o su autoestima la hace vivir a diario.	Siempre me ha encantado cocinar, cantar y sobre todo bailar, mis estudios han sido mis intereses más grandes en mi vida.	Mi graduación de noveno que ante las dificultades que tenía pude salir, a los cuatro años de edad mi papá se fue al extranjero al no tenerle junto a mí y después regresar a los ocho años ha sido algo importante para mí en mi vida he tenido cambios.	Mi graduación de noveno, mi rendimiento académico desde primero a octavo fueron excelentes, entre los fracasos el saber que en noveno no pude obtener el primer lugar y en el bachillerato mi rendimiento bajó un poco.	Decidir que bachillerato estudiaría y hoy en día decidir si continuaría en la universidad pero de vez en cuando tengo que saber a qué me enfrentaré en esos estudios.	Me han hecho reflexionar cada una de las etapas de mi vida por las que he pasado, por las que me falta por pasar, recordar el hecho de porque estoy estudiando y por lo cual debo de seguir adelante en mi vida.
25.	Son mis padres porque ellos son los que me han educado y me han apoyado en todo.	El interés mío es la música, ya que me gusta tocar batería y otros instrumentos de percusión.	Haber estudiado en el INJOSICA, haber viajado a Guatemala, haber sido parte de la banda escolar.	Éxitos graduarme de noveno y fracaso haber aplazado materias en octavo.	Seguir estudiando el bachillerato, haber salido en la banda, haber aprendido automotriz.	Me ha ayudado a reflexionar en todas las cosas que he hecho ya sea que sean exitosas o fracasadas para aprender de eso.



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado a identificar estos hechos significativos de tu vida?
26.	Mis padres todo el tiempo ya que ellos me apoyan y pueden enseñarme y los quiero mucho por poder quererme y comprenderme	De pequeño me gustaba jugar carreras de autos, hoy en día lo que más me gusta es escuchar música, ver televisión y más o menos estudiar.	Cuando convivimos en un paseo con mis padres y haber tenido una abuelo junto a mí.	Mis éxitos voy muy bien en mis estudios, mis padres se sienten muy orgullosos de mí, no he tenido ningún fracaso.	Elegir la carrera que deseo en la universidad y elegir el bachillerato	Me ha ayudado a poder orientarme y reflexionar muy bien de todas las decisiones que he tomado hasta el momento, sobre mis éxitos y las decisiones de saber elegir qué carrera querer, pero ojala todo salga muy bien y nunca me rinda, así que hare lo posible de salir adelante y con mucho éxito.
27.	Mi mamá porque ella solo me ha sacado adelante y me ha enseñado a salir adelante sola y valerme por mi misma y a no depender de nadie.	Mis gustos siempre han sido escuchar música y ver telenovelas y siempre me ha interesado el estudio.	Cuando hubo un terremoto y yo Salí corriendo casi me traga la tierra eso significa mucho para mí porque ahora sé qué hacer ante un terremoto.	Mis éxitos siempre han sido el de portarme bien en clase y sacarme buenas notas, uno de mis principales fracasos ha sido el de no llevarme ningún lugar en el bachillerato y en básica siempre me lleve el primer lugar.	El de escoger después de salir de noveno que estudiar y donde estudiar y dejar a mis amigos y mi decisión de hace poco ha sido el de saber que estudiar y en qué universidad estudiar.	Bueno me ha ayudado a conocer un poco más sobre mí, sobre mis intereses porque antes casi no le tomaba importancia porque casi nunca me daba tiempo para mí misma ni para conocerme a fondo y ahora que ya lo escribí y lo sé ya no me olvidare de ello y ahora me dedicare más tiempo para mí y así conocerme más.
28.	Yo diría que mi familia porque con ellos he convivido toda mi vida, nos conocemos perfectamente nuestros gustos, diferencias y defectos.	Siempre ha sido salir con mis amigos y jugar algún partido, también me gusta la música y el baile.	Creo que un acontecimiento fue cuando fui a una iglesia y descubrí muchas cosas pero lo más importante conocí a alguien.	Pues haber ganado siempre el primer lugar de primero hasta séptimo, pues mi peor fracaso creo que fue desinteresarme del estudio.	Fue venir a estudiar aquí al instituto y tratar de seguir luchando en las dificultades	En saber cuáles han sido mis mayores éxitos y fracasos y tratar de esmerarme por hacer menos esos fracasos y seguir adelante y esmerarme por ser alguien



**SESION 11 B (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido:	Mis gustos o intereses desde pequeño /a han sido:	Entre los acontecimientos que han influido de forma significativa en mi vida están:	Mis principales éxitos y fracasos han sido:	Mis decisiones más importantes fueron:	¿De qué manera te ha ayudado identificar estos hechos significativos de tu vida?
29.	La persona que ha tenido más influencia en mi vida ha sido Dios ya que sin Él nada podemos hacer hace que mis días sean felices que este bien con los demás y que quiera a las personas tal y como son.	Tocar el piano me fascina, tocar esas melodías tan hermosas me encanta, también ha sido la música me gusta escucharla.	Entrar al bachillerato ya que aquí he pasado bastantes problemas pero encontré a las personas que me alegran mis días es algo significativo para mí.	Mi principal éxito fue obtener todos los años rendimientos académicos y mi fracaso ha sido no optar para una beca al extranjero y que deje inglés en todos los periodos.	Mi decisión más importante ha sido elegir mi carrera que estudiar ya que eso me llevara a ser alguien en la vida. También en aceptar la enfermedad de mi madre ya que no creía pero tome la decisión de apoyarla en todo lo que necesitara.	Me ha ayudado ya que puedo decirme cuenta todas las decisiones que he tomado en todo por lo que ha pasado y que ha significado en mi vida en lo que he fallado es lo que puedo cambiar de mejorar y poder salir adelante en mi vida.
30.	Mis padres porque son ellos los que me han enseñado que debo hacer y que no debo hacer.	Lo que me gusta es oír música, desde pequeña me ha gustado divertirme con mis amigas, familia y también me gusta ver televisión.	Cuando entre a la escuela, cuando entre a la adolescencia fue un acontecimiento bastante bonito porque poder pensar diferente y comprender más las cosas	Uno de mis éxitos fue graduarme de básica y mi mayor éxito es que mis padres se sientan orgullosos de mí. Un fracaso fue haber aplazado quinto grado pero me supere y con todas las ganas llegue hasta donde estoy.	Mis decisiones importantes es saber que elegir en el instituto en que opción agarrar. Una de mis decisiones fue cambiar porque antes era demasiado callada y ni amigos tenía y ahora tengo muchos.	En muchas maneras me ha hecho comprender todo lo más importante que me sucedió en mi vida, las personas que siempre ha estado conmigo y que han sido sobresalientes. Mis fracasos, mis éxitos me ayudan a que tenga que salir adelante y ser lo que yo quiero, mis intereses mis gustos me ayudan a inspirarme.
31.	Mamá, papá y mis hermanos porque desde pequeña siempre me ha cuidado, escuchado y apoyado.	El chocolate, la música electrónica, dibujar y pintar, armar cosas, bisutería, maquillar, peinar, jugar, etc.	Estudiar, ir a la iglesia desde pequeña ha significado mucho en mi vida pues he visto que Dios nunca me abandona	Mi principal éxito es que me estoy esforzando en mis estudios y gracias a Dios voy bien, aun mejor que antes. Un fracaso es que deje una materia	Esforzarme por salir bien en el estudio, dejar entrar a Dios en mi vida.	Me he dado cuenta de los cambios en mi vida, de quien ha estado a mi lado siempre y de quien se fue, de lo que me ha gustado desde pequeña que podría llegar a convertirse en un talento más en mi vida.





VACIADO DE SESION 12

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
1.	Soy alguien que quiere salir adelante para que todos los que me rodean pero más mi familia se sienta orgullosa y feliz de mi	Solidaria, Comprensiva, Colaboradora,	Respetuosa, comprensiva y solidaria	Con mis padres, con Dios	Quiero que todos vean que soy alguien productivo en la vida y quiero ser útil para la sociedad	Bueno porque si uno no se conoce cuando tenga algún problema si no se conoce no sabrá si es capaz de afrontarlo no podrá salir de ello.
2.	Soy una persona muy cariñosa, amorosa con carácter fuerte orientado por una familia muy humilde.	Respetuoso, honesto, alegre.	Trabajador, respeto hacia las personas mayores.	Principalmente conmigo mismo y mis padres por hacer el esfuerzo que ellos hacen para que yo esté aquí.	Un sentido honesto, responsable teniendo por importancia lo que piensan los demás para mejorar como persona.	Si porque conociéndome a mí mismo puedo saber hasta dónde puedo llegar y las metas que me puedo poner para mejorar mi futuro.
3.	Soy una persona que busco superarme en mis estudios para lograr mis metas y un buen futuro, también soy un poco orgullosa y seria en las cosas donde debemos ser serios y no bromear.	Sincera, orgullosa, humilde.	Respetuosa; porque se respetar a los demás porque me gusta que a mí me respeten. Solidaria; porque ayudo y comparto lo que se. Comprensiva; porque comprendo las cosas con asertividad.	Con dios, con mis estudios y con mi madre y mis hermanos, también con mis amigos.	Quiero seguir adelante sacar mis estudios, ser una profesional, graduarme con honores y tener un buen trabajo para ayudar a mi madre y mi hermano.	Si considero que es importante porque así nos conocemos más y sabemos más sobre nosotros mismos y si nos conocemos nosotros mismos así sabrán conocernos mejor las demás personas y también porque conociéndonos no necesitaríamos preguntarle a alguien más como somos.



VACIADO DE SESION 12 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
4.	Soy una persona amable un poco tímida con las personas que no conozco, respetuosa y me considero sincera, una buena persona, comprensiva aunque a veces un poco metiche	Paciente, respetuosa, un poco enojada y soy creativa	Respetuosa porque respeto las ideas de los demás	Conmigo misma porque me gusta hacer algo mejor cada día	Quiero darle un sentido positivo a mi vida porque quiero hacer algo no por mí misma que pueda ayudar a los demás	Si porque si no me conozco a mí misma no podrán las demás personas conocerme
5.	Soy una persona alegre, divertida también a veces soy muy hiperactiva pero siempre trato de ser ayuda para quienes lo necesitan	Simpático, respetuoso, colaborador	La tolerancia	Con mis padres quienes son lo que me ayudan y personalmente a dios por todo	El de poder ser alguien en mi vida una profesional, alguien importante reconocido en la sociedad	Si porque si yo no me conozco como alguien más lo va hacer lo más seguro saber exactamente quién soy como soy y como comprenderme a mí misma
6.	Soy una persona orgullosa, caprichosa, alegre, divertida, amable	Creativa, seria y amable	Respetuosa, alegre y comprensiva	Con mis padres, mi familia y con Dios	Ser una profesional y ayudarles a mis padres, tener una familia	
7.	Yo soy Melvin Gustavo soy una persona que me gusta ser muy amigable, amable y bondadoso	Respetuoso, paciente, inteligente	Solidario, bondadoso y respetuoso	Conmigo mismo porque yo tengo que dar una buena imagen de mi	Un sentido positivo, tener un trabajo estable, haber terminado mi estudio y salir adelante con todos mis sueños y objetivos	Si porque primero tengo que conocerme para que los demás me conozcan después
8.	Soy un hombre muy decidido a mis ideales no me gusta socializar mucho pero si me agrada la idea de llegar a ser alguien muy inteligente y aplicado a los conocimientos humanos y universales	La inteligencia; ya que gozo de buena clase de conocimientos, soy indiferente a la opinión de los demás y cortó con aquellos trogloditas de la mala actitud.	El respeto, la disciplina porque el seguir intentando hasta conseguir mis metas deseadas	Me siento comprometido o conmigo mismo y con mi familia ya que soy el que debe actuar para vivir bien y con tranquilidad con o sin una familia	Quiero una buena condición de vida, que respeta a ser muy aplicado y objetivo, vivido una disciplina sana, y poder vivir relajado y despreocupado del no saber hacer nada	Sí, porque es para mí necesario saber que fortalezas tengo y que debilidades a mejorar que es lo que funciona en mí, las actitudes que tomo y lo que provocan.



VACIADO DE SESION 12 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
9.	Bueno soy una persona amigable, me gusta llevarme bien con mis amigos y con todas las personas, soy muy positiva.	Amigable, responsable y obediente.	Perseverante, amable y cariñosa.	Con mi madre porque ella me da el estudio y porque ella siempre me apoya en todas mis decisiones.	El sentido que le quiero dar a mi vida es positivo, que mi vida este llena de éxitos.	Porque si no me conozco a mí misma no me podrán conocer las demás personas.
10.	Soy una persona amable, generosa, responsable, me gusta respetar para que me respeten, me gusta comprender a las demás personas y ayudarlas en los momentos más difíciles.	Respetuosa, amable y alegre.	Amable y responsable porque me gusta entregar las cosas a tiempo.	Primeramente con Dios y en segundo con mis padres porque ellos son los que me ayudan a salir adelante.	Un sentido positivo para ser alguien muy importante en la vida, seguir adelante en todo aspecto y ser una persona profesional y muy importante para la sociedad.	Si es importante conocerse a uno mismo, porque hacemos mucho que no nos conocemos muy bien, porque no sabemos nuestro carácter y como expresarnos.
11.	Soy una persona con muchas ganas de salir adelante en mi vida y esforzarme, soy muy amigable y sociable.	Me gusta ser muy amigable con todos, sincera para que los demás puedan confiar en mí, divertida; me gusta tener siempre una sonrisa en mi rostro.	Respeto a los demás para que también me respete, me gusta ser bondadosa porque es mejor dar que recibir.	Conmigo, mis padres y principalmente con Dios, porque si estoy viva hasta este día es porque Dios me lo ha permitido y porque él quiere un bien para mí.	Un sentido positivo, lleno de éxitos y prosperidad, quiero vivir con un sentido de vida agradable y alegre.	Primeramente porque si yo no me conozco bien los demás no pueden conocerme y si al conocerme se realmente lo que quiero y lo que es mejor para mí.
12.	Soy una persona comprensiva, amable, con la que pueden confiar y contar.	Escucho a los demás cuando necesitan que alguien lo escuche, amable, cariñosa, comprensiva pero cuando estoy enojada puedo ser muy grosera.	Respetuosa.	Con migo porque yo me pongo metas que tengo que alcanzar y también con mis padres, amigos, porque todos tienen importancia en mi vida.	Siento que puedo ser una persona emprendedora, que tiene sus propósitos de vida, tiene que ser como para poderme sentir bien y desear lo hace bien lo logre.	Si es importante, porque te conoces y sabes cuando estás haciendo las cosas mal y no permites que otra persona te lo diga porque esta te podría sentir mal.



VACIADO DE SESION 12 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
13.	Soy una persona humilde, sincera, amable con valores y metas.	Soy deportista, humilde, no soy tímido.	Soy alguien muy respetuosa con las demás personas, colaboro a la hora que se necesite mi ayuda, ordenado para hacer las actividades.	Con mis padres en especial mi mama porque siempre me han brindado su ayuda y quiero darle el mejor porvenir.	Quiero darle un sentido positivo, luchar por mis sueños y metas, para poder cumplirlas y poderme superar en la vida.	Si es importante porque solo tú te conoces y habrán personas que te dirán que no los cumplieron pero hay que seguir luchando hasta llegar al final.
14.	Soy una persona agradable, me gusta llevarme bien con cualquier persona fácilmente en una amistad, soy de aquellas personas que si me hablan yo hablo soy generoso.	Generoso, respetuoso, amable.	Caritativo, honrado, soy de las personas que no discriminan a nadie.	Con justa razón estoy muy comprometido con mis padres y con Dios por darme la oportunidad de vivir y por hacerse cargo de este inmenso compromiso que tienen conmigo.	Quiero darle el sentido de seguir adelante en mi vida, no desviarme de lo que Dios me ha encomendado hacer en este planeta.	Si porque si no se conoce uno mismo en mi opinión no es nadie porque como podemos describir o conocer a cualquier otra persona si aún no nos hemos conocido nosotros mismos.
15.	Soy David Orlando y soy una persona con buenos principios morales, además soy muy educado y me gusta mucho es estudio.	Alegre, estudioso, alegre.	Solidario, honrado, bondadoso.	Me siento comprometido conmigo mismo porque yo me tengo que comprometer conmigo porque solo yo puedo cumplir con mis metas y logros.	Un buen estudio, poder sacar una carrera universitaria, poder lograr hacer mis propias cosas sin y ayudarle a mis padres.	Si porque nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y sirve para identificar que nos gusta y que no y conocemos muestras actitudes como son.
16.	Soy una persona que me gusta respetar a los demás y saberme valorar por sí mismo y soy amable con todos y a la vez ser amigable.	Soy respetuoso, amable, colaborativo.	Solitario, bondadoso y respetuoso.	Conmigo mismo porque tengo que darme a valorar.	Un sentido positivo, conseguir un empleo el cual me ayude a salir adelante en mi vida y tener un buen entusiasmo y animo de seguir.	Si porque así las personas me van conociendo mejor y yo sé cuáles serán las actitudes mías.



**VACIADO DE SESION 12 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
17.	Soy un estudiante muy tranquilo, respetuoso, amable con todas las personas y me considero una persona feliz de la vida y todo esto se lo agradezco a mi Dios creador.	Amable, cariñoso y respetuoso	Respetuoso, disculpo a las personas, honrado	Con mis papás, porque ellos me cuidan me aconsejan y me ayudan en todo lo que necesito.	Quiero ser feliz en toda mi vida, alegre, caritativo con todas las personas y respetuoso para que las personas me quieran mucho y me respeten para ser feliz y alegre en toda mi vida.	Sí, porque si yo me conozco podre ser muy inteligente y así en el futuro podré tomar muy buena decisiones sin dificultades y podre ser todavía más feliz de lo que soy y así también sabré que siempre tengo que hacer solo cosas buenas y tener que adorar y querer y amar a Dios.
18.	Soy Jasmalim una persona muy sociable, me gusta mucho conocer personas, leer y también me es agradable las matemáticas, pero lo que más me gusta es ayudar a las personas.	Soy inteligente, perseverant e y amigable.	La honradez, el respeto hacia los demás y la solidaridad.	Con mis padres, en lo personal con mi papá porque en cierta manera ha estado conmigo y no quisiera decepcionarlo, pero más que todo tengo un compromiso con migo misma	Bueno y positivo, quiero seguir estudiando, sacar mi título universitario y ser agente de cambio en esta sociedad que lo amerita mucho.	Si porque nos da una idea general de lo que queremos, que es lo que nos gusta, a que queremos dedicarnos en nuestro futuro, nos sirve para saber en qué somos buenos, nuestras debilidades, virtudes y fracasos.
19.	Soy una persona sincera, cariñosa, optimista, amigable, enojada, simpática con un corazón enorme soy muy bella, soy una niña que no deja que nada la dañe ni la haga sentir mal, soy fuerte a veces exitosa.	Soy alegre, carismática, muy enojada	Respetuosa, honesta, sincera	Conmigo misma, con la vida con ser mejor cada día	De ser mejor cada día, cada instante de mi vida, luchar por ser alguien de propósito y éxito	Si porque así sabré en que momento de vida debo cambiar algo
20.	Soy responsable, cumplo y hago todo lo posible, soy muy respetuoso.	Alegre, responsable , inteligente.	Con mis padres y con Dios	Tolerante, respetuoso y comprensivo	ser una persona exitosa, dinámica	Sí, porque me doy cuenta de todos mis aspectos y rasgos de ser quien soy en realidad.



VACIADO DE SESION 12 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	1. ¿Quién soy yo?	2. Tres de mis principales cualidades son:	3. ¿Cuáles son mis valores personales?	4. ¿Con quién me siento comprometido/a?	5. ¿Qué sentido quiero darle a mi vida?	6. ¿Consideras importante conocerte a ti mismo/a? ¿Por qué?
21.	Una persona de bien, alguien que a pesar de todos los problemas sabe cómo salir adelante y sabe lo que quiere en su vida	Amable, educada, creativa.	Respetuosa, bondadosa, cariñosa.	Con Dios primeramente y con mis padres, también estoy comprometida con mi mismo.	Tener una carrera universitaria, seguir con mis estudios, trabajar y seguir por el camino del bien, dándole a mi vida un sentido positivo.	Si porque si no me conozco a mí misma nadie podrá conocerme y no podré conocer a los demás también.
22.	Una persona alegre, cariñosa y amable	Soy algo animadora, chistosa y soy creativa	Respetuosa, amable, comprensiva	Primeramente con Dios luego con mis padres	Primeramente terminar mis estudios luego trabajar para formar un hogar	Si porque me ayuda a recorrer mi vida a pensar en las cosas que hago lo bueno y lo malo y corregirme a mí misma.
23.	Soy una persona muy seria algo alegre, muy respetuosa, sincera y cariñosa.	Ser muy estricta también comprensiva y puedo ser líder de algún grupo.	Trabajadora, cariñosa y amorosa.	Me siento comprometida primero con Dios después con mi familia y luego con mi grupo.	Pues el sentido que le quiero dar a mi vida es desempeñarme en algo que pueda y ser alguien en mi vida.	Si porque así veo todos mis defectos que puedo tener, quizás aún no he terminado de revisar mi vida lo cual considero que es muy importante.
24.	Soy una persona amable tengo la dicha de caer bien en ocasiones a ciertas personas quizás es porque demuestro confianza, respeto a las personas tal y como soy.	Soy respetuosa, amable y alegre.	Responsable, bondadosa cuando mis amigos necesitan algo busco la manera de ayudarles.	Con mis padres, con mi mismo ya que mis padres me dan todo para salir adelante y con mi mismo para poder superarme cada día y ser mejor.	Quiero darle un sentido positivo, cumplir con lo que me propongo, ser mejor cada día, superar mis miedos y poder salir adelante positivamente.	Si es importante porque así puedo saber más de mí mismo que hacer cuando tengo un problema y tengo que conocerme para que los demás personas sepan quién soy yo.
25.	Soy una persona con muchas virtudes así como también defectos, dispuesta a superarme ante todo lo que se me dificulte en mi camino.	Respetuoso con todas las personas, cariñoso con las personas con que más me relaciono, amable con todos.	Caritativo, honrado, equitativo trato igual a todos sin importar la clase social.	Con mi persona ya que estoy dispuesto a todo a esforzarme tanto en mi vida social, educativa y familiar.	Una vida de buen provecho y de abundancia en conocimientos y valores culturales es lo que más quisiera una buena vida, porque todo en la vida requiere sacrificio.	Si porque solo nosotros sabemos que cosas nos hacen bien o nos hacen mal.



VACIADO DE SESION 13

FODA

N° de Sujeto	FORTALEZAS					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
1.	Me gusta mi pelo, cara, manos, ojos		Puedo terminar el bachillerato, quiero ir a la universidad	Tengo un carácter firme	Mis hermanos trabajan y mi papa trabaja él nos ayuda	Creo en Dios y asisto a una iglesia
2.	Fuerza a la hora de trabajar pesado		Me gusta hacer croché, puedo jugar ajedrez	Cariñoso y buenos sentimientos	Me gusta administrar	Soy católico
3.	Me gusta mi pelo, me gusta un poco mi cuerpo, me gustan mis ojos, mis manos y mis uñas		.soy imaginativa, me gusta el área de lenguaje y me gusta leer y trabajar	Se afrontar las dificultades, tengo un carácter firme y comprometido	Mi hermano nos ayuda, mi madre trabaja, logramos salir adelante	Creo en dios, de vez en cuando visito una iglesia y tengo fe en que dios hace milagros
4.	Me gusta todo mi cuerpo		Terminar mi bachillerato.	Soy alegre y chistosa.		Me gusta ir a la iglesia.
5.	Me gusta ser delgada, mi piel, todo mi cuerpo	Me gusta la materia de ciencias y lenguaje	Estudiar en la universidad nacional más adelante	Soy alegre, cariñosa y comprensiva	Pues que yo trabaje para salir adelante	.voy a la iglesia y soy bautizada
6.	Mis ojos, mi cara mi boca y mi cuerpo	Soy buena dibujando aunque un poco, algunas veces entiendo la ciencias y las matemáticas	8. Terminar el bachillerato	Soy alegre, amorosa	Mi papa trabaja y me da dinero para venir a estudiar	Creo en dios
7.	Alto, cuerpo pechito, el cabello	Inteligente, espontaneo, eficiente	Tengo buenas notas, respeto a mis maestros	Siempre apoyo a algún amigo, y no me dejo que me sienta mal	Puedo manejar bien mi dinero	Creo en dios y también a veces voy a la iglesia
8.	Me gusta mi cuerpo y más mi nariz porque es pequeña pero para mí es perfecta	Me gusta ciencia, lenguaje y orientación para la vida.	.terminar mi bachillerato e ir a la universidad	Soy amigable, respetuosa, buena persona, atenta y divertida	Tengo posibilidad de ir a la universidad	Creo en dios
9.	Mis manos, mis pies, mis ojos, mi cabello, mi cuerpo	Le entiendo y me gusta lenguaje y literatura	Tengo la oportunidad de terminar mi bachillerato	Me siento bien como soy	Que tengo la oportunidad de seguir estudiando en una universidad	Soy constante en mis oraciones y voy a la iglesia



**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	FORTALEZAS					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
10.	Mi cara me gusta tal y como soy porque dios así me creo.	Tengo habilidad en hablar en público.	La oportunidad de estudiar en la universidad.	Puedo controlar mis emociones depende el lugar donde este.	Tengo muy buena economía en mi familia.	Tengo una muy buena comunicación con Dios.
11.	Me gusta mi cuerpo, mi cabello, mis ojos y mi cara.	Tengo habilidades para hacer manualidades, inglés y lenguaje.	Soy maestra de ceremonia en los actos cívicos.	Me gusta que me traten bien.	Me gustaría ir a la universidad para estudiar una carrera.	Me gusta platicar con Dios orando y cantarle.
12.	Me gusta todo mi cuerpo, me gusta como soy.	Soy creativa, esa es mi habilidad	Mi fortuna es ir a la universidad y terminar mi bachillerato.	Mi fortaleza cuando estoy triste es que mis amigos me hagan feliz.	Mi fortaleza es que mis padres tienen como sacarme adelante.	Tengo buena comunicación con Dios.
13.	Me gustan mis manos.	Comprendo fácilmente ejercicios matemáticos.	Tengo la oportunidad de tocar el teclado en mi iglesia.	Tengo la cualidad o característica de siempre estar feliz.	Tengo la oportunidad de seguir estudiando.	Pertenezco a una iglesia donde siempre cantamos y alabamos a Dios viviendo agradablemente.
14.	Mi carita, mi cuerpo, mi cabello mis manos mis uñas, mi boca mis orejas.	Cuando quiero hacer algo lo hago aunque sea difícil.	Soy buena para analizar y para desarrollar las temáticas que me ponen a resolver.	Mi carácter me ayuda no ser deprimida porque yo sola me doy ánimos y también mis amigos me ayudan.	Tengo el hábito de ahorrar, mis padres y amigo me ayudan en lo económico.	Creo en Dios, voy a la iglesia.
15.	Mi cuerpo, mi cabello y cejas.	Ciencias naturales, informática, rompecabezas.	Estudiar en la universidad y terminar el bachillerato.			Ir a la iglesia.
16.	Mis brazos, mis hombros, mis piernas,	Me gusta física, sociales y seminario	Pertenecer a equipos de fútbol	Soy cariñoso y gentil	Puedo ganar dinero jugando fútbol	
17.	Me gusta mi rostro, mi boca, mis pies y toda mi espalda.	Me gusta estar con personas tranquilas y atentas y que cooperen.	Terminar mi bachillerato y luego ir a la universidad, soy de un grupo misionero juvenil.	Me gusta comunicarme mucho con otras personas en cosas positivas.	Me encantaría que mis padres me brinden el estudio y que se sientan orgullosos de mí.	Leo la biblia todas las noches para poder entender la vida y lo espiritual.





**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	FORTALEZAS					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
18.	Mis manos, mis ojos, mi cuerpo.	Le entiendo a la materia de ciencias y a la de sociales	La oportunidad de terminar mi bachillerato general	Me siento bien con mi cuerpo físico y mental	Que tengo la oportunidad de seguir estudiando	Me gusta ir a la iglesia y poder participar y alabar a Dios.
19.	Me gustan mis ojos, m pelo, mi rostro.	Me gusta interactuar con las personas en un ambiente tranquilo.	Me gusta asistir a las asambleas de la iglesia de jóvenes y me gustaría terminar todos mis estudios.	Me gusta relacionarme con las personas para entablar una amistad buena y sincera.	Me gustaría que mis padres me pudieran dar el estudio y así que ellos se sientan orgullosos.	Tengo el hábito en ocasiones orar antes de toda comida.
20.	Mi rostro y todas mis piernas.	Sociales Ingles Informática.	Si tengo posibilidades de ir a la universidad y sé que puedo graduarme.	Me gusta conocer a nuevas personas me gusta hablar de cosas positivas.	Soy una persona fuerte y si puedo solucionar mis problemas.	Yo creo mucho en Dios porque sé que él es el que me da todo
21.	Mis manos hábiles en manejo de herramientas, mis piernas	Las ciencias naturales, las matemáticas y facilidad al expresarme en público.	El dibujo y pintura, el hablar ante el público y declamaciones de poemas.	No confundo una amistad entre una relación sentimental, no involucro sentimientos en lo académico	Cuento con bastantes herramientas que quizá puedan ayudarme en lo académico.	Sé que Dios está con migo en cualquier momento y lo puedo encontrar en mi corazón.
22.	Mis bellos ojos, mi cuerpo, mi cabello.	Relaciones humanas y sociales.	Grupo de música.	Soy una persona seria e independiente y detallista.	Tengo lo necesario y me alimento bien gracias a mi familia.	Asistía a un grupo de jóvenes.
23.	Mi cabello, mi cintura, mis ojos, uñas	Fluidez verbal, puedo memorizar con facilidad, puedo expresarme ante el público.	Terminar mi bachillerato, estudiar en la universidad <i>Idioma ingles</i>	Alegre, carácter firme ante algunas situaciones	Mis padres, optar por estudios porque tengo como pagarlos	Creo en Dios en lo que él hace, sus milagros.



**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	FORTALEZAS					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
24.	Mi color, mi estatura, mi color de pelo.	La facilidad de expresarme	Pertenecer a la banda INJOSICA.	Rápidamente me enojo.	Tengo familia que quizá me quieren.	Sé que Dios está conmigo y me ayuda.
25.	Mi cabello, mis ojos y mis brazos.	Me gusta ayudar a las personas en cualquier tipo de problema o ver la manera de solución	Tengo la oportunidad de ir a la universidad.	Alegre, soy muy firme y me gusta el deporte.	Gracias a mis padres puedo salir adelante.	Voy a la iglesia y me gusta.
26.	Me gusta mi tono de piel, mis ojos y mi cabello.	Me gusta mucho es estudio y mis materias favoritas son matemáticas y lenguaje.	Estoy estudiando bachillerato y me gustaría ir a la universidad para superarme.	Puedo controlar algunas emociones que no sean de mayor importancia.	Me siento bien porque mis padres me ayudan en el estudio.	Me siento bien porque creo en Dios.
27.	Mi rostro, mi piel, mi cabello, mis labios, mis piernas, mis pies, mis manos	Matemáticas, lectura, ciencias naturales, estudios sociales, idiomas	Estudio idioma ruso, quiero aplicar a becas, me gusta conocer de la historia de mi país	Estoy feliz conmigo mismo y con mi familia	Me alimento bien, tengo lo suficiente para estudiar gracias a mi familia	Asisto a un grupo juvenil, voy a misa los domingos



VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	DEBILIDADES					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
1.	Mis pantorrillas.		No toco ningún instrumento ni me gusta estar en grupos juveniles.	Soy enojada	Falta de trabajo para mis hermanos.	
2.	Al mucho hacer fuerza me da dolor de cuerpo		Me aburro fácilmente	Mal carácter	Pero malgasto a la hora de divertirme	No me gusta mucho
3.	No me gusta mi rostro y casi no me gusta lo cuerpo porque soy muy gordita y no me gusta mi abdomen		No se tocar ningún instrumento, no me gusta estar en ningún grupo cultural por lo del mes de la independencia	Soy bipolar, me enojo muy rápido	Falta de trabajo, falta de dinero y mi padre no nos ayuda	A veces no entiendo algunas cosas de la biblia
4.	Mi pelo, mis pies.	No me gusta matemáticas	Que no llegue a quedar en la nacional ese es mi temor	Suelo enojarme muy rápido cuando me molestan o cuando algo no me gusta	Cuando nadie pueda darme para hacer mis cosas	
5.	El color de mi piel	No se me queda ingles	Me gustaría tocar un instrumento	Soy enojada	No tener trabajo	
6.	Mis manos, mis cejas	A veces me cuesta matemáticas, siempre me tengo que tomar mi tiempo	A veces pido copia	A veces también puedo tener altas y bajas		Muchas veces dudo
7.	Mi cabello, los dedos de mis manos			Me enojo con facilidad	No saber que estudiar en la universidad	No voy mucho a la iglesia
8.	No tengo ninguna debilidad en mi respecto físico porque me gusta como soy porque dios me ha creado.	No le entiendo a la clase de don Portillo y don Urías	No estoy en ningún grupo.	Cuando me deprimó me enojo me enojo.	Que la mayoría de veces ando solo con lo necesario para el gasto.	Que a veces se me olvida rezar.



**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	DEBILIDADES					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
9.	Creo que Dios nos creó tal y como soy es nuestra personalidad entonces no debemos de negar.	Soy poco sociable, me gusta que me hable no hablar yo.	No pertenecer a ningún grupo.	Muchas veces no soy comprensible.	Que la fecha de pago de mis padres es muy tardada.	Muchas veces me alejo de la iglesia.
10.	No me gustan mis manos, mi piel y pies.	No le entiendo los ejercicios de matemáticas a don Urías.		No me gusta que me traten pésimo.	No me gustaría que me detuvieren en mis planes universitarios.	No me gustan las sectas satánicas.
11.	Dios nos creó a su imagen y semejanza, nos creó perfectos.	Me cuesta entender la matemática.	No pertenezco a ningún grupo cultural.	Cuando estoy emocionada no me puedo controlar porque me pongo nerviosa.	Cuando tenemos crisis económica en mi casa.	Cuando no voy a la iglesia.
12.	No me gusta ser gordita.	Me cuesta completar el sudoku.	No soy parte de grupos de danza porque no me llaman la atención.	No siempre controlo mis emociones.	El promedio económico de mis padres es bajo.	Me cuesta hacer solo cosas agradables a Dios.
13.	Mi nariz y mis pies	Tengo problemas y a veces eso hace que mi estudio no vaya excelente pero con esfuerzo sigo adelante.	Me gusta mucho la matemática, ejercicios de ciencias e inglés.	Me puede enojar demasiado y cometer algo que después me arrepienta y soy resentida.	A veces no puedo comprar algo que a mí me gusta porque no tengo dinero.	Oro pero siento que no hago demasiado, oro muy poco y me gustaría poder orar y leer la biblia.
14.		Se me dificulta Lenguaje y literatura.				Habito de orar todos los días.
15.	Mi abdomen, mis antebrazos	Matemáticas, ciencias, lenguaje		Me enojo con facilidad, soy impaciente	A mis padres se les dificulta siempre ayudarme	No asisto a ninguna iglesia
16.	No me gusta el color de mis ojos, mi cuello y rodillas.	No me gusta que cuando me estoy relacionando con nuevas personas me interrumpen.	No sé qué carrera estudiar en la universidad.	No me gusta relacionarme con personas que hablen solo cosas negativas.	No me gustaría que mis padres se sacrificaran por gusto por mí si les pagara con fracasos.	No sería bueno que me olvidara de Dios en ningún momento porque él me dio la oportunidad de vivir.



**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	DEBILIDADES					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
17.	No me gusta mi estatura, y manos	No me gusta que cuando estoy con mis amistades interrumpen	Y pues no me gusta no poder asistir a las asambleas a causa de los estudios	No me gusta para nada que eviten hablarme por creer que no podré hacer buenas amistades	Pues no me gustaría que ellos no pudiera darme el estudio	El problema es que a veces me descuido de Dios y solamente en ocasiones graves necesito la ayuda de el
18.	Tal vez no me gusta mi pelo	Matemáticas Ciencias	La carrera que a mí me gusta tiene que ver la matemática y casi no la entiendo	No me gusta que las personas se burlen de mí ni que me ofendan	No me gustaría ser un mal hijo con mis padres porque ellos luchan y trabajan para que yo siga adelante	Pues yo por el momento no participo en ningún evento de la iglesia
19.	Mi estatura está bien, pero no estaría mal ser un poquito más alta.	El manejo del idioma ingles Quisiera tener mayor agilidad mental con los números	Quisiera aprender a tocar un instrumento musical (violín, guitarra o piano) y mejorar en diseño gráfico.	Quisiera ser menos emotiva a la hora de hablar cuestiones personales, tener mayor control de mis emociones	No cuento con el suficiente apoyo económico de mi familia.	No voy a la iglesia.
20.	Los dedos de mis pies y mi nariz.	Matemáticas.	No me agrada la cultura del país.	Soy enojada.	No tener lo suficiente para terminar mi carrera.	Antes era roquera.
21.	Mis manos, brazos, mi cara, cutis, mis pies y sus dedos.	Yo soy muy paciente, me cuestan las matemáticas, no me gusta trabajar en grupo.	Económico.	Enojada, sensible, no saber cómo resolver problemas de la vida cotidiana.	No tendré el apoyo de mis padres Buscar un empleo.	Hace un año no voy a la iglesia.
22.	Mis manos, mis ojos	Ingles	Quisiera aprender a tocar instrumentos de cuerda	Quisiera tener mayor control de mis emociones	No tengo el mayor apoyo	
23.	Las espinillas en mi rostro	No me gustan que se burlen de los problemas de los demás	Dejar alguna asignatura, me pongo triste	Enojado algunas veces		No participó en ningún canto religioso.



**VACIADO DE SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	DEBILIDADES					
	Físicas	Intelectuales	Educativo Culturales	Emocionales	Socio-Económicas	Espirituales
26.	Yo soy Andrés Josué Hernández Pineda, de 16 años de edad, estudiante del INJOSICA de Zacatecoluca, La Paz.	Inteligente, alegre, sincero.	Respetuoso con las personas que me rodean porque no agredo a nadie, solidario porque me gusta ayudar a los demás cuando lo necesitan.	Primeramente con Dios porque él ha sido el que me ha regalado la vida, conmigo mismo porque quiero ser alguien en el futuro, con mis padres porque ellos me dan el estudio.	Ser una persona profesional, respetuosa con mi trabajo, llegar a tener una familia unida y tener una vida con éxito.	Si porque si uno no se conoce quien nos va a conocer y así cuando uno se conoce uno solo puede arreglar.
24.	No muy esculpido brazos, abdomen, piernas y glúteos.	El estudiar, repasar los temas específicos, el cumplir mis horas de estudio.	No me agrada la cultura urbana de mi país.	No tengo muchos amigos, no tengo novia, no logro superarlo.	Pocos recursos para invertir en estudios o me enfoco en desarrollarlo en internet.	No practico los mandatos y consejos de la biblia, no practico oración no buenas obras.
25.	No tengo ninguna debilidad en mi cuerpo físico	No le entiendo a la materia de matemática y la de ingles	Que no pueda ir a la universidad	Cuando estoy deprimido me enojo	Pero a veces no me alcanza para cubrir lo necesario	
26.	No me gustan como son mis pies.	No me gustan las clases de seminario e inglés.	Me queda demasiado lejos una universidad para estudiar.	Si es una situación dura no lo podría soportar.	Que mis padres ya no quisieran apoyarme económicamente en el estudio.	Casi no me queda tiempo para ir a la iglesia.



**SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿En qué grado aceptas las fortalezas y debilidades que te describen?	¿En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades?
1.	Si las acepto mis debilidades las puedo cambiar o tratar y las fortalezas porque puedo ver en que soy fuerte.	En tratar de superarme más en las debilidades y aceptarme como soy y en que soy buena y en que tengo que mejorar.
2.	Pues en el grado que me acepto como soy no tengo problemas.	Para ver qué cosas puedo mejorar.
3.	Las acepto por la razón que así descubro todas mis fortalezas y debilidades y podría cambiar mis debilidades para poder mejorar.	Me podría ayudar para fortalecer mis debilidades y así poderlas cambiar y lograr hacerlas unas fortalezas. Al identificar mis fortalezas puedo saber en que soy más fuerte.
4.	Si las acepto porque es lo que me describe tal como soy.	Para autoevaluarnos a nosotros mismos.
5.	Las acepto tal y como son.	Me puede servir para autoevaluarme como soy en verdad.
6.	Yo acepto mis fortalezas porque eso me hace ser mejor persona, también acepto mis debilidades porque hace que pueda tratar de mejorar áreas de mi vida.	Podría ayudarme a conocerme a mí misma.
7.	Las tomo bien porque se cuales son y las puedo mejorar	Puedo esmerarme a mejorar lo que soy bueno y empezar a superar las áreas donde tengo problema.
8.	Si las acepto porque me describen como soy.	Para auto-evaluarme y ver en cuáles son mis fortalezas y debilidades y también para corregirlas.
9.	Si las acepto porque no somos perfectos y siempre tenemos fortalezas y debilidades.	Mis fortalezas para mantener y superarlas mis debilidades a superarlas.
10.	Las acepto en buen grado, me agrada quien soy y lo que he hecho de mí.	En mejorar ciertos aspectos no buenos de mi vida, en las fortalezas el hacer crecer estos aspectos y mantenerlos.
11.	Las acepto muy bien ya que soy lo que soy y no puedo negarlos y tengo que ver cómo cambiarlas.	En conocerme mejor en ver que estoy fallando en que puedo mejorar en que puedo salir adelante ya que identificando puedo ver mis cualidades y defectos y mejorarlos.
12.	Me gustan mis debilidades porque ellas me ayudan a irme aceptando como soy y a comprenderme tal como soy.	A mejorar mis fortalezas y debilidades, a verme mejor, viéndome así como Dios quiso que fuera y que actuara.
13.	Si las acepto porque la fortaleza me da más ánimo para salir adelante y las debilidades me ayuda a corregir en que parte estoy fallando.	La fortaleza me ayuda a sentirme bien porque me acepto como soy Mis debilidades me ayudan a superarme mas
14.	No me gustan mis debilidades de un 0 al 10 las aceptaría un 5 aunque es necesario que existan debilidades en cada uno.	Me ayuda en que puedo cambiar ciertos aspectos de mi vida para ser una persona mejor y aplicada.
15.	Sí.	Mis fortalezas a terminarlas de mejorar y mis debilidades a mejorar y pasen a ser fortalezas.
16.	Si para tratar de solucionarlas	Mucho para poder solucionarlo y luchar por lo que quiero cambiar
17.	Nos da a saber quiénes somos en realidad, yo las acepto como soy y no puedo cambiar aunque quiera.	En poderme conformar como soy porque Dios así me hizo y que no podría cambiar algunas de ellas y poderme conformar como soy.
18.	No somos perfectos aunque queramos o no queramos siempre tenemos fortaleza y debilidades en nuestra forma de actuar.	Es a superarme en lo académico esa es mi fortaleza y mis debilidades son todas aquellas a que debo superar.



**SESION 13 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿En qué grado aceptas las fortalezas y debilidades que te describen?	¿En que podría ayudarte identificar tus fortalezas y debilidades?
19.	Si las acepto porque esas fortalezas y debilidades son las que están presentes en mi vida cotidiana.	En ayudarme a mejorar tanto en mis debilidades porque así podré tener más fortaleza.
20.	En la mayoría porque mi modo es así y casi no he cambiado y siempre he demostrado que soy así.	Me ayuda en mucho porque reconozco todo lo fuerte que soy y mis debilidades también para sí mejorar mi físico y participar en algunos eventos para poder ser una persona solo de fortaleza.
21.	Acepto que tengo fortalezas a la vez que tengo debilidades que debo mejorar.	En saber cuáles aspectos debo de mejorar y cuales puedo mantener y hacer crecer.
22.	Las debilidades y fortalezas si las acepto y tal vez podría mejorarlas un poco.	Tal vez a aceptarlas y así poder mejorarlas y analizar sobre el porqué de ellas.
23.	Las acepto porque así me considero yo.	Me ayudaría porque así se cuáles son mis fortalezas y defectos.
24.	Dentro de las fortalezas las acepto muy bien en cambio las debilidades son las que me afectan y a todos las personas también.	Las podría identificar en mi forma de actuar, mis pensamientos y a través de acciones positivas.





VACIADO DE SESION 14

N° de Sujeto	Área familiar		Área laboral	
	Oportunidades	Amenazas	Oportunidades	Amenazas
1.	Tengo una familia que me quiere mucho.	Me quiero seguir superando para ser alguien en la vida.	Tengo que ser muy positiva con que puedo conseguir trabajo.	No hay muchos lugares donde trabajar.
2.	Pues familiarmente todo está bien, no tenemos problemas demasiado incómodos.	Pues me gusta poco porque me aburre repetir lo que he leído.	Me gusta trabajar, soy bastante accesible para cualquier trabajo.	Ninguno.
3.	Seguir siendo una buena familia porque me están brindando mi estudio.	Ganarme una beca y pasar de grado.	Poder tener buen trabajo, buen jefe y buen sueldo.	No encontrar trabajo, tener un mal sueldo y malos compañeros.
4.	En mi familia me brinda cariño y me apoyan en cualquier dificultad.	Terminar el bachillerato.		
5.	El apoyo que me brinda para seguir adelante	De ser alguien mejor y poder salir adelante en mis estudios	Encontrar un buen trabajo	No encontrar trabajo
6.	Me brindan apoyo a pesar de mi actitud.	Terminar mis estudios.		
7.	En mi familia entre todos nos apoyamos	Que me dan el apoyo de estudiar	poder conseguir un buen empleo	No tener empleo
8.	Poder pasar más tiempo con ellos	Poder finalizarlas y ser un profesional	Vivir de lo que me gusta	Tener que trabajar en algo que no me guste
9.	Tener el apoyo de mi familia.	Ser una profesional.	En poder realizar mejor lo que puedo hacer bien.	No encontrar un buen trabajo.
10.	Tener una familia unida en la cual haya amor y apoyo mutuo.	Poderme graduar como bachiller para poder seguir estudiando en la universidad.	Poder tener un buen empleo para poder mantener a mi familia y a mí.	No tener un buen trabajo.
11.	Mi madre apoya mis metas académicas, mi tío y familia por parte de mi padre también me apoyan.	Tengo buen análisis y buena retención. Llevo muy buenas notas y tengo los medios didácticos para estudiar.	Me ofrecen trabajar por mis habilidades en la lengua inglesa y me recomiendan ir a un cal center.	No tengo experiencia laboral, soy cohibido.
12.	Tener una familia unida y que me apoya	Poder seguir estudiando en la universidad y poder salir adelante	De poder desarrollarme mejor en mi área para después optar por un trabajo	No encontrar trabajo
13.	Tengo la confianza de madre El apoyo de mis hermanos.	Seguir estudiando mas Lograr éxitos en mi vida. Sacar una profesión en la universidad UFG	Mantenimiento en computadoras	En futuro puedo desviarme por otro oficio y no pueda a ser lo que ya aprendí hacerlo
14.	Tener una familia unida.	Poder seguir adelante en mi estudio y seguir en la universidad.	No trabajar.	No encontrar un trabajo digno.
15.	Tengo una familia unida y que me apoya.	Tengo muchas ganas de superarme.	Encontrar trabajo en el lugar que deseo.	No encontrar trabajo.
16.	Me brindan apoyo económico, moral y espiritual.	Las ganas de seguir aprendiendo.	El poder practicar fútbol como trabajo.	No encontrar trabajo.



### VACIADO DE SESION 14 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	Área familiar		Área laboral	
	Oportunidades	Amenazas	Oportunidades	Amenazas
17.	Que te apoyen en tus decisiones, también en lo financiero y en todo lo que necesitemos.	Es poder ir bien en todas mis materias y ser excelente en el comportamiento.	Si trabajara y tuviera un salario y le ayudara a mi familia en lo económico.	Mis amenazas es no tenerlo.
18.	Apoyarme en lo académico y en lo económico, darme consejos, corregirme	Ser un universitario	Ser bueno en mi profesión	No tener experiencia laboral
19.	Mi familia me apoya, me comprende, me escuchan y se solidarizan conmigo.	Que mis padres me ayuden en el estudio y deseen que yo estudie en la universidad.	Me gustaría mucho hacer manualidades cosas creativas para decorar.	No tener experiencia en ningún tipo de trabajo, no se absolutamente nada.
20.	En mi familia somos muy comprensivos ellos me comprenden en algo que yo necesite.	Poder sacar mis estudios para ser un profesional	Poder desarrollar un trabajo que a mí me gusta y para lo que soy bueno	No encontrar un trabajo acorde a mis intereses y habilidades
21.	El estudio, el dinero, el apoyo de la familia y el apoyo que nos proporcionan.	Aprender nuevos conocimientos y establecer una mejor vida en el futuro.	Tener una profesión donde pueda encontrar un trabajo y poder mantenerme yo mismo.	
22.	Apoyo de parte de mis padres, ánimos que me da mi familia.	Mi madre me ayuda para que siga estudiando al igual que mis hermanos.	Me gusta pintar dibujos ya avanzados pero hoy en día eso no es muy remunerado.	No tengo experiencia en ningún tipo de trabajo.
23.	Toda mi familia me ayuda y me aconseja en todo lo que es necesario.	Poder ser una profesional.	Tener un buen trabajo.	No tengo oportunidad de un buen empleo.
24.	me brinda el espacio y momento apropiado para mi estudio y el de seguir con una carrera universitaria	Soy aplicada y me gusta mucho leer, me considero buena en ese sentido.	Creo tener la oportunidad que me contraten en un empleo, ante una entrevista de trabajo, pues se me facilita un poco hablar correctamente	No tengo la experiencia requerida para optar a un futuro empleo.
25.		Ser muy buena en alguna materia o en algo educativo.	Me contrataban como modelo en edecán.	Que el manager no fuera una persona de fiar.
26.	De llevarme mucho mejor con mi familia y financiar mi estudio	Tengo apoyo gracias a Dios de mi familia para seguir estudiando.	Mis padres tratan que yo pueda estar bien en lo que quiera.	
27.	.	Estoy culminando mi segundo año de bachillerato y después poder ir a la universidad	Tengo experiencia en mecánica	Poca experiencia laboral
28.	Pues mi familia me da su apoyo emocional y económico para seguir estudiando.	De que me apoyen en toda carrera que elija y tener la oportunidad de poder superarme	Ser positivo para encontrar trabajo hoy en la actualidad	Falta de trabajo en el país



**VACIADO DE SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA LABORAL		AREA SOCIAL	
	Oportunidades	Amenazas	Oportunidades	Amenazas
1.	Tengo que ser muy positiva con que puedo conseguir trabajo.	No hay muchos lugares donde trabajar.	Ellos me apoyan mucho y me son de mucha ayuda.	Que a veces no me comprenden.
2.	Me gusta trabajar, soy bastante accesible para cualquier trabajo.	Ninguno.	Soy bastante sociable.	Soy selectiva.
3.	Poder tener buen trabajo, buen jefe y buen sueldo.	No encontrar trabajo, tener un mal sueldo y malos compañeros.	Ayudarme a resolver y escuchar mis problemas y a estar siempre conmigo.	Que sean malas influencias y que no se preocupen por los demás.
4.	Encontrar un buen trabajo	No encontrar trabajo	Tener amigos que nos alienten para seguir en el futuro	Sin ellos quizás no sería fácil seguir
5.	Poder conseguir un buen empleo	No tener empleo	Hacer buenos amigos que confíen en mi	Que no me vean como una persona confiable
6.	Vivir de lo que me gusta	Tener que trabajar en algo que no me guste	Perder a mis amigos	Perder su apoyo y amistad
7.	En poder realizar mejor lo que puedo hacer bien.	No encontrar un buen trabajo.	Tener unos buenos amigos que no me enseñen cosas malas.	Que tenga amigos de mala imagen.
8.	Poder tener un buen empleo para poder mantener a mi familia y a mí.	No tener un buen trabajo.	Tener una buena comunicación con ellos y apoyarlos.	Perder la confianza con todos.
9.	Me ofrecen trabajar por mis habilidades en la lengua inglesa y me recomiendan ir a un Call Center.	No tengo experiencia laboral, soy cohibido.	Tengo una que tiene buenos contactos y me ayudo de buena manera a tener la oportunidad de realizar un curso propedéutico a un examen importante. Tengo mis amigos así (son pocos).	No soy muy sociable y no sé cómo llevar una relación interpersonal.
10.	De poder desarrollarme mejor en mi área para después optar por un trabajo	No encontrar trabajo	Tener una buena comunicación con ellos y tener una relación cercana	Poder perder la confianza esa comunicación constante con ellos
11.	Mantenimiento en computadoras	En futuro puedo desviarme por otro oficio y no pueda a ser lo que ya aprendí hacerlo	Mis amistades me ayudan a pensar antes de actuar, también si algo no tiene disponible y ellos te ayudan a compartir.	Algunos amigos son mala influencia en mi vida, porque a veces me dicen que haga algo que no quiero hacer.
12.	No trabajar	No encontrar un trabajo digno	Tener buenos amigos que lo apoyen en las buenas y las malas.	No tener amigos que te comprendan.
13.	Encontrar trabajo en el lugar que deseo.	No encontrar trabajo.	Tener una buena comunicación y acercamiento.	Perder mis amistades a causa de problemas.
14.	Si trabajara y tuviera un salario y le ayudara a mi familia en lo económico.	Mis amenazas es no tenerlo.	Tengo amigos que me apoyan, que me dan consejos buenos y están conmigo en las buenas y malas.	Mi amenaza sería que mis amigos se enojaran conmigo



**VACIADO DE SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA LABORAL		AREA SOCIAL	
	Oportunidades	Amenazas	Oportunidades	Amenazas
15.	Beneficiará para ayudarle a mi pequeña hermana a terminar sus estudios Ayudar a mi familia en los gastos diarios Tener una experiencia de trabajo.	En nuestro país la dificultad de encontrar trabajo es un grande. Puede que no encuentre tan fácil o pronto	Me ayudan en cualquier duda, problema o situación. Son un apoyo más que un compañía Somos muy unidos.	Nos peleamos de vez en cuando Puede que un día tomemos caminos distintos.
16.	Al tener una profesión se abren puertas para encontrar un trabajo		Que los amigos den ánimos para seguir adelante Me influyen en las cosas buenas, me dan consejos.	Que hay algunos amigos a los que no les gusta que los demás se superen
17.	El poder practicar fútbol como trabajo	No encontrar trabajo	El apoyo que me dan mis amigos	
18.	Ser bueno en mi profesión	No tener experiencia laboral	Tener amigos que me apoyen, me entiendan y me escuchen	Tener enemigos o amigos que me ofrezcan vicios
19.	Me gustaría mucho hacer manualidades cosas creativas para decorar	No tener experiencia en ningún tipo de trabajo, no se absolutamente nada	Tener amistades de confianza que están en las buenas y las malas	También tengo amistades que dicen ser mis amigos y cuando uno les da la mano traicionan
20.	Poder desarrollar un trabajo que a mí me gusta y para lo que soy bueno	No encontrar un trabajo acorde a mis intereses y habilidades	Los amigos que tengo casi siempre son solidarios	Cuando están enojados me insultan y ofenden mucho
21.	Tener una profesión donde pueda encontrar un trabajo y poder mantenerme yo mismo.		A valorar las relaciones de nuestros amigos teniendo un gran valor y confianza.	Que la mayoría de amigos no son buenos en su forma de actuar.
22.	Me gusta pintar dibujos ya avanzados pero hoy en día eso no es muy remunerado	No tengo experiencia en ningún tipo de trabajo	Tener amigos con los cuales me puedo comunicar	Estar distanciado de alguno de ellos
23.	Tener un buen trabajo	No tengo oportunidad de un buen empleo	Amigos que siempre me apoyen en todas mis decisiones	Que en algunos momentos no me apoyen por su conveniencia
24.	Creo tener la oportunidad que me contraten en un empleo, ante una entrevista de trabajo, pues se me facilita un poco hablar correctamente	No tengo la experiencia requerida para optar a un futuro empleo.	.Acostumbro a relacionarme con buenas amistades por lo general evito amigos con vicios, malas costumbres o que pertenezcan a maras.	Con los amigos más cercanos tiendo a confundirme más con sus opiniones, quizá eso sea un amenaza a lo que realmente deseo hacer o pensar.



### VACIADO DE SESION 14 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	AREA LABORAL		AREA SOCIAL	
	Oportunidades	Amenazas	Oportunidades	Amenazas
25.	Me contrataban como modelo en edecán.	Que el manager no fuera una persona de fiar.	Tengo una amiga que a tan temprana edad me ayudo a ser madura y mejor persona llena de éxitos.	Conocer personas con mala influencia que perjudiquen mi futuro.
26.	Mis padres tratan que yo pueda estar bien en lo que quiera.		Tengo apoyo de mi amiga porque trata de darme apoyo en lo que es importante para mí.	
27.	Tengo experiencia en mecánica	Poca experiencia laboral	Tengo buenos amigos que me comprenden y saben escuchar	
28.	Ser positivo para encontrar trabajo hoy en la actualidad	Falta de trabajo en el país	Mis amigos son sinceros conmigo y me apoyan en algunas cosas	Algunos no me comprenden muy bien.

### SESION 14 (CONTINUACION)

N° de Sujeto	¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas personales te pueden ser útiles para definir tus objetivos y metas?
1.	Me parecen importantes porque puedo saber todas las cosas que están a mi favor y lo que está en mi contra y poder hacer algo para que ello no me afecte.
2.	Mis objetivos los tengo bien puestos y sé lo que quiero ser, pienso y quiero cumplirlo.
3.	Nos ayuda para saber sobre las amenazas de la vida cotidiana y poder equilibrarlas o resolverlas, también es bueno para nuestras metas y objetivos así sabremos que tenemos más ventajas.
4.	Porque me autoevalúo y hago ver mis errores y así mismo puedo corregirlo antes de cometer algún error y así puedo definir muy bien mis objetivos y metas.
5.	Para ser fuerte y poder seguir adelante sea lo que sea cualquier obstáculo yo sé que puedo seguir adelante
6.	Porque me autoevalúo y hago ver mis errores para corregirlos.
7.	Para poder distinguir nuestras debilidades y para analizar acerca de nuestras vidas para saber en qué somos fuertes y apoyarnos
8.	Porque tengo que poder por mis sueños, metas, propósitos
9.	Darme cuenta de todas mis amenazas para ver donde estoy cometiendo errores.
10.	Sí, me pueden ser útiles y me sirve conocerlas para poderme crear objetivos a corto, mediano y largo plazo.
11.	Puedo saber qué aspectos me impulsan y que estrategias puedo tomar para que las amenazas no me afecten en nada, y que las oportunidades pueda aprovecharlas y sacarles lo mejor posible para tomar las decisiones correctas y acertadas a mis sueños.
12.	Muy buenas ya que al conocerlas puedo mejorar y poder tratar de la mejor manera para solucionar las oportunidades y mis amenazas para salir adelante
13.	Esas las vivo a diario porque cuando estoy en mi casa veo mis condiciones cuando mi madre me aconseja a seguir estudiando.
14.	Si nos sirve para ver en qué áreas estamos fallando y así mejorar en la vida
15.	Para así tener bien en cuenta los motivos que tengo para seguir adelante y darme cuenta que puedo superarme.



**SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿De qué manera consideras que conocer tus oportunidades, fortalezas y amenazas personales te pueden ser útiles para definir tus objetivos y metas?
16.	Porque me pongo a pensar que oportunidades tengo y que las puedo aprovechar al máximo y cuidar esas oportunidades. Mis amenazas para ver como estoy y si puedo hacerlas fortalezas para salir adelante.
17.	Así puedo identificar y alejarme de lo malo, pero cuando es muy bueno y que me favorecerá debo de estar más que cerca.
18.	Para mejorar y estar atenta en lo que pasa en mi vida.
19.	De tal manera conocer ante todo lo que quiero ser en mi vida, en mis metas y compromisos personales, me será útiles en mi vida próxima siempre y cuando sepa desde un principio a que metas debo enfocarme porque si no tengo claro mis metas me será difícil realizar mi vida.
20.	Así uno ya sabe lo que es y quien ser y amenazas que nos pueden causar y así uno ya viendo lo que quiere ser en un futuro
21.	Muy bien
22.	Como buena persona sé que tengo que aprovechar mis oportunidades e ignorar las amenazas
23.	Yo considero que me son bastante útiles ya en mi vida diaria como en mi futuro porque si yo solo me guio por lo que veo en la calle o por lo que me dicen la gente no voy a llegar a nada dolo estoy haciendo lo que los demás hacen no de mi parte pero si comprendo y analizo mi vida eso me ayudaría.
24.	Porque sabemos lo que está mal poder mejorarlas y tratar la manera de mejorar algunas oportunidades.
25.	Bueno porque teniendo en cuenta todo eso a veces no podemos actuar y muchas veces nos debilitamos y eso nos afecta en nuestra forma de ser porque no podemos tener trabajo ni amigos.
26.	Porque así me doy cuenta que no todo en mi vida va ser fácil lograr o tener uno lo que quiere porque no siempre esas oportunidades van hacer positivas siempre hay ciertos pros de esas áreas
27.	A conocer mis oportunidades y amenazas me va a servir mucho en el futuro porque conociéndolas podré superarme y tendré más oportunidades en mis empleos y la convivencia con los demás
28.	De una manera muy importante ya que nos da una idea general de lo que somos como persona, con nuestras amenazas y fortalezas que poseemos así tomar conciencia que si queremos una determinada meta debemos de hacer a un lado nuestras amenazas y trabajar nuestras debilidades.
29.	Puede ser que de la manera más favorable porque con los ejemplos de familia, estudio, trabajo y amigos siento que me puede ayudar mucho a resolver cualquier problema (oportunidades) pero las amenazas son muy letales en mi familia, más bien con las amistades de mi familia porque pueden arruinar mi futuro.
30.	Porque hay que saber pensar y definir las cosas porque si se presentan buenas oportunidades no hay que dejarlas ir.
31.	Porque así sé que oportunidades tengo o no tengo y también a reconocer que tengo amenazas que poco a poco lo iré superando.
32.	Bueno esto me servirá para poder reflexionar muy bien las cosas antes de poder hacerlas poder comprender muy bien antes de actuar y meditar muy bien las cosas.



**SESION 14 (CONTINUACION)**

**ANALICEMOS TU FODA**

N° de Sujeto	Debilidades significativas más	Fortalezas significativas más	Debilidades significativas menos	Fortalezas significativas menos
1.	No me gustan las personas que se burlan d los demás por cualquier cosa.	A las personas que no tienen nada y piden, por eso cuando puedo les ayudo.	Sería una alegría.	Me gusta mi pelo y mis manos.
2.	Falta de atención para las cosas que no me gustan, me aburro fácilmente, mal gasto tiempo molestando.	Me gusta trabajar soy bastante ingenioso, se mucho sobre eléctrica.	Después de hacer mucha fuerza me duele todo el cuerpo. Soy bien apático en las cosas de la iglesia.	No tan cercano en la iglesia.
3.	Falta de trabajo, de dinero, que mis padres no me ayuden. Me cuesta hablar en público.	Tengo un carácter firme y comprometido, creo en dios, soy muy imaginativa y me gusta el área de lenguaje.	No me gusta mi rostro, mi abdomen, soy bipolar, me enoja muy rápido.	Se afrontar mis dificultades, tengo facilidad para resolver problemas.
4.	Debo controlar la ira, para no ser tan enojada.	Siempre me tiene que gustar la materia de lenguaje y orientación para la vida. Seguir adelante hasta terminar mi bachillerato. Siempre tengo que ir a la iglesia no tengo que alejarme.		
5.	Mi pelo, mis pies, no me gusta matemáticas, no poder entrar a la Universidad	Me gusto tal como soy, me gusta estudiar, soy alegre y comprensiva	Debo de preocuparme por entender la matemática.	
6.	Se me dificulta inglés, soy enojada, me gustaría tocar un instrumento	Terminar mi bachillerato, mis ojos, mi cara, soy alegre y amorosa	Ser una persona positiva.	Agradecer a dios por todas las cosas buenas que nos pasan.
7.	Aprender a aceptar las cosas que no me gustan	Estudiar más la materia de matemáticas	. Resolver las dificultades	Tener apoyo de los demás
8.	Debo controlar mis emociones y mis actos.	Seguir estudiando porque tengo una gran oportunidad.	Mi cabello y los dedos de mis manos. No voy seguido a la iglesia.	Me gustan todas las materias menos matemáticas, tengo mucha posibilidad de seguir estudiando.
9.	Dedo de ser más sociable, más puntual, no debo deprimirme ni enojarme.	Me gusta todo de mí, las materias son fáciles para mí, me siento bien como soy, terminar mi bachillerato, estoy constante en mis oraciones.		



**SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Debilidades más significativas	Fortalezas más significativas	Debilidades menos significativas	Fortalezas menos significativas
10.	Debo ser más aplicada con los ejercicios de matemáticas, aprenderlos y mejorar mis calificaciones.	Siempre me gusta aplicarme en algo para no estar sin hacer nada	Tengo que ser más comprensible, tengo que ir más a la iglesia	No tengo
11.	Controlar mis emociones, debo pertenecer a un grupo, debo ser más economista, entender las matemáticas	Me gusta como soy, seguir siendo creativa, seguir la universidad, debo conservar la buena comunicación con Dios	Algunas partes de mi cuerpo no me gustan, pero tengo que aceptarme como soy.	Lo que piensan los demás de mí.
12.	No siempre controlo mis emociones, el promedio económico de mis padres es bajo.	Me gustan mis manos, siempre me gusta estar feliz.	Debo ir a la iglesia, la economía	
13.	Mi intelectual: tiene que ser mayor para poder triunfar. Educativo cultural: ser mejor en mi estudio. Emocional: tengo que darme ánimos. Socio económico: tengo que aprender a ahorrar: Espiritual: dar todo lo que tengo.	Física: siempre darles importancia y no descuidarme. Intelectual: seguiré intentándolo. Educativo cultural: ser mejor. Emocional: siempre darme ánimos. Económica: seguir adelante. Espiritual: Ser mejor.	. No tengo.	No tengo.
14.	.Se me dificulta el aprender inglés, matemáticas y ciencias físicas Ser haragana en ocasiones en las cosas de Dios , Se me es difícil hablar en publico Enojarme y que los demás se enojen conmigo.	Me gusta ponerle atención a los demás Ser amable Estudiar y esforzarme Llegar a una unión grande con Dios Agilidad y creatividad.	Física: tengo que aceptarme como soy porque cada parte de mi cuerpo me hace más linda.	Lo omití porque no tenía puntaje menor
15.	Soy como soy y no me parezco a nadie Tengo que reflexionar de cómo soy con las demás personas	Me gusta el color de mis ojos, mis gustos para elegir mis amistades, me gusta mi cabello.	No me gusta mi boca, mis pies y cantar en publico	Me gusta mi color de cabello, bailar folklor y marcar.
16.	No tener el hábito de orar todos los días	Ir a la iglesia, ser bueno en informática	Cambiar lo negativo	Seguir adelante en la vida
17.	Mi abdomen, mis brazos, no ser bueno en matemáticas, ciencias y lenguaje, la dificultad de mis padres para ayudarme, no asistir a la iglesia	Mis hombros y mis piernas, se bueno en física, sociales, pertenecer a un equipo de fútbol	La situación económica	Mi dificultades de lenguaje
18.	Ser más sociable, pertenecer a un grupo, ser más puntual	Debo conservar la habilidad para hablar en público, la oportunidad de estudiar en la universidad, controlar mis emociones, buena comunicación con Dios.	El no tener amigos ni novia no me afecta mucho emocionalmente; pero pueda que me afecte.	No lo puedo llenar porque no tengo, o no le doy poca importancia a mis fortalezas.





**SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	Debilidades más significativas	Fortalezas más significativas	Debilidades menos significativas	Fortalezas menos significativas
19.	Manejo poco el idioma ingles Tengo poca agilidad mental con los números Ser menos emotiva al dar mis opiniones		Poderme conformar con mi condición, encontrar mejores amigos que sean más sociables	Que mis estudios me quedan muy lejos pero me tengo que superar para ser alguien en la vida
20.	Mi estudio, orar, leer, poner atención.	Ir a la iglesia, informática, mi familia y amigos.	La economía, mi estudio y poner de mi esfuerzo.	Que tengo la oportunidad de terminar mi bachillerato.
21.	Debo aceptarme tal como soy, debo ser más tolerante con los demás, debo entender más a mis amigos que a veces no tienen tiempo para relacionarse	Debo siempre aceptarme y mantener y mantener mis gustos físicos	Debo de ser más detallista, tengo que desenvolverme más a la hora de hablar en publico	La de relacionarme muy bien con mis amigos
22.	No ser muy estudioso, tener que ser más respetuoso	Ser muy sociable con todas las personas, creer en Dios	Que algunas personas se burlen de mí, tener pocos ánimos para estudiar	No descuidarme de los estudios, no tener buenas notas
23.	Conformarme con lo que me podría ayudar económicamente con mis capacidades	Siempre debo ser comunicativo con mi familia, no debo de perder la confianza con las personas que estimo	Tengo que ser más amable, debo desenvolverme más al momento de expresarme en publico	La buena relación con mis amigos, orar cada vez mas
24.	Mi enojo, mi carácter, tratar de llevarme bien con los demás.	Saber llevar bien mis notas, un poco de carácter, mis amistades, mi familia.	No tengo.	No tengo.
25.	Debo aceptar mis manos y mis ojos, debo esforzarme para aprender a tocar instrumentos de cuerdas	Debo mantener que mi fortaleza es mi color de piel y mi estatura, también la facilidad de expresarme		
26.	No me gusta que se burlen de los demás de cualquier cosa que hayan hecho	Me gusta ayudar a las personas en cualquier tipo de problema y veo la manera de poder solucionarlo.	Seria las espinillas en mi rostro	Me gusta mi cabello, mis ojos, etc.



**SESION 14 (CONTINUACION)**

<b>N° de Sujeto</b>	<b>SITUACIÓN IDEAL (Oportunidades más significativas y amenazas poco significativas)</b>	<b>SITUACIÓN MADURA (Oportunidades menos significativas y amenazas poco significativas)</b>	<b>SITUACIÓN ESPECULATIVA (Oportunidades más significativas y amenazas más significativas)</b>	<b>SITUACIÓN CONFLICTIVA (Oportunidades menos significativas y amenazas más significativas)</b>
1.	Poder conocer nuevas cosas que serían de utilidad para mí. Cuando no me hacen caso en algo que digo.	Cuando salga de la universidad primero Dios voy a encontrar trabajo rápido y de lo que me gusta.	En que mis papas me apoyan y trato que ellos se sientan orgullosos de mí. En que con mis hermanos nos paliemos.	Yo me enojo muy rápido por cualquier cosa.
2.	Mi ideal es bastante especializado pues tengo bastantes oportunidades para ser un profesional.	Trabajar en la universidad dando clases.	Que siendo profesional tenga problemas como un accidente.	Tener problemas con alumnos por la materia.
3.	Ganarme una beca, que mis amigos no sea mala influencia y me dejen sola.	Seguir siendo una buena familia, no pasar de grado o dejar alguna materia.	Mis amigos me ayuden a resolver mis problemas y me sepan escuchar, que ya no me puedan seguir dando el estudio.	Pasar de grado, no encontrar trabajo ni tener un buen sueldo.
4.	Tengo familiares que se interesan por mi futuro, tengo buena capacidad mental, me ha interesado tener un círculo de amigos sanos y de buen testimonio.	Por el momento no he identificado poco significativos.	Tener una familia unida, seguir estudiando en la universidad, poder tener un empleo.	Perder la confianza con mis amigos.
5.	El apoyo para seguir adelante, tener amigos	En lo económico, no encontrar trabajo	Mis oportunidades serian portarme bien con mi familia. Echarle ganas al estudio.	Amenazas significativas evitar causarles problemas a mi familia
6.	El apoyo de mis padres en el estudio	Mis padres están separados, que a veces repruebo materias	Que pasa lo que pase siempre hay oportunidades no importa lo que pase	Ser cada día una mejor persona
7.		Perder el tiempo cuando no estudio	Conocer mis fortalezas	Ser mejor persona
8.	Tener el apoyo de mi familia, poder desarrollar mejor lo que puedo hacer.	Que desconfíen de mí, tener amigos de mala imagen.	Perder a personas importantes en mi vida	No poder lograr mis metas por la situación económica
9.	Tener una familia unida, seguir estudiando en la universidad, tener un buen empleo, tener una buena comunicación con mis amigos.	Perder la confianza con mis amigos, no educar a los hijos como se debe.	Ser una profesional y tener buenos amigos.	La desconfianza, tener unos amigos que tengan problemas mayores con personas malas.



**SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	SITUACIÓN IDEAL (Oportunidades más significativas y amenazas poco significativas)	SITUACIÓN MADURA (Oportunidades menos significativas y amenazas poco significativas)	SITUACIÓN ESPECULATIVA (Oportunidades más significativas y amenazas más significativas)	SITUACIÓN CONFLICTIVA (Oportunidades menos significativas y amenazas más significativas)
10.	Tener un familia unida, poder seguir estudiando, poder desarrollarme mejor, tener buena comunicación con ellos	No tengo	A pesar de mi habilidad mental el ser tímido me cierra puertas de buen camino.	Gracias al cielo no he identificado o vivido una situación que me haga tener amenazas significativas a mis oportunidades.
11.	Seguir mi estudio, trabajar en algún negocio en mi tiempo libre.	No detenerme aunque fracase, seguir mi camino sin que nadie me detenga o quiera dañarme o quiera verme en fracaso sin estudio y sin nada.	Tener una familia que me apoya, no me comprenden, poder seguir estudiando, la mala economía, desarrollar un buen trabajo, no encontrar trabajo, tener buena comunicación	Muchas veces no me comprenden, la situación económica, no encontrar trabajo, perder la confianza
12.	Tener una familia unida y alegre, seguir adelante en mi estudio, seguir en la universidad, trabajar en un buen empleo, tener buenos amigos	No tengo	El apoyo de mis padres, la ayuda de Dios.	No me gusta que me traten mal, ni que me obliguen a hacer algo que yo no quiero, no me gusta que jueguen con mis sentimientos.
13.	Tengo una familia unida y que me apoya, tengo muchas ganas de superarme.	No tengo.	Tengo buena comunicación con dios, ser creativa, mi fortaleza es ir a la iglesia	Situación económica, no me comprenden, no encontrar trabajo
14.	Estudio, familia, trabajo, amigos.	Amenazas: estudio, trabajo.	Encontrar trabajo en el lugar que deseo.	No tengo.
15.	Mi hermana es la más acercada a mí de mi familia, pero a veces peleamos.	Estudiar en la universidad una carrera que me guste, donde yo la escogeré.	Tengo que ser mejor en mi estudio, en lo familiar apoyar a mis padres y hermanos, cuando tengo mi trabajo quiero hacerlo muy bien, quiero tener amigos toda mi vida.	En mis estudios tengo que superarme, en el trabajo quiero ser la mejor empleada y cuidarlo.
16.	Discuto a veces con mis hermanos Debo de llevarme bien con mis familiares.	Oportunidades y ventajas de poder trabajar.		Peleo demasiado con mis hermanos, toda la familia me critica por ser como soy y no nos hablamos.
17.	Terminar mi bachillerato y estudiar en la Universidad	Lograr ser un profesional y mantener a mi familia		
18.	Mis padres me presionan mucho, la dificultad en algunas materias	Mis padres me brindan apoyo económico y moral, practicar fútbol profesionalmente	Aprender nuevos conocimientos	



**SESION 14 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	SITUACIÓN IDEAL (Oportunidades más significativas y amenazas poco significativas)	SITUACIÓN MADURA (Oportunidades menos significativas y amenazas poco significativas)	SITUACIÓN ESPECULATIVA (Oportunidades más significativas y amenazas más significativas)	SITUACIÓN CONFLICTIVA (Oportunidades menos significativas y amenazas más significativas)
19.	Con mis amigos poderme llevar bien, poder lograr mis estudios	La economía debo ser consiente así podré superarme con mis estudios, poder comprender a los amigos	El ánimo de mis padres y hermanos, el espacio entre mis amistades	El no dejarme aceptar la situación que yo elija en la universidad una carrera que a mí me gusta pero que mis padres no quieren para mí.
20.	Apoyo moral y económico, tengo buenos amigos, poca experiencia laboral	Tener un mejor rendimiento ya sea en el estudio, trabajo o cualquier otra cosa.	Me gusta mucho estudiar, me gustan las áreas de las clases en la institución educativa	Que mis padres me apoyen constantemente, en los estudios deseo mucho que me apoyen
21.	El apoyo de mis padres, la ayuda de mis hermanos, la interacción que tengo con mis amistades, la falta de comunicación con mis amistades	. Las oportunidades de trabajar, la falta de experiencia de diferentes tipos de trabajo	. El ánimo de mis padres y hermanos, la distancia entre mis amigos	La no aceptación de mis padres en base a la carrera universitaria que yo quiera estudiar
22.	Mi familia me ayuda y me aconseja, estudiar		La oportunidad de estudiar en la Universidad	No asistir a la iglesia
23.	Tengo buenos amigos, soy capaz de hacer el mundo mejor, me gusta ayudar a las personas.	Debo tomar una actitud madura.	A pesar que mi familia me favorece económicamente a la vez sus relaciones sociales me afectan.	Ninguna.
24.	En esta situación sería la oportunidad de poder conocer nuevos conocimientos en el nivel académico, que algunas veces no me pueden comprender en algunas cosas	La posibilidad de poder encontrar trabajo más en la situación en la que estamos pensando, en que algunos amigos no me comprenden	En que mis padres me apoyan en lo que yo hago y trato la manera de poder hacer todo lo posible, en que me peleo con mi hermano.	En que yo a veces me enojo demasiado y tengo que hacer lo posible de salvar ese problema, en que algunos casos no puedo comprender muy bien este problema.
25.	. El apoyo de mis padres, la colaboración de mis hermanos, la relación que tengo con mis amistades, la falta de comunicación con mis amistades	Las ventajas y oportunidades de trabajar, la falta de desenvolverme en los diferentes tipos de trabajo	Luchar para lograr los objetivos.	No poder lograr las metas.



VACIADO DE SESION 15

N° de Sujeto	¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?	¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?
1.	En este video pudimos ver a un hombre que físicamente es muy diferente, pero que internamente puede ser mejor que muchas otras personas, aunque en el lugar donde estaba no le ayudaban mucho porque lo discriminaban y no lo apoyaban, pero cuando él en su problema escucho "tú puedes" se sintió muy motivado y lo quiso intentar y lo logro. Así somos nosotros tenemos un problema y tal vez no nos damos cuenta que tenemos la capacidad de podernos superar al igual que él. Aun con sus dificultades físicas pudo salir adelante, ahora nosotros que tenemos nuestras cuatro extremidades no nos podemos rendir.	Muchas veces pensamos que no podemos hacer algo solo porque algunas personas lo dicen, nadie tiene derecho a decidir por nosotros, así que no dejemos que nos lastimen.
2.	Que nada es imposible en la vida porque aunque la persona tenga alguna discapacidad no quiere decir que no puede hacer lo que alguien normal puede hacer. Por eso nunca nos tenemos que dejar que las personas nos digan que uno se eche hacia atrás porque somos personas con una buena autoestima y hay que seguir adelante.	No hay que hacer lo que las otras personas hacen siempre, hay que tomar en cuenta que siempre somos alguien en la vida. No somos una pulga enfrascada
3.	Que no importado las carencias, dificultades y problemas siempre se puede salir adelante.	Que no hay que hacerse acomplejado porque eso nos limita. Nosotros mismos nos ponemos limitantes.
4.	El mensaje que deja es que no importa lo que la gente piense de nuestra personalidad, solo nosotros sabemos cómo realmente somos. Nosotros sabemos más de nuestra vida. No nos debe importar lo que los demás piensen o digan acerca de nuestra apariencia. No hay que criticar a las demás personas y nos tenemos que ver al espejo nosotros mismos antes de criticar a los demás.	Que todos somos personas que tenemos la capacidad de salir adelante y de lograr nuestros sueños y metas con mucho esmero y esfuerzo y que no hay que tomarle importancia a lo que la gente piense, hay que agarrar lo positivo porque a veces la gente habla por pura envidia y en realidad hay que confiar en nosotros mismos y querernos tal como somos.
5.	Que nadie nos debe tener de menos solamente hay que confiar en nosotros mismos y no importen los obstáculos que tengamos en la vida, siempre tenemos que confiar en nosotros mismos y salir adelante con la ayuda de Dios así como lo hizo Will el protagonista de la película ya que al principio no creía en sí mismo pero al final se dio cuenta que valía mucho.	Se trataba de los sueños y que hay muchas personas que se burlan de ellos, tenemos que respetar los sueños de los demás porque son algo de nuestra vida y nadie nos debe de tener de menos.
6.	El video me deja el mensaje que hay que creer en sí mismo porque si nosotros no creemos en lo que podemos lograr en la vida los demás tampoco lo harán	Que no hay que limitarnos porque los demás nos dicen que no podemos, no obstaculizar a nadie en su vida
7.	Que no importa en qué situación estemos o nos encontremos nunca hay que decir que no podemos, porque así como Will pudo aprender a moverse así también nosotros podemos lograr muchas metas propuestas	Que no debemos molestar a las personas o hacerles la vida imposible o mirarlas de menos porque eso ocasiona un daño severo en ellos, los dañamos y muchas veces derrumbamos sus sueños
8.	Tener una plena confianza en nosotros mismos y dándole importancia y nadie puede quitar nuestra esperanza y podemos seguir adelante a pesar de todo. Siempre tendremos una puerta abierta para alcanzar nuestros objetivos. Podemos salir delante de una u otra forma y nadie puede decir que no podemos hacerlo.	Que podemos salir adelante aunque haya personas que se burlen de ti por tu físico u acciones. Que eso no nos detenga y tenemos que tener confianza en sí mismos y así poder salir adelante.



**VACIADO DE SESION 15 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?	¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?
9.	<p>Este video muestra la historia de un hombre que no tenía extremidades y a quien tenían en exhibición como una rareza sin valor, al cambiar de lugar a otro circo con diferentes personas que le daban a su vida y a su persona otra valoración el logro superarse.</p> <p>De esta manera muchos sin tener necesidad de tener una discapacidad física se sienten tan pequeños como la nada, si este hombre que tenía un problema más grande que el podamos tener nosotros pudo ser feliz, más bien nosotros lo podemos lograr, solo hay que huir de esa gente que nos daña y aprender a ser independientes de cualquier comentario que la gente nos haga.</p>	<p>Hay muchos sueños que nosotros tenemos y al igual que esa pulga saltamos para lo grande, sin embargo las personas que actúan como cristales, semejantes a lo que paso con una pulga encerrada en un frasco a la cual le impedía saltar según su capacidad.</p> <p>Nosotros tenemos el potencial de saltar alto como lo hace este pequeño amiguito, solo hay que salir de este circo de pulgas, de esos frascos, escapar e ignorar esos comentarios o esas acciones en contra nuestra; y si no es así saltar hasta conseguir nuestro sueño o morir en el intento.</p>
10.	<p>El mensaje es que debemos de confiar en nosotros mismos superar todo los obstáculos que tangamos y que nadie puede decirnos que es lo que podemos hacer, el protagonista se había encontrado con personas que solo le decían que él no valía, que él era un monstruo pero eso no era así él tenía que demostrar su habilidad y confiar en el mismo no dejarse vencer por todos los obstáculos que tenía. Tenemos que superarnos salir adelante con la ayuda de dios podemos superarnos y nadie puede decir que no salimos porque así como el protagonista se superó así nosotros tenemos que hacerlo.</p>	<p>A que tenemos que ser más educados y tenemos que respetar a las personas no burlarnos de ellos por sus sueños, que si nuestros sueños son grandes no importa todos tienen que respetarlos. La historia hablaba que encerraban a las pulgas en recipientes para que cuando saltaran se golpearan en la cabeza y no pudieran seguir saltando y eso pasa en nuestras vidas nosotros a veces queremos avanzar pero hay personas que no nos dejan hacer nada y hacen que nos acomplejemos y no sigamos pero eso no debe de ser así tenemos que superarnos y salir adelante porque nosotros somos dueñas de nuestras vidas.</p>
11.	<p>Que todas las personas podemos realizarnos aun sin tener todas las partes del cuerpo, ese hombre deja como moraleja q que tenemos que luchar por lo que queremos en la vida.</p> <p>Algunas personas no valoran la vida tal así como Dios nos dio nuestro cuerpo habilidades y no ponemos de nuestra parte, no se esfuerzan para lograr algo en su vida.</p> <p>Ese hombre demuestra que el así en su estado demostró que podía nadar y hacer otras cosas con timas nosotros que tenemos todo no queremos hacer nada.</p>	<p>Que la vida la tenemos que valorar y que todo lo podemos hacer si proponemos las cosas o que nadie nos detenga ni nos corten nuestras alas porque nosotros decidimos a que alto podemos volar.</p> <p>La frase que me gusto del poema es la vida es una tristeza supérala. En mi caso si tengo tristezas en mi vida siempre salgo adelante a pesar de mi situación.</p>
12.	<p>El mensaje que me deja es que no importa cómo somos y como nos trate la gente, la gente nos puede mirar de menos pero en realidad somos personas muy importantes, la gente primero te maltrata nos humillan y cuando vienen a reaccionar nos ven como personas que valemos. Que somos importantes, no importa como seamos pero valemos mucho en la vida y en el futuro</p>	<p>Uno de ser humano tenemos que ser educado con las demás personas par que las personas no vean bien y hay personas que nos catalogan que no somos personas que podemos lograr nuestras metas por nuestras actitudes pero en realidad si podemos lograrlo</p>
13.	<p>Este video me enseñó tantas cosas y hasta me da vergüenza al ver que hay personas que quizá tienen menos oportunidades que yo pero no se dan por vencidos sino que luchan por lograr algo que quizá se puede ver imposible pero toman fuerzas para superar esos obstáculos que hay en el camino y a veces uno que tiene más posibilidades se queja y mejor se aleja buscando algo más fácil pero que al final puede causar daños.</p>	<p>Que quizá a lo largo de nuestra vida se nos presentan diferentes tipos de dificultades y obstáculos que son cosas que podemos vencer para lograr nuestros objetivos aunque haya personas que se opongan o quieran bajarnos la moral o las ganas de superarnos y debemos de seguir luchando por nuestros sueños.</p>



**VACIADO DE SESION 15 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?	¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?
14.	<p>Para mí es un gran mensaje, me hizo ver el poder que cada uno tenemos y que a pesar de muchas debilidades tenemos fortalezas para seguir adelante.</p> <p>Como WILL pudo hacer sus cosas por sí solo ¿Por qué nosotros no? Este hombre es un ejemplo que Dios mando para que todas aquellas personas que no creen en sí mismos crean y sigan adelante, con esfuerzo se puede lograr todo lo que anhelemos en la vida.</p> <p>El ejemplo que más admiro es que a pesar que no tenía los miembros de su cuerpo disfruta y ama la vida, ¿Por qué los seres humanos nos queremos quitar la vida? Hay que salir adelante a pesar de todo</p>	<p>A que cuando sintamos que estamos encerrados y que o podemos salir de un problema, si podemos con saltos de sabiduría para arreglar el problema, saltos de fe, que podamos salir adelante y saltos de confianza porque debemos confiar en nosotros mismos y saber que podemos realizar lo que nosotros anhelemos para ser persona de bien en la vida.</p>
15.	<p>Pues en primer lugar Dios nunca nos da la espalda, porque solo Dios sabe y tiene hecho nuestro futuro porque todos somos buenos para algo, solo hay que descubrirlo.</p>	<p>A que a veces nuestra mente se queda corta a lo que podemos lograr y no hay que tener barreras porque siempre se puede llegar muy lejos</p>
16.	<p>Que hay personas que vienen a este mundo con una buena salud y lo tienen todo pero no lo aprovechan, mas sin embargo hay personas que de lo poco que tienen lo aprovechan al máximo.</p> <p>Todo está en nosotros, porque nosotros escogemos que queremos ser sin importar lo que los demás digan. Podemos lograr lo que queremos aceptándonos tal como somos y luchando por obtenerlo</p>	<p>Dios nos ha dado la vida, no para hacer de ella cosas negativas, si no para servir a los demás de ayuda, para tener éxitos y triunfos, para que al caernos sepamos levantarnos.</p>
17.	<p>Que a pesar de los obstáculos de la persona, no se rindió tan fácilmente y logró sus sueños y a pesar que no cuenta con todas las partes de su cuerpo, no se rinde y no permite que las personas se aprovechen de su incapacidad y a pesar de todo logra superarse de si incapacidad física y no permite que los demás hagan inútil su vida.</p>	<p>Hay que reflexionar para que así no dañemos a los demás con nuestros actos y no permitir que los demás te aconsejen cosas malas. Así como paso con el circo de pulgas que todos se quieren salir y no pueden y algunos se mueren. Así para en la vida que hay personas que se dirigen por malos pasos y de igual forma mueren.</p>
18.	<p>En el video pude observar que físicamente se pueden tener dificultades pero en el interior se puede ser el mejor, el personaje tuvo dificultades pero encontró gente que lo ayudo y motivo y logro seguir adelante, así somos nosotros que a veces tenemos un problema y no nos damos cuenta de la capacidad que tenemos para superarlo y podemos seguir siempre adelante</p>	<p>Que a veces uno se encierra y no puede salir sin antes haberlo intentado y no nos damos cuenta de la capacidad que tenemos para lograrlo y no darse por vencido, hay que insistir porque uno puede lograrlo</p>
19.	<p>Me dejo una enseñanza muy grande y preciosa porque nos da a entender la importancia que tiene la vida y que nunca en la vida tenemos que rendirnos, nunca debemos decir no puedo porque claro que si se puede con un poco de esfuerzo y dedicación y por supuesto con la ayuda de dios porque sin él no somos nada y con su ayuda todo lo podemos lograr y todo lo que nos proponamos.</p>	<p>Para mi yo pienso que la reflexión sería que no permitamos que nadie trunque nuestros sueños y que no debemos permitir que se opongan a hacer lo que nosotros queremos y que siempre para todo sueño hay un límite y debemos saber que siempre habrá un obstáculo en nuestro camino pero siempre debemos hallar la forma de rebasar los obstáculos hay pruebas muy duras pero se pueden superar con esfuerzos y dedicación se puede lograr</p>



**VACIADO DE SESION 15 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?	¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?
20.	En el video se puede observar que físicamente pero se puede ser mejor que otras personas, en los lugares que él estaba no le daban la mayor importancia y lo discriminaban y no lo escuchaban pero en el otro circo le dieron importancia y pudo lograr muchas cosas. Muchas veces nosotros tenemos muchos problemas pero no nos damos cuenta que si los podemos vencer, nosotros que podemos andar de un lado a otro podemos salir adelante porque Will a pesar de sus dificultades físicas lo pudo lograr sin ningún problema.	Muchas veces nosotros actuamos como las pulgas damos pasos pero no sabemos qué bien nos irá en la vida, muchas veces pensamos que se nos acaban las oportunidades y que no podemos alcanzar nuestras metas. A veces tenemos muchas oportunidades pero no podemos alcanzar lo que queremos en nuestro estudio y en otras cosas más.
21.	Nos deja un mensaje muy grande porque nos da a entender que en la vida nunca hay que darse por vencido por la causa de un obstáculo, en la vida siempre hay momentos difíciles pero siempre se puede superar porque cuando hay metas que se desean entonces por más difícil que sea no importa porque siempre hay que tener fe en dios, porque él lo ve todo y lo sabe todo, por eso siempre hay que superar todos los obstáculos que se atraviesan en la vida cuando se quiere cumplir una meta	Creo que la reflexión que nos deja es que no hay que alguien estropee nuestros sueños y tampoco tenemos que permitir que alguien se interponga, también que en todos los sueños hay límites y también saber que siempre habrán obstáculos muy difíciles que hay que superar por más difícil que sea por eso siempre tenemos que hallar y seguir el camino bueno y superar el obstáculo porque cuando un sueño se quiere no hay obstáculo que no se pueda superar
22.	Que no hay que discriminar a nadie por su situación que se encuentre, ni por sus defectos, como el joven del video, él también nos dejó un mensaje que es que no debemos darnos por vencidos ante los problemas u obstáculos de la vida, no hay que tenernos lastima a nosotros mismos, ni lamentarse de lo que no podemos, si no hay que ser valientes, luchar ser perseverantes como Will. Al ver el video me dio ánimos y dije ¿Cómo es posible que alguien sin extremidades lograra encontrar sus habilidades y luchar sus obstáculos? Y yo aquí con temor. ¡No eso no!	Que no hay que apagar la luz de otro con tal que la nuestra se note, por decirlo así como las pulgas que con patitas chiquitas y diminutas saltan a un altura considerable y el hecho de ser pequeñas no las impiden saltar alto y así como ellas también nosotros como personas podemos.
23.	Que hay que darse cuenta de lo mucho que valemos y si no las ponemos en uso es porque no nos queremos dar cuenta de lo que podemos hacer, si no lo intentamos nunca, no nos daremos cuenta de lo mucho que valemos y que hay personas que a veces nos hacen ver lo que valemos y nos dicen nuestras habilidades.	Hay que reflexionar para así no dañar con nuestros actos a las demás personas y no permitir que los demás nos encierren para no alcanzar el salto que queremos dar.





**VACIADO DE SESION 15 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué mensaje te deja el video circo de las mariposas?	¿A qué reflexión llegaste al conocer la anécdota del circo de pulgas?
24.	Que si personas con mayores discapacidades logran lo que quieren porque yo no, si yo tengo mi cuerpo bien con más facilidad lo tendría que lograr, este video me invita a soñar a que debo esforzarme para lograr lo que quiero sin importar que obstáculos se me presenten lo tendré que superar, porque cada obstáculo que unos supera es un peldaño que uno avanza	Que la vida es de saberla vivir y que sea para bien, que de los errores se aprende y que de las dificultades aprende y mucho. Hay que saber aprender porque si no siempre cometeremos los mismos errores
25.	En el video se trataba de una persona que no podía hacer nada, era muy discriminado por las personas, era un hombre indefenso que no sabía ni podía darse cuenta de todas sus habilidades y todas las cosas que él podía lograr por sí mismo, todo cambio cuando el dueño del circo le dijo tu puedes hacerlo estoy muy seguro eso fue motivo de Will para darse cuenta de que lo podía hacer. En la vida existen muchos problemas, fracasos pero a pesar de eso podemos salir adelante por nuestra propia cuenta hacer lo que queremos lo que nos motiva, lo que admiramos, lo que queremos descubrir exitosamente mediante nuestro conocimiento y nuestra fortaleza.	Todo en la vida tiene su lugar nosotros tenemos que valorar nuestra vida, porque nosotros debemos de superar obstáculos y problemas, la vida tiene que ser muy exitosa, comprensiva, alegre además nosotros debemos de poder volar con entusiasmo si podemos lograr toda circunstancia o problema que se nos presente somos capaces de afrontar a la vida, el miedo y también valernos, sentirnos orgullosos cumplir nuestros sueños y metas que deseamos lograr, la oportunidad está por venir solo hay que aprovecharla y valorarla porque es muy valioso para nosotros.
26.	Todos tenemos y somos iguales, tenemos las mismas capacidades. Muchas veces hacemos caso a cosas negativas que nos dicen los demás y eso no nos deja desarrollarnos, por eso tenemos que hacer a un lado esas cosas y aventurarnos a ser diferentes porque podemos.	Tenemos que ser más educados, respetar a las demás personas, no tenemos que quedarnos con lo que tenemos y sabemos, sino siempre buscar aprender más día a día porque nosotros somos dueños de nuestra vida.
27.	Nos deja la enseñanza de que debemos superarnos y no quedarnos atrás hay que desarrollar nuestras aptitudes para lo que somos buenos, el protagonista como no sabía lo que podría dar a demostrar sus talentos hasta que le paso que cayó al agua y demostrar que podía levantarse y nadar, nosotros no debemos que nos pase nada para saber nuestros talentos si no que hay que saber para que tenemos talento y saber para que somos buenos	Las pulgas saltaban mucho del recipiente y les hacían burla, nosotros no nos tenemos que acomplejar en algún obstáculo para lograr nuestros sueños para obtener y no hay que hacerles caso a las personas que dicen para que estas haciendo eso, tal vez nos sirve para el futuro nosotros tenemos que seguir con nuestras metas



**VACIADO DE SESION 16**

**EL ARTISTA DE MI VIDA**

N° de Sujeto	ÁREA ACADÉMICO LABORAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
1.	En tres años todavía voy a estar estudiando. En diez años voy a estar trabajando primero Dios y casa tal vez.	Tengo que esforzarme para lograr y poder graduarme de la universidad y tengo que ser muy positiva y con buenos valores para poder tener un buen trabajo.
2.	Me veo como profesional, en dos años hare un técnico, luego iría a la UES, saldría de licenciado en 4 años, luego buscaría trabajo y pagaría VISA para irme para EE.UU para ganar \$800 hora.	Pues tendría que graduarme de bachiller, luego iría a la universidad a hacer dos años, segundo lugar iría al ITCA a hacer un técnico, luego una licenciatura en dos años, ordenar mi tiempo.
3.	En tres años me veo estudiando en la universidad, logrando mis metas. A diez años estaría trabajando con un buen empleo y tal vez con mi pareja.	Seguiré estudiando, me dedicare a pasar los exámenes de la universidad y lograr quedar en ella. Lograr tener un buen curriculum con buenas notas y todo lo necesario para lograr un buen trabajo. Me dedicare con esmero y mucho esfuerzo para alcanzar mis metas y un buen trabajo.
4.	Dentro de tres años estaré trabajando y dentro de diez años primeramente Dios tendré mi propio negocio.	Entre tres años estaré trabajando haciendo accesorios, comprare el material, lo hare y luego lo distribuiré y así confió en Dios y pondré mi propio negocio y que sea de mucha productividad.
5.	Dentro de 3 años todavía me veo estudiando en mi área en la cual me estoy formando y dentro de 10 años me veo ya trabajando en un hospital	Poner todo mi esfuerzo para seguir adelante, salir muy bien en mis notas, vencer a cualquier obstáculo que se me ponga
6.	Dentro de 3 años me veo estudiando, dentro de 10 años me veo trabajando, con una buena casa y tal vez casada	Debo ser responsable y estudiar bastante
7.	Me veo superando tanto en lo laboral como en el estudio.	Trabajando duro y esforzándome por cumplir mis sueños
8.	Ser una gran universitaria, estudiar profesorado en parvulario y quiero trabajar.	Terminar mi bachillerato y ser una profesional.
9.	Trabajando en una empresa en la cual pueda desempeñar muy bien mi trabajo y obtener buenos ingresos económicos, graduándome de la carrera de Lic. En idiomas en la universidad	Debo ponerle mucho interés al estudio a pesar de la difícil que sea, debo hacer sacrificios para poder lograr graduarme en la u
10.	En tres años me veo estudiando y en diez ejerciendo mi carrera y pensando en otras áreas de mi vida.	Tengo que estudiar bastante, ser constante, nunca rendirme para poder cumplir mi sueño.
11.	Me veo cursando mi carrera en Lic. En ciencias jurídicas y especializándome en criminología en 10 años ya realizada y ser una de las mejores abogadas del país	Estudiar, superar todos los obstáculos, luchar por mi sueño y no tener miedo a la universidad
12.	Poniendo un negocio en mi casa como una piñatería para seguir estudiando una carrera profesional	Ponerle un negocio en la casa a mi mami para que ayude y ponga un granito de arena en el hogar
13.	En 3 años me veo como una universitaria que estudia una carrera en 10 años me veo con un buen trabajo	Para obtener mis metas debo de aprovechar el tiempo y dedicarle tiempo a mis estudios y aprovechar las oportunidades
14.	Dentro de tres años me veo primero Dios en la universidad estudiando la carrera de licenciatura en lenguas modernas, superándome y logrando mis metas y sueños que tengo por delante. En diez años me veo ejerciendo mi carrera.	Sé que habrá dificultades en mi camino pero luchare por lograr mis metas, me esforzare por llevar excelentes calificaciones y esforzarme por tener una buena conducta. Existirán problemas económicos pero ahorrare para que no sean tan difíciles, buscare diferentes tipos de oportunidades en las cuales sean para poder desarrollarme en diferentes áreas.



**VACIADO DE SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	ÁREA ACADÉMICO LABORAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
15.	Me veo trabajando para poder lograr lo que quiero. A unos diez años meo con mis propios negocios porque quiero tener dos negocios de lo que a mí me gusta y también me veo con mi familia.	Para poder tener mi trabajo debo estar apta para poder realizar mi puesto en el trabajo. Cuando obtenga mi trabajo realizarlo bien para siempre trabajar hasta que pueda tener mis negocios.
16.	Dentro de tres años yo espero tener la beca que tanto quiero y estudiar en la universidad por las mañanas. Dentro de diez quiero trabajar en una escuela o colegio dando enseñanza y educación a los pequeños.	Para lograrlo necesitare esforzarme en mis estudios, poner todo de mi parte y pedirle a mi Padre Celestial mucha fortaleza y sabiduría. Buscare trabajo hasta encontrarlo.
17.	De aquí a tres años estaré estudiando una carrera universitaria. Entre diez años estaré trabajando dependiendo de la carrera que tome.	Para lograr esta meta tendré que pedirle fortaleza y sobre todo salud y sabiduría a Dios y también estudiar mucho para poder lograrlo.
18.	En 3 años estaré estudiando en la universidad en 10 años estaré trabajando con un buen empleo para tener un buen salario y mantener a mi familia	Tengo que poner todo mi esfuerzo y voluntad en mis estudios y no dejar ninguna materia para poder graduarme y tener mi profesión y empleo
19.	Me veo jugando fútbol profesionalmente y también sacando mi carrera universitaria en servicios informáticos	Mantener concretamente lo que en verdad quiero y pese a todas las adversidades que se presentan y aunque se ponga difícil con dios en tu vida todas las pruebas se pueden superar
20.	Entre 3 años estaré estudiando mantenimiento en sistemas y seré creador de páginas web y jugando fútbol profesional pero no en este país	
21.	Primero Dios que de aquí a tres años siga estudiando para poder ser una persona preparada con fines académicos y de aquí a diez años me veo como todo un profesional.	Tratar de ser lo más posible una persona muy centrada en lo académico, tendré que ser una persona con un buen desempeño con esfuerzo y dedicación y así poder sobresalir en el estudio.
22.	Dentro de tres años me puedo considerar terminando mi carrera universitaria y en unos diez años me puedo ver sacándole lucro a lo que estudie trabajando.	Seguir adelante con mis estudios, no tener pereza al estudio sino ponerle sacrificio para poder lograr mi carrera universitaria.
23.	En tres años, estaré todavía estudiando sacando mi carrera. En diez años estaré trabajando y tendré un buen empleo, podre ganar para mantener a mi familia tanto en lo académico como en lo económico.	Tengo que esforzarme y ponerme méritos y poner atención en cada clase.
24.	Estaré estudiando una carrera universitaria que me ayude a establecerme en un futuro económico ya que en 10 años me habré graduado	Estudiar, esforzarme, esmerarme por terminar mis estudios
25.	me veo graduándome de la universidad la carrera ingeniería en computación	Tengo que estudiar mucho, tener buena conducta y ser más sociable con la gente
26.	Me veo estudiando en la universidad nacional de el salvador y graduándome	Esforzándome concentrándome en las clases, estudiar mucho, asistir a las clases
27.	me veo siendo una triunfadora, me veo dentro de unos 10 años siendo una mujer luchadora con mucho éxito	Estudiando, ser mejor y dar lo mejor de mi carrera y en la vida cotidiana
28.	Mi meta dentro de tres años es llevar buenas notas en universidad.	Para lograrlo debo de esforzarme mucho.
29.	Me veo como todo un estudiante universitario dedicado y también muy responsable, tener la certeza de ser un joven positivo estudiando lo que deseo y anhelo siendo una persona de bien y respetable trabajando honradamente	Hacer lo posible para salir adelante, trabajando duro y con esfuerzo para así no estar preocupado diciéndome a mí mismo que yo puedo mejorar.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA PERSONAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
1.	Tengo que esforzarme para lograr o para salir de la universidad y tengo que ser una buena trabajadora para que me puedan contratar.	Tengo que esforzarme mucho para poder salir adelante y no tener problemas con las demás personas y tener una buena motivación.
2.	Dentro de tres años voy a ser una persona más madura y dentro de esos años estaría en mi segundo año de licenciatura.	Una persona comprensible, más ordenado y con muchas características muy buenas.
3.	A tres años me veo mejorando mi modo de ser, mi carácter para lograr más metas. A diez años con muchas amistades, con un buen ambiente laboral y un buen carácter.	A tres años quiero tener mi carácter controlado y controlar mi enojo. A diez años me llevare bien con todas las personas, alrededor mío hare que me vean como una amiga, alguien justa y sincera y también como una buena persona, no solo como compañera de trabajo no como un amargada o seria.
4.	Por el momento me encuentro estudiando y luego voy a trabajar y después tendré mi propia familia.	Bueno terminare i bachillerato, luego voy a trabajar para seguir adelante y cuando esté preparada voy a construir mi propia familia y confió en Dios que todo me va a salir muy bien.
5.	Dentro de 3 años ser una persona con un carácter mucho mejor, ser alguien educado dentro de 10 años pues ser alguien en la cual me pueden respetar tal y como soy	Mejorar cada día para perfeccionar mi carácter mi forma de ser con los demás.
6.	Tener un buen empleo	Trabajar en algo que me guste y desempeñar bien mi trabajo
7.	Creo que estaré bien conmigo mismo, estaré muy contento de hacer lo que quiero	Siempre auto valorándome porque si no me acepto como los demás podrán hacerlo, tengo que empezar por mis mismo y lograr lo que quiero
8.	En unos diez años o más quiero ser profesional.	Seré una mejor persona profesional.
9.	Espero siempre ser yo alegre, divertido, siempre saber que a pesar que sea la vida tan dura siempre estar con una sonrisa en el rostro, quiero cuidarme a mí misma de cualquier problema ya sea social, familiar o problema de salud	Tomar decisiones por mi cuenta propia, que mi familia y no todas las personas a mi alrededor no se disgusten conmigo y espero siempre estar al pendiente de mi salud
10.	Me veo ya hacer superado mis miedos y dificultades para poder seguir adelante.	Siendo constante y paciente y no dejarme llevar por los comentarios negativos de las demás personas para poder triunfar.
11.	Superar mis miedos, salir adelante en mis estudios y tener más comunicación con los demás	Tengo que trabajar en mi misma y en mis actitudes, comunicarme más con los demás
12.	Como ejecutivo bilingüe trabajando en una empresa o en un cal center ya preparada para desenvolvernos bien en mi trabajo	Resolver mis problemas que me impiden Salir adelante, desenvolverme en mi trabajo con mis compañeros y sobre todo respetando las reglas de la empresa llegando temprano a mi trabajo. No sentirme agotada ir al gimnasio relajarme, tomar un tiempo para mi familia
13.	Superando mis metas para ser una buena persona	Teniendo una buena comunicación con las demás personas
14.	Dentro de cinco años me veo con un pensamiento más estable y una mente más madura. Siendo muy aplicada y muy seria en las situaciones adecuadas.	Pensare en cosas que sean para mi edificación y me esforzaré en tener mi mente y tiempo ocupado en cosas buenas para lograr entender mejor y tener la capacidad e seguir adelante, utilizar mis potenciales para llegar a ser una profesional.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA PERSONAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
15.	Mejorar la comunicación con mis amigos y los demás, sobretodo mejorar la comunicación con mi familia.	Para poder lograr esta meta tendré que ser sociable con las personas que me rodean ya sea para que el futuro para no tener enemigos.
16.	Teniendo mi profesión y trabajando	Siendo una persona responsable y mejorando algunos aspectos de mi vida que debo mejorar
17.	Alguien que se ha realizado con una carrera, una familia y con amigos	Fijar bien mis metas y no desviarme del camino, ser siempre quien soy sin ser hipócrita con los demás
18.	Tener una buena comunicación con los demás	Tener buena actitud, ser amable y respetuoso
19.	En el futuro quiero estar con una familia en armonía, feliz, con un trabajo que me ayudara a salir adelante y así sostener a mi familia.	No ser como las demás personas a menos que sean personas que me den un bien ejemplo de lo contrario no. Tratar de hacer cosas que sean para mi bien y que agraden a las personas que están a mí alrededor y hacer cosas que mi familia se sienta orgullosa de mí.
20.	Me puedo observar en tres años estudiando y en unos diez poder trabajar y mantener mi propia familia y ser estable con ella.	Seguir estudiando para luego trabajar y poderme superar, ser independiente y procrear una familia.
21.	Tengo que lograr y a la vez esforzarme para sacar mi carrera profesional y así poder tener mi trabajo en un área donde pueda tener éxito para seguir adelante.	
22.	Haber mejorado en la comunicación ya que me afecta el no poderme relacionar con las personas que me rodean, dentro de 10 años ya posiblemente tener experiencia laboral que me ayuden a obtener un trabajo	Llevarme mejor con mis amigos, compartir gustos con ellos
23.	Me veo como un buen profesional, con buen empleo y un buen salario que me ayudara a mantener a mi familia	Superando todos los obstáculos que se me atraviesen y así poder lograr todas mis metas
24.	Ser mejor persona no olvidándome del verdadero sentido de la vida, no perder jamás la unión con dios, preparándome académicamente para mi futuro	Orando a dios para que me ayude a ser mejor persona, leer más libros, ser más organizada crear un horario y aprender a priorizar, no distraerme en redes sociales como Facebook y twitter
25.	Me gustaría seguir siendo una persona exitosa	Cambiar para bien, no ser tímida, mantenerme como hasta hoy
26.	Dentro de tres años en mi área personal me veo ya todo un hombre maduro y sabré que decisiones son buenas y cuáles no.	Debo de poner de mi parte ya que eso es lo principal.
27.	Me veo muy eficaz y muy capaz de poder hacer todo tipo de cosas, meditarlas muy bien pensar para a si después no arrepentirme.	Pensando y analizando todo tipo de cosas siendo una persona muy responsable ser paciente y respetar a los demás.
28.	Me veo siempre siendo una persona muy exitosa en lo que yo quiero y me gusta y siempre buscando las cosas de Dios.	Quiero que mi vida sea exitosa, tengo que hacer lo que me gusta correctamente. No apartarme de las cosas de Dios, siempre estar congregándome porque estoy agradecida con Dios por todo lo que Él ha hecho por mí.
29.	Dentro de tres años: cambiar mi carácter, espero poder ser mejor de lo que soy, ser más asertiva y tomar las cosas con calma. Dentro de diez años estaré en una fuerte unión con Dios, pensare antes de tomar una decisión.	Lo lograre siempre y cuando me esfuerce, orare demasiado estando en sintonía de mi Señor que él será quien mi guiará.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA FAMILIAR	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
1.	En tres años me veo con mis padres todavía estudiando y con mucho amor para mis padres. En diez años me veo ya casada y con una familia unida.	Espero poder agradecerle todo a mis padres por lo que hicieron por nosotros en esta carrera y poder elegir a la persona que quiero que este conmigo hasta la vejez.
2.	Pues luego de salir de licenciado trabajaría y me casaría en dos años ya teniendo un trabajo estable, después de tres años planearía tener hijos.	Primero me graduaría, trabajaría, luego de tener un sueldo fijo buscaría tener una circunstancia emocional.
3.	A tres años me veo mejorando la comunicación con mis padres y mis hermanos. A diez años ya mejorada mi comunicación con mis padres y con un buen muchacho a mi lado.	Bueno hablare más seguido con mis padres y tratare de comunicarme con mis hermanos y así mejoraremos nuestra relación familiar, también podemos hacer reuniones y cenar juntos. A diez años visitare más seguido a mi familia, saldremos a pasear, a comer al parque, etc. Buscare al chico que me quiera por lo que soy, no por lo que tengo o lo que se.
4.	Dentro de tres años estaré con mi familia actual y dentro de diez años tendré mi propia familia.	Bueno con mi familia actual me encuentro muy bien ya que ellos me brindan el cariño y el amor que es lo más importante y trabajare para mí misma y luego dentro de diez años tendré mi propia familia y espero y confié en Dios que todo me saldrá bien.
5.	Me veo dentro de 3 años con mi familia quizás separados porque así como vamos que no duraremos juntos y dentro de 10 años pues así no podría poner nada porque no he pensado en eso	Pues quizás no unidos por todos los problemas que tenemos en nuestra vida familiar
6.	Teniendo mejor comunicación con mis padres	Hablar con ellos, preguntarles cómo se sienten para tener una mejor relación con ellos.
7.	Formando una familia, conviviendo con ellos y viéndolos crecer	apoyando a mi familia, y siendo una buena persona
8.	Con una familia bien unida, que me apoyen en todo e incondicional, que respeten mis decisiones y todo lo que venga de mí.	Con una familia bien unida que me apoyen en todo y respeten mis decisiones.
9.	Espero encontrar una chica muy bonita físicamente e interiormente con la cual pueda formar una familia, tener siempre comunicación con mi familia	Relacionarme con diferentes tipos de personas, reunirme con grupos de amigos y tratar la manera educada y con respeto para agradecerle a alguna chica, no tener problemas con ningún miembro de mi familia
10.	Que haya más unidad, que siempre se mantenga unida y que todos se apoyen unos a otros.	Siempre que haya una dificultad o un problema tratar de unirnos y mantenernos siempre con el mismo fervor de amor.
11.	Mejorar la relación de algunos familiares para poder avanzar en la familia	Comunicarnos mejor, entablar temas de conversación que nos ayuden a avanzar en la relación de nuestras familias
12.	Me veo con mi familia.	Con mi familia ayudándole a mi padre y a mi madre y mis hermanos, ocupándome de mi trabajo
13.	Teniendo una buena comunicación con mi familia especialmente con mis padres	Manteniendo buena comunicación con mi familia.
14.	Quiero mejorar mi relación con mis padres y con mis hermanos. Tener más comunicación con cada uno de ellos.	Orar siempre por mi familia porque sé que siempre existen problemas pero el único que me puede ayudar es Dios. Tratare de comportarme bien siempre en casa y esforzarme en mis estudios para luego conseguirme un buen trabajo y poder ayudar a mi familia en el área económica.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA FAMILIAR	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
15.	De aquí a tres años no me veo con mi propia familia sino ayudando a mis padres y estar con ellos. De aquí a diez años si ya pienso en tener mi propia familia, mi esposo y mis hijos.	Para poder estar con mi familia y que mis padres ya no trabajen debo trabajar duro para que ellos se sientan bien y estén mejor que ahora. Para mi propia familia buscar un buen esposo que me respete y me ame primeramente y también que sea trabajador y criar a mis hijos como se debe para que sean alguien en la vida.
16.	Dentro de tres años: voy a estar con mis padres y hermanos, ayudare económicamente a mi familia y los cuidare. Dentro de diez años espero formar una familia, adoptare un bebe así ayudare a uno de muchos pequeños abandonados.	Solamente necesito centrarme, abrir mi mente ante ellos, ponerles atención. Estar lo más juntos posible y en armonía.
17.	Viviré feliz con mi familia, mantendré una buena relación con ellos.	Para lograrlo tendré que ser tolerante, comprensivo para poder mantener una buena comunicación con mi familia para poder ser feliz al lado de mis seres queridos.
18.	En 3 años estar con mi familia conformada y unida mis padres, en 10 años ya tener mi esposa y mis hijos una familia unida y bien conformada	Agradecer y esforzarme por mantener a mi familia unida
19.	Con mi esposa y mi hijo en nuestra casa disfrutando juntos y mis padres cómodos también	Querer siempre el bien para mi familia y enfocarme con todo mi esfuerzo para el bienestar de ellos
20.	Creo que tendré una bonita familia con dos hijos	
21.	Primero Dios nunca me separe de mi familia y si eso pasara seria por otras situaciones para con la familia. Yo les aprecio mucho como ellos a mí.	Tratar de llevarme siempre bien con mi familia en estos momentos como en el futuro, no permitir que nadie o algo influyan con mi familia y siempre comprendernos.
22.	En unos tres años manteniendo mi estabilidad con mi familia. En diez años poderles ayudar y ser el mismo con ellos.	Manteniendo mi lazo de amistad con mi familia, portándome bien con ellos para no tener problemas y ser una familia feliz.
23.	En tres años estaré formando una familia y también cumpliendo como un buen padre de familia y manteniendo económicamente.	Tengo que primero dar gracias a Dios por haber cuidado de mí y también por darme un buen trabajo y a la vez una familia.
24.	Haber mejorado la comunicación con mis hermanos ya que estamos distanciados, haber unido más el lazo familiar con mi familia	Acercarme más a mi familia, relacionarme con actividades que a ellos les gusta, dedicarles más tiempo
25.	Me veo muy feliz con toda mi familia porque yo los aprecio mucho igual ellos a mi	No tengo que tomar malas decisiones, ni tengo que tener vicios para que mi familia no se decepcione de mí y siempre me apoyen
26.	Mejorando mi relación con mis hermanos, ser menos conflictiva con mi hermana, tener tiempo suficiente para dedicárselo a mi familia	Siendo más tolerante y paciente con mis hermanos, colaborando más con los quehaceres de la casa, ayudando a mi hermana y escucharlas más en lo que necesiten
27.	Mi meta es mejorar mi relación con mi familia.	Para lograr esto debo de ser tolerante ante cualquier circunstancia.
28.	Compartiendo con mi familia con mucha alegría y sinceridad.	Tratando de que no existan ningún tipo de problemas o discusiones porque en una familia debe haber mucha sinceridad a la hora de pensar y meditar las cosas.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA SOCIAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
1.	En tres años me veo con mis amigos y estudiando en la universidad. En diez años trabajando y ejerciéndolo.	Tengo que tener una buena comunicación con ellos y tengo que ser muy positiva y estar con una buena disposición para trabajar y no tener problemas más adelante.
2.	Tendría muchos amigos y conocidos.	Pues en el transcurso de mi vida iría haciendo amigos.
3.	A tres años con mis amigos con buen ambiente, libre de toda la maldad. A diez años me veo con mis compañeros de trabajo, felices.	A tres años lograr ser una buena persona con un buen carácter siendo simpática, amable y amigable, etc. A diez años, bueno tratate de ser una persona con buenas vibras positivas con un carácter noble, alegre, bondadosa, sonriente, en fin siendo una buena amiga y compañera de trabajo.
4.	Dentro de tres años quisiera tener unos amigos buena onda y dentro de diez años ya unos amigo formales que me ayuden y apoyen en el trabajo.	Espero que mis amigos sean buena onda. Dentro de diez años quisiera conocer nuevos amigos que me apoyen y me ayuden en mi trabajo en apoyo.
5.	Dentro de 3 años me veo con amigos los cuales me pueden ayudar a salir adelante, dentro de 10 años estar siempre unidos con los amigos	Buscar buenas personas de bien para que siempre sigamos hasta llegar a nuestra meta
6.	Comunicándome con mis compañeros, ser parte de un club de amigos que tengamos algo en común	Ser más comunicativa no ser tímida porque si no no podré tener una mejor comunicación con las personas
7.	Siempre tendré amigos que me apoyen porque yo siempre he sido muy cooperativo y espero que mis amigos sean igual	Siendo solidario y comprensivo con los demás para que ellos lo sean conmigo
8.	Con todas mis amigas, las trato bien.	Mi área social estoy bien respecto a todo los que me rodean.
9.	Llevarme bien con mis amigos nunca olvidarme de ellos, ser siempre sincero con los demás y espero encontrar muchas más personas con las que pueda encontrar siempre	Tengo que hacer mis amigos no se molesten conmigo, espero que a pesar de la distancia nunca nos olvidemos, conocer más personas de diferente forma de pensar para poder compartir ideas y sobre todo para socializar más y bueno siempre estar con amigos en diferentes lugares
10.	Me veo separado de mis padres, de mis amigos y compañeros porque voy a estar en otro país.	No perder la comunicación con ellos para sentirnos como que estuviéramos siempre en el mismo lugar.
11.	Me veo con mis amigos de siempre porque ellos nunca me dejan, siempre estamos unidos	Seguir con la relación con amigos de siempre, seguir viéndonos para que la relación de amistad no cambie
12.	Teniendo amigos y llevándome bien con mis compañeros de trabajo	Ocuparme de mis compromisos, desarrollarme con mi equipo de trabajo, aportar ideas a la empresa, trabajar con personas que solo buscan éxito en todo lo que hacen
13.	Me veo con mis buenos amigos porque ellos son parte de mi vida	Seguir con la buena amistad con mis amigos y no perder la comunicación
14.	Quiero en mi futuro siempre tener a personas que me apoyen en cada circunstancia de la vida.	Tratare de ser sociable con todos creando buena amistad, seré siempre sincera con todos para que tengan confianza en mí, tratare de siempre tener un consejo positivo para quien lo necesite.
15.	Siempre con mis amigos que tengo ahorita y también tener amigos que me ayuden y den ideas sobre el negocio.	Mis amigos tienen que ser seria y especializada en lo bueno que les guste el ser exitoso y también que les guste las cosas de Dios y me den unos buenos consejos, por eso debo saber elegir a mis amistades.





**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	AREA SOCIAL	
	Mis propósitos para tres y diez años	¿Qué hare para lograrlos?
16.	Dentro de tres y diez años yo espero y quiero tener muchas y buenas amistades como las que tengo hasta hoy. No dejarme llevar por las demás personas, escuchar a mis amigos verdaderos y evitar personas con objetivos malos.	Escuchar consejos de mis padres o personas adultas que quieran lo mejor para mí.
17.	Mejorare mi comunicación con mis amigos para tener una buena relación con los demás. Dentro de diez años estaré trabajando y viviré independientemente.	
18.	En 3 años me veo con mis amigos estudiando en la universidad en 10 años manteniendo esas amistades	Seguir teniendo amigos como los que tengo hoy en día y no creerme más que los demás
19.	Con mis amigos de siempre	Ser leal y darme a respetar frente a los demás
20.	Teniendo comunicación con mis compañeros	
21.	Me veo con nuevas amistades y mis viejos amigos y entre todos interactuar para lograr nuevos sueños y logros.	Deseo conocer amistades nuevas con buenas ideas y buenos propósitos, en el trabajo tratar de interactuar con mis compañeros y aportar ideas que serán de mucha utilidad en mi vida.
22.	Mantener mi lazo de amistad con mis amigos. En diez años mantener la relación con mis amigos y tener nuevos.	Siempre llevarme lo máximo con mis amigos y ser muy comunicativo y llevarnos muy bien, poder comprendernos y no tener problemas.
23.	En tres años estaré estudiando con unos amigos y pertenecer a un grupo donde me puedan ayudar. En diez años estaré en un grupo de primeros auxilios donde pueda desarrollar mi área de ayudar a los demás.	
24.	Me veo con nuevos amigos con los que podre relacionarme así como también con mis viejos amigos porque ya de cierto tiempo posiblemente el lazo de amistad con ellos estemos unidos	Reforzar más amistades con ellos, aconsejar y que me aconsejen sobre las cosas buenas
25.	Me veo siempre con mis amigos disfrutando de todo lo bueno que hay en la vida	Siempre tengo que tener buena amistad con mis amigos y tengo que respetarlos para que ellos también me respeten
26.	Siendo más independiente con las decisiones que tome, no dejarme influenciar por mis amistades, no tener noviazgos o si los tengo manejar correctamente la situación por mi estudio	Asistir a grupos positivos que ayuden a mi desarrollo integral y así conocer a personas que me ayuden en una manera positiva en mi vida y no me perjudiquen de ninguna manera
27.	Asociarme con personas que puedan ayudarme en mi futuro y que no me perjudiquen	Tomando buenas decisiones, asociarme con personas que me puedan ayudar
28.	Mi meta para esta área es conocer y relacionarme con gente que en un futuro podrían darme la mano en lo que sea.	Tendré que relacionarme con otra clase de personas y también debo de ser respetuoso ante cualquier circunstancia.
29.	Manteniendo mis amistades ya que amigo es aquel que comprende y ayuda al otro	Ser una persona muy caritativa y sociable, tratar a mis amigos con comprensión y amabilidad.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas?	¿Por qué es importante tomar decisiones responsables en la vida?
1.	Problemas familiares, adicciones y el dinero.	Para no lamentarse en el futuro, para que no tengamos conflictos con los demás, etc.
2.	Que me maten en la calle, que me atropelle un carro.	Porque así están formando un carácter responsable para mi futuro y no dejar las cosas a medias.
3.	Los problemas familiares, un embarazo precoz, las maras, la drogadicción, faltan de dinero y amores malos.	Para no lamentarse después de los errores que se cometen a menudo. Para no tener conflictos de ningún índole.
4.	Yo pienso que un obstáculo sería lo económico ya que no todos tenemos la posibilidad de lograr lo que queremos.	Porque si tomo decisiones malas me ira mal en la vida, si tomo decisiones buenas y pienso positivamente en que lo lograre es obvio que me ira bien.
5.	Los obstáculos que podemos tener son; el alcohol, las drogas, las maras, el embarazo, las malas amistades	Porque así podemos solucionar algo en lo cual nosotros podamos ser alguien en nuestra vida para no dar pena el día de mañana
6.	Problemas personales y económicos, vicios	Para no arrepentirse en el momento que se den las consecuencias de las cuales no se pueda salir
7.	Podría ser la escasez de dinero y las muchas amenazas que asechan a los jóvenes	Para no lamentarse diciendo pude haber tenido un buen trabajo y no lo tengo por no estudiar o esforzarme
8.	Que me falten mis padres.	Para tener un buen futuro.
9.	Cometer algún delito, dejar de ponerle interés al estudio, no tener dinero para seguir estudiando, dejar embarazada a mi novia.	Porque puedo darme cuenta que si estoy preparado para lograr lo que desee y lograr cualquier trabajo que se me interponga
10.	Que me deje llevar por los comentarios negativos de las demás personas o que yo sea débil y no sepa pensar antes de hacer las cosas.	Porque si nunca tomamos buenas decisiones jamás vamos a salir adelante.
11.	La economía, el estado familiar que tengamos o quizás las relaciones de amistad que tengamos	Para asumir la responsabilidad que debemos de llevar como personas de bien y seguir adelante
12.	La falta de dinero, la ayuda de mis padres y mi hermano, un noviazgo	Para actuar con responsabilidad y éxito. Para que las demás personas no piensen que soy una fracasada
13.	La economía y la mala comunicación familiar	Para tener una responsabilidad en mi vida diaria
14.	Problemas económicos, la muerte de un ser querido, problemas familiares.	El tomar decisiones responsables me lleva hacia algo mejor para no tener una vida en fracaso; sino una vida llena de éxitos.
15.	Que mi trabajo no gane lo suficiente para poder tener para poner mis propios negocios y seguir lo que quiero.	Porque te ayuda a que en tu vida seas más responsable y te ayuda a hacer las cosas mejor.
16.	Académico laboral: que mis padres no me puedan dar el estudio. Familiar: que mis hermanos se dispersen. Personal: que me olvide de lo que quiero ser.	Porque así podemos llegar a ser lo que queremos y lo que esperamos. Podremos llegar a la puerta del éxito y vivir aún mejor.
17.	Aprender un vicio, la situación económica, las drogas.	Por temor a fracasar en los estudios.
18.	El dinero, los problemas sociales, maras, drogadicción	Para que no nos lamentemos después, para tener una vida saludable y no tener conflictos con los demás
19.	Vicios, una mala relación, un embarazo no deseado	Porque pueden haber oportunidades que solo te pueden llegar una vez en tu vida
20.	La drogadicción que espero no me ocurra, el alcoholismo, andar solo en la calle, estar con amistades negativas.	Para ordenar mis ideas y así pensar sabiamente en lo que debo realizar en mi futuro y así trazarme metas y alcanzarlas.



**SESION 16 (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué situaciones podrían obstaculizar que logres tus metas?	¿Por qué es importante tomar decisiones responsables en la vida?
21.	Una de ellas sería la economía ya que con dinero puedo estudiar y lograr mis metas.	Porque gracias a las decisiones que tomamos seguimos adelante y si no tomamos decisiones correctas podemos llegar a un fracaso por eso es mejor pensar antes de actuar.
22.	Los problemas familiares, embarazos, las maras, lo económico y otras áreas sociales.	Porque muchas veces no tenemos alguien que nos pueda ayudar por eso muchas personas toman decisiones equivocadas y también para que no nos lamentemos de algún daño.
23.	La economía, los vicios, la drogadicción, las pandillas, un embarazo	Para no lamentarnos después de las cosas malas que hemos hecho porque bien dicen lo que está hecho ya no se puede hacer para atrás.
24.	Algunos obstáculos pueden ser conocer amigos que sean drogadictos y me quieran involucrar en su grupo	Porque en el futuro me ayudaran siempre y podré superar algunos obstáculos que me interrumpan para lograr mis metas
25.	El que conozca algún vicio, relaciones sentimentales que me desconcentren en mis estudios	Porque cada decisión que tomemos se verá reflejada en nuestra vida, como el hecho de escoger una buena carrera acorde a nuestra vocación para disfrutar mejor la vida
26.	Tener un buen trabajo y me vean con gente vaga, que no trabaje y no tenga como lograr mis sueños	Para estar más segura de mi misma y tener una vida ordenada, tranquila y sin riesgos, las buenas decisiones siempre son mejores y hacen que tu vida este llena de paz y amor
27.	La economía, problemas familiares, drogadicción, malas mañas, malos comportamientos, etc.	Para no lamentarme por hacer cosas malas.
28.	La economía porque en algunas cosas pasa esto las malas amistades en este caso sucede en muchos e incluso aso la mayoría casi la mayoría de estos jóvenes y echan a perder si futuro	Dentro de la vida existen obstáculos para poder tomar decisiones, pensarlas muy bien para a si después no arrepentirse de lo pensado



**VACIADO DE EVALUACION FINAL**

N° de Sujeto	¿Qué aprendiste de las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional?	
	Habilidades Sociales	Orientación Vocacional
1.	Aprendimos a ser asertivos en cualquier situación. También aprendimos la importancia del lenguaje gestual. A ordenar nuestros pensamientos antes de responder, entre otras cosas.	Aprendimos a desabrirnos nosotros mismos y quien ha tenido influencia en mi vida, en las decisiones de mi vida, cuáles son mis fortalezas y debilidades, las oportunidades y amenazas que teníamos en el estudio, trabajo, etc. Entre otros temas.
2.	Que no importan los defectos y problemas, siempre tenemos que hacer lo que nos gusta.	Que si estoy decidido a hacer un buen futuro todo saldría mejor.
3.	Buen aprendí a mejoras mis relaciones sociales con las personas que confirman mi vida, aprendí que es ser asertivo, agresivo y pasivo y es mejor ser asertivo. También aprendí acerca del lenguaje gestual y corporal y sus funciones.	Me enseñaron a conocerme a mí misma, a saber sobre acontecimientos pasados que ya había olvidado. Me ayudaron a conocer mis virtudes y defectos, mis fortalezas, mis debilidades, mis oportunidades y mis amenazas.
4.	Aprendí a como ser una persona asertiva y también conocí lo que es el lenguaje gestual y también aprendí a que debemos dejar el temor ante un público.	Aprendí cuales eran mis debilidades, mis fortalezas y así también mis oportunidades y amenazas y también he aprendido a considerar importante conocerme a mí misma.
5.	Me ayudó mucho para comportarme tal y como tengo que ser para expresarme con los demás	A conocerme a mí misma y descubrir que es lo que quiero en mi futuro
6.	Como poderse comunicar con los demás, a ser asertivos, como expresarnos de forma adecuada sin ofender a nadie, como poder controlar nuestros nervios con diferentes técnicas de respiración.	Aprendí a conocerme más por medio de las actividades como la autobiografía. Y a conocer que área de mi vida es más fuerte y cual es menos fuerte.
7.	Aprendí como es una persona pasiva y agresiva, aprendí a ser asertivo y a decir no, a dirigirme a un público y a darme auto apoyo	A estar más seguro sobre lo que quiero ser, que debo luchar para que eso que tanto anhelo se vuelva una realidad y que las cosas en la vida se hacen con esfuerzo no llegan de repente
8.	Poder ordenar los pensamientos y dar respuestas asertivas, conocernos a nosotros mismos y como aprender a dar soluciones los problemas.	Conocer mis debilidades, fortalezas, también conocer oportunidades y amenazas, aprender que hacer para solucionar un problema entre nosotros y conocernos a nosotros mismos en pequeñas cosas.
9.	Aprendí que es importante pensar las cosas antes de decirlas y como las voy a decir para no ofender a las demás personas y así los demás tengan un buen aspecto sobre mí.	Aprendí que debo de conocerme a mí mismo para que los demás me conozcan y a afianzar y ver más claramente lo que quiero para mi futuro.
10.	Aprendí a ser asertiva y no tratar en una forma agresiva a nadie porque siempre hay maneras de decir las cosas, también aprendí a cómo comunicarnos en el lenguaje gestual y también aprendí a que cuando nos tomamos un tiempo para pensar podemos concluir muchas más cosas	A superarme a salir adelante, a conocerme y analizar mi FODA, cuáles eran mis habilidades, fortalezas, amenazas y desafíos. También aprendí a conocer mis gustos, a conocer mis influencias que tengo en mi vida y también a identificar el significado de la vida.
11.	Resolver conflictos, saberme llevar con las personas	Saber que se puede llevar hacer cuando no estás seguro de ti mismo por ejemplo cuando tu estudias y no sabes qué carrera o que opción agarrar y te orientan según tus ideas, tus gustos y lo económico



**VACIADO DE EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué aprendiste de las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional?	
	Habilidades Sociales	Orientación Vocacional
12.	Aprendí la diferencia entre ser pasivo, agresivo y asertivo. Sobre el lenguaje gestual, a ordenar mis pensamientos, sobre el lenguaje operativo, como expresarme en público, lenguaje corporal, desarrollar ejercicios de respiración, expresar lo que pienso y siento.	Aprendí a conocerme describiéndome a mí misma tal y como soy, pude ver a las personas que me rodean, las que están a mi lado, también aprendí a como tener éxito en mi vida y a no desilusionarme en mis fracasos, a pensar bien lo que quiero y a ver mis metas como algo posible. Pude identificar mis fortalezas y debilidades, mis oportunidades y amenazas.
13.	La buena comunicación con mis compañeros y dialogar de una manera formal y asertiva.	Controlar de manera ya sea asertiva las distintas relaciones que tengo con las personas que me rodean.
14.	Aprendimos a ser asertivos, aprendimos la importancia del lenguaje gestual, también a ordenar nuestros pensamientos.	Nos describimos a nosotros mismos y quienes han tenido influencia en mi vida, a tomar decisiones importantes en la vida y cuáles son mis fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.
15.	Aprendí a ser un mejor líder, como hablar en público también a ser asertivo, a tener un adecuado lenguaje verbal ya que hablar correctamente es muy importante.	Aprendí a saber cuáles son mis habilidades, mis destrezas, a conocerme a mí mismo, a poder interactuar con las demás personas, a saber qué es lo que más me gusta hacer.
16.	Comunicación con mis compañeros, a convivir, tener cada quien un punto de vista distinto.	Aprendí que esto me puede ayudar tanto a mi futuro como a mi familia y aquellos que estarán a mi alrededor a respetar a ser pasivo y amable
17.	Tratar de ser una persona asertiva, a comunicarme más e interactuar con las personas que están a mí alrededor, a convivir más, a saber expresarme de forma correcta y esforzarme en todo lo que hago.	A describirme yo mismo, a saber quién y cómo soy, a saber mis cualidades y valores, mis derechos personales, a comprometerme conmigo mismo, a sobresalir en todo lo que hago, a desenvolverme más en lo académico lo social.
18.	Me gusta hablar en público. Gracias a las clases que recibí me llevo bien con mis amigos y familia y podemos resolver nuestros problemas sin poder ser agresivo.	Soy una persona responsable, alegre, dinámica, me dedico a salir adelante con mis estudios, me gusta orientarme con las personas, con mis padres y mis amigos, soy muy comunicativo con ellos.
19.	Aprendimos a ser asertivos, a desarrollar nuestra mente y pensamientos, también la importancia del lenguaje gestual y mis virtudes y defectos.	Aprendí a describirme yo mismo haciendo una autoevaluación de mi vida, las decisiones más importantes de mi vida, mis fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.
20.	Aprendí a ser asertivo, a no decir las cosas pasivamente, aprender a decir sí o no en ciertas ocasiones, aprendí a tomar buenas decisiones que me favorecen.	Aprendí a describirme todo lo bueno y también lo malo que tengo, aprendí también a poder describir a los demás diciendo cuales eran las cualidades que nos favorecen
21.	Que siempre tengo que tratar con buenos modales a mis amigos nunca faltándoles el respeto y siempre que tenga buenos amigos y sin malos hábitos podre tener mucha confianza con ellos	Que siempre tengo que tomar buenas decisiones y superar todos los obstáculos para poder ser un buen profesional.
22.	Aprendí a ser asertiva y no agresiva a la hora de dar nuestras opiniones, también aprendí tips de cómo controlarnos y hablar correctamente en público, con ejercicios de respiración.	Aprendí lo importante que es el tomar decisiones responsables como que carrera estudiar, comprendí cuales son mis habilidades, fortalezas, debilidades y oportunidades con las que cuento para seguir con mis estudios



**VACIADO DE EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué aprendiste de las áreas de habilidades sociales y orientación vocacional?	
	Habilidades Sociales	Orientación Vocacional
23.	Me han ayudado a ser mejor y a cambiar mi forma de pensar y actuar, también que nos hayan enseñado a ser personas de mucho un éxito fuera muy bello si todos pensarán como ustedes, que nos hayan hecho ver lo mejor de la vida que sean respetuosa, sincera y cariñosa.	A describirme a mí misma, a saber quién soy a saber mis cualidades y valores personales, a comprometerme conmigo misma, mis fortalezas y debilidades que hacer para mejorar en esa área, oportunidades y amenazas, a valorar las oportunidades.
24.	La relación que tengo que poner con los demás sin temor rechazos sociales y a otras cosas. También aprendí a saber decir NO o ante situaciones incómodas para no lamentarme.	Aprendí que tengo que saber pensar muy bien qué carrera y que vocación podría ser apta para mí ya que tengo que presentar cualidades para optar por la carrera que quiero.
25.	Aprendí acerca de las personas asertivas, pasivas y agresivas y que hay que tratar de ser personas asertivas, también aprender a decir no, al ser sincero de enviarnos mensajes positivos a nosotros mismos y a otras personas, ser sociables.	Hacer una autobiografía, conocer mis habilidades, fortalezas y amenazas, saber quién soy yo y cuáles son mis cualidades y valores a que me comprometo y cuáles son mis metas por lo que tengo que luchar más adelante.
26.	Aprendí a no ser una persona negativa y a tener una mejor expresión para comunicarme con las demás personas y ser una persona asertiva	Mi auto biografía, aprendí a tener una buena comunicación con los demás y a tomar buenas decisiones en mi vida, aprendí a conocerme a mí misma y a describirme como soy esto me sirvió de mucho
27.	Aprendí a que en toda situación debo de ser asertiva y no agresiva y a que por medio de mis gestos puedo expresarme, también aprendí a ordenar mis pensamientos y reflexionar antes de actuar y a poder desarrollarme sin temor.	Aprendí a recordar mi vida de dónde vengo y como soy... a ver esas cosas que han marcado mi vida desde pequeña y a ver mis cualidades, características y valores que tengo, aprendí a conocerme y a saber que puedo lograr mis metas superar mis obstáculos.
28.	En las habilidades aprendí a conocerlas y ponerlas en práctica y que todos tenemos habilidades pero a veces no nos damos cuenta que tenemos.	Aprendí muchísimo, me enseñaron a controlar mis nervios a la hora de hablar en público, a poder responder sin dañar a la otra persona, a decir no sin perjudicar a la otra persona.
29.	Aprendí a como relacionarme con los demás a como ser paciente con las demás personas y como tratarlas con respeto y paciencia.	A como pensar muy bien mi futuro ya que estoy en el último paso para llegar a la universidad y optar con seriedad la carrera que tengo en mente y por lo cual sueño triunfar.



**EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa Mejorando mi presente para construir mi futuro?	¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?
1.	Me gustó mucho como impartían sus clases y los materiales dados, también las dinámicas que se desarrollaron en el aula de clases y todos los temas dados; ya que nos ayudaron en varios puntos de nuestra vida que tal vez no le tomábamos importancia como por ejemplo: ser asertivo, pasivo o agresivo.	Me pueden ayudar en las relaciones con las demás personas, en aceptarme como yo soy y en que yo soy el único que pinta mi futuro y que no me tengo que dejar vencer por las críticas y que tengo que ser asertiva en toda situación para no tener problemas y que siempre diga lo que pienso cuando no esté de acuerdo, pero siempre con respeto.
2.	Pues que siempre hay que ser mejores en el presente dado que será mejor nuestro futuro.	Actitudes y formas de cómo tratar a las personas porque siempre hay alguien que es mejor que vos.
3.	A mí me gusto como impartían las clases, las facilitadoras, las dinámicas de relación que aprendí y también mi gusto mucho lo que aprendí al lado de nuestras facilitadoras porque así me ayudaron a describir y a tomarle importancia a cosas de mi vida, también me gusto porque nos enseñaron a ser mejores en un futuro siendo asertivos.	Me puede ayudar a mejorar mis relaciones con las personas, en un futuro puedo ser asertiva, conocer los gestos que hacen las personas para saber sin preguntar que tienen y como se sienten. También en el estudio y el trabajo sabré identificar mis debilidades y fortalezas para así ponerlas en práctica y hacer algo con mis debilidades, nos ayudara en muchas cosas.
4.	Lo que más me gusto fue que hicimos las relajaciones y también cuando nos hicimos la pregunta ¿Quién soy yo? Y mi auto biografía fue algo muy especial, me hicieron recordar todo lo que he vivido todo este tiempo atrás y me ha ayudado a autocorregirme y saber que soy alguien especial y valgo mucho ante Dios.	Bueno para mí me ha ayudado a darme cuenta de lo errores en mi vida y aprendí nuevas cosas que no sabía y espero que a partir desde este momento ponerlo en práctica porque es necesario autocorregirnos para darnos cuenta de las cosas que hacemos y de las que no debimos hacer. Hay que ser siempre una persona positiva y nunca hay que decir ¡No puedo! Porque me he dado cuenta que lo que queremos con la ayuda de Dios se logra y podemos seguir adelante.
5.	Me gusto cuando hacíamos los ejercicios para relajarnos, también cuando nos enseñaron hacer asertivos eso me gusto para que yo aprendiera a controlar mi carácter	Esto me ayuda más que todo a cómo comportarme delante de la sociedad con mis amigos y familiares, a tener valor para salir adelante, a convivir en armonía y sobre todo a ser alguien feliz con migo misma
6.	Nos enseñaron de bastantes áreas de nuestra vida, como poder comunicarse con las demás personas, tener mejor comunicación, y las dinámicas que desarrollamos durante todo el programa.	Me puede ayudar en el área de la comunicación, en el trabajo, en el estudio porque permite comunicarme con los demás de forma adecuada.
7.	Me enseñó muchísimo pero lo que más me gusto fue que aprendí a valorarme como persona, me gusto también muchísimo mis profesoras que saben siempre que hablar, también que aprendimos a interactuar con mis compañeros, aprendí nuevas habilidades y nos orientaron para el futuro	A poder ser asertivo con las personas, a poder hablar sin miedo, a descubrir esas áreas de mi vida que afectan tanto lo físico como lo emocional que ahora ya se cuales son y cómo mejorarlas y seguir adelante con mi vida, a mejorar mi presente para construir mi futuro
8.	Conocer como dar a percibir cuando las personas son asertivas, pasivas o agresivas y como dar una respuesta sin lastimar a las personas y poder ordenar mis pensamientos y ser más clara.	A dar una respuesta positiva, que es mejor esperar y pensar lo que voy a hacer para ir pensando en mi futuro y vivir bien mi presente, a solucionar algún problema y pensar claramente.



**EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa Mejorando mi presente para construir mi futuro?	¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?
9.	Las dinámicas, los temas porque nos enseñaron a relacionarnos con los demás y a hacer técnicas que no solo nos van a ayudar actualmente sino hasta en un futuro.	En mi familia, con mis amigos, con mis compañeros y en todas estas áreas me va a ayudar para poderme desarrollar y llevarme mejor con todas las personas que me rodean.
10.	Me gusto cuando hicimos que nuestros compañeros nos escribieran que es lo que pensaban de nosotros ya que descubrí el aprecio que me tienen y nos pudimos dar cuenta que es lo que piensan nuestros compañeros de nosotros	Considero que me puede ayudar porque me he conocido mejor y de ciertas habilidades, oportunidades, amenazas y más sobre mi he podido superar ciertos temores que tenía como hablar en público hay que hablar con otras personas sin tener miedo. Gracias a este programa me he conocido y solo puedo dar alas gracias por este excelente trabajo la verdad que el programa lo tome muy enserio y cada cosa que hicimos tratamos la manera de poder llevarla a la vida cotidiana.
11.	Aprendí a compartir con personas que no conocía y primeramente con mis compañeros, aprender técnicas para no sentirnos cansados o estresados a ser asertiva y no agresiva a comprender que mi vida tal como mis acciones son las más importantes, antes de actuar primeramente y a ponerme pensar las consecuencias	Sé que me ayudara cuando este en una ocasión de desafío y no pueda controlar mis impulsos agresivos y ser asertiva
12.	Me gusto porque aprendí muchas cosas nuevas que yo no sabía, a conocerme a mí misma y porque hicimos muchas dinámicas y muchas cosas bonitas y muy interesantes	Si nos puede ayudar de mucho porque aprendimos muchas cosas como expresarse y hablar en público y como ser personas asertivas
13.	Me encanto la forma de expresarse de las psicólogas y que lo que me enseñaron fue algo que quedara marcado en mi vida porque me ayudo a conocerme a mí misma de una manera fácil y divertida.	A saber y entender que en mi vida debo tratar de esforzarme y sobresalir para poder llegar a ser alguien profesional. Me ayudo a desarrollarme con los que están a mi alrededor de manera asertiva, no dañando a nadie y reconociendo que tengo un futuro por delante que debo seguir.
14.	El compartir con mis compañeros y ustedes. Gracias me ayudaron a pensar diferente, a tomar decisiones correctas, a saber mis habilidades pero también mis debilidades y poderlas superar y convertirlas en fortalezas. Aprendí muchísimo de ustedes, gracias. Bendiciones y que se puedan graduar con honores y que su vida siga siendo exitosa, sigan así, las extrañare, cuídense mucho.	En todo porque en cada sesión tocaron puntos diferentes e importantes que en mi vida me están ayudando y que me van a ayudar en el futuro. También en mis relaciones con los demás, en mi trabajo, en mi familia, en lo personal que eso me ayuda mucho, me ayudaron a superar miedos.
15.	Pues me gustó mucho ya que así pude retroceder a mi pasado y recordar mi infancia que fue tan linda. También así poder ver lo malo y lo bueno que soy como persona, también a poder controlarme emocionalmente, a practicar respuestas asertivas ya que sirven para no llegar a ofender a nadie.	Pues a ser unas personas muy asertivas con mucha más inteligencia ya que no solo la experiencia educacional es la base de un buen empleo sino también la manera de desempeñarlo y trabajarlo con amor ya que si nosotros desempeñamos nuestro trabajo con optimismo, amabilidad y respeto podemos ser unas personas de bien.
16.	Que aprendí mucho, me gusto compartir buenos momentos con Sandra y Karla, nos ayudaron y enseñaron diferentes temas sobre habilidades sociales y orientación vocacional. Cada una de las sesiones contenía dinámicas e información importante. Su atención ha sido de lo más excelente y fue una clases únicas y especiales las que impartieron.	Gracias a ello ahora sé cómo guiar aún más mi vida. Aprendí a controlar mis impulsos, a pensar bien las decisiones antes de tomarlas, pude conocerme más a fondo y ver lo que estaba mal, aprendí a expresarme y es algo muy importante; ahora puedo mejorarlo.





**EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N°	¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa Mejorando mi presente para construir mi futuro?	¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?
17.	Los diálogos con las facilitadoras, la relación con mis compañeros, el ambiente amigable entre todos los alumnos, el interés de enseñarnos el programa de orientación psicológica, la interpretación de los distintos diálogos aplicados en este programa, aplicar la diferencia entre ser asertivo, pasivo o agresivo, la discusión de los diferentes temas implementados.	Me ayudara para mi futuro porque considero que todas las sesiones que nos han proporcionado son de vital importancia ya sea para que me lleve bien con mis amigos; porque cuando haya diferencias entre nosotros las resolveré de una manera asertiva y también fue importante porque me ayudara a que en mi futuro no hayan fracasos porque me han brindado un buen conocimiento de cómo triunfar en la vida (como cuando vimos en video "el circo de la mariposa") porque cuando se quiere se puede y si se puede se obtiene éxito.
18.	Fue muy bonito porque nos compartieron conocimientos positivos y nos ayudaron a mejorar nuestra vida	Me puede ayudar en la relación con las demás personas, en aceptarme como soy y en un futuro ser asertivo, no dejarme vencer por las criticas
19.	Lo que más me gusto fue la participación de todos en la clase como interactuamos todos juntos para distinguir a personas pasivas, agresivas y asertivas, sin duda aprendimos muchas cosas y las dinámicas fueron muy buenas	A no ser tímido y a hablar más incluso cuando haya mucha gente, a ser alguien asertivo porque eso me ayuda siempre en mi vida ya que no siendo agresivo no pasivo me relacionare mejor
20.	Sinceramente todo me gusto sé que esto me va ayudar en muchas cosas para mejorar mi futuro en ver las cosas o las situaciones de otra manera y me gusto el ejercicio de respiración	En ser una persona respetuosa, amable y sé que a cambiar de actitud no solo me lastimo sino que a los demás también, y para ir a una sesiones de trabajo debe ir bien presentado, buen corte de pelo y a tener un vocabulario adecuado para que vean que soy una persona pasiva y con actitud para mis labores
21.	Interactuar con todos mis compañeros y compañeras en el aula de trabajo, el trato que nos dieron a la hora de expresarse a nosotros, el cariño, la comprensión, la atención que se brindó para con nosotros, la diversión y amabilidad.	En diferentes áreas, en el estudio, el trabajo, en la convivencia y cooperación con mis amistades y las nuevas que vengan en mi diario vivir, en obstáculos que puedan influir en mi vida que yo piense que no lograre rebasarlos, en mi futuro con mi familia y así... Mejorando Mi Presente Para Construir Mi Futuro.
22.	Me gustaron todas las clases que dieron, me gusto compartir mis ideas con mis compañeros, perdí el temor de hablar en público, pude aprender a relacionarme con mis compañeros y mucho más.	En poderme superar y tomar las decisiones que me pueden ayudar en mi vida y poderme llevar con las personas y poder ser asertivo. También me ha ayudado a poder ser yo mismo.
23.	Bueno me gustó mucho porque aprendí a valorar mi estudio y también a cómo mejorar mi futuro, los materiales, también pudimos darnos cuenta en lo que en verdad somos, pudimos mejorar nuestro carácter siendo asertivos, pude expresar en mí mismo y saber que si puedo construir mi futuro.	Me pueden ayudar en las relaciones con los demás y también a construir mejor mi futuro, a cómo expresarme en un lugar de trabajo o con mis amigos, como poderme guiar en mi vida.
24.	Adquirir nuevos conocimientos de parte de nuestras orientadoras ya que son excelentes, la pasamos muy bien compartiendo momentos felices con todos mis compañeros de clases, a si hemos aprendido nuevas cosas que nos pueden orientar hacia una vida mejor.	A tomar buenas decisiones y a pensar muy bien las cosas que vamos hacer para no cometer errores graves porque gracias a los conocimientos adquiridos poner nuestras vidas a un camino de bien, paz y prosperidad



**EVALUACION FINAL (CONTINUACION)**

N° de Sujeto	¿Qué fue lo que más te gustó de participar en el programa Mejorando mi presente para construir mi futuro?	¿En qué consideras que puede ayudarte en tu vida el conocimiento adquirido durante el desarrollo de las sesiones de trabajo?
25.	Lo que más me gusto fueron las dinámicas porque me reía y me divertía mucho con todos mis amigos, también me gusto la forma en la que hacían para que todos nos socializáramos y para poder hacer mucho más amistades con otras personas y también que ellas son muy buenas personas porque en todas las clases nos daban obsequios muy bonitos	Para superarme en el estudio, mis buenos pensamientos y en todo lo que sea bueno para no desviarme por los malos caminos y también lograr todas mis metas y sueños por más difícil que sea, también me ayuda en que siempre hay que tener fe en dios para todo lo que yo necesite porque él me va ayudar y me va a proveer todo
26.	Me gustó mucho la creatividad con la que Sandra y Karla nos atendieron durante todas las sesiones, el cómo realizaban las dinámicas, la manera como nos explicaban, fueron la verdad muy comprensivas y pacientes conmigo y en general con todo mi grupo de compañeros. En lo personal mi parte favorita fue ver el video el circo de las mariposas y los refrigerios	En el trabajo futuro que haga desempeñando mi carrera universitaria, como comunicarnos con los demás de manera asertiva, usando lenguaje gestual correcto y así mejorar nuestras relaciones sociales, me puede ser de gran ayuda para la solución de conflictos sociales que se me presenten en lo cotidiano, son conocimientos que me servirán en el trascurso de toda la vida
27.	Me han ayudado a ser mejor y han cambiado mi forma de pensar y actuar, también que nos hayan enseñado a ser personas de mucho éxito su programa es todo un éxito fuera muy bello si todos pensarán como ustedes, que nos hayan hecho ver lo mejor y que nos ayuden a conocer mucho más de la vida que sean respetuosas, sinceras y cariñosas	En demostrarme a mí misma que soy capaz de ser una persona de éxito, luchadora, triunfadora y de que sé que llevare mi vida en orden ya que este programa para mi punto de vista trata de ayudarnos a desenvolvernos mejor y a tomar buenas decisiones, a ser asertivos a ser tolerantes y optimistas ante todo les agradezco porque fueron muy bellas con nosotros jamás las olvidare, gracias por cambiar mi vida, las amo
28.	La forma de atención y desarrollo que tenían Karla y Sandra ya que las dinámicas divertían mucho y también la forma en como impartían las clases.	Pues yo pienso que el desarrollo de este programa puede ayudarme en todas las áreas de mi vida ya que aprendí a saber que respuestas dar ante situaciones de la vida. También me puede ayudar en momentos de la vida que se me presenten inconformidades con alguien, también aprendí a vencer mis miedos y aceptarme tal como soy.
29.	En este programa mejore mucho ya que no sabía algunas conceptos, me dio mucho gusto de ser participe de este proyecto, también me gusto que hubo muchas participaciones y dinámicas. Este programa fue de bien para nosotros para ser personas asertivas, sinceras y no ser agresivos, ser personas responsables y aprendimos muchos valores a decir que nosotros podemos hacer las cosas o posiblemente encontrar una solución a un problema para así desarrollarnos cada día y meditar las cosas muy bien.	Me podría ayudar en lo emocional, desarrollarme académicamente y en el área personal, en el área familiar y social. Aprender a detectar mis miedos, habilidades, amenazas, mis fortalezas, mis debilidades y aprender a analizar y comprender en una situación determinada, hacer lo correcto y tomar las decisiones con mucha precaución sobre mis objetivos y a respetar a los demás para a si ellos me respeten, tener la certeza de ser muy paciente para así estar en lo alto de la cima y estar consciente de lo que puedo hacer.