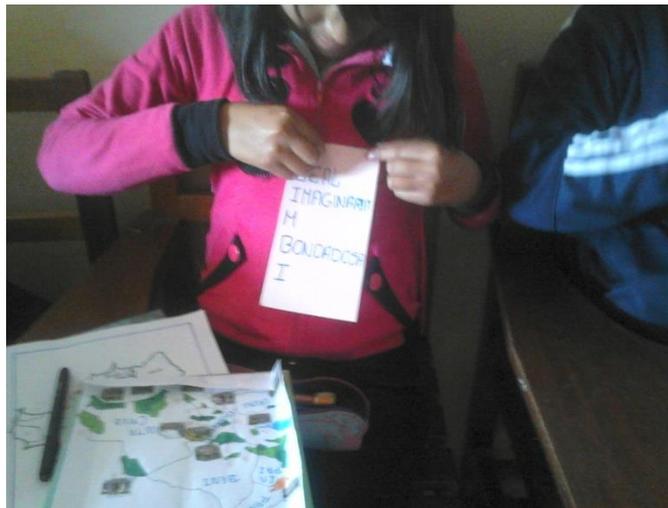


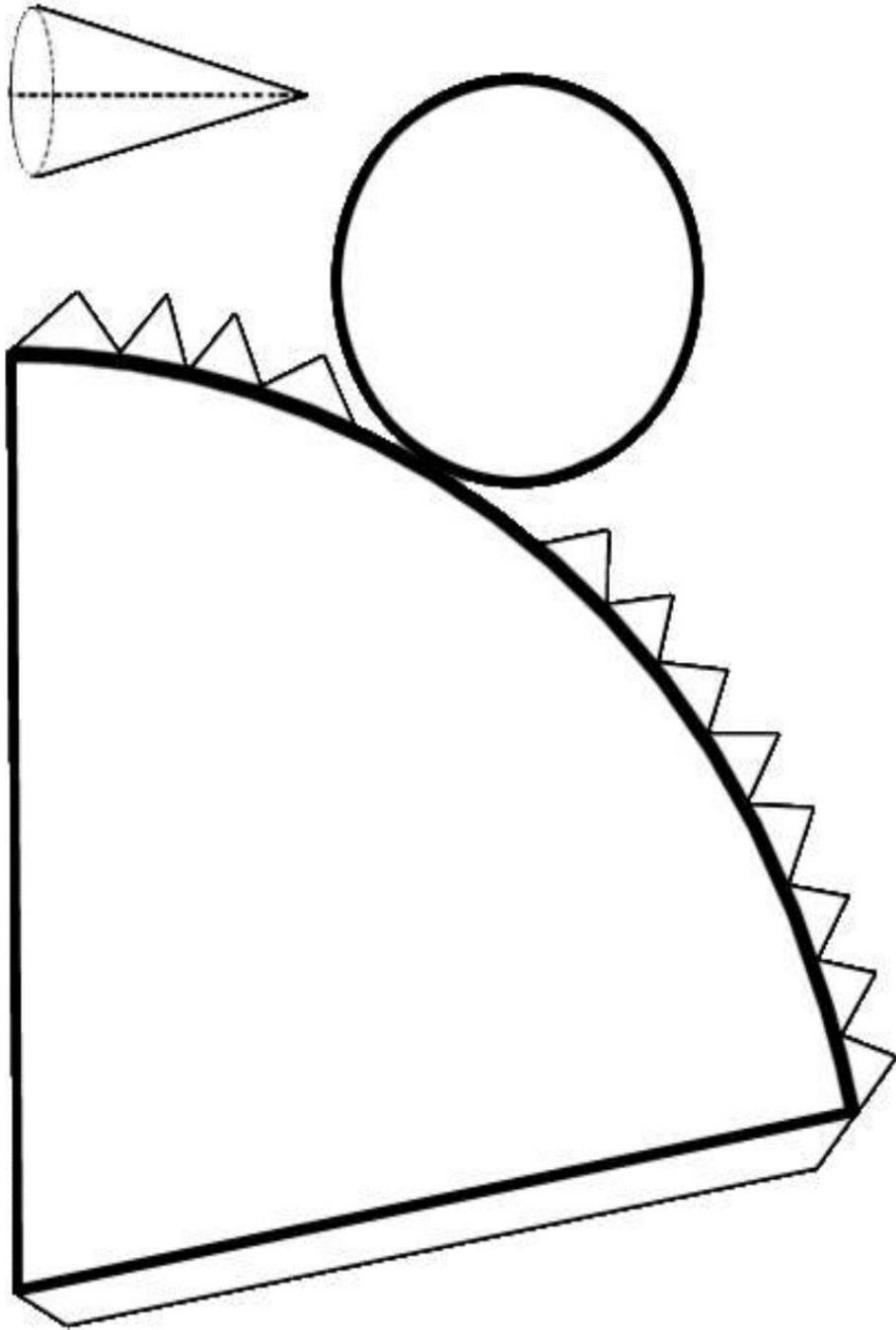
ANEXO N° 1

Juego de las tarjetas



ANEXO N° 2

Utilizando mensajes claros y precisos



Hoja de Trabajo

“Expresando mis mensajes con claridad y precisión”

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un lapicero

“Pedro por favor préstame el lapicero de color negro”

2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

3. Justificación de una tardanza

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

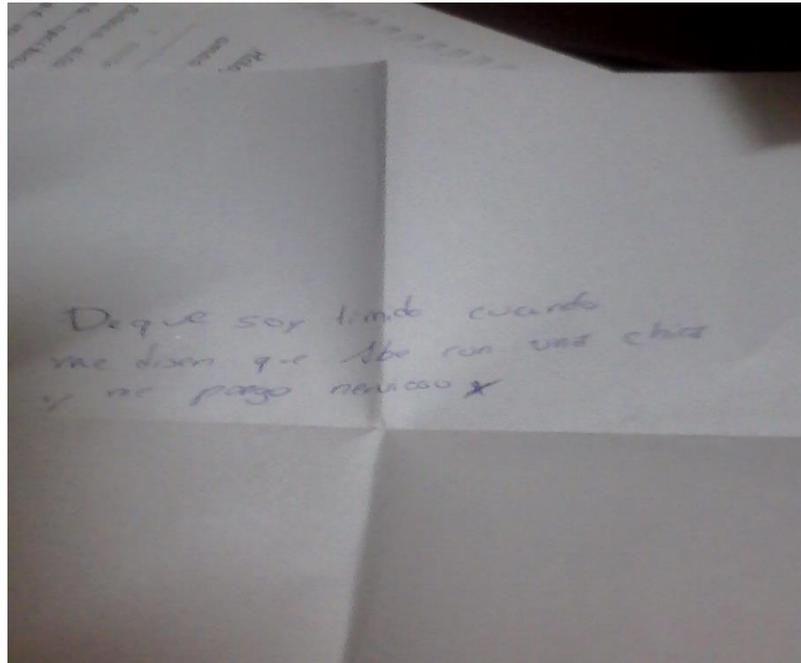
5. Pedir permiso a sus padres para ir a una fiesta

6. Invitar a un(a) chico(a) para salir a pasear

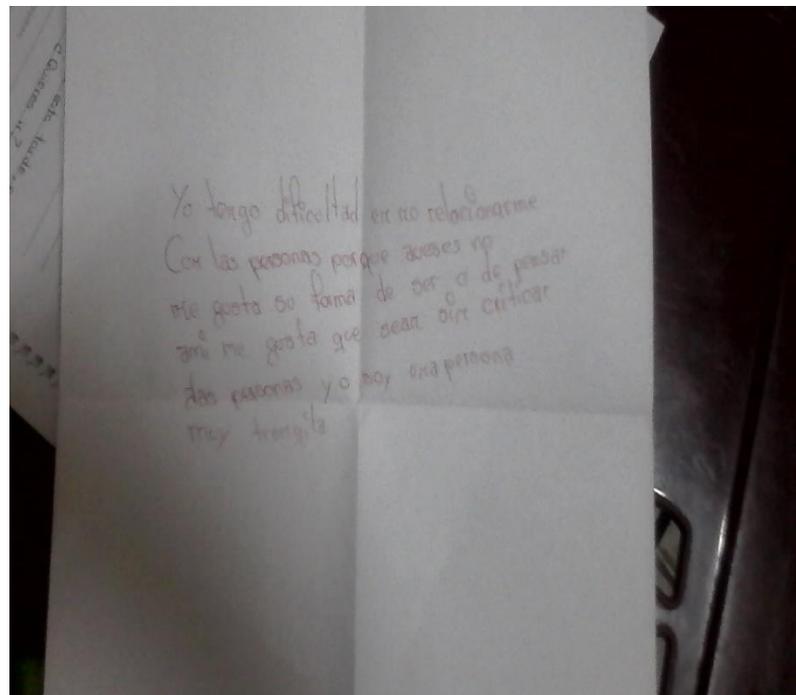
7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un exámen

ANEXO N° 3

El truco de un secreto



De que soy tímido cuando
me dicen que soy un varón chiso
y no tengo novio x



Yo tengo dificultad en relacionarme
con las personas porque a veces no
me gusta su fama de ser o de pensar
así me gusta que sean oír criticar
de las personas y o soy una persona
muy tímida

Hoja de trabajo

Formular las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al describir tu problema?

-

¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?

-

¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?

-

A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?

-

¿Consiguió ponerse en la situación?

-

¿Sentiste que comprendías el problema de la otra persona?

-

¿Cómo te sentiste en relación con los otros miembros del grupo?

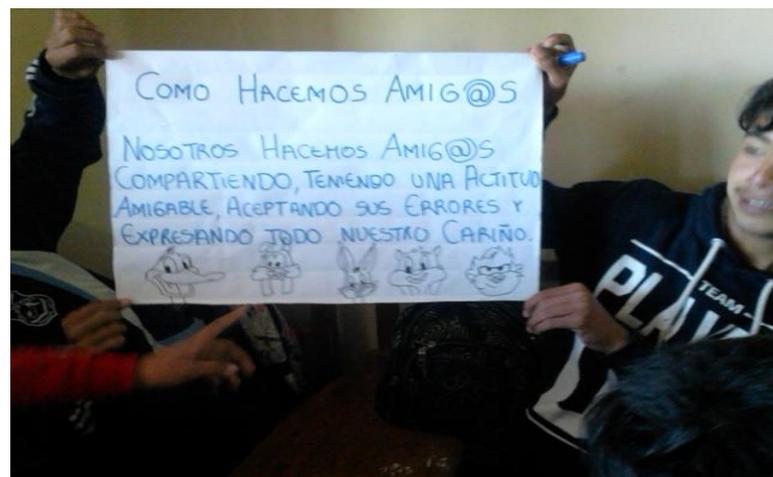
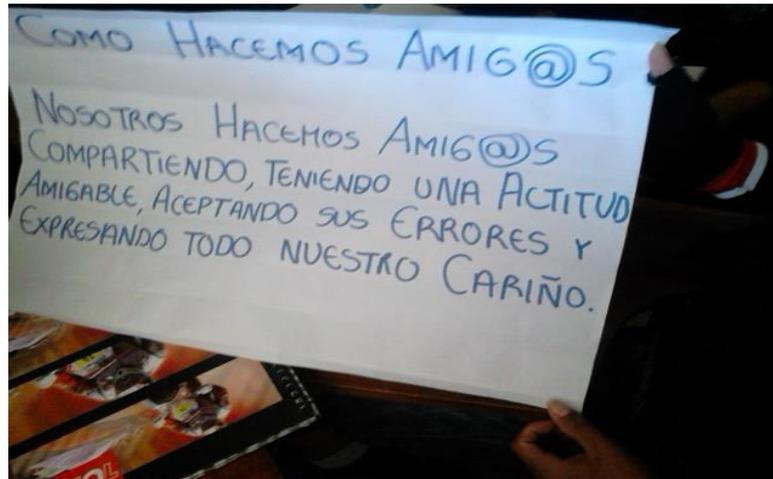
-

¿Cambiaron tus sentimientos en relación con los otros, como consecuencia de este ejercicio?

-

ANEXO N° 4

Hacer amigos



ANEXO N° 5

Estilos de comunicación



Hoja de trabajo

“Test de discriminación de respuestas”

GRUPO 1

Instrucciones:

Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva (ASE). Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1. Situación 1

Chico a su enamorada: *“Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio”*.

Respuesta: *“A mí que me importa lo que tú quieres, no me molestes”*.

PAS

AGR

ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: *“Tus tareas no están bien hechas. Hazlas de nuevo”*.

Estudiante: *“Está bien, tiene razón”* y piensa *(me siento mal, la verdad es que soy un inútil)*.

PAS

AGR

ASE

GRUPO 2

3. Situación 3

Chica a un amigo: *“¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase?”*

Amigo: *“Lo siento, pero hoy no puedo”*.

PAS

AGR

ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: *“¿Estás molesto conmigo?, ¿hice algo malo?”*.

Daniel: *“ahh no, nada.”*

PAS

AGR

ASE

GRUPO 3

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: *“Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea”*.

Rosa: *“Tengo que estudiar, tengo examen...pero ya pues, que importa, te lo presto”*

PAS

AGR

ASE

6. Situación 6

Roberto a Juana: *“¿Que te pareció mi disertación?, estaba muy nervioso”*

Juana: *“¡Pues no se notó, lo hiciste muy bien, felicidades!”*

PAS

AGR

ASE

GRUPO 4

7. Situación 7

Pedro: *“si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto.”*

Carlos: *“No gracias”*

PAS

AGR

ASE

8. Situación 8

Juan: le dice a Pepe *“Pedro se ha comido tu refrigerio”*

Pepe: responde *“El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada”*

PAS

AGR

ASE

GRUPO 5

9. Situación 9

Una chica a otra: *“¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?”*

Chica: *“Mi ropa, es asunto mío”*

PAS

AGR

ASE

10. Situación 1

Chico a un amigo: *“Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer”.*

Amigo: *“Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada”.*

PAS

AGR

ASE

ANEXO N° 6

Fotos conflictivas



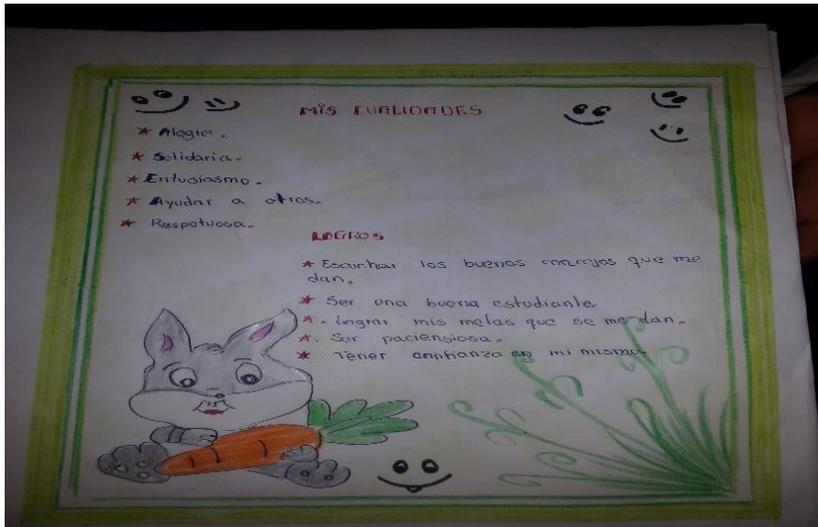
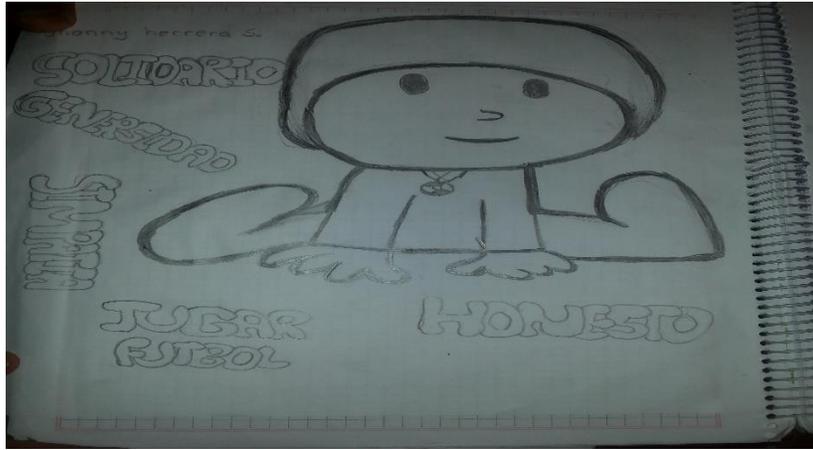
ANEXO N° 7

Video fórum



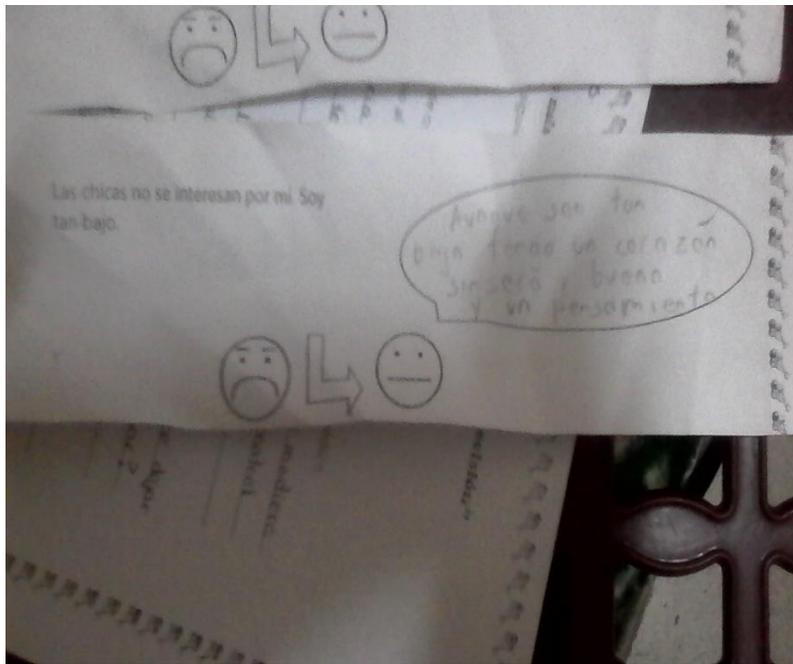
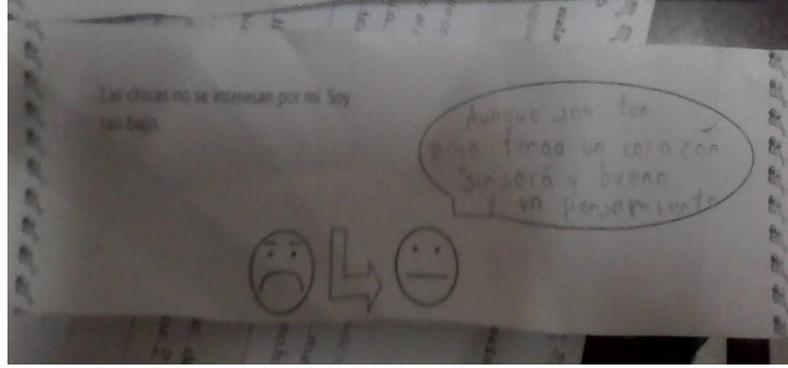
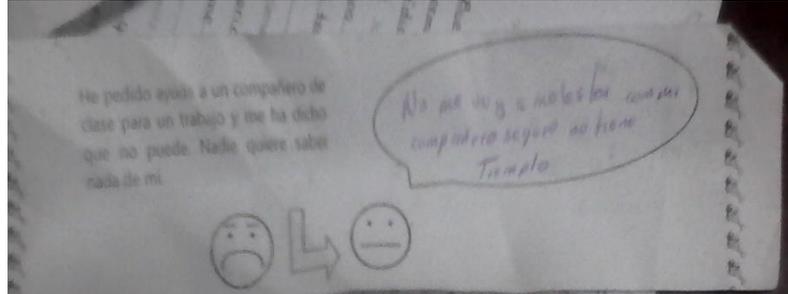
ANEXO N° 8

Anuncio publicitario de uno mismo



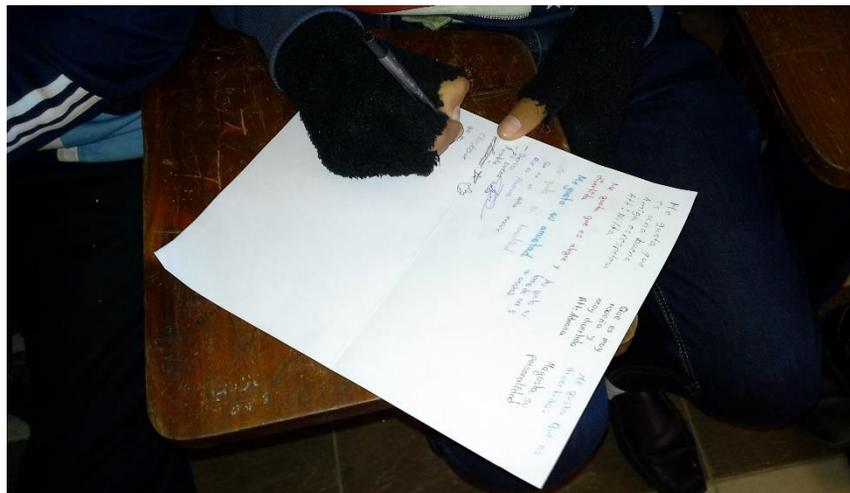
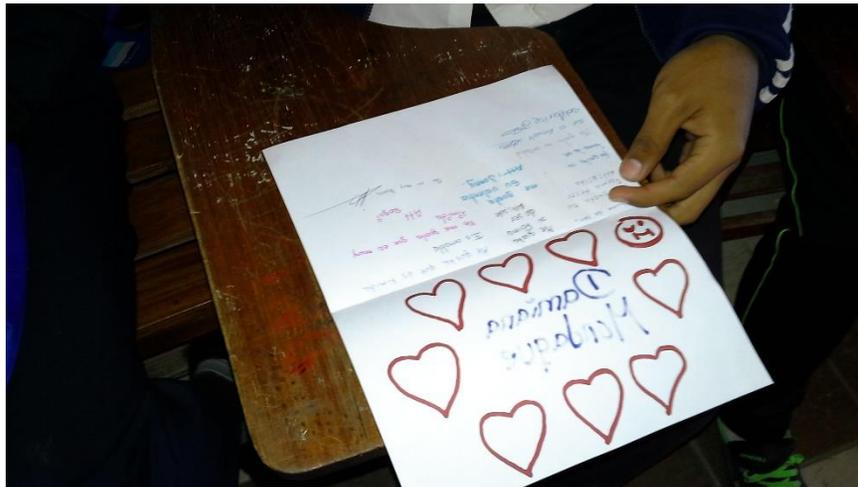
ANEXO N° 9

Descubriendo pensamientos erróneos



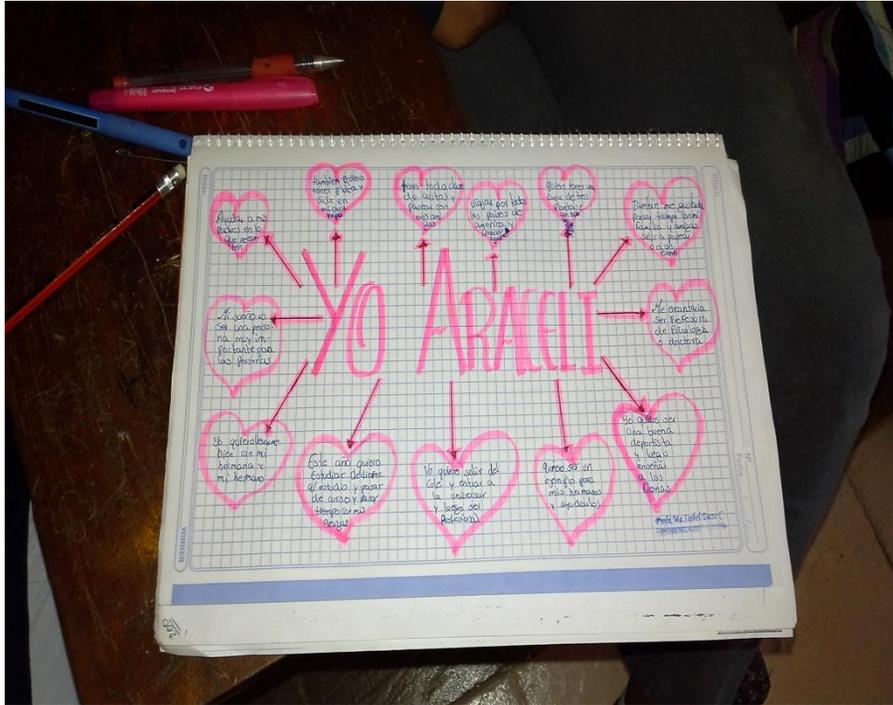
ANEXO N° 10

El regalo de la alegría



ANEXO N° 12

Metas



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Por favor lea las declaraciones siguientes. Usted encontrará 7 números que van desde “1” (Totalmente en desacuerdo) a “7” (Totalmente de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre esa declaración. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque “1”. Si usted es neutral, marque “4” y si usted está de acuerdo fuertemente marque “7”.

<i>Ítems</i>	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<i>1. Cuando planeo algo lo realizo.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Generalmente enfrento los problemas de una u otra forma.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>4. Mantener el interés en las cosas es importante para mí.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Puedo estar solo si es necesario.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>8. Soy amigo de mí mismo.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>9. Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo.</i>	1	2	3	4	5	6	7

<i>10. Soy decidida/o.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>11. Rara vez me pregunto porque suceden las cosas.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>12. Tomo las cosas una por una.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>14. Soy disciplinado/a en las cosas que hago.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>15. Mantengo el interés en las cosas.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>19. Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>21. Mi vida tiene significado.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>22. No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.</i>	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Nombre y Apellido:

Edad:

Sexo:

A continuación figuran una serie de frases referidas a tus relaciones con otras personas, indica el grado en el que estás o no de acuerdo con ellas. Para ello señala rodeando con un círculo el número de la opción que corresponda. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

Ítems	Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	3	4	5	6	7
3	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
5	1	2	3	4	5	6	7

6	Me da temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente.	1	2	3	4	5	6	7
7	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho.	1	2	3	4	5	6	7
8	Me resulta muy difícil decirle a un/a chico/a que quiero salir con él/ella.	1	2	3	4	5	6	7
9	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as.	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.	1	2	3	4	5	6	7
11	Si tengo la impresión de que alguien está molesto conmigo le pregunto por qué.	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo.	1	2	3	4	5	6	7