

## Apéndice D

### Matriz de Categorías.

#### Objetivo general

Identificar los aspectos a potencializar en el ámbito escolar de la Institución Educativa Gimnasio Santo Rey.

CATEGORÍAS	DIMENSIONES	SUBDIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA</b> Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos del diario vivir. Son un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria.	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b> Hace referencia al proceso reflexivo por el cual el sujeto adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Implica un proceso reflexivo, a través del cual una persona adquiere noción de sus propias fortalezas y áreas de mejora, lo cual le permite aprovechar las oportunidades y estar preparado para los desafíos que presenta el contexto. Este concepto está directamente relacionado con el autodesarrollo, el aprendizaje, el liderazgo y la autoestima, dado que una persona para desarrollarse necesita conocerse, además, al conocerse y comprometerse con su autodesarrollo, aumenta su autoestima y liderazgo personal.	<b>AUTODESARROLLO</b> Refiere al compromiso de una persona para pensar y decidir por sí misma. Eso implica la adquisición de nuevas habilidades y la repetición de acciones para mejorar los hábitos y las competencias personales.	El sujeto tiene el compromiso de pensar por sí mismo y busca la forma de adquirir nuevas habilidades para mejorar los hábitos y las competencias personales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me gustan los retos nuevos que me pone la vida.</li> <li>Busco nuevas formas de conocimiento.</li> </ul>
		<b>APRENDIZAJE</b> Proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.	El individuo busca constantemente adquirir nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me siento bien cuando aprendo cosas nuevas.</li> <li>Busco adquirir nuevas habilidades y/o destrezas</li> </ul>
		<b>LIDERAZGO</b> Capacidad de comunicarse con un grupo de personas, influir en sus emociones para que se dejen dirigir, compartan las ideas del grupo, permanezcan en el mismo, y ejecuten las acciones o actividades necesarias para el cumplimiento	La persona tiene la capacidad de comunicarse con un grupo de personas, influir en sus emociones para que se dejen dirigir, compartan las ideas del grupo, permanezcan en el mismo, y ejecuten las acciones o actividades necesarias para el cumplimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me considero líder en los grupos en los que me desenvuelvo.</li> <li>Tengo la facilidad de comunicarme con un grupo de personas e influir en ellos.</li> </ul>

		de uno o varios objetivos.	de uno o varios objetivos.	
		<b>AUTOESTIMA</b> Es la percepción evaluativa de nosotros mismos. Implica pensamientos, sentimientos y comportamientos dirigidos hacia nosotros mismos.	El individuo tiene estima propia y logra aceptarse así mismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento bien con mi cuerpo.</li> <li>• Soy importante para mi familia.</li> <li>• Mis amigos me aprecian.</li> <li>• Tengo plena confianza en mí mismo.</li> <li>• Soy una persona valiosa y capaz.</li> </ul>
	<b>EMPATÍA</b> Refiere la capacidad de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir, es decir, ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, reacciones, sentimientos, forma de pensar, etc. Es un estado emocional basado en sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y/o el reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás. Implica asimismo internarse en un rol diferente al propio, identificando al otro.	<b>COMPRENDER A LOS DEMÁS</b> Ponerse en los zapatos de otros y percibir los sentimientos y pensamientos ajenos.	El sujeto tiene la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas y percibir los sentimientos y pensamientos ajenos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta ayudar a las demás personas.</li> <li>• Soy sensible frente a lo que le sucede a los otros.</li> <li>• Comprendo las dificultades ajenas.</li> </ul>
	<b>COMUNICACIÓN ASERTIVA</b> Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales. Es una forma de	<b>ASERTIVIDAD</b> Comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.	La persona expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales sin agredir o someterse a la voluntad de otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy capaz de defender mis derechos, sin violar los de los demás.</li> <li>• Expreso adecuadamente lo que pienso, siento y hago.</li> </ul>

	expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada. Su finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar; actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.	<b>COMUNICACIÓN VERBAL</b> Códigos lingüísticos orales y escritos y códigos paralingüísticos (como se dice).	El sujeto se expresa de forma asertiva por medio de su lenguaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expongo mis puntos de vista, argumentándolos verbalmente de forma respetuosa.</li> </ul>
		<b>COMUNICACIÓN NO VERBAL</b> Códigos lingüísticos o extralingüísticos (como se transmite).	La persona tiene la facultad de expresarse por medio de su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es más fácil para mí expresar lo que quiero decir con mi cuerpo que con mis palabras.</li> </ul>
	<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b> Es la interacción recíproca entre dos o más personas en forma auténtica con habilidad para comunicarse efectivamente y escuchar, la solución de conflictos. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo.	<b>CAPACIDAD PARA CREAR RELACIONES AFECTIVAS POSITIVAS</b> Establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.	El individuo es capaz de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estoy rodeado de personas que aportan cosas buenas para mi vida.</li> <li>Tengo la facilidad de hacer nuevos amigos.</li> <li>Me gusta conocer personas nuevas.</li> <li>La relación con mi familia es buena.</li> <li>Sé alejarme de las personas que me hacen daño.</li> </ul>
	<b>TOMA DE DECISIONES</b> Es la capacidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que	<b>CAPACIDAD DE EVALUAR LAS DISTINTAS POSIBILIDADES</b> Evaluar diversas alternativas antes de tomar una decisión	El sujeto evaluar diversas alternativas antes de tomar una decisión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de tomar una decisión evalúo las diferentes alternativas.</li> </ul>

	pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.	<b>CONSECUENCIAS DE LAS ACCIONES</b> Se refiere a la medida en que otras áreas o actividades se ven afectadas por la decisión tomada.	El individuo es consciente de que sus decisiones traen consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento seguro para tomar decisiones sobre mi futuro.</li> <li>• Soy consciente de las consecuencias de mis acciones.</li> </ul>
	<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS</b> Es la destreza para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. La UNESCO (2000), menciona que la metodología general de resolución de problemas es un método que permite no solamente resolver un problema puntual sino que también deberá ser vista como una estrategia explícita que permite crear, adquirir y transferir nuevos conocimientos. No es factible evitar los conflictos o problemas emergentes del medio, pero estos son motor de la existencia humana dado que a consecuencia de ellos se renuevan oportunidades de cambiar y crecer personal y socialmente.	<b>MEDIACIÓN</b> Proceso en el que una persona imparcial, el mediador, coopera con los interesados para encontrar una solución al conflicto, el mediador escucha a las partes involucradas para determinar los intereses y facilitar un camino que permita encontrar soluciones equitativas para los participantes en la controversia.	La persona tiene la destreza de ser mediador de un conflicto, en donde coopera con los interesados para encontrar una solución al problema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando veo dos personas conocidas peleando entro a mediar.</li> </ul>
		<b>NEGOCIACIÓN</b> Proceso a través del cual los actores o partes involucradas llegan a un acuerdo. Se trata de un modo de resolución pacífica, manejado a través de la comunicación, que facilita el intercambio para satisfacer objetivos sin usar la violencia	El sujeto soluciona problemas de forma pacífica, llegando a acuerdos con las partes involucradas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta escuchar las partes involucradas en un conflicto y buscar soluciones pacíficas.</li> </ul>
		<b>CONCILIACIÓN</b> Proceso o conjunto de actividades a través del cual las personas o partes involucradas en un conflicto pueden resolverlo mediante un acuerdo satisfactorio.	El individuo cuando se presenta algún tipo de problema busca conciliar mediante acuerdos satisfactorios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si realizo algo inadecuado asumo mi responsabilidad.</li> <li>• Cuando tengo un conflicto, intento llegar a un acuerdo con la persona implicada.</li> </ul>

	<b>PENSAMIENTO CREATIVO</b> Es aquel que se utiliza en la creación o modificación de algo, introduciendo novedades, es decir, la producción de nuevas ideas para desarrollar o modificar algo existente. El pensamiento creativo es la capacidad de dejar que la mente cree pensamientos que resulten diferentes e inusuales. Este se desarrolla en torno a una idea fundamental, la cual es pensar más allá del ámbito de lo convencional.	<b>FLEXIBILIDAD</b> Para dejar fluir la creatividad, es importante ser flexible y considerar la posibilidad de que los problemas y desafíos del diario vivir tienen más de una respuesta o solución.	El sujeto es flexible y considera la posibilidad de que los problemas y desafíos del diario vivir tienen más de una respuesta o solución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo la facilidad de tener varias ideas cuando hay que realizar una alguna actividad.</li> <li>• Cuando se presentan problemas encuentro la forma de solucionarlos.</li> <li>• Aporto con mi autenticidad a lo que hago</li> </ul>
		<b>CURIOSIDAD INTENSA</b> Las personas creativas hacen muchas preguntas. Tienen una intensa curiosidad por todo lo que sucede a su alrededor, de manera muy similar a los niños. Este tipo de personas aprenden a mirar el mundo de una manera diferente, poniendo el acento en lo extraordinario y dejando en un segundo plano lo ordinario.	La persona es curiosa por todo lo que sucede a su alrededor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta hacer muchas preguntas.</li> <li>• Soy curioso con todo con todo lo que veo a mi alrededor.</li> </ul>
		<b>ACTITUD POSITIVA</b> La gente verdaderamente creativa acostumbra a mirar el mundo desde un punto de vista optimista.	El individuo mira el mundo desde un punto de vista optimista.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy una persona con actitud positiva.</li> <li>• Trato de ver el lado bueno de las cosas.</li> </ul>
	<b>MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b> Es crucial el entendimiento del concepto de emoción, la cual es comprendida como el proceso interno que genera una determinada carga afectiva hacia algo o alguien. Las emociones y los sentimientos son	<b>HABILIDAD DE RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES</b> Saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a mejorar las emociones más difíciles como la agresividad.	La persona tiene la habilidad de reconocer las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozco mis sentimientos.</li> <li>• Tengo la facilidad de expresar mis sentimientos.</li> <li>• Conozco la forma en que mis sentimientos influyen en mí comportamiento.</li> </ul>

	expresiones naturales que tiene el ser humano, se presentan a lo largo de la vida, en las relaciones con las demás personas e implica aprender a manejarlas. En la medida que se aprenden a manejar las emociones, se puede generar una mejor relación de la persona tanto consigo misma como con el mundo que la rodea.			
	<b>PENSAMIENTO CRÍTICO</b> El pensamiento crítico es un proceso mediante el cual se usa el conocimiento y la inteligencia para llegar, de una forma efectiva, a la posición más razonable y justificada sobre un tema y en el cual se procura identificar y superar las numerosas barreras u obstáculos que los prejuicios o sesgos presentan.	<b>CURIOSIDAD INTELLECTUAL</b> Es la medida en que las personas se interesan por considerar ideas nuevas y tal vez poco convencionales.	El sujeto es curioso intelectualmente, en donde se interesa por considerar ideas nuevas y tal vez poco convencionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta escuchar ideas nuevas así sean poco convencionales.</li> <li>• Cuando escucho un tema de mi interés, hago mis propias conclusiones.</li> </ul>
		<b>ANÁLISIS DE PROBLEMAS</b> Uso de conocimientos e inteligencia para analizar problemas desde una posición razonable.	El individuo usa sus conocimientos e inteligencia para analizar problemas desde una posición razonable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me considero una persona razonable.</li> <li>• Trato de analizar los problemas siempre desde la razón.</li> </ul>
	<b>MANEJO DE TENSIONES Y DE ESTRÉS</b> Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en la salud física o mental de las personas. El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica).	<b>CONOCIMIENTO DE ASPECTOS GENERADORES DE ESTRÉS</b> Capacidad que tiene un individuo para identificar los diversos aspectos que le producen tensión y/o estrés en su diario vivir.	La persona tiene la capacidad de identificar los diversos aspectos que le producen tensión y/o estrés en su diario vivir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozco aquello que me genera estrés.</li> <li>• Se lo que debo hacer cuando estoy en momentos de estrés.</li> </ul>
		<b>CANALIZACIÓN DEL ESTRÉS</b> Habilidad que tiene un sujeto para dirigir el estrés de cierta forma que no afecte o interfiera con su salud física y/o mental	El individuo posee la habilidad para dirigir el estrés de cierta forma que no afecte o interfiera con su salud física y/o mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo deporte.</li> <li>• Mi actitud frente a los problemas es positiva.</li> <li>• Conozco técnicas de relajación para manejar el estrés.</li> </ul>

