



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DE TALLERES PARA  
ESTUDIANTES DE LA FES ARAGÓN**

**INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**ANGÉLICA ANGUIANO MOLINA**

**DIRECTORA: DRA. MARIANA GUTIERREZ LARA**

**REVISORAS: MTRA. BLANCA GIRÓN HIDALGO**

**LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA**

**SINODALES: LIC. MARITZA MARTÍNEZ CARDENAS**

**MTRA. ALMA MIREIA LÓPEZ ARCE CORIA**



**Facultad  
de Psicología**

**CIUDAD DE MÉXICO, CIUDAD UNIVERSITARIA, 2016**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

~ 2 ~

## *Agradecimientos*

*Primero quiero agradecer a mis padres por el simple hecho de traerme a la vida. Gracias por hacer de mí la persona que hoy soy y por apoyarme cuando lo he necesitado. Ser parte de esta familia es una bendición, los quiero con todo mi corazón.*

*A mi amado hijo Gabriel, que me ha enseñado tanto desde el momento en que nació, y por ser esa personita que me impulsa y me llena de amor. No hay palabras que describan mi amor por ti ¡Gracias por existir!*

*Al compañero de mi vida desde hace más de quince años, Rubén, por ser quien eres y compartir conmigo momentos de felicidad, tristeza, angustia, etc. Gracias también por tu apoyo incondicional y por ser mi bote de basura. Te amo.*

*A mis hermanos: Edgar y Juan Mauricio, por ser parte importante de mi vida. Cada uno a su manera muy peculiar pero sé que me quieren y apoyan.*

*A mis sobrinos Roy y Regi que tanto amo. Gracias por su amor pequeños, su simple presencia alegra mi corazón. Me han enseñado a querer de una manera que no imaginé.*

*A mis suegros, Ale y Jesús, por su apoyo, su cariño y sus oraciones. Gracias también por permitirme ser parte de su familia. Sé que cuento con ustedes incondicionalmente, como una hija cuenta con sus padres, lo cual agradezco y valoro mucho.*

*Para mis cuñados, Maribel, Pris y Alex por ser parte de mi familia. Sé que tengo su apoyo y cariño y es totalmente recíproco.*

~ 4 ~

*Quiero también agradecer a quienes conocí en este camino de formación y hoy puedo llamar amigos. A todos ellos muchas gracias por ser parte de este viaje.*

*Para la gran Institución que es la UNAM, específicamente a la Facultad de psicología, por ser el recinto donde tuve mi formación académica. Es un honor haber estudiado aquí y seguir perteneciendo a esta hermosa institución.*

*Gracias también a la Dra. Mariana Gutiérrez, directora del presente informe, por su apoyo y guía. A las revisoras y sinodales: Mtra. Blanca Girón, Lic. Damariz García, Lic. Maritza Cárdenas y la Mtra. Alma Mireia López por sus valiosas observaciones.*

*Finalmente gracias a Dios por el don de la vida y sus múltiples bendiciones!*

## ÍNDICE

RESUMEN	6
DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL	7
CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL	8
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS	10
<b>Elaboración de cuestionarios</b>	10
<b>Impartición de pláticas</b>	11
<b>Diseño e impartición de talleres</b>	13
<b>Observación de asesorías psicológicas con enfoque Cognitivo-conductual (co-terapia)</b>	16
<b>Entrevistas iniciales para canalización</b>	16
OBJETIVO DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL	18
MARCO TEÓRICO	19
<b>1. Prevención</b>	19
<i>1.1 Tipos de prevención</i>	20
<i>1.2 Factores de riesgo y protección</i>	21
<b>2. Educación para la salud</b>	24
<b>3. Desarrollo en la juventud</b>	26
<b>4. Aspecto emocional y noviazgo</b>	28
RESULTADOS	31
<b>Elaboración de cuestionarios</b>	31
<b>Impartición de pláticas</b>	32
<b>Impartición de cursos</b>	44
<b>Observación de asesorías psicológicas (co-terapia)</b>	72
<b>Entrevistas iniciales para canalización</b>	73
RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS	77
REFERENCIAS	80

## RESUMEN

El presente informe brinda información acerca de las actividades que se llevaron a cabo durante la realización del Servicio Social en la Facultad de Estudios Superiores Aragón. Dichas actividades van enfocadas a la promoción de acciones positivas y comportamientos saludables, dirigidas específicamente a la población estudiantil.

El informe describe las actividades llevadas a cabo, como son: elaboración de cuestionarios, impartición de pláticas, co-terapia, entrevistas para canalización, y diseño e impartición de talleres. Esta última actividad mencionada procede de la observación y análisis realizado por personal calificado, en cuanto al motivo de consulta de los alumnos que solicitaron asesoría psicológica dentro del Servicio dirigido a la Comunidad durante semestres previos.

De los seis talleres impartidos, en tres se aplicó una preprueba y postprueba al inicio y término respectivamente de cada taller. Los resultados de los talleres en los que se aplicaron ambas pruebas, reflejan la actitud ante los temas presentados y las habilidades que se abordaron. El análisis de dichos resultados muestra que algunos alumnos conocían ya los temas presentados y que al término de éstos lograron obtener una mayor comprensión así como el conocimiento de ciertas habilidades.

Estos mismos resultados hacen hincapié en la importancia del desarrollo de habilidades psicosociales como medida preventiva ante las diversas situaciones que deberán enfrentar los jóvenes universitarios.

*Palabras clave:* prevención, juventud y educación para la salud.

## DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

El programa donde tuve oportunidad de realizar mi Servicio Social lleva por nombre “Desarrollo Integral del Estudiante”, con clave 2014-12/25-337, comprendiendo un periodo del 21 de Noviembre del 2014 al 16 de junio del 2015. Fue llevado a cabo dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México, específicamente en la Facultad de Estudios Superiores Aragón.

Dicho programa consiste en el apoyo al área de psicología perteneciente a la Unidad de Extensión Universitaria de la Coordinación de Servicios a la Comunidad de la Facultad. De acuerdo a las necesidades que presentan los jóvenes, dentro del espacio educativo, no solo con dudas o necesidades en cuanto al aspecto académico sino también personal, el área psicológica se ocupa de brindar a la comunidad de la Facultad el servicio de apoyo psicológico.

El programa desarrolla las actividades que los prestadores de Servicio Social llevan a cabo de lunes a viernes, dentro de las instalaciones de la Facultad, en un horario matutino o vespertino.

Tomando en cuenta que, quien presta un Servicio Social, aún está en una etapa de formación, la Facultad de Estudios Superiores Aragón, específicamente este programa, se interesa en participar continuando con la profesionalización de los estudiantes de psicología, dando a las actividades que realizaran en la Institución un acercamiento a lo que será parte de su vida profesional, teniendo estas actividades supervisadas, con la población que tenga la necesidad y el deseo de recibir la atención psicológica.

El objetivo del Servicio Social en el área de psicología es poder integrar a la/el prestadora/or a un acercamiento a la atención que se brinda en la Institución como parte de la profesionalización, al igual que vayan desarrollando las habilidades para llevar a cabo las intervenciones y desarrollo de programas de salud para atender a la población estudiantil.

## CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL

La Facultad de Estudios Superiores Aragón es una unidad multidisciplinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México comprometida con la educación superior del país, formando integralmente profesionistas en los niveles de Licenciatura y Posgrado; con programas académicos y procesos evaluados por pares externos, y realizando investigación multidisciplinaria vinculada a la sociedad y contando con servicios de calidad en apoyo a las actividades académicas.

Las licenciaturas que se imparten en esta Facultad son:

- Arquitectura
- Comunicación y Periodismo
- Derecho
- Diseño Industrial
- Economía
- Ingeniería Civil
- Ingeniería en Computación
- Ingeniería Eléctrica Electrónica
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería Mecánica
- Pedagogía
- Planificación para el Desarrollo Agropecuario
- Relaciones Internacionales
- Sociología

En general, la UNAM se ha enfocado a buscar la manera en que el universitario en formación participe en focos críticos ubicados dentro de la misma población estudiantil. De esta manera, el universitario tiene la oportunidad de adquirir experiencia en su área de

conocimiento para fortalecer su formación profesional, así como un correcto acercamiento a la vida laboral.

La Coordinación de Servicios a la Comunidad de la FES Aragón coadyuva a la formación integral del estudiante a través de acciones encaminadas al cuidado de la salud y el desarrollo de actividades cívicas y sociales que complementan su aprendizaje.

Entre sus funciones están:

- Brindar asesoría sobre el Seguro Facultativo del IMSS.
- Implementar en la Facultad las acciones del Programa de Salud Integral.
- Organizar cursos, pláticas y talleres de desarrollo humano y autocuidado.
- En coordinación con el IMSS, implementar el Programa de Promotores de la Salud.

El programa de Servicio Social está enfocado específicamente a desarrollar programas y estrategias para la formación integral del estudiante de la FES Aragón. Esto mediante el apoyo necesario a la población estudiantil en general en cuanto a su desarrollo humano y de autocuidado, por medio de pláticas y talleres.

El programa “Desarrollo Integral del Estudiante” está diseñado de tal manera que los universitarios en formación se encuentren constantemente en supervisión profesional. Por lo tanto, se puede tener la total confianza de que el programa está cualificado y es de calidad.

Los universitarios interesados en prestar su servicio social en este programa deben de cubrir el 70 % de créditos de acuerdo a su plan de estudios y saber el manejo de computadora. En primera instancia, los universitarios son entrevistados por un profesionista perteneciente al área de psicología de la Facultad. En ese momento, también se lleva a cabo la aplicación de las siguientes pruebas psicológicas: Test de la familia y Figura humana. Una vez realizada la evaluación pertinente y si los resultados son aprobatorios (criterios desconocidos), se cita a los universitarios para definir la fecha de iniciación del Servicio Social.

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades que llevé a cabo dentro del programa de servicio social fueron todas dirigidas al apoyo del área de psicológica de la Facultad. Tales actividades son: elaboración y resultados de cuestionarios, impartición de pláticas, impartición de cursos, co-terapia y entrevistas para canalización. A continuación se describen a detalle cada una de ellas.

### **Elaboración de cuestionarios**

Durante mi estancia en el servicio social formulé un total de 10 cuestionarios para diversas actividades. La mayoría de ellos fueron aplicados en talleres y pláticas impartidas a lo largo del semestre 2015-II. Dichos cuestionarios fueron aplicados por el personal del área de psicología y por los prestadores de servicio social de la carrera de Pedagogía y Comunicación y periodismo, quienes pertenecían a la Campaña “Lo insignificante es más asfixiante”, dirigida al tema de la violencia en el noviazgo.

El objetivo principal de dichos cuestionarios era conocer las actitudes de los alumnos en cuanto al tema presentado. Cada uno de estos cuestionarios constó de entre cinco y siete preguntas y se aplicaba al finalizar la presentación.

Para la realización de cada cuestionario se me facilitó la carta descriptiva y la presentación en diapositivas para conocer la temática de la exposición. Estos cuestionarios fueron elaborados en escala Likert, con cinco opciones de respuesta. Para su diseño se siguieron los lineamientos planteados por Hernández Sampieri y cols. (2010) en *Metodología de la investigación*. Así mismo, los cuestionarios contenían un espacio para responder datos personales como carrera, edad y sexo.

Otros dos de los cuestionarios que elaboré, fue para la Aplicación (APP) para teléfonos móviles llamada: “Cuestionario de Detección de la Violencia en el Noviazgo”. Esta APP fue elaborada por estudiantes de la carrera de Ingeniería en Computación; en colaboración con ellos y la psicóloga perteneciente al área de psicopedagogía se realizaron ambos

cuestionarios. Uno de ellos fue dirigido a mujeres y el otro a hombres. El objetivo de la APP era detectar la violencia en el noviazgo mediante una serie de preguntas que debían ser respondidas con SI / NO. De acuerdo al número de respuestas (afirmativas y negativas), el programa determinaba si había violencia o no. Cabe mencionar que desconozco el modo de operación del programa, ya que esta labor no me correspondía.

Los dos últimos cuestionarios que mencionaré fueron elaborados para conocer la calidad del servicio psicológico y el servicio médico de la Facultad. Cada uno constó de siete preguntas con cinco opciones de respuesta, y una última pregunta abierta para que los estudiantes escribieran de manera libre sus sugerencias para mejorar el servicio.

Estos cuestionarios mencionados son aquellos en los que mi participación constó únicamente de su elaboración. En cuanto a los cuestionarios dirigidos a los talleres que impartí, y en los que realicé la debida captura de datos para obtener los resultados de manera cuantitativa, se presentarán en el apartado de *Diseño e impartición de talleres*.

### **Impartición de pláticas**

Otra actividad que realicé fue la impartición de pláticas informativas sobre la violencia en el noviazgo y sobre algunas habilidades psicosociales necesarias para una buena relación de pareja. Alumnos de la Facultad, de las carreras de Pedagogía y Comunicación y periodismo, realizaban asimismo su servicio social y pertenecían a la Campaña "*Lo Insignificante es más asfixiante*", la cual se enfocaba a la sensibilización y desnaturalización de la violencia en el noviazgo.

Esta actividad fue llevada a cabo en conjunto con los chicos de esta campaña; primeramente yo exponía el tema asignado apoyándome en una presentación de Power point. Después los alumnos pertenecientes a la Campaña realizaban una dinámica con los estudiantes. Finalmente se les entregaba a los alumnos un cuestionario para evaluar sus actitudes respecto al tema presentado.

En esta actividad impartí un total de seis pláticas. Dos de cada uno de los siguientes temas: Comunicación asertiva en la relación de pareja, Manejo de emociones y conflictos, y Estereotipos del amor. Los objetivos y las dinámicas de cada plática fueron los siguientes:

- *Comunicación asertiva en la relación de pareja*: se busca que el alumno exprese sus emociones y pensamientos de manera asertiva con el fin de mejorar su relación de pareja en base a una buena comunicación. La dinámica fue la siguiente: se pidió a los estudiantes que, en parejas, se tomaran de las manos y una vez cerrados sus ojos y sin decir ni una palabra debían transmitir por medio de las manos amor, enojo, miedo y felicidad.
- *Manejo de emociones y conflictos*: se busca que el alumno conozca algunas técnicas de manejo de emociones para evitar situaciones de conflicto dentro de una relación de pareja. La dinámica fue la siguiente: se les pidió a los estudiantes que en una hoja blanca dibujaran una silueta humana y marcaran en qué parte del cuerpo sienten el enojo, la felicidad, la tristeza y el miedo.
- *Estereotipos del amor*: se busca que los estudiantes conozcan sobre los estereotipos de la pareja y cómo estos han sido inculcados por cuestiones socio-culturales. Se hace hincapié en que debemos romper con estos estereotipos ya que no son realistas. La dinámica fue la siguiente: se pidió a los estudiantes que en equipo elaboraran un cuento y al final lo leyeran en voz alta para que se percataran si cumple con las características de los estereotipos impuestos por la sociedad.

Para la presentación de los temas, se me facilitó la siguiente bibliografía:

- CONAVIM *et al.* (2013). *Amores chidos*, Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes.
- Secretaría de Seguridad Pública. Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo.

- Gobierno del Distrito Federal. *Amores sin violencia*, Programa de prevención y atención de la violencia en las relaciones de noviazgo entre las y los jóvenes de la Ciudad de México.
- Comisión de derechos humanos del Distrito Federal. *Masculinidades por la igualdad de género. Dfensor, Revista de derechos humanos*. Marzo 2014.

Las pláticas fueron impartidas de acuerdo a la solicitud de los maestros o jefes de carrera. Al realizar ellos la solicitud, se estipulaba el día y la hora. Llegado el momento, acudíamos al salón indicado y realizábamos la sesión, con el conocimiento y la autorización del profesor, no así del alumno.

Cabe mencionar que las diapositivas presentadas en cada plática fueron elaboradas por los integrantes de la Campaña "*Lo Insignificante es más asfixiante*". Mi participación constó en presentar el tema como tal y apoyar en la dinámica.

### **Diseño e impartición de talleres**

Una actividad que me dejó gran aprendizaje y desenvolvimiento fue el diseño e impartición de talleres relacionados al desarrollo de habilidades internas que favorecen actitudes y conductas positivas.

Esta actividad fue planteada con base en la observación y análisis realizado por personal del área de Servicios a la comunidad, en cuanto al motivo de consulta de los alumnos que solicitaron asesoría psicológica durante semestres previos.

Dichos talleres fueron diseñados, estructurados e impartidos por mí, con la debida supervisión de las psicólogas pertenecientes al área de Servicios a la Comunidad. Los talleres en los que participé son los siguientes:

Nombre del taller	Duración y fecha	Objetivo	Bases teóricas
<b>¿Cómo ser asertivo en mi vida?</b>	24 de Febrero. Total de horas:3	Los alumnos conocerán las siguientes cinco habilidades: Autoconocimiento, Comunicación asertiva, Toma de decisiones, Manejo de problemas y Control de emociones. Así, obtendrán los participantes herramientas que podrán implementar en su vida diaria para actuar de forma asertiva.	<p>*Amores sin violencia, Programa de prevención y atención de la violencia en las relaciones de noviazgo entre las y los jóvenes de la Ciudad de México, elaborado por el Gobierno del Distrito Federal.</p> <p>* Amores chidos, Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes, elaborado por CONAVIM, IMJUVE y GENDES.</p> <p>* Habilidades para la vida, guía para educar con valores, elaborado por Centros Integración juvenil.</p> <p>* Habilidades para la Vida, Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida, elaborado por DIF.</p>
<b>Autocontrol del enojo</b>	25 de Febrero 4, 11 y 18 de Marzo. Total de horas:8	El alumno identificará: el enojo como una emoción universal, el comportamiento que exhiben al enojarse y las consecuencias de su enojo.	Mendoza, G., (2010). Manual de Autocontrol del enojo, Tratamiento Cognitivo-Conductual. Manual Moderno.
<b>Amores sin violencia</b>	26 de Febrero y 5 de Marzo. Total de horas:4	El alumno identificará los tipos de violencia, conocerá el ciclo de la violencia y las implicaciones de una relación de poder.	*Amores chidos, Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes. CONAVIM, IMJUVE, GENDES.

			*Amores sin violencia, Programa de prevención y atención de la violencia en las relaciones de noviazgo entre las y los jóvenes de la Ciudad de México. Gobierno del Distrito Federal.
<b>Administración del tiempo</b>	19 de Marzo. Total de horas: 3	Los participantes aprenderán técnicas para organizar su tiempo y no caer en frustración y estrés.	Ninguno
<b>Y después de la carrera... ¿qué sigue?</b>	26 de Marzo. Total de horas: 3	Los participantes desarrollarán un proyecto de vida, identificando metas a corto, mediano y largo plazo.	Ninguno
<b>Mis emociones y yo</b>	8, 15 y 22 de Abril. Total de horas:6	El alumno identificará sus emociones, el comportamiento que exhibe ante éstas, así como algunas técnicas para su manejo y comunicación.	* Mendoza, G., (2010). Manual de Autocontrol del enojo, Tratamiento Cognitivo-Conductual. Manual Moderno  * Amores sin violencia, Programa de prevención y atención de la violencia en las relaciones de noviazgo entre las y los jóvenes de la Ciudad de México. Gobierno del Distrito Federal.
			* Habilidades para la vida, guía para educar con valores, elaborado por Centros Integración juvenil.
			* Habilidades para la Vida, Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida, elaborado por DIF.

### **Observación de asesorías psicológicas con enfoque Cognitivo-conductual (co-terapia)**

Durante los últimos meses de mi estancia en el servicio social, tuve la oportunidad de presenciar las asesorías psicológicas impartidas por las psicólogas que laboran en la Facultad. Estas asesorías están dirigidas a estudiantes que por motivos escolares, familiares o personales lo requieran. Debido a la gran demanda, este servicio consta únicamente de cinco sesiones de una hora, más la entrevista inicial de media hora.

Las asesorías psicológicas son llevadas a cabo principalmente mediante el enfoque cognitivo-conductual y cuando un caso necesita ser referido por presentar una problemática que requiera una intervención especializada se lleva a cabo la canalización. Se cuenta con un directorio de Instituciones y Asociaciones ubicadas en la Ciudad de México y Área Metropolitana para que el estudiante pueda acudir. El directorio cuenta con aproximadamente 50 Instituciones en las cuales, la mayoría ofrece atención psicológica y una minoría atención psiquiátrica. Las clínicas de la UNAM son algunas de las instituciones más referidas.

Cabe resaltar que en esta labor mi actividad sólo fue de observadora.

### **Entrevistas iniciales para canalización**

La última actividad es la concerniente a las entrevistas para canalización, la cual fue realizada durante las últimas semanas de mi estancia en el servicio social, ya que al concluir el semestre, se cierra temporalmente el servicio de asesoría psicológica. Sin embargo, los alumnos que acuden a solicitar el servicio durante estas últimas semanas del semestre, son atendidos con el imperativo de ser canalizados de acuerdo a su problemática para recibir la ayuda solicitada.

Ante esto, mi actividad constó en entrevistar a los alumnos, explicándoles el motivo por el cual no podían hacer uso del servicio en ese momento, escuchar su motivo de consulta y

referirlos a una Institución o Asociación, donde si pudieran ser atendidos, insisto, de acuerdo a su problemática. Como ya se había mencionado en el apartado anterior, la Facultad cuenta con un directorio de Instituciones y Asociaciones con los siguientes apartados: a) Adicciones, b) Atención psicoterapéutica, c) Atención psiquiátrica, d) Apoyo a mujeres, e) Apoyo psicológico vía telefónica, f) Clínicas de la UNAM, g) Clínicas ILE (Interrupción Legal del Embarazo), h) Delitos sexuales, i) Sexualidad, j) Trastornos alimentarios, k) Violencia, l) Unidad de Atención a Víctimas del Delito en el Estado de México, y m) Organismos Gubernamentales.

Así mismo, mi actividad constó en la captura de datos de los alumnos en el programa de cómputo propio de la Facultad y en el sistema de Administración de Servicios Médicos de la UNAM. Los datos registrados de cada alumno son:

- Nombre
- Sexo
- Edad
- Carrera
- Semestre
- Número de cuenta
- Promedio
- Teléfono
- Correo electrónico
- Canalización
- Motivo de consulta
- Nota de sesión(es)

## OBJETIVO DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL

El objetivo de este IPPS consiste en describir las actividades realizadas durante la prestación del servicio social en la Facultad de Estudios Superiores Aragón. Particularmente mostrar el diseño, la impartición y los resultados obtenidos de los talleres dirigidos a la población estudiantil.

Durante el desempeño de las actividades se detectó que los alumnos que acuden a solicitar el servicio de asesoría psicológica así como los asistentes a los talleres, requieren el desarrollo de habilidades psicosociales para facilitar su desempeño personal, social y académico; por ello, la propuesta de este informe es la impartición del taller “Habilidades para la vida”, el cual proveerá a los estudiantes las herramientas necesarias para su ejecución.

## MARCO TEÓRICO

### 1. Prevención

La palabra prevención comprendida genéricamente, implica diferentes concepciones y acciones. La OMS (1998) define la prevención como las medidas destinadas no solo a prevenir la aparición de la enfermedad (tales como la reducción de factores de riesgo), sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

El término prevención es de origen latino y hace alusión a la acción y efecto de prevenir. Relaciona dos conceptos previos: de una parte hace referencia a la preparación o a la acción anticipada; y de otra, tiene como objetivo el evitar males o daños inminentes. Está relacionado también con términos como prever (saber con anticipación lo que ha de pasar), avisar, advertir (para que otros conozcan lo que va a ocurrir) y precaver (tomar medidas para evitar o remediar algo) (Fernández- Ríos, 1994).

Tradicionalmente, para prevenir problemas de salud se identifican los problemas prioritarios, se realizan estudios epidemiológicos para establecer los factores determinantes de tales problemas y se diseñan acciones para atacar estos factores determinantes. Esta metodología ha sido muy efectiva para reducir la incidencia de enfermedades infecciosas, nutricionales y, actualmente, enfermedades crónicas como la enfermedad cardiovascular y el cáncer, sin embargo, en el caso de los problemas de salud mental no se observa especificidad entre posibles causas y consecuencias; más bien, unas mismas variables pueden resultar en problemas de depresión para algunos; abuso de drogas, úlcera péptica, neurosis o psicosis para otros (García y cols., 1989)

Así, a partir de los avances teóricos y metodológicos en el campo de la prevención de enfermedades y la promoción de la salud se ha afirmado que los estilos de vida son determinantes en la calidad de vida de las personas; esto se puede ver en la relación de ciertos hábitos de comportamientos con las consecuencias en la salud, de este modo, para que los resultados de programas de intervención en promoción y prevención sean exitosos deben darse en términos de transformación de los estilos de vida de la gente (Sánchez, 2008).

La prevención es una actividad que se encaja en todos los niveles de atención de salud, debiendo ser ejecutada por todos los profesionales/equipos de salud, cada cual aportando su conocimiento especializado al equipo multidisciplinar de cara a la comprensión del perfil epidemiológico del colectivo social asistido y la elaboración de los planes de intervención (Jiménez y cols., 2009).

Fernández- Ríos (1994) menciona que la prevención en el ámbito psicológico se enfoca a la utilización del conocimiento de la psicología para realzar la responsabilidad individual y comunitaria para la prevención de la enfermedad, protección y promoción de la salud y calidad de vida. En la prevención se abordan diversas cuestiones entre las que se encuentran la reducción de estilos de vida “patológicos” (por ejemplo, alcoholismo) y el control de los procesos emocionales.

Se recalca la importancia de lo que el sujeto hace y resulta efectivo y eficiente para la promoción de la salud y calidad de vida. El objetivo es, entonces, conseguir un proceso de “inmunogénesis conductual, conceptualizada como la inmunización del sujeto a conductas que aumenten el riesgo de enfermedad y, por tanto, disminución de la probabilidad de una “patología conductual” (Matarazzo 1984, citado por Fernández- Ríos 1994).

### **1.1 Tipos de prevención**

Según los lineamientos Hemisféricos de la CICAD (2005), los niveles de prevención se pueden categorizar de acuerdo a dos variables identificadas para el campo de la prevención: la audiencia a la cual están destinados y los niveles de vulnerabilidad de la población meta. Ante esto se han identificado tres niveles de prevención: universales, selectivos e indicados.

La *prevención universal* se define como las intervenciones que se dirigen al público en general o a todo un grupo determinado que no ha sido identificado basándose en el riesgo (Mrazek y Haggerty, 1994). Llega a la población en general sin distinción, como a todos los alumnos de una escuela. Este nivel de prevención propone fortalecer valores, actitudes, conocimientos y habilidades que le permitan al niña/o y joven comprometerse con estilos de vida saludables y desarrollar una actitud crítica (OEA, 2005). Los programas de

prevención universal son abiertos: promueven la participación de las personas en general y no implica la formación de “grupos especiales” que presenten algunas características en particular (Álvarez 2008).

La *prevención selectiva* se dirige a individuos o grupos de la población cuyo riesgo de desarrollar un trastorno mental es significativamente más alto que la media, y se evidencia por factores de riesgo biológicos, psicológicos o sociales (Mrazek y Haggerty, 1994). Selecciona o recluta a los individuos que deben participar en las acciones preventivas; a partir del conocimiento de los factores de riesgo específico del grupo de interés, diseña las actividades que enfatizan objetivos particulares de reducción de riesgos y opera por periodos de tiempo más largo, en comparación con las acciones de la prevención universal (Álvarez 2008).

La *prevención indicada* se dirige a personas identificadas como alto riesgo, con signos o síntomas de un trastorno mental, mínimos pero detectables, o marcadores biológicos indicando una predisposición para un trastorno mental, pero que no cumplen los criterios de diagnóstico para trastorno en ese momento (Mrazek y Haggerty, 1994). Enfoca sus actividades en las personas que muestran señales tempranas de conductas de riesgo y enfatiza la atención y/o evaluación precisa de los factores de riesgo y las conductas problema (Álvarez 2008).

### **1.2 Factores de riesgo y protección**

Los factores de riesgo y protección son aspectos del ambiente o de la personalidad que hace más probable (factores de riesgo) o menos probable (factores de riesgo) que una persona desarrolle un problema dado. Éstos son la clave para comprender cómo ayudar a la gente a cambiar sus conductas y prevenir problemas de salud. Frecuentemente, los factores protectores y de riesgo pueden agruparse en dos categorías: aquellas que ocurren en el ambiente y aquellas que son características personales de los sujetos.

Se entiende como *factores de riesgo*, a aquellas características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que “señalan” una mayor probabilidad de sufrir daño o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido (Burak, 1998).

En este contexto, factor de riesgo no implica causalidad: se trata de una relación estadística de probabilidad entre dos variables, es decir, no necesariamente un factor asociado probabilísticamente a un resultado tiene un poder explicativo o causal; así, a este factor con una relación exclusivamente probabilística con una consecuencia se ha propuesto que se le denomine factor de riesgo (Cova, 2004).

Los factores de riesgo incrementan la probabilidad de conductas como el uso y abuso de drogas, consumo de alcohol, tabaco, delincuencia, deserción escolar y relación sexual precoz, debido a que los factores protectores y de riesgo están significativamente vinculados con la cultura, influyendo y viéndose influenciada por cada individuo de manera distinta (Silva y Pillón, 2004).

Ahora bien, los *factores protectores* son descritos por Donas Burak (1998) como aquellas características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud o la recuperación de la misma y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo.

Burak (2001) plantea que existen dos tipos de factores protectores: a) de amplio espectro: indicativos de mayor probabilidad de conductas protectoras que favorecen el no acontecer de daños o riesgos, por ejemplo: familia contenedora, con buena comunicación interpersonal; alta autoestima; proyecto de vida elaborado, fuertemente internalizado; locus de control interno bien establecido; sentido de la vida elaborado; permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia. b) factores protectores específicos a ciertas conductas de riesgo, por ejemplo: el uso de cinturón de seguridad (que reduce o evita accidentes automovilísticos); no tener relaciones sexuales, o tenerlas con uso de preservativo (que reduce o evita el embarazo, ETS, Sida); y no fumar (reduce o evita el cáncer de pulmón y enfisema).

En el mismo contexto, Burak (2001) menciona que al desarrollar un estilo de vida de alto riesgo (por sus conductas, u otros factores de riesgo o por carecer de factores protectores), tienen mayores probabilidades de no alcanzar un buen nivel de desarrollo humano y psicosocial, y de padecer problemas que juzgamos de trascendencia negativa para ellos: repetición de cursos escolares, deserción educativa, conflictos con la ley, abandono del hogar, violencia, gestaciones no deseadas, drogadicciones, accidentes, suicidios, entre otros.

Pastor y cols., (2006) diseñaron un modelo que explora las relaciones entre las dimensiones del autoconcepto y algunas conductas beneficiosas (consumo de alimentos sanos y práctica de deporte) y de riesgo para la salud (consumo de tabaco, alcohol y cannabis, y alimentos insanos) en una muestra de adolescentes en Valencia, España. En ambos sexos, la adecuación conductual, la aceptación social y la amistad íntima son los mejores predictores (en sentido negativo) de las conductas de riesgo para la salud.

Gómez Fraguera, y cols., (2006) destacaron que ciertas estrategias de afrontamiento (estilo de afrontamiento productivo: esforzarse y concentrarse en resolver los problemas, fijarse en lo positivo) parecen actuar como factores de protección del inicio de consumo de drogas y de la implicación en actos antisociales; mientras otras (estilo no productivo: estrategias de evitación, presión del grupo) parecen favorecer la aparición de estas conductas.

Según Salazar y cols. (2006), en una muestra de estudiantes universitarios se identificaron por su alta puntuación, en cuanto al consumo de drogas, los siguientes factores de protección: (1) Satisfacción con relaciones interpersonales, (2) Espiritualidad y (3) Habilidades sociales y autocontrol. En cambio, los factores de riesgo destacados fueron: (1) Malestar emocional, (2) Preconceptos y valoración de las drogas y (3) Permisividad y accesibilidad a las drogas.

Ahora bien, el concepto de resiliencia permite hacer articulaciones interesantes con los conceptos antes desarrollados (factores de riesgo y de protección). Aplicado al campo de las ciencias de la salud, se utiliza para referir al potencial de adaptación y superación del

sujeto ante las diversas situaciones de riesgo que afronta a lo largo de la vida (Contini y cols. 2003).

Según Masías (2001) el término resiliencia se define como la capacidad de las personas para afrontar la adversidad y sacar de ella provecho.

Para Rutter (1990), la resiliencia se origina en: a) un ambiente que promueva oportunidades. b) una personalidad fuerte con rasgos de autonomía y c) una capacidad de comunicarse, de poner en práctica habilidades, de tomar decisiones etc.

Para este mismo autor, la resiliencia no consiste en evitar la adversidad ni la situación de riesgo en general, sino más bien en una exposición controlada al riesgo. Es decir, la resiliencia está en relación al control que sobre la propia vida se ejerza. Es el “saber” lo que pasa. Es el conocer “por qué las cosas se dan de cierta manera y no de otra” aunque deseáramos que no sea así.

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, se distinguen cinco: a) existencia de redes sociales informales, la persona tiene amigos, participa de actividades con ellos y lo hace con agrado, tiene en general una buena relación con los adultos; b) sentido de la vida, trascendencia, la persona muestra capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida; c) autoestima positiva, la persona se valora a sí misma, confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso y merecedor de atención; d) presencia de aptitudes y destrezas, es capaz de desarrollar sus competencias y confiar en ellas; y, e) sentido del humor, la persona es capaz de jugar, reír y gozar de las emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias (Vanistendael 1997, como se citó en Aguilar y Acle-Tomasini, 2012).

## **2. Educación para la salud**

La educación para la salud se conceptualiza como una acción ejercida sobre un individuo o grupo de individuos, con el objeto de modificar profundamente sus modos de pensar, sentir y actuar, para desarrollar al máximo sus capacidades de vivir (individual y colectivamente)

dentro de un equilibrio con su entorno físico, biológico y sociocultural (Castillo 1987, citado por Fernández- Ríos 1994).

El objetivo de toda educación será estimular a la población a desear estar sana y saber cómo mantenerse sana haciendo lo que esté en su poder para conservar su salud, o buscando ayuda cuando se necesite (OMS, 1998).

La estrategia de atención primaria pretende, según Redondo (2004), que el individuo y la comunidad conozcan, participen y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo así responsabilidades sobre ella. Tanto la comunidad como los individuos deben tomar conciencia de cuál es su situación, qué problemas deben resolver por sí mismos y sobre cuáles aspectos tienen derecho a exigir a otros niveles.

Esta toma de conciencia no surge espontáneamente en las personas; debe propiciarse a través de espacios de discusión y reflexión sobre los problemas que más los afectan. Por lo tanto, la misión de Educación para la Salud es crear estos espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud (Redondo, 2004).

La educación para la salud permite la transmisión de información, y fomenta la motivación de las habilidades personales y la autoestima, necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud individual y colectiva; supone comunicación de información y desarrollo de habilidades personales que demuestren la viabilidad política y las posibilidades organizativas de diversas formas de actuación dirigidos a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que favorezcan a la salud (Redondo, 2004).

Fernández- Ríos (1994) considera el aprendizaje cooperativo como una estrategia para la protección y promoción de la salud debido a que hace énfasis, entre otros aspectos en:

- a) La interdependencia positiva entre los miembros del grupo. Fomenta la responsabilidad individual para adquirir y aprender el material objetivo de estudio y requiere que los estudiantes utilicen destrezas de cooperación interpersonal.

- b) A nivel motivacional, fomenta la interacción positiva entre los miembros del grupo, favorece el apoyo y la confianza mutua, la motivación intrínseca y altas expectativas de éxito. El aprendizaje cooperativo también actúa como incentivo para el beneficio mutuo, aumenta la curiosidad epistémica, el compromiso y penitencia en el aprendizaje, la probabilidad subjetiva de éxito, etc.
- c) Fomenta el apoyo social entre los miembros del grupo-clase, la autoestima, y la salud física y psíquica.
- d) Facilita el pensamiento crítico, la búsqueda de nueva información, la comunicación interpersonal, etc.
- e) Por parte del profesor-ponente, se requiere que genere y mantenga destrezas para completar las tareas y mantener relaciones afectivas entre los miembros del grupo.

### **3. Desarrollo en la juventud**

El proceso de cambio entre la adolescencia y la edad adulta puede resultar largo. El término adultez emergente se aplica a esta fase de transición, que suele ocurrir entre los 18 y los 25 años de edad y que está caracterizada por la experimentación y la exploración (Santrock, 2006).

Según la autora Grace Craig (2009) existen algunos aspectos comunes en el desarrollo del adulto, y aunque no hay marcadores físicos semejantes a los de la pubertad ni etapas cognitivas bien delineadas, sí existen hitos sociales definidos por los que hay que atravesar; por ejemplo, los roles y las relaciones que forman parte de los ciclos de la familia y de la carrera. Los desarrollos social y emocional coexisten con los cambios físicos graduales que se dan en este periodo, lo mismo que con el conjunto creciente de conocimientos, habilidades y experiencias, los cuales pueden estar bajo el influjo de sucesos repentinos y traumáticos que acontecen en el nivel personal y en el cultural /social.

Santrock (2006) asegura que los individuos alcanzan la edad adulta en algún momento localizado poco antes de cumplir los 20 años. Este cambio implica la aceptación de la responsabilidad personal, la toma de decisiones independientes y la obtención de la independencia económica con respecto a los padres.

En cuanto a lo cognitivo, Piaget afirmó que se alcanza el pensamiento operacional formal en la adolescencia temprana, aproximadamente entre los 11 y los 15 años de edad. Piaget sostuvo que los adultos jóvenes presentan un nivel de pensamiento cuantitativamente más avanzado, ya que poseen más conocimiento que los adolescentes. También consideraba que los adultos aumentan especialmente sus conocimientos en un área concreta.

Por otro lado, Warner Schaie (2000, citado en Santrock 2006), afirmó que los individuos adultos superan a los adolescentes en su uso del intelecto; por ejemplo, durante la juventud los individuos suelen pasar de una etapa en la que adquieren conocimiento a otra en la que lo aplican, sobre todo cuando los sujetos aspiran a conseguir objetivos a largo plazo y al intentar alcanzar el éxito laboral.

Algunos otros expertos han propuesto la idea del “pensamiento posformal” el cual incluye la comprensión de que la solución adecuada para un problema exige reflexión y puede variar de una situación a otra; además implica aceptar que la búsqueda de la verdad con frecuencia constituye un proceso continuo y sin fin (Santrock 2006).

Una formulación clásica de lo que es importante para el yo adulto es la de Abraham Maslow. Su teoría pone de relieve las necesidades que hemos de satisfacer cuando luchamos por alcanzar nuestro potencial. La meta es la autorrealización, es decir, la utilización y el desarrollo plenos de nuestros talentos y capacidades (Maslow, 1954). Según este autor, necesitamos amar, sentirnos amados y experimentar un sentido de “pertenencia” en contextos como la familia y la comunidad. Además, necesitamos autoestima y obtener de los otros respuestas positivas, que van de la simple confirmación por parte de familiares y amigos de nuestra personalidad, habilidades y logros hasta la aclamación y la fama en la sociedad. También buscamos satisfacer las necesidades cognoscitivas y estéticas de orden superior.

Según Santrock (2006), los adultos jóvenes muestran menos cambios de humor, son más responsables y presentan menos comportamientos arriesgados que los adolescentes. En algunos casos, el temperamento que se posee en la niñez está relacionado con la existencia de dificultades de ajuste durante la juventud. Los estilos de apego de los adultos jóvenes

se relacionan con sus antecedentes de apego, aunque dichos estilos pueden variar a lo largo de la edad adulta debido a la experiencia que se adquiere en las relaciones.

Algunos investigadores han intentado identificar los factores más característicos y frecuentes de la vida universitaria que contribuyen al desarrollo de problemas de salud mental en los estudiantes. Por ejemplo, en un estudio realizado en una Universidad de Malasia, se encontró que los principales factores que se asocian a la presencia de trastornos emocionales en estudiantes universitarios fueron: sentirse bajo presión por los exámenes, falta de apoyo familiar y experimentar presión por parte de sus profesores (Mohd, 2003).

Los trastornos depresivos, ansiosos y el consumo abusivo de alcohol y sustancias, constituyen los problemas más comunes que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios; así mismo, existen otras problemáticas que, si bien son menos frecuentes, tienen consecuencias tanto o más graves para su bienestar, por ejemplo: los trastornos alimentarios; las conductas autoagresivas en los jóvenes (mutilaciones, cortes intencionales), y la ideación y conducta suicida (Cova, 2007).

#### **4. Aspecto emocional y noviazgo**

En la juventud se presenta la oportunidad para compartir el mundo interior con otra persona, socializar experiencias, expresar, por ejemplo, el amor, el coraje, la ternura y los celos (Galicia y cols., 2013).

Según López y Domínguez (1993), la autoestima conforma el núcleo fundamental del comportamiento tanto adaptativo como desadaptativo de muchos seres humanos, determinando su estilo cognoscitivo individual, y se refleja a través de sus comportamientos. Estos mismos autores opinan que la importancia de su estudio radica en que la mujer es el primer y principal modelo de aprendizaje familiar, y que una pronta y eficaz intervención psicológica sobre el estilo cognoscitivo y comportamental de ésta disminuiría la presentación de conductas no adaptativas y facilitaría la aparición de conductas adecuadas.

El estudio del autoconcepto y de la autoestima ha generado una gran cantidad de investigaciones donde se ha podido observar cómo ambos llegan a influir en diferentes aspectos de la vida de una persona, por ejemplo, se ha visto una relación entre el modo en que nos vemos a nosotros mismos y ciertas conductas de la salud; tal es el caso del consumo de algunas sustancias dañinas como el tabaco o el alcohol (Pastor, Balaguer y García, 2006). También se ha podido observar en el estudio de la autoestima un cambio en el rendimiento académico, dependiendo de la imagen que tenemos de nosotros mismos como estudiantes, pues quienes poseen un buen autoconcepto mejor es su desempeño escolar (González y cols., 2000).

Por su parte, la autoestima también se ha considerado influyente en el comportamiento de las personas, pues según unos estudios, ayuda a reforzar la capacidad de pensar y enfrentar problemas de una mejor manera (Branden, 1994).

Otros estudios realizados en torno a las emociones en jóvenes demuestran que las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis (Fredrickson, 2001).

La experta en temas de emociones, Vecina (2006), menciona que la alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo, lo que llega a ser muy valioso en momentos de escasez y de conflicto.

Numerosos estudios sugirieron que en general las emociones positivas facilitan la puesta en marcha de patrones de pensamiento receptivos, flexibles e integradores, que favorecen la emisión de respuestas novedosas (Vecina, 2006). Igual que un estado afectivo negativo lleva a un pensamiento focalizado pesimista y éste a un estado afectivo más negativo todavía en una espiral de influencia recíproca que puede terminar conduciendo a una

depresión clínica, un estado afectivo positivo, favorecido por la experiencia de emociones positivas, llevaría a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible que facilitaría el afrontamiento eficaz de la adversidad y que a su vez incrementaría los niveles de bienestar futuros (Fredrickson, 2001).

Ahora bien, en cuanto a la violencia en el noviazgo se ha encontrado que el modelo de amor, específicamente el de amor romántico, imperante en nuestra sociedad, y los mitos asociados a él estarían entre los factores que pueden contribuir a favorecer o mantener la violencia en la pareja, es decir, según Galicia y cols. (2013) una visión excesivamente romántica del amor puede contribuir a que las jóvenes toleren una relación asfixiante en la que el sentimiento amoroso se utiliza como justificación del control que la pareja pueda ejercer; esta misma visión contribuye a que los jóvenes se relacionen desde un rol estereotipado que asocia el control con la masculinidad.

En las primeras relaciones de noviazgo las y los adolescentes buscan situaciones ideales y fantasiosas que se basan en las falsas creencias sociales de lo que es un hombre, una mujer o una relación de noviazgo, así, se presenta un exagerado idealismo acerca del romanticismo, que conduce a los y las adolescentes a aceptar diversas situaciones violentas por amor (Galicia y cols. 2013).

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos de acuerdo a los rubros mencionados en el apartado de *Descripción de las actividades realizadas*, son los siguientes:

### Elaboración de cuestionarios

Los cuestionarios realizados para las diferentes actividades, y en los que no intervine en la elaboración de resultados fueron los siguientes:

Tema / Título	Número	Características	Aplicación
<b><i>"Prevención de la violencia en el noviazgo"</i></b>	6	- Preprueba y postprueba. -Escala Likert. -Cada uno constaba de entre cinco y ocho preguntas. -Apartado de datos personales como carrera, sexo y edad.	Se aplicó a cerca de 600 estudiantes durante los meses de Febrero, Marzo y Abril por medio de la campaña "Lo insignificante es más asfixiante" para conocer la actitud de los alumnos en cuanto al tema de la violencia de pareja.
<b>Cuestionario de satisfacción: <i>"Servicio médico"</i></b>	1	-Escala Likert. -Ocho preguntas, siendo la última abierta para sugerencias de mejora. -Apartado de datos personales como carrera, sexo y edad.	Se aplicó a todos los alumnos que recibieron atención médica de Febrero a Mayo de 2015, con el fin de conocer la calidad del servicio, según los estudiantes.
<b>Cuestionario de satisfacción: <i>"Servicio psicológico"</i></b>	1	-Escala Likert. -Ocho preguntas, siendo la última abierta para sugerencias de mejora. -Apartado de datos personales como carrera, sexo y edad.	Se envió por correo electrónico a los alumnos que recibieron atención psicológica de Febrero a Mayo de 2015, con el fin de conocer la calidad del servicio.
<b>App: <i>"Violencia en el noviazgo"</i></b>	2	-Cada cuestionario constaba de ocho preguntas.	Se aplicó en el mes de Abril a estudiantes que participaron en la Feria de la Salud. Este cuestionario determinaba si su relación de

	<p>-Uno de los cuestionarios estaba dirigido a hombres y el otro a mujeres.</p> <p>-Las opciones de respuesta eran: Si / No.</p> <p>-Apartado de datos personales como carrera, sexo y edad.</p>	<p>pareja se consideraba violenta o no.</p>
--	--	---

La elaboración de cuestionarios me ayudó a conocer más acerca de la escala tipo Likert y me brindó herramientas para el planteamiento de preguntas, opciones de respuesta y su debida estructuración. Estos cuestionarios resultaron de gran ayuda para la Facultad, ya que por medio de su respectivo análisis se logró uno de los objetivos, el cual era conocer la actitud de los estudiantes en cuanto a los temas expuestos; mientras que en el caso de los cuestionarios de satisfacción (médico y psicológico), se conoció la opinión de los jóvenes en cuanto a la calidad de los servicios ofrecidos por la Facultad.

### Impartición de pláticas

En este apartado se presentan los resultados cuantitativos de las pláticas impartidas a lo largo del semestre 2015- II en colaboración con la campaña “Lo insignificante es más asfixiante”. Las pláticas estuvieron conformadas por un solo cuestionario, el cual fue aplicado al final de cada sesión. Los resultados fueron los siguientes:

#### ❖ 1. Comunicación asertiva en la relación de pareja

Número de participantes: 146



Los alumnos participantes fueron 56 hombres y 90 mujeres, siendo un total de 146 participantes.

Las edades de los estudiantes cubrieron un rango de 18 a 34 años. 39 participantes registraron tener 19 años y 33 registraron tener 20 años. Hubo trece alumnos registrados de 22 años y siete de 23 años. Sólo hubo un participante con 29 y 34 años respectivamente y dos no especificaron.

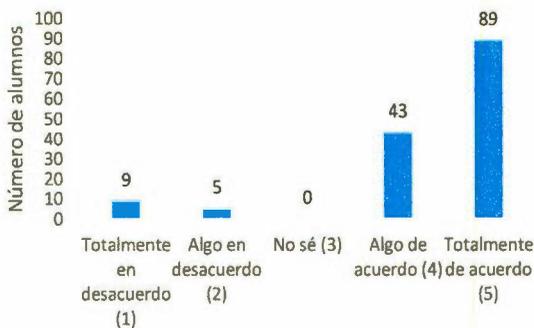


Las pláticas fueron impartidas a un grupo de Sociología de 24 alumnos; a dos grupos de Comunicación y Periodismo, con un total de 88 alumnos; y a un grupo de Pedagogía de 34 alumnos.



#### Frecuencia de respuestas:

1. El lenguaje corporal refleja nuestro estado de ánimo



Esta primera afirmación asegura que el lenguaje corporal refleja nuestro estado de ánimo, a lo que 89 alumnos respondieron estar Totalmente de acuerdo y sólo nueve mencionaron estar Totalmente en desacuerdo. De acuerdo al análisis correspondiente se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

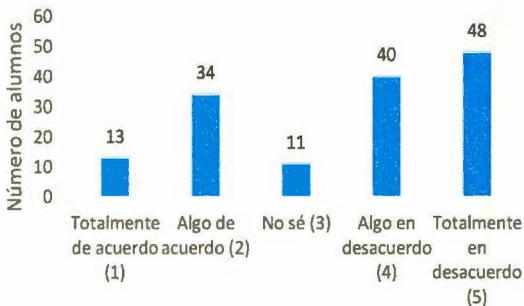
## 2. Escucho la opinión de mi pareja cuando hay que tomar decisiones importantes



La segunda frase afirma escuchar la opinión de la pareja al tomar decisiones importantes, donde 101 de los participantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo, y sólo 3 respondieron Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

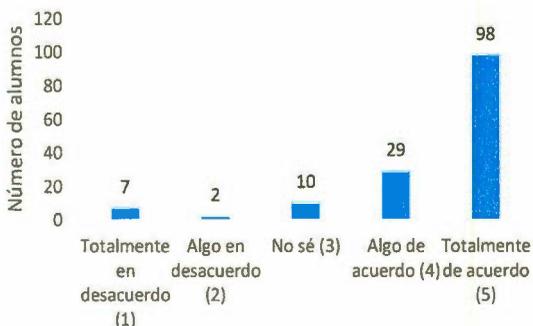
## 3. El contacto visual no es necesario siempre y cuando diga lo importante



La tercera aseveración menciona que el contacto visual no es necesario siempre y cuando diga lo importante, a lo que 48 alumnos mencionaron estar Totalmente en desacuerdo, sin embargo 34 mencionaron estar Algo de acuerdo y 13 Totalmente de acuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 4

## 4. La comunicación asertiva es una habilidad que puedo desarrollar



El enunciado número cuatro afirma que la comunicación asertiva es una habilidad que se puede desarrollar. Encontramos que 98 estudiantes contestaron estar Totalmente de acuerdo, 29 respondieron Algo de acuerdo y siete están Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

### 5. La base para una buena comunicación es el respeto y la confianza



En la quinta y última afirmación se menciona que el respeto y la confianza son la base para una buena comunicación, a lo que 131 alumnos respondieron estar Totalmente de acuerdo. Sólo siete participantes respondieron estar Totalmente en desacuerdo y dos Algo en desacuerdo. El análisis revela lo siguiente:

Moda: 5  
Mediana: 5

Estos resultados revelan que los estudiantes, al término de la sesión informativa, muestran una actitud favorable ante el tema de la comunicación asertiva. Hay una inclinación marcada hacia valores elevados, lo que indica que más de la mitad de los participantes toman en cuenta la opinión de sus parejas y consideran que el lenguaje corporal, el respeto y la confianza son importantes para una buena comunicación, además que ésta es una habilidad que puede desarrollarse. Cabe señalar que la afirmación número tres muestra que un número importante de participantes (treinta y cuatro) está algo de acuerdo con la idea de que el contacto visual no es de gran relevancia al comunicarse.

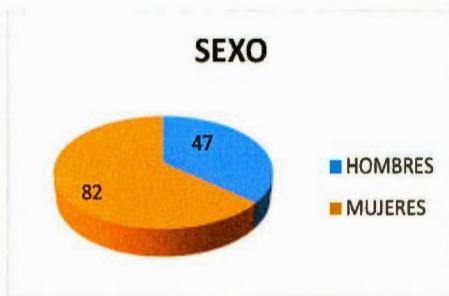
Ante esto se asume que la plática ayudó a que los alumnos adquirieran conocimiento del tema o lo reforzaran, sin embargo es importante continuar con la psicoeducación de estos temas ya que en todas las afirmaciones se presentó un número mínimo de respuestas desfavorables.

Como ya se había mencionado anteriormente, se me asignó la impartición de esta plática en dos ocasiones; una para el grupo de Pedagogía y otra para Comunicación y periodismo. Los alumnos de la carrera de Pedagogía fueron participativos y mostraron atención e interés en el tema. En cambio, los alumnos de Comunicación y periodismo manifestaron un ligero interés pero no fueron participativos. Cabe mencionar que las pláticas fueron impartidas en sus horas de clase y sin que los alumnos supieran de su presentación, por lo que algunos

mostraron desagrado y preferían asistir a su clase y no a una sesión de comunicación asertiva.

## ❖ 2. Estereotipos del amor

Número de participantes: 129



Los participantes estuvieron conformados por 47 hombres y 82 mujeres, dando un total de 129 estudiantes.



Se registró un grupo de cada una de las siguientes carreras: Pedagogía con 38 alumnos, Relaciones Internacionales con 42 alumnos y Derecho con 49 alumnos.



Las edades de los estudiantes cubrieron un rango de 18 a 29 años de edad. 14 mencionaron tener 18 años, 20 alumnos 19 años, 21 alumnos 20 años, 18 alumnos 21 años, 23 alumnos 22 años y doce alumnos 23 años. Nueve alumnos mencionaron tener 24 y 25 años respectivamente, y sólo uno no especificó edad.

### Frecuencia de respuestas:

En la primera oración se afirma que todas las mujeres nacen con un don para amar incondicionalmente, a lo que 62 alumnos contestaron estar Totalmente en desacuerdo y 26 Algo en desacuerdo. Sólo 11 participantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5

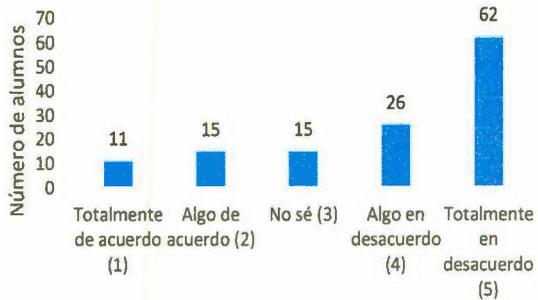
Mediana: 4

La segunda aseveración menciona que una mujer debe ser siempre dulce y paciente como una princesa, a lo que 92 alumnos mencionaron estar Totalmente en desacuerdo. En cambio, sólo seis participantes eligieron la opción Totalmente de acuerdo. Ante esto se obtuvo:

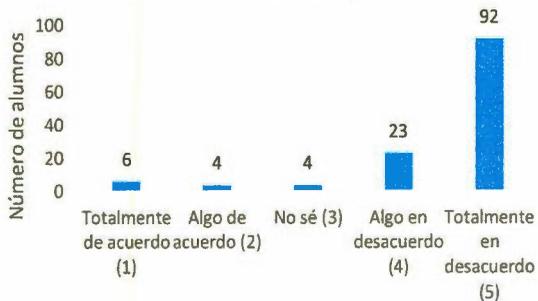
Moda: 5

Mediana: 5

#### 1. Todas las mujeres nacen con un don para amar incondicionalmente



#### 2. Una mujer debe ser siempre dulce y paciente como una princesa



En la tercera frase se menciona que sentir mariposas en el estómago es indicación de que el príncipe azul llegó. 88 alumnos contestaron estar Totalmente en desacuerdo, 20 Algo en desacuerdo y 6 están Totalmente de acuerdo con la frase. El análisis revela que:

Moda: 5  
Mediana: 5

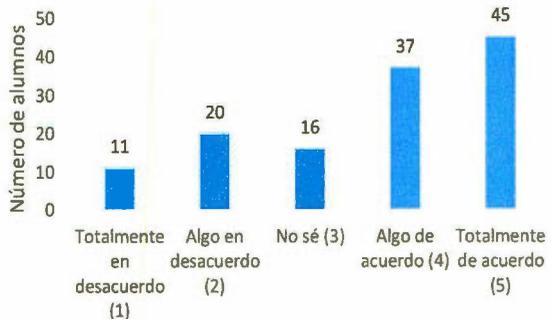
### 3. Sentir mariposas en el estómago es clara indicación de que mi príncipe azul llegó



En la cuarta afirmación se asegura que el amor romántico es una construcción social, donde 45 alumnos mencionaron estar Totalmente de acuerdo, 37 Algo de acuerdo y 11 Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 4

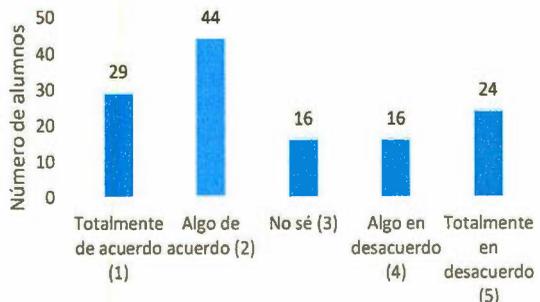
### 4. El amor romántico es una construcción social



La última frase menciona que el enamoramiento es una etapa que puede ser duradera, y revela que 29 participantes contestaron estar Totalmente de acuerdo y 44 Algo de acuerdo. Por otro lado, 24 mencionaron estar Totalmente en desacuerdo y 16 Algo en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 2  
Mediana: 2

### 5. El enamoramiento es una etapa que puede ser duradera



Al finalizar la sesión informativa, y conforme a los resultados, podemos ver que los participantes tienen una actitud favorable en relación a los estereotipos del amor. La mayoría de las gráficas revelan que hay una inclinación marcada hacia valores elevados lo que indica que más de la mitad de los participantes reconocen que experimentar una emoción no es sinónimo de que el príncipe azul ha llegado, además la idea de que las mujeres deben amar incondicionalmente es falsa al igual que la idea de ser dulces y pacientes como princesas.

En la afirmación número 4 los participantes muestran, en general, una actitud favorable ante la frase "El amor romántico es una construcción social" pues la opción de respuesta que más se repitió fue Totalmente de acuerdo, sin embargo la mitad de las respuestas se encuentra registrada por encima del valor 4 (Algo de acuerdo) y la otra mitad por debajo de este valor, lo que demuestra que la mitad de los participantes no aceptan totalmente la idea del amor romántico como producto de la sociedad.

En la quinta y última gráfica mostrada observamos que la actitud ante la duración del enamoramiento es desfavorable. Es decir, la mitad de los alumnos respondió estar Totalmente o Algo de acuerdo con la idea de que el enamoramiento es una etapa que puede ser duradera, mientras que la otra mitad respondió No sé, Algo o Totalmente en desacuerdo. Ante esto, la opción más elegida fue Algo de acuerdo. Cabe aclarar que la afirmación, en cuanto a etapa duradera, se refiere a varios años. Por lo tanto, la mitad de los participantes aseguran estar de algún modo de acuerdo con esto.

Aún cuando, en su mayoría, las respuestas fueron las esperadas, podemos observar que los estereotipos acerca del amor están aún marcados en nuestra sociedad y en los jóvenes universitarios. Encontramos ideas machistas las cuales hay que desnaturalizar y trabajar en su sensibilización.

En cuanto a mi participación en las dos pláticas que expuse, puedo mencionar que los alumnos de la carrera de Pedagogía fueron bastante participativos al realizar la dinámica y escucharon atentamente el tema, mientras que los alumnos pertenecientes a las carreras de Derecho se mostraron ligeramente interesados pero no fueron participativos. Debo

mencionar que las pláticas fueron impartidas en sus horas de clase y sin que los alumnos supieran de ellas, por lo que algunos mostraron desagrado y preferían asistir a su clase con su profesor en turno.

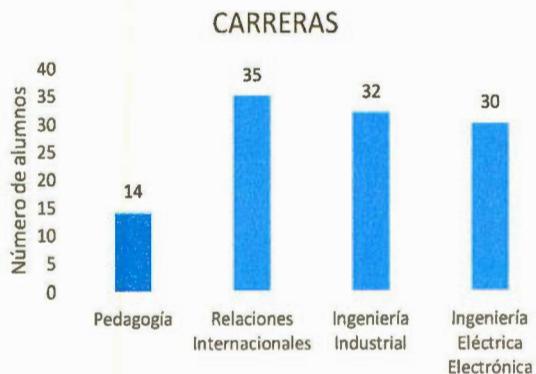
### ❖ 3. Manejo de emociones y conflictos

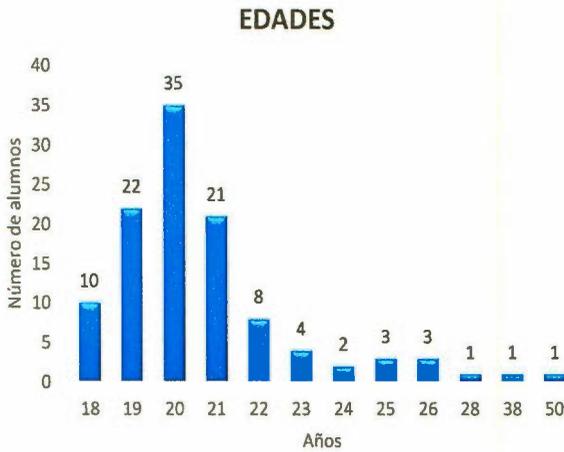
Número de participantes: 111



Los alumnos participantes estuvieron conformados por 41 mujeres y 70 hombres, dando un total de 111 alumnos.

Las carreras participantes en esta plática fueron Pedagogía con 14 alumnos, Relaciones Internacionales con 35, Ingeniería Industrial con 32 e Ingeniería Eléctrica Electrónica con 30 alumnos.





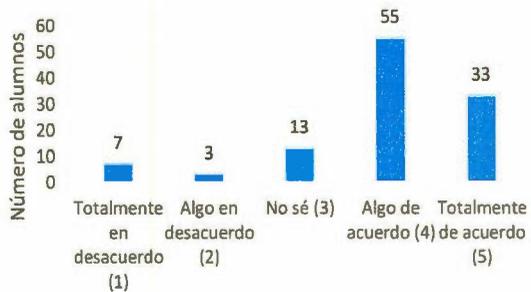
Las edades de los alumnos cubrieron un rango de 18 a 50 años de edad. La mayoría de los estudiantes contaban con 20 años, pues se registraron 35 participantes con esta edad; hubo 22 alumnos de 19 años y 21 alumnos de 21 años; se registró sólo un participante de 28, 38 y 50 años respectivamente.

### Frecuencia de respuestas:

En la primera afirmación 55 participantes mencionaron estar Algo de acuerdo en saber identificar los sentimientos, 33 Totalmente de acuerdo, y siete Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 4  
Mediana: 4

### 1. Sé identificar mis sentimientos



En la segunda oración se afirma que la manera de expresar los sentimientos influye en las relaciones, a lo que 51 alumnos contestaron estar Totalmente de acuerdo, 24 Algo de acuerdo, y nueve están Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 4

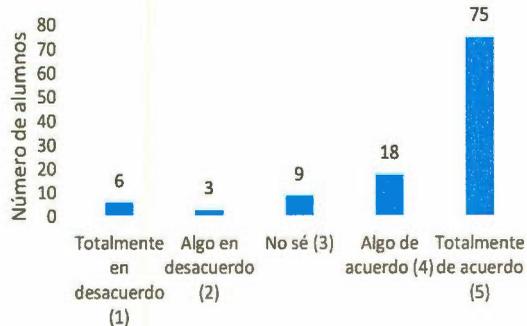
## 2. La manera en que expreso mis sentimientos influye en mi relación de pareja



En la tercera frase se afirma que expresar los sentimientos implica el autoconocimiento, a lo que 75 estudiantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo, 18 Algo de acuerdo, seis están Totalmente en desacuerdo y sólo 3 Algo en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

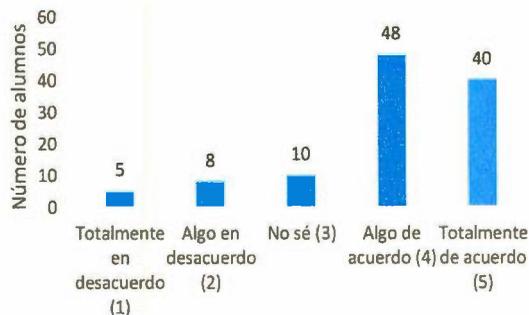
## 3. Expresar mis sentimientos implica conocerme a mí mismo



En la penúltima frase, 48 participantes mencionaron estar Algo de acuerdo en saber identificar físicamente los cambios emocionales, 40 están Totalmente de acuerdo y sólo cinco están Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 4  
Mediana: 4

## 4. Identifico en mi cuerpo los cambios emocionales



En la última afirmación se asegura que en una buena relación de pareja se reconocen los sentimientos de ambos, a lo que 81 alumnos mencionaron estar Totalmente de acuerdo, 17 Algo de acuerdo y 5 Totalmente en desacuerdo. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

### 5. Una buena relación de pareja es aquella donde se reconocen los sentimientos de ambos



Estos resultados muestran que los alumnos tienen una actitud favorable en cuanto al tema de manejo de emociones y conflictos, pues en las gráficas observamos que los participantes optaron por puntajes elevados. Esto indica que, al finalizar la sesión, más de la mitad de los estudiantes reconocen que expresar los sentimientos implica un proceso de autoconocimiento, y que en una buena relación de pareja se reconocen los sentimientos de ambos.

En la segunda frase "La manera en que expreso mis sentimientos influye en mi relación de pareja" se encontró que la mitad del total de respuestas se encuentra justo en el valor 4; es decir, la mitad de las respuestas se encuentran entre Algo de acuerdo y Totalmente de acuerdo y la otra mitad en el resto de opciones de respuesta. Esto indica que la mitad de los participantes no están de ningún modo de acuerdo con la idea de que la manera en que se expresan los sentimientos puede influir en la relación amorosa.

En la primera frase "Sé identificar mis sentimientos" la respuesta más repetida fue Algo de acuerdo. Lo mismo sucede en la cuarta frase "Identifico en mi cuerpo los cambios emocionales". Esto indica que ambas frases cuentan con puntajes elevados aunque no son los más altos. Es decir, más de la mitad de los participantes no están completamente de acuerdo con las ideas de saber identificar los sentimientos e identificar los cambios emocionales en su cuerpo.

Tal como se mencionó anteriormente, las pláticas fueron impuestas por los jefes de carrera y maestros que así lo solicitaban. Debido a ello, la participación de los alumnos fue en ocasiones escasa. En mi participación como ponente, puedo mencionar que en la carrera de Ingeniería industrial los chicos se mostraron totalmente indiferentes, su atención se notó dispersa y fueron escasamente participativos. En cambio, en la carrera de Pedagogía, los alumnos sí participaron y mostraron agrado al tema expuesto, pues tomaban fotografías a las diapositivas presentadas y realizaban comentarios sobre el tema.

Presentar estas pláticas ayudó a mi formación profesional en cuanto a que aprendí de cada uno de los temas, los cuales considero de suma importancia dentro del ámbito psicológico. Así mismo, estar al frente de varios grupos me dio la oportunidad de romper con el famoso "pánico escénico" y pude lograr el control de grupos numerosos. En las carreras de Ingeniería, además de numerosos, son grupos conformados en su gran mayoría por hombres, lo que me ayudó a manejar el estrés y dirigir la sesión ante los alumnos que en ocasiones se mostraban poco atentos.

### **Impartición de cursos**

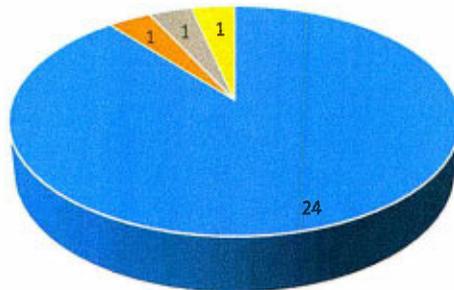
Los cursos que diseñé e impartí fueron seis en total. En tres de ellos se aplicó una pre-prueba y post-prueba. En dos de los talleres no se aplicó ningún cuestionario, y en uno de ellos se aplicó sólo un cuestionario al término de la sesión. Los resultados obtenidos en la impartición de los cursos son los siguientes:

#### **❖ 1. *¿Cómo ser asertivo en mi vida?***

En este taller nombrado "*¿Cómo ser asertivo en mi vida?*" no se llevó a cabo ningún cuestionario por cuestiones de tiempo. El número de participantes fue el único registro que se obtuvo de este taller.

~ 45 ~

Participantes



■ Estudiantes ■ Profesor ■ Trabajador ■ Egresado

Los participantes fueron 27 en total, la mayoría fueron estudiantes y sólo se registró un participante profesor, un egresado y un trabajador de la FES.

En mi opinión, los asistentes se mostraron interesados en todo momento y participaron en las dinámicas de forma entusiasta y apropiada. Los participantes del taller conocieron algunas técnicas para el desarrollo de habilidades, por ejemplo: comunicación asertiva, solución de problemas, detección de pensamiento, etc.

Considero que hubo un buen número de participantes registrados debido a que el taller no implicaba mucho tiempo, pues fue únicamente una sesión de tres horas; varios estudiantes comentaron que un inconveniente para inscribirse a los cursos son los tiempos y las horas que les implica asistir. Ahora bien, una desventaja en este taller fue que los temas se vieron de forma muy apresurada y superficial, sobre todo el tema de "Toma de decisiones".

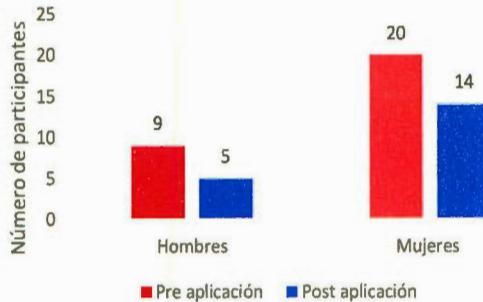
## ❖ 2. Autocontrol del enojo

Este taller constó de cuatro sesiones de dos horas cada una. Se aplicó a los participantes una pre-prueba y una post-prueba. Los resultados son los siguientes:

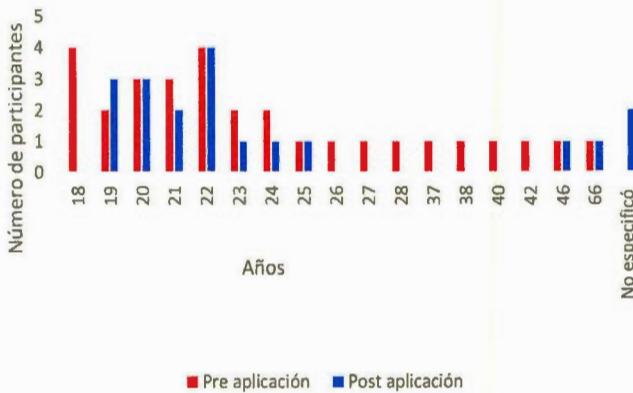
El primer día del taller se registraron un total de 20 mujeres y 9 hombres, siendo un total de 29 participantes. Cabe mencionar que fue la sesión con más número de asistentes.

En la cuarta y última sesión hubo un registro de 19 participantes en total: 14 mujeres y 5 hombres.

### SEXO

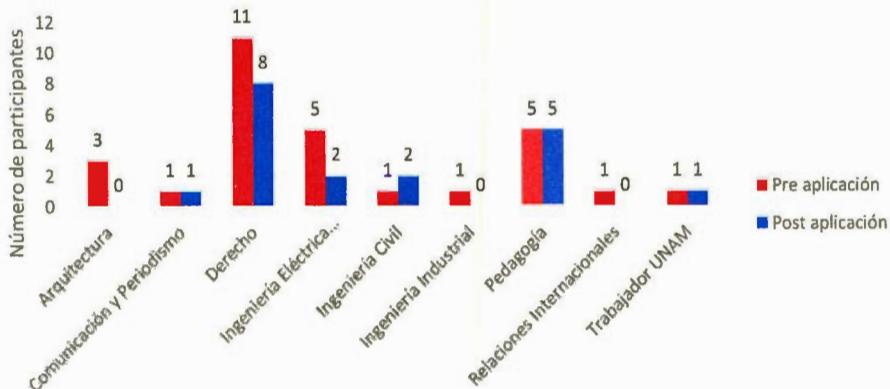


### EDADES



Las edades de los participantes cubren un rango de 18 a 66 años de edad. En la primera sesión del taller se puede apreciar que los asistentes fueron de edades muy variadas, mientras que al término predominaron los jóvenes entre 19 y 25 años.

### CARRERAS

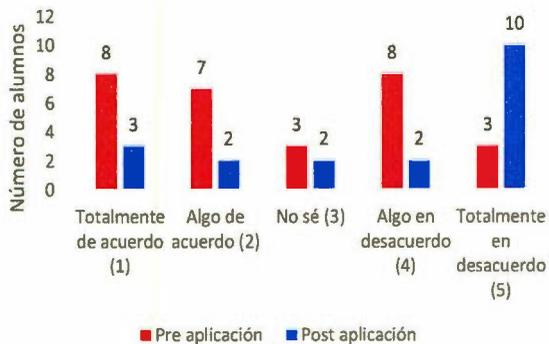


Los participantes del taller estuvieron conformados de manera que predominaron los alumnos de la carrera de Derecho con 11 asistentes en la pre-aplicación y 8 en la post-aplicación (8 estudiantes y 3 profesores); Pedagogía tuvo cinco participantes en ambas aplicaciones, siendo estas dos carreras mencionadas las que cuentan con el mayor número de alumnos en la FES. Arquitectura tuvo tres participantes sólo en la pre-aplicación. En Comunicación y periodismo se registró un participante en ambas aplicaciones. Ingeniería Eléctrica reportó 5 asistentes en la pre-aplicación y dos en la post-aplicación. Ingeniería Civil reportó un participante en la pre-aplicación y dos en la post-aplicación. Ingeniería Industrial y Relaciones Internacionales reportaron únicamente un alumno en la pre-aplicación. Finalmente se registró la asistencia de un trabajador del área administrativa en las dos aplicaciones.

### Frecuencia de respuestas

En la pre-aplicación ocho alumnos mencionaron estar Totalmente de acuerdo con la idea de que las ofensas y el maltrato son expresiones naturales del enojo, mientras que en la post-aplicación sólo tres marcaron esta misma respuesta. Tres mencionaron estar Totalmente en desacuerdo con la afirmación en la pre-aplicación y diez en la post-aplicación.

#### 1. Las ofensas y maltrato son una expresión natural del enojo

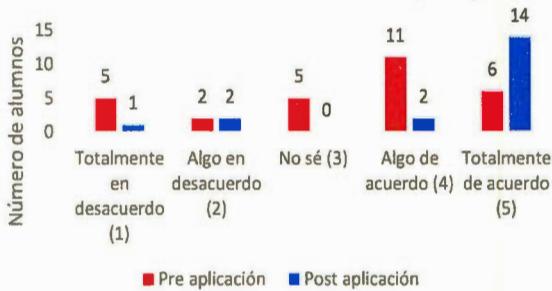


En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	4	5
<b>Mediana</b>	2	5

De acuerdo a los resultados, la categoría que más se repitió en la post aplicación fue 5, lo cual resulta muy favorable. Ante esto, podemos observar que predominaron en gran manera los valores elevados en la post aplicación a comparación de la pre aplicación, lo que indica que, una vez presenciado el taller, la idea de los participantes de expresar el enojo con ofensas y maltrato fue desaprobada por más de la mitad de ellos.

2. Identifico claramente las consecuencias de mi enojo



En la segunda frase se asegura identificar claramente las consecuencias de mi enojo; observamos que en la pre-aplicación cinco participantes mencionaron estar Totalmente en desacuerdo y sólo uno en la post-aplicación. En cambio, seis mencionaron estar Totalmente de acuerdo en la pre-aplicación y catorce en la post-aplicación.

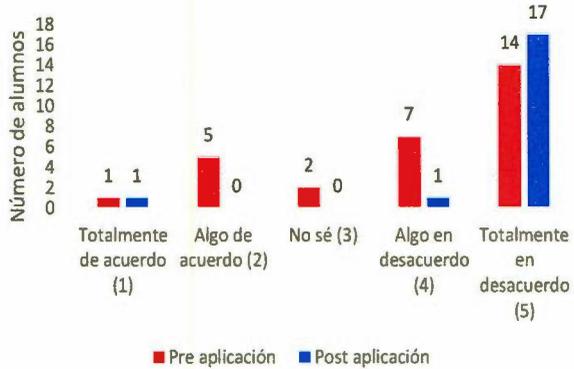
Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	4	5
<b>Mediana</b>	4	5

Ante esto, podemos observar que la categoría que más se repitió en la pre aplicación fue 4, en cambio en la post aplicación fue 5. Observamos también que en ambas aplicaciones se obtuvieron valores elevados, sin embargo en la post aplicación los valores son mayormente altos, lo que indica que, al término del taller la mayoría de los estudiantes desarrollaron la habilidad de identificar las consecuencias del enojo.

En esta tercera aseveración se dice que una forma de arreglar los conflictos es culpabilizando a otros de mi enojo, a lo que catorce alumnos mencionaron estar Totalmente en desacuerdo en la pre-aplicación y 17 en la post-aplicación. Un participante, en ambas aplicaciones, mencionó estar Totalmente de acuerdo.

### 3. Una forma de arreglar los conflictos es culpabilizar a otros de mi enojo

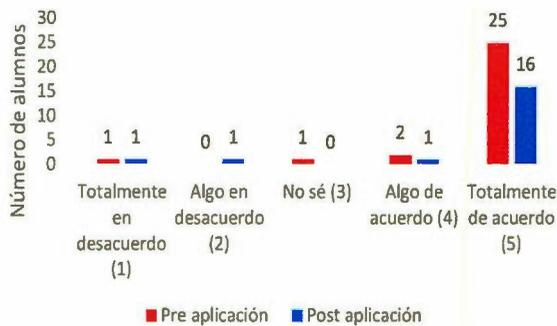


Los resultados obtenidos son los siguientes:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	4	5

En la pre aplicación observamos que la mitad de respuestas caen por debajo del valor 4, mientras que la otra mitad está por encima de este valor. En cambio, en la post aplicación, el 50% de las respuestas seleccionadas están por debajo del valor 5 y las otras 50% están justo en este valor. Estos resultados muestran, en general, respuestas favorables, sin embargo, en la post aplicación el número de estas respuestas fue mayor puesto que 48.2% de los alumnos en la pre aplicación desaprueban la idea de arreglar conflictos culpabilizando a otros de su enojo, en cambio, en la post aplicación 89.4% de los participantes lo desaprueban.

#### 4. Las relaciones se dañan cuando se expresa el enojo con agresión



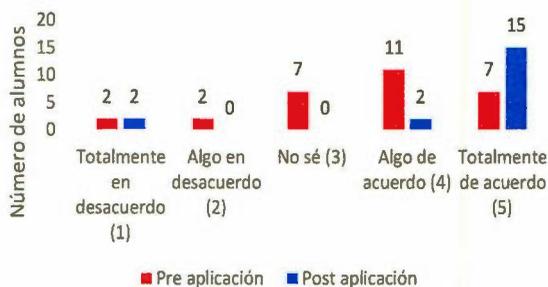
La cuarta oración afirma que las relaciones se dañan cuando se expresa el enojo con agresión, ante esto, 25 participantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo en la pre-prueba y 16 en la post-prueba. Sólo un alumno dijo estar Totalmente en desacuerdo, tanto en la pre como en la post aplicación.

Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	5	5

La categoría más repetida en ambas aplicaciones es la 5. Cincuenta por ciento de las respuestas está debajo de la categoría 5 y el otro cincuenta en esta categoría en ambas aplicaciones, lo que indica que más de la mitad de los alumnos no está de acuerdo en expresar el enojo con agresión, ya que de esta manera se dañan las relaciones interpersonales. A pesar de esto, hubo algunos participantes que mostraron respuestas desfavorables, lo que refleja la importancia de continuar con la labor de psicoeducar a los alumnos en cuanto a la expresión de las emociones, especialmente del enojo.

### 5. Identifico las opciones que tengo para solucionar un conflicto



Siete estudiantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo en la pre-prueba y 15 en la post-prueba ante la frase que indica identificar las opciones que se tienen para solucionar un conflicto. Dos participantes en ambas aplicaciones seleccionaron el apartado de Totalmente en desacuerdo.

Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	4	5
<b>Mediana</b>	4	5

De acuerdo a estos resultados, observamos que la categoría más repetida en la pre aplicación es 4, mientras que en la post aplicación es 5. En la post aplicación el 50% de respuestas se encuentra por debajo de la categoría 5 y el resto en esta categoría, a comparación con la pre aplicación, hubo un 54.8% más de alumnos que eligieron esta categoría en la post aplicación. Así, podemos deducir que al término del taller 78.9% de alumnos lograron identificar opciones de solución ante un conflicto.

En resumen, la actitud en cuanto al tema de autocontrolar el enojo es favorable antes del taller pero aún mejor después de éste. Se observa que más de la mitad de los alumnos identifican las consecuencias de su enojo, reconocen que el enojo no implica ofender ni maltratar y que las relaciones interpersonales se ven dañadas cuando se expresa el enojo de manera agresiva. De igual manera, se percibe que identifican las opciones con las que cuentan para solucionar un conflicto sin culpabilizar a otros de su enojo.

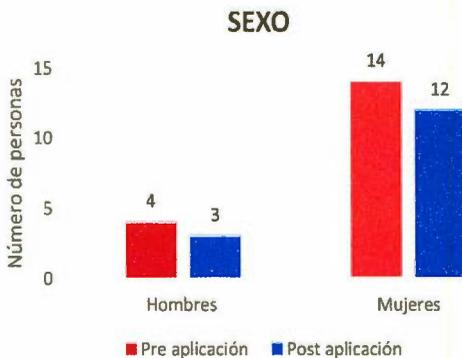
Se observa también que hay pocos registros de alumnos que contestaron de manera desfavorable, aún en la post aplicación, lo que indica que se debe seguir trabajando en la sensibilización y psicoeducación del tema.

Este taller resultó, según mi opinión, conveniente debido a que la respuesta de los participantes fue buena puesto que en todo momento se mostraron participativos, interesados y atraídos por los temas y dinámicas. Los comentarios, opiniones y dudas fueron acertados, permitiendo el desarrollo del tema y una mayor comprensión. Ante esto, los asistentes conocieron técnicas que pueden implementar para controlar el enojo, por ejemplo: respiración, relajación, autoinstrucciones, etc.

Cabe mencionar que se dejaron diversos ejercicios para realizar en casa, a lo que, en su gran mayoría de los participantes, compartieron sus experiencias y resultados en plenaria sin ningún problema.

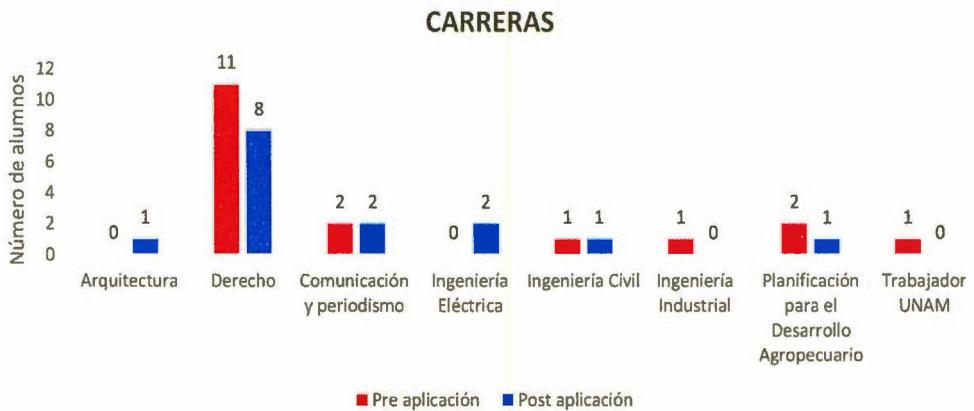
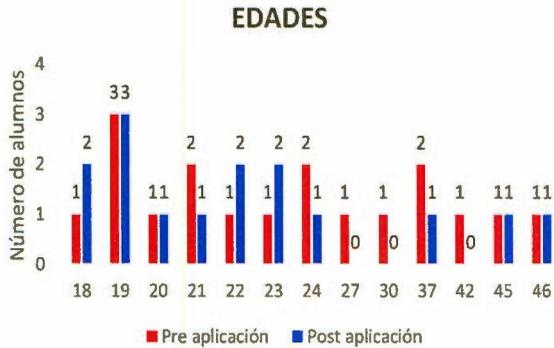
### ❖ 3. Amores sin violencia

Este taller constó de dos sesiones de dos horas cada una. Se aplicó a los participantes una pre-prueba y una post-prueba. Los resultados son los siguientes:



En la primera sesión del curso se presentaron cuatro hombres y catorce mujeres, dando un total de 18 participantes. En la segunda sesión se presentaron tres hombres y 12 mujeres, con un total de 15 participantes.

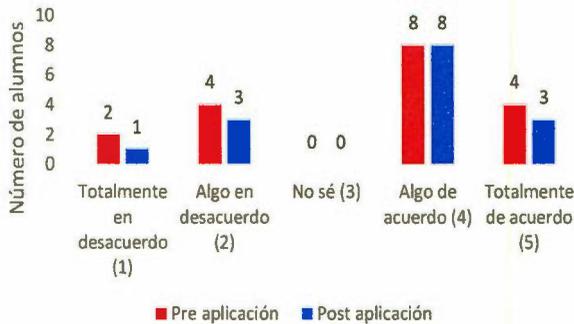
Las edades registradas van de los 18 a los 46 años de edad. Las edades más registradas en ambas aplicaciones fue de 19 años, pero en su mayoría hubo un participante por edad.



En esta gráfica observamos que los participantes de la carrera de Derecho fueron los que mayor registro tuvieron. Una vez más, se registraron dos profesores de la carrera de Derecho, mismos que fueron registrados en su respectiva área. De la carrera de Arquitectura hubo un solo participante registrado en la segunda sesión; de Comunicación y periodismo hubo dos en ambas aplicaciones; de Ingeniería Eléctrica se registraron dos en la segunda sesión; de la carrera de Ingeniería Civil hubo un participante registrado en ambas sesiones; en Ingeniería Industrial hubo un solo participante registrado en la primera sesión; en Planificación para el desarrollo agropecuario se registraron dos y un participante en primera y segunda sesión respectivamente; por último, se registró un trabajador de la FES en la primera sesión.

**Frecuencia de respuestas**

**1. Aprendemos a ser hombres o mujeres a través de las tradiciones**



La primera frase asegura que a través de las tradiciones aprendemos a ser hombres o mujeres; en ambas aplicaciones ocho participantes mencionaron estar Algo de acuerdo, en cambio, cuatro mencionaron estar Totalmente de acuerdo en la pre-prueba y tres en la post-prueba.

Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	4	4
<b>Mediana</b>	4	4

La categoría más repetida en ambas aplicaciones es 4. Podemos observar que las respuestas se inclinan hacia valores elevados en ambas aplicaciones. Sin embargo también observamos que no hubo una diferencia significativa entre ambas aplicaciones ya que la mitad de las respuestas se encuentran por debajo de la categoría 4 y la otra mitad por encima de esta categoría en ambas aplicaciones. Lo que significa que la mitad de los alumnos no están Totalmente de acuerdo con la idea de que aprendemos a ser hombres o mujeres a través de las tradiciones, aun después del taller.

Esta segunda frase menciona que una relación de poder es donde uno controla las actividades del otro, a lo que once participantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo con la frase en la pre-prueba y doce en la post-prueba. La categoría Totalmente en desacuerdo tuvo cuatro registros en la pre-prueba y sólo uno en la post-prueba.

## 2. Es una relación de poder aquella en donde uno controla las actividades del otro



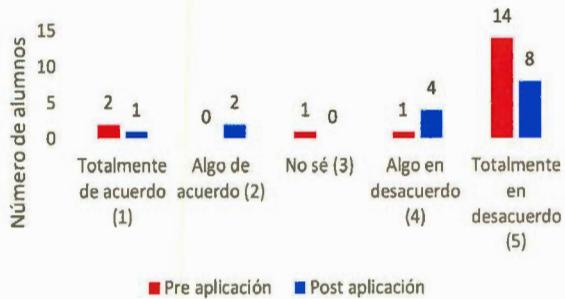
Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	5	5

Ante esto observamos que predominan los valores elevados en ambas aplicaciones. Sin embargo, en la post aplicación se encuentran resultados aún más favorables por lo siguiente: en la pre aplicación 61.1% de los alumnos mencionaron estar Totalmente de acuerdo con la idea de que en una relación de poder hay control, mientras que en la post aplicación 80% de los estudiantes mencionaron esta misma opción de respuesta.

En la tercera frase, catorce alumnos mencionaron en la pre-prueba estar Totalmente en desacuerdo con la idea de que la toma de decisiones en el noviazgo les corresponde a los hombres, mientras que en la post-prueba hubo ocho registros. Dos alumnos mencionaron estar Totalmente de acuerdo en la pre-prueba y uno en la post-prueba.

### 3. La toma de decisiones en el noviazgo es un asunto que le corresponde a los hombres



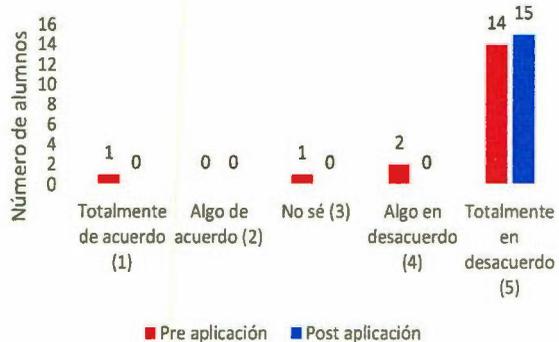
Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	5	5

Una vez más podemos observar que hubo una mayor elección por valores elevados en ambas aplicaciones. Sin embargo, es importante mencionar que en esta frase 77.7% eligió la respuesta con mayor valor en la pre aplicación. En cambio, 53.3% eligió esta misma respuesta en la post aplicación. Lo que muestra que hubo un menor número de respuestas favorables después del taller. Es decir, 46.7% de los participantes no desaprueban en su totalidad la idea de que la toma de decisiones es un asunto exclusivo de los hombres al finalizar el taller.

En esta cuarta frase se indica que la mujer debe estar siempre disponible para su pareja, a lo que catorce alumnos contestaron estar Totalmente en desacuerdo en la pre-prueba y quince en la post-prueba. Sólo un participante mencionó estar Totalmente de acuerdo en la pre-prueba y ninguno en la post-prueba.

#### 4. La mujer debe estar siempre disponible para su pareja

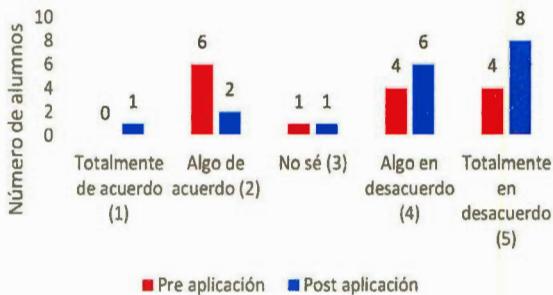


Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	5	5

En la gráfica mostrada observamos claramente que predominan los valores elevados en ambas aplicaciones. En la pre aplicación 77.7% de los alumnos mencionaron estar Totalmente en desacuerdo con la afirmación de que la mujer debe estar siempre disponible para su pareja, sin embargo, en la post aplicación el 100% de los alumnos mencionó esta misma opción de respuesta. Lo que muestra que después del taller hubo mayor número de respuestas favorables.

5. Una mujer debe ser siempre paciente y dulce



En esta oración, cuatro participantes registraron estar Totalmente en desacuerdo con la idea de que la mujer debe ser siempre paciente y dulce en la pre-prueba, mientras que en la post-prueba ocho estudiantes lo registraron. Seis mencionaron estar Algo de acuerdo en la pre-prueba y solo dos en la post-prueba.

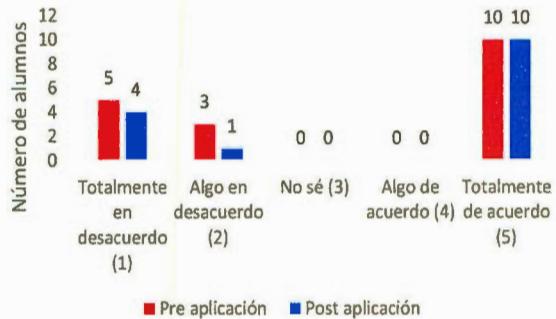
Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	2	5
<b>Mediana</b>	4	4

Los resultados expuestos señalan que la categoría más elegida en la pre aplicación es 2, mientras que en la post aplicación es 5. La mitad de las respuestas se encuentran por debajo de la categoría 4 y la otra mitad en este valor o por encima de éste, en ambas aplicaciones. Ante esto, el 22.2% de las respuestas se encuentran en el valor más elevado en la pre aplicación. Por otro lado, en la post aplicación el 53.3% de las respuestas se encuentran en este valor. Esto indica que hubo más respuestas favorables en la post aplicación.

La última expresión afirma que pedir perdón forma parte del círculo de violencia, a lo que diez participantes mencionaron estar Totalmente de acuerdo en ambas aplicaciones; cinco mencionaron estar Totalmente en desacuerdo en la pre-prueba y cuatro en la post-prueba.

### 6. La súplica del perdón es parte del círculo de la violencia



Los resultados en esta afirmación son:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	5
<b>Mediana</b>	5	5

Estos resultados muestran que una vez más predominan las respuestas con valores elevados en ambas aplicaciones. Sin embargo, podemos afirmar que hay un mayor número de respuestas favorables en la post aplicación puesto que se encontró que en la pre aplicación el 55.5% de los participantes eligieron la respuesta con mayor puntuación, mientras que el 66.6% de los estudiantes eligieron esta opción de respuesta en la post aplicación.

De manera resumida, la actitud en cuanto a la violencia en el noviazgo era favorable antes del taller pero después de éste es aún mejor. Esto quiere decir que la mayoría de los participantes considera que una relación de poder es aquella donde hay control, que la mujer no debe ser siempre paciente y dulce, ni estar siempre disponible para su pareja y que la súplica del perdón forma parte del círculo de la violencia.

Es importante resaltar que en la primera afirmación hubo solo tres alumnos que eligieron la respuesta más favorable en la post aplicación, lo que indica que la idea de que aprendemos a ser hombres o mujeres a través de las tradiciones no es totalmente aceptada.

En general, las gráficas revelan que aunque poseían cierto conocimiento sobre la violencia de género es indispensable continuar con la divulgación y sensibilización de estos temas tan importantes entre los jóvenes para que puedan tener relaciones de pareja sanas.

Este taller fue desde mi parecer muy conveniente para los alumnos debido a que es necesario y fundamental, desde mi consideración, recalcarles las implicaciones de la violencia y lo importante de identificarla a tiempo en una relación de pareja. Esto se llevó a cabo mediante el desarrollo de los temas, las dinámicas, los ejercicios y los comentarios de los participantes que enriquecieron el taller.

Los alumnos se mostraron interesados en gran manera sobre el tema y participaron de forma esperada en las dinámicas. Puedo decir que, en lo personal, fue el taller que más me agradó impartir debido a que aprendí bastante del tema y pude apreciar el impacto de los participantes en diversas ocasiones, pues ellos se llegaron a mostrar conmovidos por algunos temas relacionándolos con su propia relación de pareja.

#### ❖ **4. Administración del tiempo**

Este taller constó de una sesión de tres horas. Por cuestiones de tiempo no se llevó a cabo la aplicación de cuestionario(s) para conocer la actitud de los alumnos. El único registro que se obtuvo de este taller fue el número de asistentes que fue de 17.

En cuanto a la respuesta de los asistentes, puedo mencionar que fue la esperada pues en todo momento estuvieron atentos y se mostraron interesados en el tema; realizaron las dinámicas solicitadas y participaron cuando se les solicitaba dando sus comentarios y puntos de vista en plenaria enriqueciendo el desarrollo de las temáticas.

Una vez presenciado el taller, los participantes conocieron algunas técnicas para organizar su tiempo de manera efectiva. Dentro de estas técnicas se encuentra la programación de

actividades, la selección y clasificación de prioridades, y el desarrollo de la habilidad de solución de problemas.

### ❖ 5. Y después de la carrera... ¿qué sigue?

Este taller constó de una sesión de tres horas. Por indicaciones, se llevó a cabo un solo cuestionario al final de la sesión. Los resultados son los siguientes:

#### SEXO

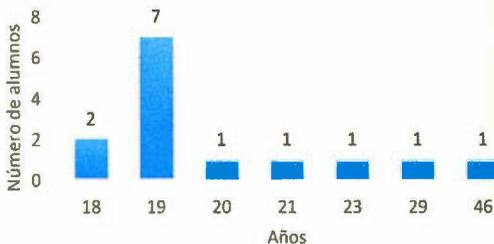


El taller estuvo formado por un total de 14 participantes, de los cuales seis fueron mujeres y ocho fueron hombres.

De los participantes registrados doce pertenecían a la carrera de Derecho y dos a Relaciones Internacionales.



#### EDADES



Las edades de los participantes fue variada, dos de ellos registraron tener 18 años, otros siete registraron 19 años y hubo un participante de 20, 21, 23, 29 y de 46 años respectivamente.

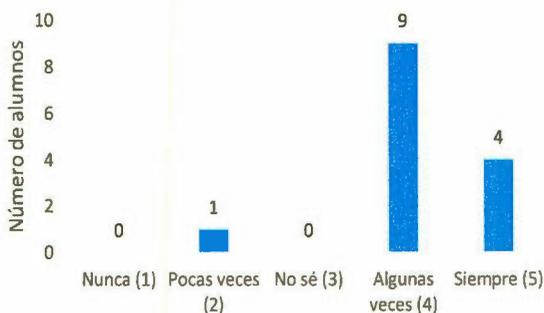
### Frecuencia de respuestas:

En esta primera oración cuatro participantes mencionaron cumplir Siempre sus metas al planteárselas; nueve mencionaron Algunas veces y un participante mencionó Pocas veces. Ningún participante registró la opción Nunca. Ante esto se obtuvo:

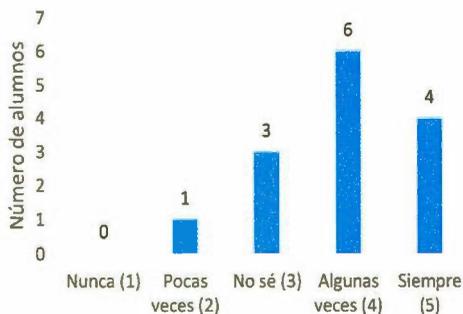
Moda: 4

Mediana: 4

#### 1.- Siempre que me planteo una meta la cumplo



#### 2. Sé identificar los obstáculos que se me presentan

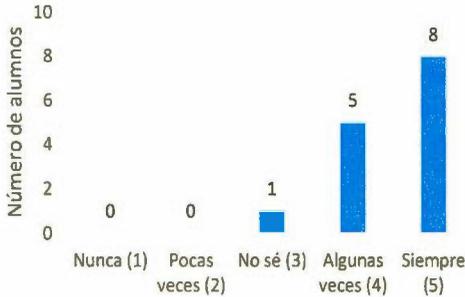


En esta segunda frase se asegura poder identificar los obstáculos, a lo que cuatro participantes registraron Siempre, seis Algunas veces, tres No lo saben, uno Pocas veces y ninguno mencionó la opción de Nunca. Ante esto se obtuvo:

Moda: 4

Mediana: 4

### 3.- Conozco las características de una meta



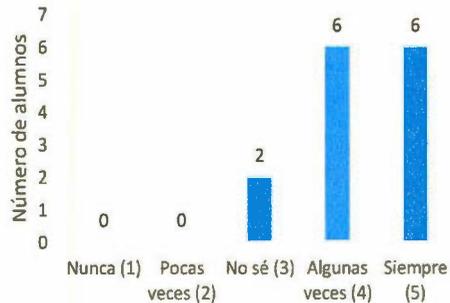
En la tercera expresión ocho participantes mencionaron Siempre conocer las características de una meta; cinco Algunas veces, uno No sabe y ningún participante eligió las opciones de Pocas veces y Nunca. Ante esto se obtuvo:

Moda: 5  
Mediana: 5

Seis participantes mencionaron, en esta cuarta frase, Siempre establecer un tiempo para cumplir las metas propuestas; otros seis mencionaron Algunas veces, dos No saben y ningún participante eligió las opciones de Pocas veces y Nunca. Ante esto se obtuvo:

Moda: 4  
Mediana: 4

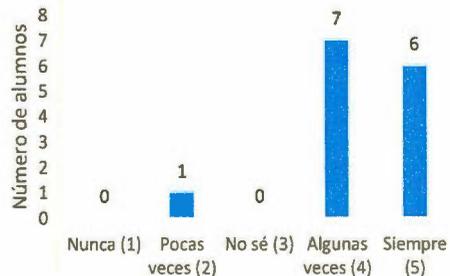
### 4.- Establezco un tiempo para cumplir mis metas



En esta última oración seis participantes aseguraron Siempre diseñar estrategias para enfrentar los obstáculos, siete mencionaron Algunas veces y sólo un participante mencionó Pocas veces. Nadie eligió las opciones Nunca y No sé. Ante esto se obtuvo:

Moda: 4  
Mediana: 4

### 5.- Diseño estrategias para hacer frente a los obstáculos



Las gráficas muestran que en la prueba aplicada al final de la sesión los alumnos registraron en su mayoría respuestas con valores elevados. Esto es, de las cinco afirmaciones no se registró ninguna respuesta desfavorable con la categoría "Nunca" (valor 1); hubo sólo tres registros en la categoría "Pocas veces" (valor 2), y otros seis registros en la categoría "No sé" (valor 3). Por otro lado, se encontraron 33 registros en la opción de respuesta "Algunas veces" (valor 4) y 28 registros en la opción "Siempre" (valor 5).

Lo anterior indica que más de la mitad de los participantes del taller poseen un buen entendimiento del tema y cumplen las metas que establecen en un tiempo determinado mediante la identificación de obstáculos y diseño de estrategias para afrontarlos.

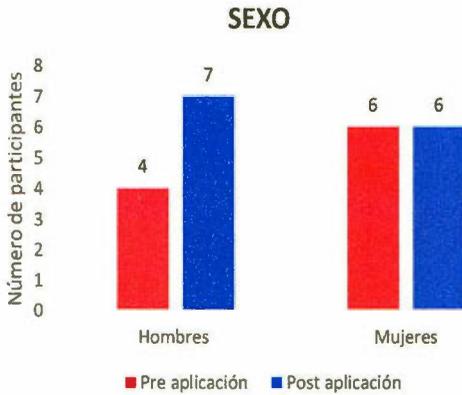
Ante esto se asume que el taller ayudó a que los alumnos adquirieran conocimiento del tema o lo reforzaran. Sin embargo, debido al pequeño número de respuestas no favorables, considero que es importante continuar con la asesoría y el reforzamiento del contenido del taller para un mejor entendimiento.

Este taller resultó benéfico para los participantes que tenían dificultades para plantearse metas y lograrlas. Los asistentes, cuya participación e interés destacó, conocieron los diferentes tipos de metas y plasmaron su plan de vida. Mediante el planteamiento de diversos escenarios relacionados con el estudio, lograron identificar apropiadas soluciones a posibles obstáculos.

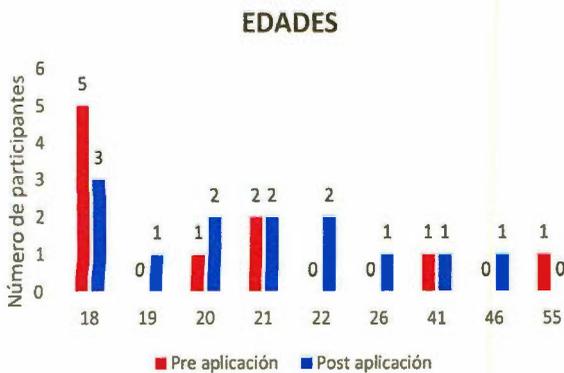
En mi consideración, este taller podría haber tenido mejores resultados presentándose en un mayor número de sesiones, ya que los participantes plantearon un Plan de vida y con las sesiones posteriores podría haberse seguido de cerca si ellos estaban cumpliendo con este proyecto y asesorarlos en lo necesario.

### ❖ *Mis emociones y yo*

El taller “*Mis emociones y yo*” estuvo conformado por tres sesiones de dos horas cada una. Se realizó una pre-prueba y una post-prueba de cinco reactivos cada una. Los resultados de ambas pruebas son las siguientes:



En la primera sesión del taller se presentaron diez participantes, de los cuales cuatro fueron hombres y seis mujeres. En la tercera y última sesión, se presentaron un total de trece participantes, seis mujeres y siete hombres.



En la primera sesión hubo cinco participantes de 18 años, uno de veinte años, dos de 21, otro de 41 y uno más de 55 años. En la última sesión se presentaron tres participantes de 18 años, uno de 19, dos de 20, 21 y 22 años respectivamente y un participante más de 26, 41 y 46 años.

El primer día del taller asistieron ocho alumnos de la carrera de Derecho, uno de Ingeniería Eléctrica y otro de Relaciones Internacionales. El tercer día del taller se presentaron once estudiantes de Derecho, uno de Ingeniería Eléctrica y uno más de Comunicación y Periodismo.



### Frecuencia de respuestas



En la primera frase cuatro participantes mencionaron Siempre identificar fortalezas y debilidades en la pre aplicación, y dos en la post aplicación. Otros cuatro seleccionaron el rubro Casi siempre en la pre aplicación y ocho en la post aplicación. Dos mencionaron en la pre aplicación Algunas veces y tres en la post aplicación.

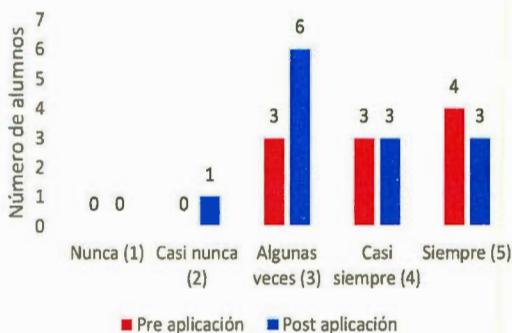
En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	4	4
<b>Mediana</b>	4	4

De acuerdo a los resultados mostrados prevalecen los valores elevados. No se encontró ningún registro con valores desfavorables, es decir, las opciones de respuesta "Nunca" y "Casi nunca" no fueron elegidas por los participantes del taller. La categoría "Casi siempre" tuvo 40% de elección en la pre aplicación, en cambio en la post aplicación tuvo el 61.5%.

En la categoría “Siempre” se encontró que un 40% de los alumnos la eligieron en la pre aplicación, mientras que el 15.3% de los estudiantes registraron esta opción en la post aplicación. Esto es, al término del taller, más de la mitad de los asistentes casi siempre identifican sus fortalezas y debilidades.

## 2. Puedo expresar lo que no me agrada de manera asertiva



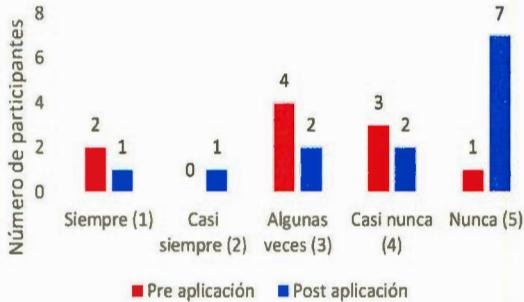
En esta segunda expresión cuatro estudiantes mencionaron Siempre expresar asertivamente lo que no les agrada en la pre-aplicación y tres en la post-aplicación. Tres alumnos registraron la opción Algunas veces en la pre-aplicación y seis en la post-aplicación. Sólo un alumno seleccionó el rubro de Casi nunca en la post-aplicación.

En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	5	3
<b>Mediana</b>	4	3

Ante estos resultados observamos que en la pre aplicación hay una tendencia general hacia valores superiores pues la categoría más votada fue “Siempre” (valor 5). En cambio, en la post aplicación se hallan valores medianamente favorables ya que la categoría con mayor elección fue “Algunas veces” (valor 3). Esto muestra que una vez terminado el taller, la mitad de los asistentes algunas veces pueden expresar lo que no les agrada de manera asertiva.

### 3. Culpar a otros de mis emociones me ayuda a arreglar mis conflictos



En la tercera frase se afirma que culpar a otros de mis emociones me ayuda a arreglar conflictos, a lo que dos alumnos mencionaron Siempre en la pre aplicación y uno en la post aplicación. Uno registró el rubro de Nunca en la pre aplicación y siete en la post aplicación. Tres mencionaron Casi nunca hacerlo en la pre aplicación y dos en la post aplicación.

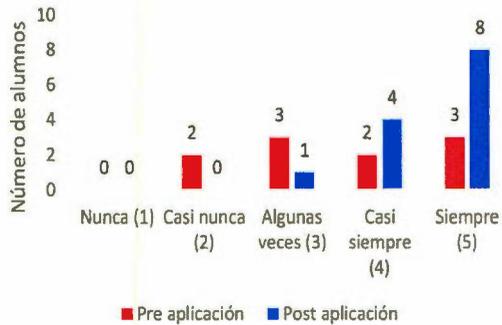
En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	3	5
<b>Mediana</b>	3	5

Ante estos resultados observamos que en la pre aplicación predominan valores medianamente favorables, pues la categoría más seleccionada fue "Algunas veces" (valor 3) con el 40% de registros, mientras que en la post aplicación esta misma opción tuvo 15.3%. Ahora bien, en la post aplicación los valores elevados son los que predominan ya que la opción de respuesta "Nunca" (valor 5) fue la más seleccionada con un 53.8%, en comparación con la pre aplicación que tuvo un 10%. Con esto, podemos decir que los alumnos tienen una actitud desfavorable ante la idea de culpar a otros de sus emociones para arreglar conflictos al término del taller.

En esta expresión tres alumnos mencionaron en la pre-aplicación Siempre identificar las consecuencias de sus emociones y ocho lo mencionaron en la post aplicación. Dos mencionaron Casi siempre en la pre aplicación y cuatro en la post aplicación. Sólo dos respondieron Casi nunca en la pre aplicación y ninguno en la post aplicación.

#### 4. Sé identificar las consecuencias de mis emociones

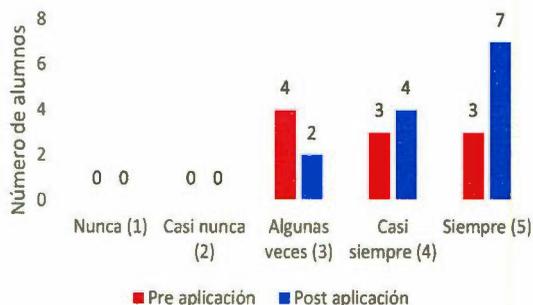


En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	3	5
<b>Mediana</b>	3.5	5

Observamos claramente que en la pre aplicación la categoría más votada fue “Algunas veces” (valor 3), y por el lado de la post aplicación la categoría más seleccionada fue “Siempre” (valor 5). Así, encontramos que la categoría con mayor puntuación (Siempre) tuvo un 10% de registro en la pre aplicación, mientras que en la post aplicación tuvo un 61.5%. Lo anterior indica que en la post aplicación las respuestas de los alumnos muestran una inclinación a valores aún más elevados a comparación de la pre aplicación. Es decir, más de la mitad de los participantes saben identificar las consecuencias de sus emociones al término del taller.

### 5. Conozco mis emociones y sentimientos



En esta última frase se asegura conocer los sentimientos y las emociones, a lo que tres estudiantes eligieron la opción Siempre en la pre aplicación y siete en la post aplicación. Tres seleccionaron Casi siempre en la pre aplicación y cuatro en la post aplicación. Otros cuatro registraron Algunas veces en la pre aplicación y dos en la post aplicación.

En esta afirmación obtuvimos los siguientes resultados:

	Pre aplicación	Post aplicación
<b>Moda</b>	3	5
<b>Mediana</b>	4	5

En la pre aplicación la categoría más seleccionada fue “Algunas veces” (valor 3) con un 40% de registros. Por el lado de la post aplicación la categoría “Siempre” (valor 5) fue la más registrada, pues tuvo 53.8% de registros, mientras que esta misma categoría en la pre aplicación tuvo 30%. Lo que muestra que una vez terminado el taller los alumnos registraron un mayor número de respuestas favorables, es decir, más de la mitad conocen sus emociones y sentimientos.

En resumen, los resultados que se observan revelan un mayor número de respuestas favorables en la post aplicación. También se muestra que los estudiantes, en su mayoría, ya poseían conocimientos sobre el tema antes de participar en el taller, pues hubo pocos registros de respuestas desfavorables. Se observa que en la post aplicación la actitud de los alumnos hacia el manejo de las emociones es la esperada pues más de la mitad de los participantes aseguran reconocer sus fortalezas, debilidades, emociones y sentimientos y las consecuencias de éstos, además que no concuerdan con la idea de culpar a otros para arreglar sus conflictos.

En cuanto a la segunda afirmación del cuestionario empleado para este taller, puedo mencionar que no se obtuvo la respuesta esperada en la post aplicación por lo que se deduce que los participantes encuentran ciertas dificultades con la forma de comunicarse asertivamente. Desde mi punto de vista la pre aplicación tuvo más respuestas favorables debido a que antes del taller los alumnos tenían cierta idea de lo que es la comunicación asertiva (decir lo que piensan) y una vez que se presentó el tema y conocieron de él, se dieron cuenta de que la idea que tenían era errónea y por lo tanto no llevaban a cabo esta práctica de la manera adecuada.

Considero que este taller fue adecuado para los alumnos ya que el contenido de los temas me parece totalmente conveniente para los alumnos y su desarrollo personal, así como para tener una mejor interacción social. Igual que en los talleres anteriores, pude apreciar interés en los participantes y se mostraron participativos en todo momento.

Cabe mencionar que hubo un error en la publicación del horario de presentación del taller por lo que algunos estudiantes llegaron tarde la primer sesión y no realizaron la primera aplicación del cuestionario.

A diferencia de las pláticas, estos talleres, desde mi punto de vista, tuvieron más impacto y hubo más interés por parte de los alumnos debido a que ellos se inscribían si así lo deseaban y no se les presentaba de manera impuesta. Los talleres que implicaron menos horas tuvieron mayor número de participantes registrados debido a que, según sus palabras, preferían talleres de corta duración.

Para impartir los talleres fue necesario estudiar cada tema, lo que me trajo satisfacción y agrado por conocer más a fondo cada uno de ellos. Considero importante y necesario dominar estos temas relacionados a las emociones como futura psicóloga, por lo que considero que haberlos impartido ayudó a mi formación en gran manera.

### Observación de asesorías psicológicas (co-terapia)

A continuación se presentan las 14 sesiones a las que pude asistir como observadora. Cabe mencionar que ninguno de los estudiantes que solicitaron el servicio psicológico tuvo oportunidad de observar por segunda ocasión. Las sesiones fueron las siguientes:

Sexo	Edad	Semestre	No. de sesión	Motivo de consulta
M	22	8o	1ª	Déficit de atención
M	23	6o	3ª	Manejo de emociones
			(1ª con nueva psicóloga)	
F	20	4o	1ª	Orientación vocacional
F	23	8o	1ª	Baja autoestima
M	23	8o	3ª	Ansiedad
F	20	4o	Seguimiento	Problemas familiares
			(1ª con nueva psicóloga)	
F	21	4o	Cierre	Manejo de emociones
M	36	2o	1ª	Bullying
F	22	6o	Seguimiento	Problemas familiares
			(1ª con nueva psicóloga)	
F	23	2o	Seguimiento	Manejo de emociones
			(1ª con nueva psicóloga)	
F	20	4o	1ª	Duelo
M	19	2o	1ª	Orientación vocacional
F	20	2o	1ª	Manejo de emociones
F	21	4o	4a	Manejo de emociones

Las asesorías que presencié me permitieron conocer algunas técnicas y ejercicios que realizaban las psicólogas con los estudiantes, por ejemplo la técnica de relajación y de respiración. También tuve la oportunidad de conocer diversos formatos de ejercicios en los que los alumnos podían apoyarse, como el Autorregistro, Solución de problemas, Balance

decisional y Registro de pensamientos disfuncionales. Además de esto, conocí la forma en que las psicólogas llevaban las asesorías, pues aunque la mayoría de ellas manejaba el enfoque Cognitivo Conductual, cada una tenía su propio procedimiento y estilo.

### **Entrevistas iniciales para canalización**

Las entrevistas que tuve oportunidad de realizar, como ya se mencionó, fueron con el propósito de conocer la problemática, y así saber a qué Institución se canalizaría al alumno. Dichas entrevistas debían ser realizadas en aproximadamente quince minutos, pues la demanda así lo requería.

El procedimiento para las entrevistas no se apoyaba en un formato estructurado. Iniciaba con la presentación, después confirmaba algunos datos personales como nombre completo, edad, carrera, teléfono y correo (datos escritos por el mismo paciente en un formato que debía llenar al momento de solicitar la cita). Posteriormente, le explicaba al alumno la razón por la cual no podía hacer uso del servicio psicológico y preguntaba el motivo por el cual acudía a la asesoría. Por último le proporcionaba los datos de la(s) Institución(es) a la(s) cual(es) podía acudir y se recalca la importancia de asistir. Para terminar la sesión, le comentaba que se llevaría un seguimiento vía correo electrónico para saber si había asistido a la Institución recomendada y la opinión que tenía al respecto de ésta y que, en caso de presentarse algún inconveniente, se le podía dar otras opciones a las cuales acudir.

Los casos atendidos fueron los siguientes:

Sexo	Edad	Semestre	Carrera	Motivo de consulta	Institución a la que se canalizó
M	21	5º	Arquitectura	Manejo de emociones	Instituto Nacional de la Juventud
M	20	4º	Ingeniería Civil	Manejo de emociones	Instituto Nacional de la Juventud
M	24	8º	Derecho	Depresión	Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina
F	25	4º	Derecho	Manejo de emociones	Instituto Nacional de la Juventud
M	26	8º	Comunicación y periodismo	Manejo de emociones	Instituto Nacional de la Juventud
M	23	5º	Arquitectura	Sexualidad	Asociación Mexicana para la Salud Sexual
F	20	2º	Arquitectura	Baja Autoestima	Instituto Nacional de la Juventud
F	28	4º	Derecho	Ansiedad	Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina
F	19	4º	Comunicación y periodismo	Duelo de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
F	19	2º	Derecho	Baja Autoestima	Instituto Nacional de la Juventud
F	22	6º	Comunicación y periodismo	Manejo de emociones	Instituto Nacional de la Juventud
F	20	4º	Derecho	Problemas en relación de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
F	19	4º	Comunicación y periodismo	Problemas en relación de pareja	Instituto Nacional de la Juventud

F	28	4º	Comunicación y periodismo	Baja Autoestima	Instituto Nacional de la Juventud
F	23	6º	Ingeniería Civil	Problemas familiares	INMUJERES
F	20	2º	Arquitectura	Problemas familiares	Instituto Nacional de la Juventud
F	31	6º	Derecho	Problemas en relación de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
M	28	6º	Ingeniería Industrial	Problemas en relación de pareja	Facultad de Psicología UNAM
F	22	4º	Comunicación y periodismo	Problemas familiares	Instituto Nacional de la Juventud
M	23	2º	Derecho	Violencia de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
F	19	4º	Planificación para el Desarrollo Agropecuario	Violencia de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
M	21	6º	Ingeniería mecánica	Violencia de pareja	MHORESVI
F	18	2º	Comunicación y periodismo	Violencia de pareja	Instituto Nacional de la Juventud
M	21	2º	Planificación para el Desarrollo Agropecuario	Baja Autoestima	Instituto Nacional de la Juventud
F	22	8º	Derecho	Abuso sexual	MUSAS
F	20	4º	Economía	Inseguridad	Instituto Nacional de la Juventud
F	20	4º	Ingeniería Civil	Baja Autoestima	Instituto Nacional de la Juventud
F	20	2º	Derecho	Ansiedad	Facultad de Psicología UNAM
F	24	4º	Ingeniería Civil	Inseguridad	Instituto Nacional de la Juventud

~ 76 ~

Al realizar las entrevistas iniciales pude adquirir cierta práctica para indagar sobre el motivo de consulta. Aprendí, en general, a desenvolverme mejor ante el paciente, es decir, entrevistar, hacer rapport, canalizar, etc. También aprendí a identificar los casos en los que es necesario canalizar a alguna Institución psiquiátrica por requerir una evaluación y tratamiento específico.

Así mismo puedo mencionar que reforcé la idea sobre la importancia del psicólogo ante las demandas de cada paciente y lo significativo que resulta la escucha activa. También puedo mencionar que aprendí a hacer los prejuicios a un lado y escuchar al paciente evitando señalamientos.

## RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

Mi estancia en el servicio social realizado en la Facultad de Estudios Superiores Aragón tuvo varias implicaciones. En cuanto a mis actividades realizadas, en la elaboración de cuestionarios, en más de una ocasión no se me brindó la información completa del tema en el cual me basaría para realizar las preguntas, por lo que el planteamiento de éstas resultó complicado.

En cuanto a la presentación de las pláticas puedo mencionar que no tuvieron el impacto deseado debido a la manera en que fueron impartidas, pues los alumnos no tenían conocimiento sobre su presentación, lo que ocasionó un desinterés y en ocasiones un enfado por preferir presenciar su clase y no una sesión informativa.

En mi opinión, hubiera sido conveniente que los maestros apoyaran alentando y recalcando la importancia de los temas y así los resultados podrían ser más favorables.

Ahora bien, las diapositivas presentadas en Power Point apoyando los temas de cada plática fueron realizadas por alumnos de pedagogía que realizaban su Servicio Social en ese momento, pertenecientes a la campaña "Lo insignificante es más asfixiante". Dichas diapositivas, en mi consideración, no contenían en su totalidad la información adecuada para exponer los temas en tan poco tiempo (50 min.), por lo que, en mi opinión, debieron haber sido realizadas por quienes impartimos los temas para así exponer en las diapositivas lo más relevante y acorde a cada tema.

En la impartición de talleres, la limitación más significativa fue la poca difusión que se realizó en el plantel. Considero que debe haber más publicidad en los diversos medios que maneja la FES y así poder contar con un mayor número de estudiantes.

En diversas ocasiones los alumnos comentaron que deseaban talleres de pocas sesiones ya que el tiempo de duración era un impedimento para asistir, además que mencionaron no interesarse tanto por talleres a los que tuvieran que asistir a varias sesiones, pues preferían algo que les implicara poco tiempo.

Por el lado de las observaciones de las asesorías psicológicas, considero que, al no tener una hora fija para esta actividad y debido al cambio de psicólogas dentro del servicio, no tuve la oportunidad de observar sesiones de seguimiento, lo que hubiera sido de gran ayuda para mi desarrollo de habilidades en esta área.

Debido a las diversas actividades que realicé en el servicio social tuve la oportunidad de desenvolverme en el área profesional, ya que pude poner en práctica aquellos conocimientos teóricos que adquirí en los años de estudiante.

Durante este tiempo pude apreciar la importancia que tiene el papel del facilitador, promoviendo la participación de los alumnos y guiándolos en el desarrollo de habilidades para que los talleres tuvieran el resultado esperado. Así mismo, recalco la importancia del desarrollo de habilidades psicosociales como medida preventiva ante aquellas dificultades que tienen los jóvenes y las que deberán enfrentar en el futuro próximo.

Por ello, mi recomendación para una mejora al programa “Desarrollo integral del estudiante” es la impartición del taller “Habilidades para la Vida”, elaborado por la UNAM mediante la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos. Este taller teórico-práctico elaborado por expertos, cuenta con la información necesaria para los jóvenes universitarios que deseen adquirir o reforzar sus habilidades psicosociales ayudándolos así a hacer frente a las exigencias de la vida diaria.

Este taller tiene justamente como objetivo promover el reconocimiento de las habilidades, así como favorecer las destrezas psicosociales del individuo. Consta de las siguientes siete sesiones:

- *Primera sesión:* encuadre, conocimiento de uno mismo y empatía.
- *Segunda sesión:* comunicación efectiva.
- *Tercera sesión:* relaciones interpersonales.
- *Cuarta sesión:* pensamiento crítico y pensamiento creativo.
- *Quinta sesión:* manejo de sentimientos y emociones.
- *Sexta sesión:* manejo de tensión y estrés y toma de decisiones.

~ 79 ~

- *Séptima sesión:* solución de conflictos y problemas

Se sugiere la implementación de este taller, ya que la enseñanza de las habilidades para la vida es de gran importancia en cuanto a la promoción de la salud y el desarrollo integral a lo largo de toda la vida, así como en la prevención de problemas psicosociales. Además, se cuenta con el apoyo de un cuadernillo para el estudiante el cual será de guía y podrá ser posteriormente revisado cuando sea necesario, reforzando así lo aprendido en el taller.

## REFERENCIAS

Aguair A., y Acle-Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2) 53-64. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79825836002>

Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós.

Contini De González, E.N., Coronel De Pace, C., Levin, M., Estevez Suedan, M. A. (2003). Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. Un estudio preliminar. *RIDEP* · Vol. 16 · Nº2.

Cova Solar, F. (2004). La Psicopatología Evolutiva y los Factores de Riesgo y Protección: el desarrollo de una mirada procesual. Vol. XIII, Nº 1: Pág. 93-101. 2004.

Cova Solar, F., Alvial W., Aro D. M., Bonifetti A., Hernández M, M., Y Rodríguez C, C. (2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia psicológica*, 25(2), 105-112. Recuperado en 22 de septiembre de 2015, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001&lng=es&tlng=es). 10.4067/S0718-48082007000200001.

Craig, Grace (2009). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación de México.

Donas Burak, S. (1998). Protección, riesgo y vulnerabilidad. Sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los/las adolescentes. Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud, 2ª versión preliminar En red. Disponible en <http://biblio.ucaldas.edu.co/docs/donas.htm>

Donas Burak, S. (2001). Protección, riesgo y vulnerabilidad: Sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los adolescentes y las adolescentes. En: S. Donas Burak. (ed.) *Adolescencia y juventud en América Latina (489-499)*. Cartago: Libro Universitario Regional.

Fernández- Ríos, L. (1994). *Manual de psicología preventiva*. México: Siglo Veintiuno Editores, S. A.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218- 226.

Galicia Moyeda, I. X., Sánchez Velasco, A. Y Robles Ojeda, F. J. (2013). Relaciones entre estilos de amor y violencia en adolescentes. *Psicología desde el Caribe*, 30(2) 211-235. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328601002>

García, María Claudia; Peñaranda, Claudia Elena; Rincón, Mónica; Arango, Patricia; Arenas, Lourdes; Estrada, Diana; Pulido, Camilo; Klevens, Joanne; De La Cruz, Luis Carlos; Vargas, Lilibian; Rodríguez, Hernán; (1989). Prevención primaria en salud mental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, . 243-253.

Gómez Cobos, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Julio-Diciembre, 105-122.

Gómez Fragueta, J. A., Luengo Martín, M. A., Romero Triñanes, E., Villar Torres, P., y Sobral Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 581-597.

González, J.A., J.C. Núñez, S. González, L. Álvarez, C. Rocés, M. García, P. González, R. G. Cabanach y A. Valle, (2000). Autoconcepto, procesos de atribución causal y metas académicas en niños con y sin dificultades de aprendizaje. *Psicothema*, 4 (12), pp. 548-556.

Jiménez Brobeil, S., Carmo Eulalio, M., Fernandes Alves, R. (2009). La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Sin mes, 1-12.

López, Nubia J., Domínguez, Rocío. (1993). Medición de la autoestima en la mujer universitaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 257-273.

Masías, Carmen. (2001). Resiliencia y programas preventivos del consumo de drogas. En: Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud. (13-27). Lima, Perú: CEDRO: Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Nueva York: Harper & Brothers.

Mohd, Sh. (2003). Prevalencia de trastornos emocionales en estudiantes de una universidad en Malasia. *Asia Pacific Family Medicine* (2), 213-217.

Mrazek P.j., Haggerty R., *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*, Washington: National Academy Press, 1994.

Organización Mundial de la Salud (1998). *Nuevos métodos de educación sanitaria en la atención primaria de salud*. Ginebra, Organización mundial de la salud.

Pastor, Y., Balaguer, I., García Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: Un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18, 18-24.

Raffo, A. G. y Rammsy C. (1997). La resiliencia. *Revista latinoamericana de psicología*.

Redondo, E. (2004). *Introducción a la Educación para la Salud*. Costa Rica: Caja Costarricense de Seguro Social, Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISS), y Universidad de Costa Rica.

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism. In: Rolf J.; Masten A. S.; Cicchetti D. et al. (Eds). *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. Caambridge. Cambridge University Press.

Salazar Garza, Martha Leticia, Ávila Hernández, Omaid Paola, Pérez Castro, José Luis, Martínez Martínez, Kalina Isela. Detección temprana de jóvenes universitarios en riesgo por su consumo de alcohol Investigación y Ciencia [en línea] 2010, 18 (Septiembre-Diciembre): [Fecha de consulta: 24 de mayo de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67415744007>> ISSN 1665-4412.

Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tovar Cuevas, J. R. & Cáceres Rodríguez, D. E. (2006). Construcción y validación de un cuestionario de factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas en jóvenes universitarios. Acta Colombiana de Psicología, 9(2) 19-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890203>

Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P (2010) Metodología de la investigación (5ta. ed.). D.F., México: McGraw Hill.

Sánchez Martínez, Henry; (2008). Reseña de "Psicología social de la salud - Promoción y Prevención" de L. Flórez-Alarcón. Revista Latinoamericana de Psicología, . 174-175.

Santacreu, J. Márquez, M. Rubio, V. (1997). La prevención en el marco de la Psicología de la Salud. Psicología y Salud. Veracruz, México 10, 81-92.

Santrock, J. (2006) Psicología del desarrollo. El ciclo vital. Madrid, España: McGraw-Hill.

Silva, I. y Pillón, S. (2004). Factores protectores y de riesgo asociados al uso de alcohol en adolescentes hijos de padre alcohólico, [electrónico] <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v12nspe/v12nspea10.pdf>.

Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. Papeles del Psicólogo, 27(1) 9-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>

~ 83 ~

# Anexos

## Taller: “¿Cómo ser asertivo en mi vida?”

*Duración: 3 horas.*

*Objetivo: El alumno obtendrá herramientas que podrá implementar en su vida diaria para actuar de forma asertiva, adecuada y enfrentar con éxito las exigencias de la vida actual.*

<b>Temas/ subtemas</b>	<b>Actividad/ técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Duración</b>
Presentación del taller	Los alumnos conocerán al ponente, el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	5 minutos
Autoconocimiento	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
Dinámica: “ <i>Autorretrato abstracto</i> ”	Se les pedirá a los participantes que se dibujen en una hoja sin utilizar formas de figura humana (tomando en cuenta personalidad, cualidades, estilo, etc.) Este dibujo lo explicarán a otra persona, de manera que la/el compañera/o hará la presentación del retrato al resto de la clase. La ponente hará retroalimentación de la actividad.	Hojas blancas Colores y plumones	15 minutos
Comunicación asertiva	Se llevará a cabo la exposición del tema y se les mostrará a los alumnos como llevar a cabo una comunicación asertiva según el ejemplo mostrado en las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
Dinámica: “ <i>Sociodrama</i> ”	Se les pedirá que hagan equipos y cada uno elegirá una tarjeta la cual contendrá una situación conflictiva. En equipo tendrán que representar la situación y responder de manera	Tarjetas con situaciones conflictivas.	25 minutos

	<p>asertiva. Al final de cada presentación, participantes y ponente realizarán retroalimentación.</p>		
Toma de decisiones	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema y se presentarán los pasos a seguir durante el proceso de toma de decisiones. Se les mostrará y explicará el ejercicio de "Balance decisional" para su posterior aplicación.</p>	<p>Laptop Proyector Esquema "Balance decisional"</p>	30 minutos
Manejo de problemas y conflictos	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	15 minutos
Dinámica: "Solución de problemas"	<p>Se repartirá el formato de "Solución de problemas" para que los alumnos lo contesten. Después se pedirá a algunos participantes que compartan sus respuestas para discutir las en plenaria.</p>	<p>Formato "Solución de problemas"</p>	15 minutos
Manejo de emociones y sentimientos	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema y se mostrarán a los alumnos algunas técnicas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	20 minutos
Dinámica: "Abanico de emociones"	<p>Se les pedirá a los participantes que identifiquen las emociones en su cuerpo y las describan en el formato. Después se pedirá a algunos participantes que compartan sus respuestas en plenaria.</p>	<p>Formato "Abanico de emociones"</p>	15 minutos

Cierre de sesión	Se comentará con los alumnos los aspectos importantes de las habilidades abordadas y se resolverán dudas. Se realizará el cierre en plenaria pidiendo a los participantes que con una sola palabra digan que se llevan del taller.	Ninguno	10 minutos
------------------	--	---------	------------

## Taller: "Autocontrol del enojo"

*Duración: 8 horas.*

*Objetivo: El alumno identificará: (1) el enojo como una emoción universal, (2) el comportamiento que exhiben al enojarse y (3) las consecuencias de su enojo.*

1ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Presentación del taller	Se presentará el ponente y se pedirá de igual manera que los participantes se presenten. Se mencionará el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	10 minutos
Cuestionario	Aplicación de la pre prueba: "Autocontrol del enojo".	Cuestionario	5 minutos
Desarrollo del tema "El enojo"	Se llevará a cabo la exposición del tema.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica</i>	Se pedirá a los participantes que dibujen la silueta de una figura humana y que señalen en que parte de su cuerpo sienten el enojo. Después se pide a dos o tres participantes que en plenaria compartan su dibujo. Se da retroalimentación de lo expuesto por los participantes.	Hojas blancas Lápices de colores	10 minutos
Desarrollo del tema "Factores de riesgo"	Se describirán las consecuencias negativas que conlleva enojarse subrayando las reacciones físicas.	Laptop Proyector	10 minutos

<p><i>Dinámica:</i> <i>Registro de autorreporte</i></p>	<p>Se pedirá a los estudiantes que llenen el formato de "Registro de Autorreporte" con el fin de darse cuenta de cómo las otras personas perciben su enojo. Después se pide a dos o tres participantes que compartan lo que escribieron. Finalmente se da retroalimentación de lo expuesto por los participantes.</p>	<p>Formato "Registro de Autorreporte"</p>	<p>10 minutos</p>
<p><i>Dinámica: "Expresiones positivas y negativas"</i></p>	<p>Se pedirá que identifiquen el comportamiento de los demás que los hace sentir bien y el que los hace sentir molestos. Posteriormente se les pedirá que escriban expresiones que hagan sentir bien a personas cercanas y expresiones que provocan enojo. Se estimulará la reflexión en cuanto a cómo se sentirían si alguien les dijera las expresiones buenas que ellos mismos han anotado y cómo se sentirían con las expresiones que provocan enojo.</p>	<p>Formato "Hoja de identificación de conductas positivas y negativas" y Formato "Hoja de expresiones positivas y negativas"</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Desarrollo del tema "Empatía y elogio"</p>	<p>Se abordará la importancia de la empatía y el elogio, así como de los beneficios de éstos en nuestras relaciones interpersonales. Se describen los pasos a seguir para decir frases positivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p><i>Dinámica:</i> <i>"Expresando lo que me gusta"</i></p>	<p>Se pedirá a cuatro participantes que, en parejas, se digan un elogio. Al final se preguntará cómo se sintieron al elogiar y ser elogiados; se reflexionará sobre lo poco que practicamos el elogio.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

Técnicas para el manejo del enojo	Se expondrán las técnicas de respiración y relajación.	Laptop Proyector	5 minutos
Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y Tensión-relajación. Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen ambos ejercicios diario y los registren.	Formato "Ejercicios de Respiración" Formato "Registro Tensión-relajación"	10 minutos
Cierre de sesión	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión.	Ninguno	10 minutos

2º SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Bienvenida y revisión de ejercicios para hacer en casa	Se pedirá a los participantes que compartan su experiencia con respecto a la práctica de los ejercicios enseñados en la sesión anterior. Se dará retroalimentación de las experiencias compartidas.	Ninguno	10 minutos
Desarrollo del tema "Comunicación asertiva"	Se desarrollará el tema mostrando la manera correcta de expresar lo que nos desagrada y lo que nos molesta.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica: "Expresando lo</i>	Se pedirá a cuatro participantes que, en parejas, planteen una de las situaciones que describieron en el formato "Hoja	Formato "Hoja de identificación de conductas positivas y negativas"	20 minutos

<i>que no me gusta</i>	de identificación de conductas positivas y negativas”, y mediante role-playing comunicarán a su compañero lo que les disgusta. Posteriormente se dará retroalimentación de lo presentado por los participantes.	(previamente llenado)	
Desarrollo del tema “Estilos de comunicación”	Se desarrollará el tema de manera que los participantes logren identificar cuando una persona está enojada para saber cómo comunicarse con ella.	Laptop Proyector	10 minutos
<i>“Lluvia de ideas”</i>	A manera de lluvia de ideas, los participantes dirán cómo pueden identificar a una persona que no nos está escuchando.	Plumón Pizarrón	5 minutos
“¿Qué hacer cuando una persona está enojada?”	Se desarrollará el tema explicando los pasos a seguir para comunicarse con una persona enojada.	Laptop Proyector	10 minutos
<i>Dinámica:</i> <i>“Comunicándome con una persona que está enojada”</i>	Se pedirá a los participantes que formen cuatro equipos. Se entregará una tarjeta por equipo donde se plantea una situación en la que tienen que comunicarse con una persona que está enojada. Al final de cada presentación se comentará con el resto del grupo y en plenaria se dará retroalimentación.	Tarjetas	25 minutos
Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y Relajación sin tensión. Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen ambos ejercicios diario y los registren.	Formato “Relajación sin tensión”	15 minutos

Cierre de sesión	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión.	Ninguno	10 minutos
------------------	--	---------	------------

3ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Bienvenida y revisión de ejercicios para hacer en casa	Se pedirá a los participantes que compartan su experiencia con respecto a la práctica de los ejercicios enseñados en la sesión anterior. Se dará retroalimentación de las experiencias compartidas.	Ninguno	15 min
Desarrollo de Técnicas para el manejo del enojo	Se invitará a los participantes a que compartan con el grupo qué han hecho cuando se enojan. Posteriormente se mostrarán diversas técnicas a realizar cuando se presenta la emoción del enojo.	Laptop Proyector	25 min
<i>Dinámica</i>	Se pedirá que escriban cuatro autoinstrucciones que ellos consideren les ayudará al momento de enojarse. Se les pedirá a cuatro voluntarios que compartan sus frases con el grupo. Se les indica que, para la próxima sesión, deberán traer sus cuatro frases escritas en tarjetas y durante la semana deberán leerlas por lo menos dos veces al día.	Hojas blancas Plumas	15 min

Desarrollo del tema "Asertividad"	Se desarrollará el tema de manera que los participantes logren identificar el comportamiento asertivo, pasivo y agresivo. Se describirán los pasos a seguir cuando alguien nos agrede.	Laptop Proyector	20 min
<i>Dinámica:</i> "Confrontaciones"	Se pedirá que hagan cuatro equipos. Cada integrante compartirá a su equipo una situación en la que haya tenido un conflicto y la manera en que respondieron. Discutirán en equipo cada relato y elegirán uno, el cual comentarán en plenaria y responderán a ciertas preguntas en relación a la manera en que respondieron y la posible manera asertiva de responder, así como las consecuencias de ambos casos. Se alentará a los otros equipos que comenten y retroalimenten los relatos invitando así a la reflexión.	Ninguno	25 min
Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y "Fantasía guiada". Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen ambos ejercicios diario.	Ninguno	10 min
Cierre de sesión	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión.	Ninguno	10 min

#### 4ª SESIÓN

Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
-----------------	--------------------	----------	----------

Bienvenida y revisión de ejercicios para hacer en casa	Se pedirá a los participantes que compartan su experiencia con respecto a la práctica de los ejercicios enseñados en la sesión anterior. Se dará retroalimentación de las experiencias compartidas.	Ninguno	15 minutos
Desarrollo del tema "Manejo y solución de conflictos"	Se llevará a cabo la exposición del tema.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica: "Solución de conflictos"</i>	Se les pedirá que contesten el formato "Solución de conflictos" y después se solicitará a cuatro voluntarios que compartan lo escrito dando todo el grupo una retroalimentación según lo abordado durante todo el curso.	Formato "Solución de conflictos"	25 minutos
<i>Dinámica: "Balance decisional"</i>	Se proporcionará el ejercicio para que lo respondan. Al final se pide a dos voluntarios que compartan sus respuestas y se dará retroalimentación recalando las consecuencias y la importancia de cambiar el comportamiento agresivo por uno asertivo.	Formato "Balance decisional"	20 minutos
Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y "Fantasía guiada". Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen los ejercicios mostrados a lo largo del taller.	Ninguno	10 minutos
Cuestionario	Aplicación de post prueba: "Autocontrol del enojo".	Cuestionario	10 minutos

Cierre de taller	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes del taller y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que comenten qué se llevan del taller.	Ninguno	15 minutos
Entrega de Constancias	Se hará entrega de las constancias a cada uno de los participantes.	Constancias	10 minutos

## Taller: “Amores sin violencia”

*Duración: 4 horas.*

*Objetivo: El alumno identificará los tipos de violencia, conocerá el ciclo de la violencia y las implicaciones de una relación de poder.*

1ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Presentación del taller	Se presentará el ponente y se pedirá que se presenten cada uno de los participantes diciendo qué los motivo a asistir al taller. Se mencionará el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	15 minutos
Cuestionario	Aplicación de pre prueba: “Amores sin violencia”.	Cuestionario	5 minutos
Desarrollo del tema “¿Qué es una pareja?”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	10 minutos
<i>Dinámica: “El panal”</i>	Se pedirá a los participantes que hagan tres equipos. Se les presentarán varias tarjetas con distintas palabras y deberán elegir 5 palabras por equipo que estén relacionadas con el concepto de amor. Un integrante de cada equipo mostrará las palabras y fundamentará porqué las seleccionaron. En plenaria, se analizarán y se eliminarán algunas palabras con el fin de elegir sólo 5 y formar con ellas una frase que represente el concepto de amor animando así a la reflexión del concepto como una construcción social.	Tarjetas con distintas palabras	20 minutos
Desarrollo del tema “Sexo y género”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	10 minutos

<p><i>Dinámica: "¿La ropa sucia se lava en casa?"</i></p>	<p>Se trabajará con los mismos equipos de la dinámica anterior. Cada equipo pensará en un conflicto de noviazgo que se haya resuelto de manera violenta. Posteriormente recrearán la historia del conflicto a través de un collage. Un representante de cada equipo expondrá su collage. Al finalizar las presentaciones se fomentará la reflexión mediante las siguientes preguntas: ¿Los conflictos en el noviazgo deberían quedarse en la pareja? ¿Los conflictos son una parte normal de las relaciones humanas? ¿Qué consecuencias tiene el uso de la violencia en nuestras relaciones? ¿Cómo contribuimos a la violencia en la relación de noviazgo cuando no hacemos nada al respecto?</p>	<p>Tijeras Pegamento Revistas usadas Cartulinas</p>	<p>25 minutos</p>
<p>Desarrollo de los temas: "¿Qué es violencia?" "Tipos de violencia" "Círculo de la violencia" "Señales de violencia"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición de los temas con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>25 minutos</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

2ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Tiempo
Bienvenida	Se dará la bienvenida al taller.	Ninguno	5 minutos

<p>Desarrollo del tema "Comunicación en la pareja"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p><i>Dinámica</i></p>	<p>Se pedirá que se pongan de pie, formen parejas, se tomen de las manos y cierren los ojos. Posteriormente deberán expresar alegría, tristeza, enojo, amor y miedo únicamente con el contacto de las manos. Una vez hecho esto, se pedirá que se despidan de esas manos y abran los ojos. Finalmente, se preguntará cómo fue su experiencia y si hubieran podido saber qué sentimiento era si no lo hubieran escuchado a la ponente dar las instrucciones.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Desarrollo del tema "Comunicación asertiva"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>15 minutos</p>
<p><i>Dinámica</i></p>	<p>Se pedirá que formen tres equipos. Se entregará una tarjeta por equipo donde se plantea una situación en la que deberán comunicarse ("asertivamente") con otra persona. Cada equipo representará la situación. Al finalizar cada presentación se dará retroalimentación en plenaria.</p>	<p>Tarjetas</p>	<p>25 minutos</p>
<p>Desarrollo del tema "Relaciones de poder"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>10 minutos</p>

<i>Dinámica</i>	Se les proporcionará el formato “Analizando las relaciones de poder que tienes con tus parejas” y se pedirá que lo contesten. Posteriormente se pide a tres participantes que compartan con el grupo sus respuestas, fomentando la reflexión de las implicaciones de las relaciones de poder.	Formato “Analizando las relaciones de poder que tienes con tus parejas”	15 minutos
<i>Dinámica</i> <i>“Mitos y realidades”</i>	Se dirá una frase y se preguntará si es verdadero o falso. Los participantes contestarán según lo que creen y se les corregirá si están equivocados. Al finalizar se fomentará la reflexión en relación a los mitos y su influencia en las relaciones de pareja.	Lista de mitos y realidades	5 minutos
Desarrollo del tema “Legislación”	Con ayuda de las diapositivas se describirá la “Ley general de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia”.	Laptop Proyector	10 minutos
Cuestionario	Aplicación de post prueba: “Amores sin violencia”.	Cuestionario	5 minutos
Cierre de taller	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes del taller y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra qué se llevan del taller.	Ninguno	10 minutos

## Taller: “Administración del tiempo”

*Duración: 3 horas.*

*Objetivo: Los participantes aprenderán técnicas para organizar su tiempo de manera efectiva.*

<b>Temas/ subtemas</b>	<b>Actividad/ técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Duración</b>
Presentación del taller	Se presentará el ponente y se pedirá que se presenten cada uno de los participantes diciendo qué los motivo a asistir al taller. Se mencionará el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	15 minutos
Tema “Planificación y programación “	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	10 minutos
<i>Ejercicio “Lista de pendientes”</i>	Se entregará a los participantes el formato de “Lista de pendientes” indicándoles respondan según lo solicitado. Se pedirá a dos participantes que compartan con el grupo lo anotado. Se indicará que posteriormente se continuará trabajando con el formato.	Formato “Lista de pendientes”	20 minutos
Tema “Matriz de prioridades”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	10 minutos
Desarrollo y aplicación del tema “Plan diario”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas. Después se les pedirá que clasifiquen su lista de pendientes, según lo expuesto en el tema.	Laptop Proyector	25 minutos
Ejercicio “Plan diario”	Se les proporcionará a los participantes el formato “Plan Diario” para	Formato “Plan Diario”	20 minutos

	que lo llenen con las actividades de los próximos tres días, tomando en cuenta lo mencionado en los temas anteriores. Se pedirá a dos participantes que compartan con el grupo lo anotado.		
Tema "Hábitos para emplear el tiempo de manera productiva"	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas. Se pedirá a los participantes que compartan en plenaria sus experiencias en cuanto al tema.	Laptop Proyector	20 minutos
Tema "Obstáculos"	Con ayuda de las diapositivas se describirán los posibles obstáculos que se puedan presentar a la hora de organizar el tiempo dando alternativas de solución. Se pedirá a los participantes que aporten otras posibles soluciones a los obstáculos planteados.	Laptop Proyector	20 minutos
Ejercicio "Solución de problemas"	Se pedirá a los participantes que piensen en un obstáculo que les impida organizar su tiempo y posteriormente llenarán el formato de "Solución de problemas" dando varias opciones de solución y eligiendo una de ellas para que la lleven a cabo. Se pedirá a dos participantes que compartan lo anotado y en plenaria se dará retroalimentación.	Formato "Solución de problemas"	20 minutos
Cuestionario	Aplicación de cuestionario.	Cuestionario	5 minutos
Cierre del taller	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes del taller y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra qué se llevan del taller.	Ninguno	15 minutos

## Taller: "Y después de la carrera... ¿qué sigue?"

*Duración: 3 horas.*

*Objetivo: Los participantes desarrollarán un proyecto de vida, identificando metas a corto, mediano y largo plazo.*

Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Presentación del taller	Se presentará el ponente y se pedirá que se presenten cada uno de los participantes diciendo qué los motivo a asistir al taller. Se mencionará el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	15 minutos
Ejercicio: "Autobiografía a futuro"	Se pedirá a los participantes que escriban su propia autobiografía, sin embargo ésta no hablará sobre lo que han hecho de su vida sino sobre lo que harán en el futuro (5 años), escrito como si ya lo hubieran hecho. Después se pedirá que algún participante, de manera voluntaria, comparta lo escrito. En plenaria se lanzarán las siguientes preguntas para su reflexión: ¿Cómo me sentí durante el ejercicio?, ¿Me fue difícil o fácil escribir a futuro?, ¿De quién depende que lo que escribí se vuelva realidad?, ¿De quién es la responsabilidad de realizar las acciones que propongo?	Hojas blancas y plumas	20 minutos
Tema "Las Metas y sus características"	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
Ejercicio: "Establece una meta"	Se pedirá a los participantes que respondan el formato "Establece una meta" según lo expuesto en el tema. Se pedirá de manera voluntaria que compartan lo escrito y al finalizar se dará retroalimentación con respecto a la relación del ejercicio y su autobiografía.	Formato "Establece una meta"	10 minutos

<p>Tema "Cómo alcanzar mis metas"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Ejercicio: "Cuales han sido tus metas y qué has hecho para lograrlas"</p>	<p>Se proporcionará a cada participante el formato "Cuales han sido tus metas y qué has hecho para lograrlas" para su llenado. En plenaria se pedirá de manera voluntaria que compartan sus experiencias personales. Se dará retroalimentación recalcando la importancia de la organización y planeación de estrategias para alcanzar una meta.</p>	<p>Formato "Cuales han sido tus metas y qué has hecho para lograrlas"</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Tema "Tipos de metas"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Ejercicio: "Metas a corto, mediano y largo plazo"</p>	<p>Se proporcionará a cada participante los formatos: Metas a corto plazo", "Metas a mediano plazo" y "Metas a largo plazo" para su llenado. En plenaria se dará retroalimentación con aquellos participantes que muestren dificultades con el establecimiento de las metas o los pasos a seguir para lograrlas. Por último, se invitará a la reflexión en cuanto a la relación de lo establecido en el ejercicio y la autobiografía.</p>	<p>Formatos: "Metas a corto plazo" "Metas a mediano plazo" "Metas a largo plazo"</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Tema "Obstáculos"</p>	<p>Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.</p>	<p>Laptop Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Ejercicio: "Obstáculos"</p>	<p>Se proporcionará a cada participante el formato "Obstáculos" para</p>	<p>Formato "Obstáculos"</p>	<p>15 minutos</p>

<p>Cuestionario</p>	<p>su llenado. Posteriormente se pedirá a dos participantes que compartan lo escrito y se dará retroalimentación en plenaria según lo expuesto.</p> <p>Aplicación de cuestionario sobre los conocimientos adquiridos.</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Cierre de taller</p>	<p>Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes del taller y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que comenten qué se llevan del taller.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 minutos</p>

## Taller: "Mis emociones y yo"

*Duración: 6 horas.*

*Objetivo: El alumno identificará sus emociones, el comportamiento que exhibe ante éstas, así como algunas técnicas para su manejo y comunicación.*

1ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
<i>Dinámica de integración: "La telaraña"</i>	Se pedirá a los participantes que formen un círculo. La ponente será quien comience la dinámica, y tomando el principio del estambre lo lanzará a algún participante, pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, algo que le guste y algo que le disguste. Al lanzarlo, cada participante se quedará con una parte del estambre hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña. Al llegar al último participante, se le pedirá que regrese el estambre diciendo lo que el compañero anterior mencionó sobre su nombre y gustos hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio del estambre.	Estambre	15 minutos
Presentación del taller	Se mencionará el tema que se expondrá y su objetivo.	Laptop Proyector	5 minutos
Cuestionario	Aplicación de la pre-prueba: "Mis emociones y yo".	Cuestionario	5 minutos
Tema: "Emociones y sentimientos"	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica "Silueta"</i>	Se pedirá a los participantes que en una hoja blanca dibujen una silueta y señalen en qué parte del cuerpo experimentan las emociones	Hojas blancas Lápices o plumas de	20 minutos

	previamente descritas. Al final, de manera voluntaria se les pedirá a tres participantes que compartan sus dibujos.	colores	
Tema "Autoconocimiento"	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica</i>	Se pedirá a los participantes que, en la hoja blanca previamente proporcionada, por el reverso, doblen ésta en cuatro partes para tener cuadrantes. En cada uno deberán anotar: fortalezas, áreas de oportunidad, lo que les gusta y lo que no les gusta. Después, se pedirá que de manera voluntaria compartan lo escrito. Al final se dará retroalimentación.	Hojas blancas Lápices o plumas de colores	25 minutos
Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y Tensión-relajación. Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen en casa ambos ejercicios diario.	Formatos "Ejercicios de Respiración" y "Registro Tensión-relajación"	10 minutos
Cierre de sesión	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión.	Ninguno	10 minutos

## 2ª SESIÓN

Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Bienvenida y revisión de	Se pedirá a los participantes que compartan su experiencia con respecto a	Ninguno	10 minutos

ejercicios para hacer en casa	la práctica de los ejercicios enseñados en la sesión anterior. Se dará retroalimentación de las experiencias compartidas.		
<i>Dinámica: "El tren de las emociones"</i>	Se seguirá el relato correspondiente al tren de emociones, pasando por la tristeza, el enojo, el miedo y por último la felicidad. Al finalizar se pedirá a los participantes que compartan su experiencia.	Ninguno	15 minutos
<i>Ejercicio: "Abanico de emociones"</i>	Se proporcionará a los participantes el formato de Abanico de emociones para que respondan según lo que pide. Posteriormente se pedirá a dos participantes que compartan lo escrito y se dará retroalimentación.	Formato "Abanico de emociones"	10 minutos
Técnica: "Detección de pensamiento"	Se llevará a cabo la exposición de la técnica con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	20 minutos
<i>Dinámica: "Diario de emociones"</i>	Se pedirá a los participantes que llenen el formato Diario de emociones y después se pedirá a tres voluntarios que compartan lo escrito dando retroalimentación.	Formato "Diario de emociones"	15 minutos
Técnica: "Autoinstrucciones"	Se llevará a cabo la exposición de la técnica con ayuda de las diapositivas. Se pedirá que compartan ejemplos de autoinstrucciones que pueden emplear.	Laptop Proyector	15 minutos
Técnica: "Distracción"	Se llevará a cabo la exposición de la técnica con ayuda de las diapositivas. Se pedirá que compartan ejemplos de distracciones que pueden emplear.	Laptop Proyector	15 minutos

Ejercicios de respiración y relajación	Se llevarán a cabo los ejercicios: respiración diafragmática y Relajación sin tensión. Se pedirá al grupo que compartan cómo se sintieron con los ejercicios. Se indicará que practiquen en casa ambos ejercicios diario.	Formatos “Ejercicios de Respiración” y “Registro Relajación sin tensión”	10 minutos
Cierre de sesión	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes de la sesión y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan de la sesión. Se describirán diversas técnicas para mitigar emociones negativas. Se les pedirá que en el transcurso de la semana practique alguna de ellas si así lo requieren.	Ninguno	10 minutos

3ª SESIÓN			
Temas/ subtemas	Actividad/ técnica	Material	Duración
Bienvenida y revisión de ejercicios para hacer en casa	Se les pregunta a los participantes sobre la práctica de los ejercicios previamente enseñados y su experiencia.	Ninguno	10 minutos
Tema “Comunicación asertiva”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	15 minutos
Tema “Comunicando lo que me gusta”	Se llevará a cabo la exposición del tema con ayuda de las diapositivas.	Laptop Proyector	10 minutos
<i>Dinámica</i>	Se pedirá a cuatro participantes que, en parejas, se digan un elogio. Al final se	Ninguno	10 minutos

	preguntará cómo se sintieron al elogiar y ser elogiados; se reflexiona sobre lo poco que practicamos el elogio.		
Tema "Comunicando lo que no me gusta"	Se llevará a cabo la exposición del tema haciendo énfasis en los pasos a seguir para expresar lo que me molesta.	Laptop Proyector	15 minutos
<i>Dinámica</i>	Se pedirá a los participantes que formen equipos y elijan una tarjeta la cual contendrá una situación conflictiva. Los participantes tendrán que representar la situación y responder de manera asertiva según lo mostrado en las diapositivas. Al final de cada presentación, se dará retroalimentación en plenaria.	Tarjetas con situaciones conflictivas	30 minutos
Cuestionario	Aplicación de post prueba: "Mis emociones y yo".	Cuestionario	5 minutos
Cierre del taller	Se realizará con los alumnos un resumen con los aspectos más importantes del taller y se resolverán dudas. Finalmente se pedirá a los participantes que con una sola palabra digan qué se llevan del taller.	Ninguno	15 minutos
Entrega de Constancias	Se hará entrega de las constancias del taller a cada uno de los participantes.	Constancias	10 minutos