

**ANEXO A**

**ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA**

**Nombre y Apellido:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Fecha de Nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Colegio:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**1. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?**

.....  
.....

**2. ¿Qué es lo que menos te gusta hacer?**

.....  
.....

**3. ¿Cómo te sientes hoy?**

.....  
.....

**4. ¿Cómo te sientes contigo mismo?**

.....  
.....

**5. Dime una cualidad que creas tú tienes, que te ayuda a ser cada día más fuerte**

.....  
.....

**6. ¿Cuál crees que es el concepto que las demás personas tienen acerca de ti?  
¿Por qué?**

.....  
.....

**7. Cuando se te presentan problemas, ya sea en la escuela, en la casa o entro lugar,  
¿Qué es lo primero que haces? ¿Por qué?**

.....  
.....  
.....

**8. ¿Tienes algún plan para este año? ¿Cuál?**

.....  
.....

**9. ¿Tienes algún proyecto para ti dentro de 5 años? ¿Cuál?**

.....  
.....

**10. ¿Hay algo que quisieras contarme?**

.....  
.....

## **ANEXO B**

### **PPREGUNTAS DEL INVENTARIO DE COOPER SMITH**

1. Paso mucho tiempo soñando despierto.
2. Estoy seguro de mí mismo.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático.
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me abochorno (me da plancha) pararme frente al curso para hablar.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre compañeros de mi edad.
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.

22. Me doy por vencido fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría jugar con niños menores que yo.
26. Mis padres esperan demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me interrogue en clase.
29. Me entiendo a mí mismo
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha)
38. Tengo una mala opinión de mí mismo.
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido.
42. Frecuentemente me incomoda la escuela.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.

44. No soy tan bien parecido como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás “les da” conmigo.
47. Mis padres me entienden.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que pasa.
51. Soy un fracaso.
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé que decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

**Inventario de Autoestima – Coopersmith**

**HOJA DE RESPUESTAS**

Nombre:.....

Fecha de nacimiento:..... Edad: .....

Curso:..... Fecha: .....

<b>Pregunta</b>	<b>Igual que Yo (A)</b>	<b>Distinto a Mi (B)</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Igual que Yo (A)</b>	<b>Distinto a Mi (B)</b>
1			30		
2			31		
3			32		
4			33		
5			34		
6			35		
7			36		
8			37		
9			38		
10			39		
11			40		
12			41		
13			42		
14			43		
15			44		
16			45		
17			46		
18			47		
19			48		
20			49		
21			50		
22			51		
23			52		
24			53		
25			54		
26			55		
27			56		
28			57		
29			58		

## ANEXO C

### ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago **A**

Lo hago a menudo **D**

Lo hago raras veces **B**

Lo hago con mucha frecuencia **E**

Lo hago algunas veces **C**

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema:

**A B C D E**

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.
3. Sigo con mis tareas como es debido.
4. Me preocupo por mi futuro.
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.
7. Espero que me ocurra lo mejor.
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.
9. Me pongo a llorar y/o gritar.
10. Organizo una acción en relación con mi problema.
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.
12. Ignoro el problema.
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.
14. Guardo mis sentimientos para mí solo (a).
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.
19. Practico un deporte.
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.

21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.
22. Sigo asistiendo a clases.
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo (a).
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido (a).
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.
30. Decido ignorar conscientemente el problema.
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.
32. Evito estar con la gente.
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.
38. Busco ánimo en otras personas.
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro).
41. Me preocupo por lo que está pasando.
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).

43. Trato de adaptarme a mis amigos.
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo.
45. Me pongo mal (Me enfermo).
46. Culpo a los demás de mis problemas.
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.
48. Saco el problema de mi mente
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.
- 51 Leo la Biblia o un libro sagrado.
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.
53. Pido ayuda a un profesional.
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.

65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.
69. Pido a Dios que cuide de mí
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.
75. Me preocupo por el futuro del mundo.
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.
77. Hago lo que quieren mis amigos.
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.

**ACS**

**FORMA:**  
 GENERAL   
 ESPECÍFICA

Apellidos y Nombre: \_\_\_\_\_

Centro: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Edad:

Sexo:  V  M

Fecha:

	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	PUNTAJ ON TOTAL	PUNTAJ ON AJUSTADA						
As 1	A	B	C	D	E	19	A	B	C	D	E	37	A	B	C	D	E	55	A	B	C	D	E	71	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Rp 2	A	B	C	D	E	20	A	B	C	D	E	38	A	B	C	D	E	56	A	B	C	D	E	72	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Es 3	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E	39	A	B	C	D	E	57	A	B	C	D	E	73	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Pr 4	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E	40	A	B	C	D	E	58	A	B	C	D	E	74	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Ai 5	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E	41	A	B	C	D	E	59	A	B	C	D	E	75	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Pe 6	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E	42	A	B	C	D	E	60	A	B	C	D	E	76	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Hi 7	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E	43	A	B	C	D	E	61	A	B	C	D	E	77	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
La 8	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E	44	A	B	C	D	E	62	A	B	C	D	E	78	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
Rt 9	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E	45	A	B	C	D	E	63	A	B	C	D	E	79	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X4 <input type="text"/>
So 10	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E	46	A	B	C	D	E	64	A	B	C	D	E	<b>80. ANOTA CUALQUIER OTRA                  COSA QUE SUELAS HACER PARA                  AFRONTAR TUS POBLEMAS:</b>	<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Ip 11	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E	47	A	B	C	D	E	65	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Cu 12	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E	48	A	B	C	D	E	66	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Re 13	A	B	C	D	E	31	A	B	C	D	E	49	A	B	C	D	E	67	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Ae 14	A	B	C	D	E	32	A	B	C	D	E	50	A	B	C	D	E	68	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Po 15	A	B	C	D	E	33	A	B	C	D	E	51	A	B	C	D	E	69	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Ap 16	A	B	C	D	E	34	A	B	C	D	E	52	A	B	C	D	E	70	A	B	C	D	E		<input type="text"/>	X5 <input type="text"/>					
Dr 17	A	B	C	D	E	35	A	B	C	D	E	53	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X7 <input type="text"/>												
Fi 18	A	B	C	D	E	36	A	B	C	D	E	54	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	X7 <input type="text"/>												

## ANEXO D

### CUESTIONARIO DE PROYECTO DE VIDA

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

Edad: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIÓN:** Responde todos los ítems de acuerdo al grado indicado en cada uno.

Nº	ÍTEMS	CALIFICACIONES				
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?	NO		SI		
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?	NO		SI		
3	¿Tienes alguna meta o proyecto personal para el futuro?	NO		SI Cuál:		
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, esta: <i>(Diga en qué grado lo tiene planificado)</i>	0 No planeada	1 Poco planeada	2 Medianamente planeada	3 Casi planeada	4 Completamente planeada
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas <i>(estudios)</i> actualmente es:	0 Ninguna/Nula	1 Mínima	2 Moderada	3 Casi posible	4 Altamente posible

<b>6</b>	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales ( <i>trabajo</i> ) actualmente es:	0 Ninguna/Nula	1 Mínima	2 Moderada	3 Casi posible	4 Altamente posible
<b>7</b>	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:	0 Fuera de alcance	1 Poco alcanzable	2 Medianamente alcanzable	3 Frecuentemente alcanzable	4 Siempre al alcance
<b>8</b>	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas actualmente está:	0 Fuera de alcance	1 Poco alcanzable	2 Medianamente alcanzable	3 Frecuentemente alcanzable	4 Siempre al alcance
<b>9</b>	Las ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales son:	0 Nada	1 Mínima	2 Moderada	3 Importante	4 Altamente importante
<b>10</b>	La posibilidad de hacer algo importante, útil o provechoso, para ti es:	0 Nada	1 Mínima	2 Moderada	3 Importante	4 Altamente importante
<b>11</b>	¿Tienes una visión personal?	NO		SI ¿Cuál?:		
<b>12</b>	¿Tienes una misión personal?	NO		SI ¿Cuál?		

# **FASE II**

# **PROGRAMA DE**

# **INTERVENCION**

- .Autoestima**
- . Estrategias de  
Afrontamiento**
- . Proyecto de vida**

## Sesión N° 1

### “DESCUBRIENDO PENSAMIENTOS ERRÓNEOS”

#### **Objetivo:**

- ✓ Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.

**Duración:** 60 minutos

#### **Materiales:**

Una hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”.

Varios juegos de las tres hojas de casos y bolígrafos.

#### **Procedimiento:**

- Se explica la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”.
- El adolescente estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada espacio un pensamiento positivo alternativo.

## Sesión N° 2

### “EL AUTOCONCEPTO”

#### **Objetivo:**

- ✓ Ejercitar habilidades de autoconocimiento.
- ✓ Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo/a y de las propias posibilidades.
- ✓ Descubrir las bases teóricas de la autoestima.

#### **Duración:**

30 minutos

#### **Materiales:**

- Hojas “El autoconcepto” y “¿Qué es la autoestima?”.
- Bolígrafos.

#### **Procedimiento:**

Cada adolescente dibuja expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

Las lee a la practicante, quien intentará descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

### “ACEPTACIÓN DE LA FIGURA CORPORAL”

#### **Objetivo:**

- ✓ Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.

#### **Duración:**

30 minutos.

#### **Materiales:**

“Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales”.

Un espejo por persona.

**Procedimiento:**

- Se estudiará junto al adolescente las siguientes reflexiones:

**Reflexión 1:**

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

**Reflexión 2:**

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

**Reflexión 3:**

Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.

**Reflexión 4:**

Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.

**Reflexión 5:**

Saber acariciar y ser acariciado, saber dar y recibir placer, se aprende. ¡Practica! No tengas miedo a tocar, abrazar a otras personas, ni a dejarte tocar, ser abrazado. Pero, ¡ojo! nadie tiene derecho a forzarte a ello ni tú a obligar a otros.

**Reflexión 6:**

Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. ¿Por qué? Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque también se lo merecen!

- Se resolverán dudas por parte del adolescente.

## Sesión N° 3

### “ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO”

#### Objetivo:

- ✓ Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás.
- ✓ Aumentar la autoestima.

#### Duración:

30 minutos

#### Materiales:

- Una hoja “Anuncio publicitario de uno mismo”
- Hoja bom en blanco
- Lapiceras, lápices de colores

#### Procedimiento:

- Se procederá a entregarle al adolescente la hoja en blanco y los colores, además de una hoja de “Anuncio publicitario de uno mismo”
- Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.
- Explicarle la siguiente consigna: “A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate con un dibujo o de un lema.” Se toman 30 minutos para la elaboración de su cartel.
- Se le pide al adolescente que nos muestre y explique su cartel.

## “EL DESARROLLO DE TODAS MIS POSIBILIDADES”

### **Objetivo:**

- ✓ Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de sí mismos y de sus propias posibilidades.

### **Duración:**

30 minutos

### **Materiales:**

- Una hoja “El desarrollo de todas mis posibilidades”
- Lapiceras

### **Procedimiento:**

- Se pasa a entregarle el bolígrafo y la hoja de “el desarrollo de todas mis posibilidades”.
- Se explica al adolescente lo que debe de hacer.
- El adolescente escribe en la hoja “El desarrollo de todas mis posibilidades” todo lo mejor que ha descubierto en estas cuatro primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. El tiempo es de 20 minutos.
- Se repasan las respuestas del adolescente y se las analiza junto a él o ella para establecer actividades de cómo poder mejorarlas.

## Sesión N° 4

### “DERECHOS ASERTIVOS”

#### Objetivo:

- ✓ Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.
- ✓ Propicia en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites.

#### Duración:

30 minutos

#### Materiales:

- Hojas y lápices.
- Hoja "Derechos Asertivos: Yo tengo Derecho"
- Hoja de "Derechos Asertivos: Los otros tienen Derecho a recibir de mi".

#### Procedimiento:

- Se solicita al adolescente que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el colegio y la sociedad.
- Se le pide que traten de destacar, por lo menos cinco derechos que creen tener en lo familiar, lo escolar y lo social.
- Se repasan y se aclaran dudas.
- Luego se le pide entonces que, dado que logró determinar estos derechos, pase a determinar aquellos que creen tienen los miembros de su familia, de su colegio y de la sociedad.
- Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.

## “EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA”

### **Objetivo:**

- ✓ Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima.

### **Duración:**

30 minutos

### **Materiales:**

- Una hoja “El juego de la autoestima” para leer en voz alta por parte de la practicante de la sesión.
- Una hoja bom en blanco, una hoja “Reflexionamos sobre el juego de la autoestima” y un bolígrafo.

### **Procedimiento:**

- Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima.
- La practicante de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima.
- Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría.
- Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

## Sesión N° 5

### “LO IMPORTANTE DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO”

#### Objetivo:

- ✓ Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro).
- ✓ Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.

#### Duración:

40 minutos

#### Materiales:

- Juego de hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro”
- Lápiz o lapicera.

#### Procedimiento:

- Primero se procederá a estudiar y analizar la tarea de la anterior sesión, durante aproximadamente 15 minutos.
- Llenan las hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible). Tienen un tiempo de 20 minutos.
- Luego, elige distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como los dos reales del final, y la representa.
- Al final explica cómo es que se puede sentir la otra persona ante las situaciones presentadas, y cómo debería de haber actuado en otro.

## “UNA ENTREVISTA ACERCA DE MI PERSONA”

### **Objetivo:**

- ✓ Cultivar la autoestima al recibir la imagen positiva que los demás tienen sobre el adolescente.
- ✓ Investigar cómo les ven los demás.

### **Duración:**

20 minutos

### **Materiales:**

- Una hoja bom en blanco
- Una hoja (anverso y reverso) “Una entrevista acerca de mi persona” (tarea para la casa)
- Lapicera o lápiz.

### **Procedimiento:**

- Se procede entregando la hoja en blanco, para que escriba en ella los rasgos positivos que encuentre en él mismo y los que cree que talvez podrían decir los demás sobre él.
- Se le explica cómo debe de realizar la tarea para la casa.
- Se entrega la hoja “una entrevista acerca de mi persona”
- Se explica que en la siguiente sesión estudiaremos las respuestas de su entrevista.

## Sesión N° 6

### “APRENDIENDO A SER TOLERANTE”

#### **Objetivo:**

- ✓ Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.

#### **Duración:**

50 a 60 minutos

#### **Materiales:**

- Hoja “Aprendiendo a ser tolerante”
- Lápiz o lapicera

#### **Procedimiento:**

Se le entrega al adolescente la “Historias de Juan, el súper papá, y su familia” de la hoja “Aprendiendo a ser tolerante”. Se le da 15 minutos.

Debe descubrir posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y plantear cómo se deberían afrontar las distintas situaciones aceptando las diferencias.

A continuación, indica tres situaciones de intolerancia con las que se han encontrado en la vida real y sugiere propuestas para resolverlas.

## Sesión N° 7

### “SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS”

(Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

#### Objetivo:

- ✓ Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de
- ✓ manera adecuada.

#### Duración:

60 minutos

#### Materiales:

- Hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)”
- Lápiz o lapicera

#### Procedimiento:

- 1) Se lee la teoría de la hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y responden a las preguntas de la misma.
- 2) Juego de papeles (ensayo conductual) de una situación en la que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada.
- 3) Se ensaya las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva).

## ¿ESTÁS ESCUCHANDO?”

### (Practicamos la escucha activa)

**Objetivo:** Aprender a hacer una buena escucha activa.

- ✓ Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.

**Duración:**

60 minutos

**Materiales:**

- Hoja “¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)”
- Lápiz o lapicera

**Procedimiento:**

**A)** Se lee la teoría de la hoja “¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)”.

**B)** Presenta el adolescente junto a la practicante un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación.

**C)** Retroalimentamos: ¿cómo se han sentido los que hablaban en cada situación?, ¿cómo nos gustaría que los demás nos escucharan?, ¿cómo solemos escuchar nosotros?

## Sesión N° 8

### PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

#### Objetivos

- ✓ Lograr que los adolescentes conozcan el programa y las diferentes estrategias de afrontamiento que se profundizarán.
- ✓ Que los adolescentes conozcan la metodología que será utilizada durante las sesiones.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Laptop y data.

#### Procedimiento:

- Presentación del programa en power point.
- Se retroalimentaron los contenidos que conllevaría cada estrategia, abarcando las dudas que podrían presentarse y a la vez se mostró la metodología que se emplearía en cada sesión en donde la primera parte consistió en dar a conocer en que se basa cada estrategia, luego como aplicarla en la vida diaria.

### EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA I

#### Objetivos

- ✓ Que los adolescentes conozcan e identifiquen las emociones en ellos mismos.
- ✓ Que reconozcan la forma en que expresan los sentimientos y emociones.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Pizarra y marcadores acrílicos.

#### Procedimiento:

I. La practicante le pidió al adolescente que dijera los sentimientos que experimenta con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Se anotaron en la pizarra. Estos suelen ser:

Alegría, Odio, Timidez, inferioridad, Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, etc. Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza, Compasión.

- Al terminar de expresar sus sentimientos se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tiene mayor dificultad.
- Se organizó una breve discusión sobre la experiencia y guía un proceso para analizar cómo se puede aplicar lo aprendido a la vida personal.
- Ahora se invitó al adolescente a tomar conciencia de cómo expresa sus emociones ayudándolo a enfocarse en una situación, visualizarla y luego cómo expresar sus emociones después de conocer otras alternativas.

## **II.**

*¿Qué hago cuando me enfado?*

- Se pide al adolescente que rememore una experiencia de ira, de miedo, y de tristeza.
- Se le invitó a visualizarlas (de una en una) buscándolas en acontecimientos recientes. Se pide que se vea, se escuche, incluso se huela, se utilicen todos los sentidos. Pide que se represente como una película.

## Sesión N° 9

### EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA II

#### Objetivos

- ✓ Lograr que el adolescente reconozca y aplique diferentes maneras de expresar las emociones en conductas.
- ✓ Que identifique emociones que se han tenido en eventos pasados.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hojas de papel bom, lápices, imágenes de diferentes situaciones, música instrumental, laptop, data, video “expresión emocional.

#### Procedimiento:

##### I. “Atención a las emociones pasadas”

- Consiste en centrarse en la niñez y recordar tres acontecimientos importantes y describirlos con detalle.
- Se invitó al adolescente a recordar eventos pasados y describir las emociones que vivió en ese momento.
- El adolescente comentó qué tipos de eventos vienen a la mente y cómo se siente al recordarlos.
- Compartir las emociones y que sienten al recordar los eventos.

### BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL I

#### Objetivos

- ✓ Proporcionar al adolescente herramientas que les permita formar lazos sociales para que se sienta apoyado en el momento que lo necesiten.
- ✓ Permitir que el adolescente logre identificar las personas y relaciones que podrían ser apoyo en los momentos de enfrentamiento del problema estresante.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hojas de papel bom y lápices.

**Procedimiento:**

**I. “Ojos Claros y positivos”**

- Se una breve introducción haciendo notar cómo, en la vida diaria, la inmensa mayoría de las veces observamos más los defectos que las cualidades de los demás, por ejemplo “vamos donde un vecino y pedimos que nos preste una cebolla, el vecino nos hace el favor y comenzamos a decir que nos hizo el favor de mala gana, o criticamos su espacio, o si le pide que le espere por favor, o si le dice que no tiene y uno cree que es por egoísmo, cuando realmente no tiene”.
- Hoy vamos a mirar al compañero con ojos claros y positivos. Él se lo merece; además así podremos ver algo que hasta ahora no hemos apreciado tanto.
- Se alcanzó una hoja de papel al adolescente. Y escribió en ella las tres cualidades o rasgos positivos que, a su parecer, caracterizan mejor a un compañero de colegio.
- Sólo podía asignarse a una persona y manifestar brevemente por qué ve en él esas cualidades.
- Se debe tener un diálogo sobre lo vivenciado en la dinámica, lo descubierto y lo sentido en base a las siguientes preguntas:

¿Te costó encontrar cualidades en las demás personas?

¿Cómo te sentiste asignando cualidades a un compañero?

Hacer una lista de las personas con las cuales puede contar en momentos que necesite de apoyo de los vecinos, amigos o familiares.

¿Describir en que momentos, puedo necesitar apoyo de los vecinos, amigos familiares y a quien acudiría?

## Sesión N° 10

### BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL II

#### Objetivos

- ✓ Que el adolescente reconozca la importancia y beneficios de las relaciones sociales, especialmente en los momentos difíciles que causan estrés.
- ✓ Que detecte las causas de situaciones de conflicto y buscar apoyo en grupo.

**Duración:** 60 minutos

**Materiales:** Cartas con problemas de diario vivir.

#### Procedimiento:

- Se le entregó las cartas que en la parte de abajo tenían escrito un problema, el cual cada adolescente deberá discutir y encontrar sus causas y soluciones.
- Al final se eligieron 5 cartas con diferentes problemas y se comentaron las mejores soluciones y como llevarlas a cabo.

## Sesión N° 11

### AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA

#### Objetivos

- ✓ Que el adolescente sea capaz de enfocarse en las características provechosas de las experiencias que atraviesan.
- ✓ Guiar a que el adolescente logre identificar los aspectos negativos de las experiencias y que sea capaz de analizarlo como un aprendizaje de vida.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hoja de papel bom, lápices, pizarra, marcadores, laptop, data, video “cerrando puertas: Paulo Coelho”

#### Procedimiento:

##### I. “Interpretar Símbolos”

- Se pidió al adolescente que dibuje o escriba un fenómeno natural, como, por ejemplo: La lluvia.
- Se buscó los elementos positivos de la lluvia y los elementos negativos.
- A manera general se eligió un símbolo que represente el fenómeno.
- Luego se dibujó un símbolo para los aspectos positivos y otro para los aspectos negativos.
- Video: “CERRANDO PUERTAS: PAULO COELHO”
- Desde lo que observa en el video, se planteó un problema en el cual se realizó una autofocalización y luego se llevó a cabo una lluvia de ideas de las posibles soluciones al problema propuesto y al final elegirán la propuesta que más se adapte a su realidad.
- Finalmente, se le explicó que esta es una estrategia que permite alejarse de la focalización negativa, pues se buscaron todos los lados del problema y se evaluó cuál podría ser más fácil de abordar o solucionar, así como encontrar qué elementos beneficiosos trae esta situación a su vida, qué nuevas conductas, nuevas relaciones, búsqueda de soluciones o una manera de buscar la superación personal.

## EVITACIÓN

### Objetivos

- ✓ Que el adolescente conozca la importancia de enfrentar un desafío de manera que reconozca que sí es una situación real que deben sobrepasar.
- ✓ Que aplique estrategias de control de emociones y perseverancia en el momento en que se le presente el problema estresante.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Ninguno.

### Procedimiento:

#### I. “Ejemplos de Evitación”

- Se comenzó con la siguiente introducción:

*Uno de los motivos más frecuentes de malestar es debido a la evitación emocional, esta consiste en escapar, retirarse o posponer temas que nos resultan desagradables ya que el afrontarlos supone experimentar una desagradable vivencia personal, generalmente un sentimiento de inferioridad o de incapacidad, un sentimiento de culpabilidad, de ridículo, de torpeza, de soledad, etc. Ejemplo:*

Laura es una joven estudiante que desde hace algún tiempo experimenta una importante pérdida de rendimiento en los estudios y ni ella misma se explica el motivo. Analizando detenidamente las posibles causas descubre que el principio de su bajonazo coincide con un comentario crítico hacia ella de un profesor que le hizo sentirse humillada con respecto al resto de la clase. A partir de ese momento todo lo que le recuerda esa situación lo evita: estudiar, ir a clase, pensar en los estudios, pensar en su futuro profesional, relacionarse con estudiantes, ver películas que le recuerdan lo acontecido o simplemente hablar de algo relacionado con los estudios.

- Luego se explica que, al momento de huir, de no querer afrontar el problema, resulta en complicar otras áreas de la vida de Laura: su estado de ánimo, su rendimiento académico general.
- Se realizó una lluvia de ideas en donde el adolescente indique cómo Laura puede enfrentar este problema concreto, ayudándole a buscar alternativas para que ella pueda actuar y no evitar la situación.
- Se explicó que todos realizamos evitaciones en determinados aspectos de nuestra vida. Mientras que podemos ser muy valientes para afrontar unos aspectos de nuestra vida.
- Se le pidió que piense en un acontecimiento que sientan que hayan evitado la situación o el problema.
- Al finalizar la sesión se le motivó a que conozca la importancia de enfrentar un desafío empleando un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. Y que cada uno cuenta con las herramientas necesarias para afrontar cualquier situación que se le presente, sólo tiene que acudir a la bolsa de herramientas que está adquiriendo.

## Sesión N° 12

### RELIGIÓN

#### Objetivos

- ✓ Que el adolescente sea informado sobre la posibilidad y beneficios de formar una red de apoyo en comunidades de tipo religiosas

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Laptop, data, video “qué es la espiritualidad”

#### Procedimiento:

##### I. “Persona, palabra y lugar”

- Se pide al adolescente escoger una persona religiosa, una palabra, un lugar y un grupo de su iglesia que le sea significativo.
- Luego, se realizaron las siguientes preguntas:

¿Conoces los líderes religiosos de tu barrio?

¿Te han consultado, cuando han pasado un problema de violencia?

¿Cuáles son las iglesias que están en su barrio?

¿Con que frecuencia las visitas?

¿A partir de este programa, sería una opción hablar con el líder de tu iglesia?

Hacer una lista de los líderes religiosos que tiene tu barrio

- Video “Qué es la espiritualidad”
- Se brindó un espacio para que pueda reflexionar la información del video.

¿Qué cada miembro pueda describir que es la espiritualidad para ellos?

¿Describir cómo viven la espiritualidad?

Comentar si les ha ayudado la espiritualidad en situaciones de problemas

¿De qué forma les ha ayudado?

¿Cómo les gustaría vivirla a partir de este taller?

- Finalmente, se le explicó que esta es una estrategia que permite apoyarse con personas que son miembros de una iglesia o que pertenecen a un grupo de la misma de manera especial de abocarse a los líderes religiosos cuando tengan un problema, para que les puedan orientar en la búsqueda de soluciones a los problemas que estén enfrentando; a la vez que se apoyen a la oración o la relación con un ser superior que acompaña, cuida, protege y vela por ellos.

### **FOCALIZADA EN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMA**

#### **Objetivos**

- ✓ Guiar al adolescente para que identifique los problemas que les generan estrés.
- ✓ Que adquiera estrategias para realizar conductas o cambios en el comportamiento ante el problema estresor.
- ✓ Que cree un plan de acción que le permita enfrentar el problema estresor.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Hojas de papel bom, lapiceras, laptop, data, video “la fábula del águila”

#### **Procedimiento:**

- Se trató de imaginar que el adolescente es miembro del gabinete de un gobierno.
- Se ha producido una crisis en el gobierno, como divisiones, intrigas, falta de cumplimiento, etc. Ante esta situación el adolescente decide renunciar a su cargo y para eso escriben una carta de renuncia al presidente y la que enumeran las razones de su decisión y hacen un diagnóstico de la situación que están pasando.

- ¿Se preguntó al adolescente, si se le facilito hacer el diagnóstico de la situación, por la cual estaban renunciando?
- Hizo una lista de las situaciones que más le causa estrés y eligió una situación y escribir las posibles soluciones ante esa situación.
- Video “La fábula del Águila”
- Tiempo para compartir y sacar conclusiones acerca del video
- ¿Cuáles son las conductas más comunes ante un problema?
- ¿Qué conductas cree que le puede ayudar más a solucionar los problemas?

## Sesión N° 13

### REEVALUACIÓN POSITIVA

#### Objetivos

- ✓ Que el adolescente anticipe los eventos que le generan estrés de tal manera que no resulten sorprendidos.
- ✓ Que aprenda y aplique estrategias para identificar las características positivas en momentos problemáticos.

**Duración:** 60 minutos.

**Materiales:** Hojas de papel bom, lápices, pizarra y marcadores.

#### Procedimiento:

##### I. “Meta/ Deseo”

- Se comienza hablando en voz alta de los problemas que tiene en su mente, sin discutirlos. El adolescente debe escoger el problema de la lista que le parezca más significativo y lo explica detalladamente. A continuación, dice una "Meta / Deseo" o de "deseo fantasía" que le gustaría que ocurriera si todo fuera posible (esto abre una variedad de posibilidades para la situación y ayuda de definirla más claramente) en relación al problema que se eligió en el paso anterior. Después, una solución, práctica y realista, que pueda solucionar el problema. Las Metas / Deseos y las soluciones se escriben y se entregan a la persona que ha sugerido el problema.

Se les recordará:

la estrategia que estamos viendo que consiste en hacer referencia a que ante los eventos estresores, los individuos buscan aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema y se les pondrá el ejemplo de cómo es usada por Víctor Frankl en el campo de concentración al imaginar que estaría dictando charlas a estudiantes en el futuro sobre su experiencia adversa y cómo trascendió esa circunstancia) en la que deben enfocarse.

## Sesión N° 14

### REDUCIR PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

#### Objetivos

- ✓ Lograr en adecuado entrenamiento en detención de pensamiento.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Pizarra, lápices, hojas de papel bom y marcadores.

#### Procedimiento:

- Se explicó al adolescente la relación que existe entre nuestros pensamientos y sentimientos, en el sentido de que pensamientos traumáticos o autocríticos provocan sentimientos marcados por un alto grado de malestar y viceversa. Se les pide que mencionen ejemplos de esta relación para asegurar que la han comprendido bien. Se diferencian dos tipos de pensamientos generadores de malestar, los primeros serían pensamientos repetitivos e involuntarios en forma de recuerdos e imágenes sobre el maltrato y los segundos pensamientos autocríticos, principalmente de baja autoestima, vergüenza y culpabilidad por la violencia experimentada. Se añade que, dado el enorme malestar que provocan este tipo de cogniciones, es importante reducir su frecuencia y duración, para lo cual vamos a aprender dos técnicas, detención de pensamiento para los primeros y discusión cognitiva para los segundos.
- Se indicó que en la sesión aprenderíamos a trabajar la técnica de detención de pensamiento, que consiste en detectar lo antes posible los pensamientos traumáticos, detenerlos y eliminarlos de la mente, sustituyéndolos por otro pensamiento que atrape nuestra atención y que no sea generador de malestar.
- Para aprender esta técnica el adolescente eligió un recuerdo que le provoque un grado medio de malestar, y lo verbalizó en voz alta con el objeto de asegurar que la formulación del mismo sea lo más concreta posible. A continuación, se establece el punto de corte, una palmada y la verbalización de “BASTA”, y la tarea distractora.

- Se le pidió que con los ojos cerrados se concentre en el pensamiento traumático seleccionado y que levanten la mano tan pronto como lo consigan. En este momento la practicante da una palmada y de manera enérgica pronuncia la palabra “BASTA”, pidiendo a continuación que lleven a cabo la tarea distractora. Este ejercicio se llevó a cabo tres veces, y una vez finalizado se les pide que verbalicen los resultados obtenidos, para comprobar que el pensamiento está siendo cortado.
- Se explicó la importancia de que sea el mismo el que introduzca el estímulo de corte y para ello van a volver a llevar a cabo el ejercicio, esta vez pronunciando él mismo la palabra “BASTA” para detener el pensamiento y continuar con la tarea distractora.
- Con el objeto de que pueda hacer uso de esta técnica en cualquier momento y lugar, se le explicó que es importante que introduzca el estímulo de manera encubierta, es decir, imaginándolo y lleven a cabo la tarea distractora también de esta manera. Para ello, va a imaginar que oyen la palabra “BASTA” en su mente, y van a introducir como tarea distractora una actividad mental.

## **ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

### **Objetivos**

- ✓ Lograr entrenar el estilo asertivo de la comunicación.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hoja informativa sobre los estilos de comunicación.

### **Procedimiento:**

- Se entregó la hoja informativa sobre los estilos de comunicación y se explicó la diferencia entre el estilo agresivo, pasivo y asertivo de comunicación, ejemplificándolo con situaciones cercanas a su realidad.
- Se insiste en que la situación de malos tratos favorece el estilo pasivo de comunicación, por lo que es importante comenzar a trabajar para aprender a

comunicarse de manera asertiva. Se entrena a las participantes en el estilo asertivo de comunicación y por parejas con la practicante se trabaja en rol playing.

- Se hizo una puesta en común sobre el modo en que se ha sentido.

## Sesión N° 15

### REPASO Y RETOALIMENTACIÓN

#### Objetivos

- ✓ Repasar todo lo visto hasta el momento y ver cómo le está ayudando en su vida diaria.

**Duración:** 60 minutos

**Materiales:** Pizarra acrílica y marcadores.

#### Procedimiento:

- Se dió un breve repaso acerca de todo lo visto hasta el momento.
- Se analizó cómo está ayudando en su vida las estrategias contra las situaciones estresantes.
- Para concluir esta sesión se realizó una conclusión de la importancia de las estrategias que ha aprendido durante el taller y de cómo cuando nos enfrentamos a situaciones que desbordan nuestras capacidades, no damos con una solución del problema y, éste lejos de simplificarse, se vuelve más complejo, pone en riesgo nuestra salud física y psicológica y es aquí donde se debe utilizar la mochila de herramientas que han adquirido durante estas sesiones y tener la capacidad de elegir la que más se adapte a la situación que está viviendo.

## Sesión N° 16

### CONOCIÉNDONOS

#### Objetivos

- ✓ Elaborar las normas de las sesiones que se respetarán durante el tiempo de aplicación del programa.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Marcadores. Pizarra acrílica. Hoja bond. Lápiz.

#### Procedimiento:

- Se informa a las adolescentes sobre el objetivo, la metodología, duración, horario, y el número de sesiones del Programa “Construyendo mi Proyecto de Vida”. Se expone sobre la comunicación y el manejo de normas sociales.
- Finalmente se puso en discusión los nuevos conocimientos aprendidos para su retroalimentación.

### APRENDIENDO SOBRE PROYECTO DE VIDA

#### Objetivos:

Lograr que el adolescente:

- ✓ Construya un concepto sobre Proyecto de Vida.
- ✓ Identifique la forma de vivir adecuada.
- ✓ Identifique los pasos a seguir para realizar su Proyecto de Vida.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:** Marcadores, pizarra acrílica, hoja bond y lápiz.

**Procedimiento:**

- Se le entregó al adolescente un guion titulado **“SUEÑO CON LOGRAR MIS METAS, PERO NO SE CÓMO”**, lo leyó y comentó las situaciones vividas por los personajes del mismo.
- Se formularon preguntas basadas al guion leído.
- Se explicó las formas de vida: 1) La forma de vida improvisada. 2) La forma de vida programada. 3) La forma de vida proyectada.
- Seguidamente se expuso los pasos a seguir para elaborar un proyecto de vida:
  - Diagnóstico personal.
  - Guía personal.
  - Visión personal.
  - Misión personal.
  - Balance personal.

## Sesión N° 17

### CONSTRUYENDO MI DIAGNÓSTICO PERSONAL

#### Objetivos Específicos:

Lograr que el adolescente:

- ✓ Analice sus fortalezas y debilidades ante las oportunidades y amenazas de la vida diaria en el área personal, familiar, laboral, académica, material y social.
- ✓ Aplique el análisis FODA para la construcción de su Proyecto de Vida.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Marcadores, pizarra, cartillas y lápiz.

#### Procedimientos:

- Se explicó que sería valioso dedicar unos minutos a reconectarse, antes de proceder con la sesión del día, para eso se formulan las siguientes preguntas:

¿Qué recuerda de nuestra última sesión? ¿Qué le pareció más importante de la sesión anterior? ¿Ha repasado los temas enseñados?

- Se realizó la exposición sobre el Diagnóstico Personal - Análisis FODA:
- Se solicitó al adolescente que plantee un ejemplo de un análisis FODA.
- Se invita a los adolescentes a desarrollar la sopa de letras del “ANÁLISIS FODA”.
- Se brinda al adolescente la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” para que desarrolle su Diagnóstico Personal, por medio del Análisis FODA, y se explica sobre la confidencialidad del llenado de la cartilla.
- Se brindó el reforzamiento sobre el análisis FODA: Recuerda siempre que aquellos que llegan a la meta son quienes no están esperando que las condiciones ideales se den para empezar a actuar, sino que comienzan con lo

que tienen y donde están. Pero están convencidos de que el éxito no se da por casualidad, que es el resultado del esfuerzo, del trabajo y la perseverancia.

### **GUIANDO MI PROYECTO DE VIDA**

**Objetivo:** Lograr que el adolescente:

- ✓ Analice los principios y valores que se practican más en su entorno.
- ✓ Identifique los principios y valores que guiarán su proyecto de vida.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Marcadores, pizarra, cartillas y lápiz.

**Procedimientos:**

- Se expuso la siguiente situación: Luisa estaba muy contenta con el libro nuevo sobre ejercicios de razonamiento matemático que le habían regalado sus padres, pues quería mejorar en ese curso, y los ejercicios del libro eran muy fáciles de comprender, lo llevó a su salón para enseñarle los ejercicios a su amiga Elcira que tenía dificultad para entender el desarrollo de los problemas, al tocar el timbre del recreo Luisa sale del salón y deja el libro, al regresar se da cuenta de que no estaba en su carpeta, ¡había desaparecido!. Le cuenta al profesor lo sucedido y éste ordena: “nadie sale de aquí si no aparece el libro”. Algunas chicas sabían quién lo había cogido, pero no decían nada.
- Se propició un debate con las siguientes preguntas:

¿Qué observamos en esta situación? ¿Por qué cogieron el libro de Luisa? ¿Por qué no decían quién había cogido el libro? ¿Por qué a veces no es fácil decir la verdad? ¿Situaciones como ésta ocurren con frecuencia en el salón?

- Se solicitó ejemplos, seguidamente se hizo la siguiente pregunta:

¿Qué sentirán las personas cuando son afectadas por estas situaciones?

- Se entregó la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” al adolescente, indicando que anote en la pirámide los valores que más practica, de acuerdo al orden establecido.

## Sesión N° 18

### CONSTRUYENDO MI VISIÓN Y MISIÓN INTEGRAL

**Objetivo:** Lograr que el adolescente:

- ✓ Elabore su visión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida, proyectándose de aquí a cinco años.
- ✓ Elabore su misión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida, proyectándose de aquí a cinco años.

**Duración:** 60 minutos.

**Materiales:** Lapicero. Cartilla.

**Procedimientos:**

- Se realizó la exposición sobre la Visión Personal:
- Para explicar la visión referida a la intimidad, se pegó en la mitad de la pizarra la figura de una adolescente, llamada Carla, alrededor de la cual se pegó el rótulo de área personal, conteniendo el bienestar mental, emocional, físico y espiritual.
- Para esto se explicó la visión referida a la apertura y trascendencia, se pegará en la otra mitad de la pizarra la figura de la adolescente Carla y su entorno, pegando donde corresponda cada una de las áreas: familiar, laboral, académica, material y social.
- Se invitó a desarrollar su misión en cada una de las áreas de su vida de aquí a cinco años en la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

## Sesión N° 19

### REALIZANDO MI BALANCE PERSONAL

**Objetivo:** Lograr que el adolescente:

- ✓ Autoevalúen su avance hacia el logro de sus objetivos.

**Duración:** 60 minutos.

**Materiales:** Cartilla y lápiz.

**Procedimiento:**

- Se expuso sobre Balance personal y se relató el caso de Jessica para luego hacer un balance y evaluación de la misma.
- Se entregó la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” al adolescente y se explicó la importancia de realizar el balance personal cada cierto tiempo, para evaluar el avance hacia el logro de nuestras metas, y para la fijación de nuevos objetivos que favorezcan el crecimiento y desarrollo personal.

## ANEXO F.1.

**MATRIZ DE DATOS  
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH  
PRE TEST**

SUJETOS	ESCALA GENERAL	ESCALA SOCIAL	ESCALA HOGAR	ESCALA ESCOLAR	ESCALA TOTAL	
	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Diagnóstico
<b>1</b>	20	33	38	57	33	Aut. Media
<b>2</b>	39	50	47	44	39	Aut. Media
<b>3</b>	53	44	57	57	62	Aut. Media
<b>4</b>	48	44	63	52	52	Aut. Media
<b>5</b>	20	39	38	44	54	Aut. Media
<b>6</b>	25	39	47	50	29	Aut. Baja
<b>7</b>	39	50	43	57	40	Aut. Media
<b>8</b>	20	33	43	37	20	Aut. Baja
<b>9</b>	39	62	47	44	42	Aut. Media
<b>10</b>	25	39	52	44	29	Aut. Baja
<b>11</b>	55	44	57	78	60	Aut. Media
<b>12</b>	41	33	57	50	40	Aut. Media
<b>13</b>	50	50	43	71	48	Aut. Media
<b>14</b>	46	33	43	37	36	Aut. Media
<b>15</b>	32	50	57	71	44	Aut. Media
<b>16</b>	25	39	38	50	27	Aut. Baja
<b>17</b>	50	44	57	78	56	Aut. Media
<b>18</b>	20	33	43	50	24	Aut. Baja
<b>19</b>	20	44	38	57	28	Aut. Baja
<b>20</b>	30	50	38	44	29	Aut. Baja

**MATRIZ DE DATOS  
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH  
POS TEST**

SUJETOS	ESCALA GENERAL	ESCALA SOCIAL	ESCALA HOGAR	ESCALA ESCOLAR	ESCALA TOTAL	
	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Puntaje	Diagnóstico
<b>1</b>	60	60	60	80	55	Aut. Media
<b>2</b>	75	70	45	85	85	Aut. Alta
<b>3</b>	95	55	75	85	97	Aut. M. Alta
<b>4</b>	85	40	90	80	90	Aut. Alta
<b>5</b>	40	40	45	35	50	Aut. Media
<b>6</b>	30	40	25	55	45	Aut. Media
<b>7</b>	55	55	45	80	70	Aut. Media
<b>8</b>	30	40	45	35	45	Aut. Media
<b>9</b>	60	85	60	55	80	Aut. Alta
<b>10</b>	40	24	60	55	55	Aut. Media
<b>11</b>	85	40	45	85	85	Aut. Alta
<b>12</b>	60	25	45	80	65	Aut. Media
<b>13</b>	60	60	45	85	75	Aut. Media
<b>14</b>	55	10	30	15	40	Aut. Media
<b>15</b>	20	55	45	80	45	Aut. Media
<b>16</b>	10	55	20	15	15	Aut. Baja
<b>17</b>	85	40	70	95	95	Aut M. Alta
<b>18</b>	55	40	30	55	60	Aut. Media
<b>19</b>	5	10	20	35	27	Aut. Baja
<b>20</b>	55	55	30	35	60	Aut. Media

## ANEXO F.2.

**MATRIZ DE DATOS**  
**ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES DE FRYDENBERG Y LEWIS**  
**PRE – TEST**

SUJETOS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																	
	RES. DEL PROBLEMA					RELACIÓN CON LOS DEMÁS						IMPRODUCTIVO						
	DR	ES	FI	PO	RP	AE	AP	AI	AS	PE	SO	CU	HI	IP	NA	PR	RE	RT
<b>1</b>	5	5	20	5	5	25	25	5	5	5	45	30	5	10	<b>80</b>	5	30	50
<b>2</b>	5	10	5	30	5	10	10	5	5	15	70	40	10	20	5	5	<b>95</b>	75
<b>3</b>	90	50	80	65	60	55	<b>95</b>	85	80	70	65	65	85	70	80	55	15	65
<b>4</b>	5	25	35	55	10	<b>90</b>	55	50	40	10	65	20	25	50	70	25	15	85
<b>5</b>	5	5	40	20	5	<b>99</b>	75	90	5	10	20	55	65	5	60	60	90	90
<b>6</b>	5	5	25	5	5	35	45	15	5	5	65	55	25	35	70	5	25	<b>95</b>
<b>7</b>	25	75	85	80	10	55	90	<b>95</b>	35	55	50	40	80	15	90	50	45	60
<b>8</b>	5	70	25	5	35	55	30	30	15	25	30	5	45	10	55	5	<b>85</b>	40
<b>9</b>	45	5	50	5	5	25	45	25	15	15	40	55	10	85	20	<b>90</b>	5	65
<b>10</b>	5	10	70	60	10	90	65	30	10	25	60	75	90	5	<b>95</b>	65	90	90
<b>11</b>	5	65	80	45	15	85	<b>95</b>	75	5	35	30	10	65	45	85	80	10	40
<b>12</b>	5	5	70	5	5	15	65	15	5	5	30	55	45	60	<b>99</b>	5	55	30
<b>13</b>	5	5	60	5	10	5	20	5	15	<b>99</b>	65	20	20	60	35	10	45	60
<b>14</b>	5	5	35	5	5	15	55	15	25	15	65	30	25	85	<b>99</b>	5	50	85
<b>15</b>	5	5	15	20	5	45	70	15	40	5	45	<b>95</b>	25	65	60	5	10	90
<b>16</b>	5	5	25	10	5	20	20	5	5	5	40	20	25	85	40	5	30	<b>90</b>
<b>17</b>	10	5	5	20	10	35	45	20	10	10	30	10	10	<b>85</b>	80	65	15	70
<b>18</b>	40	5	10	5	10	5	55	10	5	5	30	40	35	50	45	15	<b>80</b>	65
<b>19</b>	25	5	70	5	50	5	20	50	45	25	95	55	5	80	85	5	45	<b>99</b>
<b>20</b>	75	15	<b>85</b>	10	5	40	45	70	10	65	30	10	15	45	70	5	55	40

**MATRIZ DE DATOS**  
**ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES DE FRYDENBERG Y LEWIS**  
**POS - TEST**

SUJETOS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																	
	RES. DEL PROBLEMA					RELACIÓN CON LOS DEMÁS						IMPRODUCTIVO						
	DR	ES	FI	PO	RP	AE	AP	AI	AS	PE	SO	CU	HI	IP	NA	PR	RE	RT
<b>1</b>	5	5	25	<b>95</b>	5	35	55	5	22	26	85	30	15	75	35	5	5	70
<b>2</b>	20	10	55	65	60	55	80	30	65	15	75	65	70	65	<b>95</b>	5	75	80
<b>3</b>	<b>80</b>	5	25	10	10	15	55	15	25	25	30	10	35	65	45	5	60	70
<b>4</b>	5	5	35	<b>90</b>	20	35	70	10	40	5	30	5	5	35	45	5	40	65
<b>5</b>	10	10	25	30	5	55	70	35	15	10	85	55	15	95	85	5	80	<b>90</b>
<b>6</b>	5	5	15	5	5	90	80	15	30	10	75	30	60	50	80	10	50	<b>95</b>
<b>7</b>	20	<b>90</b>	10	20	35	75	30	30	15	10	85	10	15	65	80	10	15	85
<b>8</b>	5	5	5	45	10	10	65	20	95	35	<b>99</b>	30	15	75	60	10	60	80
<b>9</b>	40	25	35	30	20	55	45	55	65	70	65	40	60	75	90	<b>95</b>	70	90
<b>10</b>	45	5	75	30	10	<b>99</b>	10	45	35	5	30	40	30	75	80	10	45	75
<b>11</b>	<b>95</b>	5	50	55	10	25	55	15	20	15	50	20	15	75	65	5	45	40
<b>12</b>	15	<b>95</b>	75	10	15	45	55	35	35	15	30	85	15	60	85	20	30	75
<b>13</b>	10	5	<b>95</b>	45	20	35	55	25	35	10	60	55	30	90	70	5	45	75
<b>14</b>	5	25	55	30	10	70	45	55	5	5	45	<b>75</b>	45	50	60	15	40	70
<b>15</b>	20	5	35	65	10	85	65	15	60	10	65	40	45	5	80	5	50	<b>95</b>
<b>16</b>	10	15	70	5	20	20	65	35	65	10	85	55	20	<b>90</b>	35	20	20	60
<b>17</b>	20	5	20	20	20	45	55	30	<b>99</b>	25	45	55	10	20	45	5	75	95
<b>18</b>	5	10	65	55	<b>90</b>	25	65	35	75	10	85	20	35	75	80	30	25	80
<b>19</b>	10	5	60	10	<b>95</b>	55	85	5	20	5	50	20	20	40	60	5	10	75
<b>20</b>	15	50	60	20	15	55	65	5	35	25	50	75	30	80	<b>90</b>	30	55	85

**ANEXO F.3.**

**MATRIZ DE DATOS  
ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA DE GARCIA  
PRE – TEST**

<b>SUJETOS</b>	<b>PLANEAMIENTO DE METAS</b>	<b>POSIBILIDAD DE LOGROS</b>	<b>DISPONIBILIDAD DE RECURSOS</b>	<b>FUERZA DE MOTIVACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>	<b>DIAGNÓSTICO</b>
<b>1</b>	1	5	3	3	<b>12</b>	No tiene proyecto de vida
<b>2</b>	0	4	2	2	<b>8</b>	No tiene proyecto de vida
<b>3</b>	1	8	1	5	<b>12</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>4</b>	0	3	3	4	<b>10</b>	No tiene proyecto de vida
<b>5</b>	3	10	4	8	<b>25</b>	Tiene su proyecto de vida, pero no lo ejecuta
<b>6</b>	0	2	2	2	<b>6</b>	No tiene proyecto de vida
<b>7</b>	2	5	3	4	<b>14</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>8</b>	2	7	8	6	<b>23</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>9</b>	1	4	2	4	<b>11</b>	No tiene proyecto de vida
<b>10</b>	1	6	4	5	<b>16</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>11</b>	3	5	5	3	<b>16</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>12</b>	3	4	2	5	<b>15</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>13</b>	1	6	2	6	<b>15</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>14</b>	2	5	2	5	<b>14</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>15</b>	0	4	5	3	<b>12</b>	No tiene proyecto de vida
<b>16</b>	2	6	2	5	<b>15</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>17</b>	2	6	2	5	<b>15</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>18</b>	0	5	3	2	<b>10</b>	No tiene proyecto de vida
<b>19</b>	0	4	5	4	<b>13</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>20</b>	3	9	3	3	<b>18</b>	Tiene noción de su proyecto de vida

**MATRIZ DE DATOS**  
**ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA DE GARCIA**  
**POS - TEST**

<b>SUJETOS</b>	<b>PLANEAMIENTO DE METAS</b>	<b>POSIBILIDAD DE LOGROS</b>	<b>DISPONIBILIDAD DE RECURSOS</b>	<b>FUERZA DE MOTIVACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>	<b>DIAGNÓSTICO</b>
<b>1</b>	15	9	5	5	<b>35</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>2</b>	20	9	4	6	<b>39</b>	Tiene y ejecuta su proyecto de vida
<b>3</b>	20	10	3	7	<b>40</b>	Tiene y ejecuta su proyecto de vida
<b>4</b>	20	9	3	6	<b>38</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>5</b>	16	10	4	8	<b>38</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>6</b>	12	3	2	5	<b>22</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>7</b>	16	8	3	6	<b>33</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>8</b>	20	10	8	6	<b>44</b>	Tiene y ejecuta su proyecto de vida
<b>9</b>	16	7	2	6	<b>31</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>10</b>	16	8	4	6	<b>34</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>11</b>	16	7	5	6	<b>34</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>12</b>	16	4	2	7	<b>29</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>13</b>	12	7	2	5	<b>26</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>14</b>	20	7	2	7	<b>36</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>15</b>	20	8	5	8	<b>41</b>	Tiene y ejecuta su proyecto de vida
<b>16</b>	16	2	3	7	<b>28</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>17</b>	20	9	3	8	<b>40</b>	Tiene y ejecuta su proyecto de vida
<b>18</b>	12	6	3	4	<b>25</b>	Tiene noción de su proyecto de vida
<b>19</b>	16	5	5	5	<b>31</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta
<b>20</b>	12	8	4	6	<b>30</b>	Tiene su pr. de vida, pero no lo ejecuta