

Anexos

Audios grados 10°

✓ ¿Cuáles son tus pasatiempos?

Los estudiantes se preguntaron si cuando hablábamos de pasatiempo nos referíamos a los “hobbies” o si era lo que hacía en el día. También se cuestionaban si era lo que ellos hacían en el trabajo o fuera de él.

YEI: Lo que yo hago en mis tiempos libres, pues yo salgo a predicar, yo soy pastor. Yo soy testigo de jehová y pues en mis tiempos libres salgo a predicar a las personas a hablarles de la biblia; y pues también hay otras actividades que hago como ir al coliseo, jugar baloncesto, futbol, saltar lazo, correr, jugar con mi hijo. Eso es lo que hago en mis tiempos libres.

JU: (Bueno, pues yo soy juliana y prácticamente yo hago mucho desde que me levanto. Yo cuido a mi abuela. (¿Eso también cuenta cierto?). Yo cuido a mi abuela y a mi primita de 5 años hasta las 12 pm que es cuando la recogen. Yo prácticamente soy como la mamá de ella en ese tiempo. Yo juego con ella, la baño, le doy el desayuno, el almuerzo, a mi abuela también y ya luego se va ella para el colegio; yo me encargo de la casa y luego me pongo a practicar piano o a cantar; me gusta mucho cantar, me gusta dibujar, me gusta ver series, me gusta leer, voy a empezar a leer “El código Da Vinci” y todo eso...Y ya. Es como lo más importante, como lo que más hago. Ah! Y el deporte. Yo sola en la casa me pongo a hacer ejercicio.

JEFF: Yo me llamo Jefferson estiven herrera, en mis tiempos libres yo salgo a jugar futbol, yo entreno futbol y pues me gusta mucho dibujar, leer, y pues trabajo con una empresa de extintores y ya.

GAB: En los tiempos libres me gusta trabajar, también salir con los amigos a rumbas, a fiestas, también leer, estar con el celular, pues actualmente ahora uno mantiene mucho con el celular también. Y pues así...Y deporte también; como montar bicicleta, o trotar.

GER: En la casa yo soy “soila”. (jajaj) Soy el que lava, el que plancha, soy la que cocina. Y pues a mí me gusta mucho investigar, sobre todo, sobre el ser humano y todo lo que nos conforma. Y también me gusta mucho leer.

EDI: Yo me llamo Edilberto y pues yo trabajo, tengo mi propio trabajo entonces me queda bastante tiempo libre, juego futbol en mi tiempo libre y pues en el tiempo que no estoy jugando estoy en mi casa jugando play.

CRIS: Me llamo Cristian y pues a mí me gusta mucho seguir aprendiendo sobre el diseño gráfico en lo que yo trabajaba antes. Ahora estoy instalando cocinas integrales y pues también me gusta mucho hacerlo y me gustaría seguir investigando sobre esto. También me agrada mucho la lectura, juego voleibol y baloncesto.

ADRI: Mi nombre es Adriana Tabares tengo 4 hijos. Mantengo mucho tiempo ocupada. No mantengo tiempo libre. Comienzo llevándolos al colegio, sigue el almuerzo, después los trabajos, las tareas, aparte de eso mi trabajo es independiente. Yo hago muchas cosas, hago comidas, postres, empanadas; cantidad de cosas por el estilo; con el fin de no tener que dejarlos solos en a casa por ir a cumplir una jornada laboral. En los tiempos libres me voy con los niños para la cancha a jugar, a la piscina, salir afuera de la unidad a tomar café con

mi amiga. No soy mucho de leer pero este año empecé a leer como tres libros. Y esa mas que todo soy yo. Y el amor mío más grande son mis hijos.

✓ ¿Qué cosas no haces y te gustaría hacer en tus tiempos libres?

JEFF: A mí me gustaría tocar guitarra en mis tiempos libre o el piano. Son los dos instrumentos que más me gustan.

(Empieza una conversación entre ellos sobre cómo aprovechar los conocimientos de los demás para, por ejemplo, aprender piano).

JU: pues me gustaría ahora ponerme a practicar algún deporte en especial; pues todavía no lo tengo muy claro, porque me gusta mucho el deporte. Antes practicaba futbol; ahora quiero ponerme a estudiar inglés, quiero ponerme a investigar sobre la economía y salir, porque no salgo de mi casa y eso me está agobiando. Me estoy encerrando yo sola y eso no es bueno para mí.

✓ ¿Por qué crees que no es bueno para ti?

JU: Porque, o sea, si fuera que yo saliera por lo menos sola a comer un helado por ejemplo, porque eso a veces es bueno para uno. Pero yo me la paso todos los días todo el día con una niña de 5 años y una señora de 90 años. Yo con 17 años considero que eso no es un ambiente para mí porque yo me estoy encerrando sola; no estoy siendo sociable.

✓ ¿De qué manera crees que eso influye en tu vida?

JU: Influye en que me deprima, porque tengo a mi mamá lejos, porque mi papá también está lejos, porque tengo a mis hermanos lejos. O sea, ahora estoy empezando a convivir con personas que antes no convivía y las personas con las que yo estaba acostumbrada a estar;

yo he sido la payasa de la casa, me considero la payasa de la casa, y pues al ya no estar con ellos, al ya no tener como con quien ser payasa, o sea, no me río ni yo sola, entonces eso me hace falta. Y pues hacer cosas que de pronto no deba.

(Inicia una conversación al respecto de lo que expresa la joven, argumentando que tal vez ella está cargando con algo que no es acorde a la edad).

Lo que pasa es que viví en Ecuador y como me vine para acá supuestamente de vacaciones entonces pasaron cosas y resulté quedándome. Mi tía me está colaborando y me está ayudando. Ella está en España pero ella prácticamente me da el estudio, me mantiene. Y me ayudan mucho, entonces, ellos como recompensa reciben de mí el apoyo de cuidar a mi primita y a mi abuela porque ellos están trabajando; entonces, así todos nos ayudamos. Pero entonces lo que no sabía era que... Yo decía por ejemplo que yo no salía porque de pronto no me daban permiso y todo eso, pero yo estaba errada, porque a mí sí me dan permiso solo que yo nunca hablo. Yo me estoy encerrando sola y eso me está haciendo daño porque a veces me da la “depre”.

JEFF: Pues en mi caso mis papás me dejan hacer lo que yo quiera, pues, no tengo vicios, pero yo puedo hacer lo que yo quiera. A veces me dicen algo pero yo ya no les hago caso porque yo ya me acostumbré, ellos me criaron así; entonces si ve, si yo estuviera en el caso de Juliana yo no duro ni un día porque a mí me gusta salir. Por ejemplo yo soy una persona que yo me estreso encerrado, a mí no me gusta esperar porque yo me estreso, entonces si ve, a mí no me gusta estar en la casa.

JU: Yo me consideraba la payasa de la casa y pues de un momento a otro pasar a ser así, porque como me la paso solo con mi abuela y mi abuela... Me cambió el panorama. A mí

no me parece malo porque me estoy aprendiendo a comportar mejor, aprendiendo a valorar lo que tenía antes que de pronto no lo valoraba de la forma que era. Entonces esa soledad me ha ayudado en parte pero me está dañando también porque me estoy encerrando sola.

(Interviene otro participante ADRIANA TABARES expresando que tal vez ella siente muchos vacíos por la ausencia de sus padres y eso es lo que la lleva a la tristeza y tal vez por eso deja de salir y se enfoca más en la responsabilidad que tiene. Como en la necesidad que tiene de retribuirle a su tía lo que está haciendo por usted

¿Hasta cuándo va a estar ahí?

JU: Hasta que termine mis estudios. Yo no es que les tenga rabia; o sea, ellos me dan consejos y yo más alegre me pongo, más quiero estar en la casa, yo hago el oficio, y a veces hago todo porque sé que mi prima llega muy cansada del trabajo. Entonces si yo tengo la posibilidad pues lo hago para que ella se siente bien.

Ellos me están apoyando, ellos me dicen que aproveche mucho lo que le estamos brindando hora porque es así, uno tiene que aprovechar las oportunidades en el momento en que se dan. Yo esa oportunidad la había perdido hace mucho tiempo porque yo ya debí haberme graduado, pero como yo quería estar con mi mamá, ella estaba lejos, entonces yo me quise ir con mi mamá y no logré nada tampoco. Entonces mi mamá me dice que si me porto bien me van a pagar la universidad, me van a pagar el estudio que yo quiera. Entonces mi meta es sacrificarme para poder obtener lo que quiero y es ser totalmente independiente, y si puedo ayudar a los demás.

HER: A mí una vez alguien me dijo, porque yo tengo una hermana menor, y cuando yo tenía 15 años se murió mi mamá, entonces alguien me dijo, o estudiaba ella o nos

quedábamos en la calle los dos, entonces me tocó empezar a trabajar y ayudarle a ella para que estudiara, y alguien me decía que cuando uno de joven hacía lo que debía hacer, de grande puede hacer lo que le dé la gana, en términos económicos.

GAB: En mis tiempos libres me gustaría aprender a hablar inglés, de las matemáticas, me gusta estudiar matemáticas, pues eso es lo que más me gusta. A mí me gustaría estudiar economía y pues ahí estoy mirando que se puede hacer.

GER: A mí me gustaría escribir un libro, pero en lo personal todavía no me siento como capacitado, primero quiero estudiar. Y el tema sobre el libro es personal. Ya tengo la idea clara del libro pero no he empezado a escribir porque no tengo las bases, tengo muy mala ortografía. Y también me gustaría pintar, se dibujar muy bien y me gustaría pintar.

JEFF: Por ejemplo a mí también me gustaría hacer algo así, yo tengo una idea muy clara porque a mí me gusta mucho la animación y por ejemplo yo me siento capacitado para hacer el anime que yo quiera, el problema es que no tengo las bases o los implementos. Pero por el momento como él dice, uno sentirse más informado sobre el tema. Y yo tengo muy clara la idea del personaje porque yo he hecho dibujos de ese personaje en un cuaderno.

EDI: A mí me gustaría hacer infinidad de cosas, yo soy un futbolista frustrado, pero en mis ratos libres juego mucho futbol entonces primero estoy como creciendo laboralmente para poder lograr más cosas. Yo antes trabajaba para una empresa donde hacíamos camisetas y cualquier tipo de estampado, y pues dadas las circunstancias “me salieron voluntariamente” (jajaj) Tuve que renunciar, entonces ahora arranqué pero yo solo, pues,

tengo todas las bases, no tengo todas las herramientas pero si tengo lo principal, y tengo lo más importante, que son las ganas de salir adelante.

CRIS: Yo me considero muy bueno para la matemática y pues me gustaría seguir por ese lado y física. También me agradaría mucho seguir profundizando lo de diseño gráfico pero 3D que es lo que más me apasiona en este momento. Con respeto ya también al deporte pues me gustaría seguir practicando baloncesto y practicar tenis que lo he dejado de practicar pero me agradaría retomarlo y también me gusta demasiado la lectura y me agradaría tener mucho más tiempo para leer.

ADRI: Yo soy Adriana, y la pregunta me parece un poquito complicada porque como yo empecé desde tan niña con mis hijos nunca me he sentado a decir: ¡ay! Yo quiero hacer esto. O por ejemplo si usted me pregunta; una vez me hizo una pregunta un psicólogo que fue difícil de responder: ¿Qué te hace feliz? Mi primer respuesta es que mis hijos estén bien, verlos felices. Y el psicólogo me preguntaba otra vez, no, ¿A ti, que te hace feliz? A mí me hace feliz, poder trabajar... Y al final, no supe como contestarla, porque yo no podría decirle: ¡Ay! Yo quiero un tiempo libre para irme para al mar sola y sentirme feliz en el mar sola. Si yo me voy y estoy allá no me voy a sentir bien porque ellos me van a hacer falta. Por ejemplo, mi hijo está en estados unidos en este momento, y para mí ha sido una de las cosas más difíciles; estar lejos de él, eso me ha hecho mucho daño (empieza a llorar) Yo sé que él está bien pero ha sido un proceso difícil. El me pagó un viaje para San Andrés pero con los hermanitos y todo. El solo hecho de que yo no estuviera fue suficiente para yo no disfrutar como debía. Entonces mi felicidad y mis proyectos dependen totalmente de ello lo cual no debería ser así, porque yo sé que cada quien va a coger su camino. Y él también me pagó un viaje para la Guajira ahora para mi cumpleaños; y yo esta

semana miraba el tiquete y yo decía: ¿Mi cumpleaños sin mis hijos? Entonces nunca me he sentado a pensar que quiero un tiempo libre, porque mi tiempo libre sería no estar con ellos si no hacer otra cosa.

Yo comencé a estudiar nuevamente y la motivación más grande para hacerlo fueron ellos; porque mientras ellos estaban en primaria yo les ayudaba con todo y el hecho de que ahora estén en bachiller y necesiten un apoyo, una ayuda y yo no pueda me frustra mucho y por eso tomé la decisión de estudiar; o sea, casi toda mi vida ha estado enfocada en eso. Puede ser porque mi mamá murió desde muy niña y a mí me tocó prácticamente sola.

YEI: Me gustaría hacer varias cosas; pues, era prácticamente de BMX, muy apasionado, y entrenaba casi todos los días, tenía una banda de punk antes con mis anteriores amistades, tocaba la batería; me gustaría volver a tocar, también soy muy aficionado a las tracto-mulas, me gustaría mucho manejar una. De hecho es una responsabilidad que no es para todo el mundo y pues valoro y admiro el trabajo de los camioneros.

No lo he hecho porque no tengo los recursos como para sacar la licencia de conducción que sería como lo principal, lo otro ya es como más superficial porque lo hice, lo intenté, saqué mucha felicidad de ambas partes, tanto del BMX como de la banda pero pues esto de las tracto-mulas si es algo que a mí me gustaría hacer.

✓ ¿Qué es para ti un proyecto de vida?

ADRI: Para mí un proyecto de vida es como lo que se proyecta cada persona y quiere tener. Ejemplo, yo quiero mi casa entonces tengo que comenzar a trabajar en eso; sea en un ahorro. Mi proyecto de vida es que mis hijos sean profesionales y personas de bien en este momento. ¿Qué hago yo para eso? Yo trabajaba, tenía una distribuidora de productos de

belleza la cual decidí dejarla porque me ocupaba todo el tiempo y no tenía tiempo para ellos, por eso hago diferentes actividades desde mi casa para poder tener el tiempo y que ellos estén bien. Porque no es igual estar ausente que estar presente y estoy trabajando mucho en eso. Entonces mi proyecto es ser mejor cada día para que ellos lo vean desde el ejemplo y también lo sean.

GER: Una visión que uno se hace que conlleva varias metas que uno tiene que ir cumpliendo. Como una escala.

CRIS: Para mí un proyecto de vida serían bases para un objetivo en específico; el que cada uno tenga en particular. Son bases y procedimientos para llegar a ese objetivo en específico.

YEI: Para mí un proyecto de vida es tener un fundamento bien pensado, cosas por las cuales usted sabe que va a luchar para poder alcanzar dicha meta.

JEFF: Para mí un proyecto de vida es lo que ocurre desde el nacimiento hasta ahora. Lo que tengo preparado para un futuro y todos mis sueños y metas que me pongo para más adelante.

CRIS: Si, porque todo lo que uno ha vivido hace parte del proyecto de vida, sean cosas buenas o malas son cosas que le aportan a uno.

GAB: Para mí un proyecto de vida es como ponerme metas a corto, mediano o largo plazo de lo que yo quiero hacer. Como terminar mis estudios primero, luego trabajar para encontrar estabilidad económica, conseguir mi casa, familia y así lo que se va quedando por el camino.

JU: No estoy todavía muy segura pero creo que para mí un proyecto de vida yo creo que es lo que nos van inculcando desde que estamos en la casa. El ejemplo que nos den en la casa

y como ese ejemplo de si queremos o no queremos salir adelante. Desde muy chiquita me han enseñado a trabajar y eso es muy bueno porque le van dando el valor a uno de apreciar lo que nos ganamos porque es muy fácil decir “deme” pero cuando uno verdaderamente se gana las cosas ahí si las apreciamos. Entonces el proyecto de vida va desde lo que nos enseñan en la casa.

- ✓ ¿Qué te han dicho en el colegio sobre lo que es un proyecto de vida?
- ✓ ¿De las asignaturas que ves, cuales te han hablado sobre proyecto de vida?

RESPUESTA GENERAL: Creo que en humanidades. Lo hicieron fue darnos un taller como de orientación vocacional pero nada más, no volvimos a hablar del tema.

HER: Para mí el tema no está en si como muy claro, he visto a muchas personas tener como un proyecto de vida pero en sí no sé de qué se trata; no se los fundamentos ni las bases.

JEFF: A mí me hablaron del proyecto de vida por allá en primaria, y lo que recuerdo es que me explicaban cosas de cuando uno nace, crece y pues a meta que tiene uno para el futuro pero nada a profundidad. Pero la vida le cambia a uno las cosas, yo creo que cuando está más grandecito, el proyecto de vida es el que uno mismo se plantea.

- ✓ ¿Cómo te gustaría que fuera tu futuro? ¿Qué te gustaría hacer?
- ✓ ¿Con que recursos cuentas para cumplir lo que quieres para tu futuro?

JEFF: "Yo trabajo en la empresa de carpintería de mi papa, si no puedo estudiar me dedico a la carpintería".

GER: Que todos los que me rodean estén felices.

JEFF: Me veo en un futuro con mi casa, con mi familia, con las personas que estuvieron siempre al lado mío, y me veo pues, con mis metas cumplidas y feliz.

EDI: Yo si quiero en el futuro tener bien establecida mi empresa para ayudar a las personas que no tengan bien definido el estudio académico porque en unas ocasiones también me pasó entonces creo que de esa forma puedo ayudar a las personas y sería como tratar de devolver algo bueno de lo que la vida ha hecho por mí.

ADRI: Me veo en un futuro con mis 4 hijos profesionales, con su buen empleo, con familias muy bonitas, así me veo.

CRIS: Me veo ya proyectado en un futuro con mi familia establecida, también ayudando a los demás. Mi sueño sería tener una familia y ayudarle a mi pareja también para salir adelante y con mis estudios también ayudar a otras personas.

YEI: Yo tengo dos promesas: que si mis sueños se cumplían yo iba a montar un centro de rehabilitación para las personas drogadictas o un centro como para niños porque los niños son los que más son afectados en el entorno, la comunidad.

CRIS: Claro, pero usted teniendo una idea bien clara, un espacio bien amplio, usted podría asociarse con bienestar familiar. Eso es buscar soluciones; usted está poniendo un granito de arena pero también busca ayuda de otras personas. Bienestar Familiar como Juan Bosco, son entidades que ayudan a las personas así como usted quiere.

✓ ¿Y ustedes alguna vez han necesitado ese tipo de ayuda? ¿Han probado algún tipo de droga?

CRIS: Pues yo he probado el traguito suave, pero nada más.

GER: Yo si estuve en las drogas; siete años. Pero como yo le estaba diciendo, ayuda mucho la influencia de una pequeña parte de la sociedad; pero en realidad eso es algo que uno hace porque quiere. Yo salí hace como 3 años ya de esa situación. Yo llegué a consumir sacol, perico, marihuana.

✓ ¿Qué consecuencias te trajo ese consumo?

GER: Muchas. Muchas malas; pero también le enseña a uno muchas cosas.

✓ ¿Cuál fue tu motivación para salir de eso? (PREGUNTA REALIZADA POR OTRO PARTICIPANTE)

GER: El amor propio, porque ya me vi muy degenerado, entonces, como esas ganas de verme bien espiritual y físicamente entonces yo más bien tomé la decisión como de cambiar eso.

✓ ¿Usted llegó a vivir en la calle? (PREGUNTA REALIZADA POR OTRO PARTICIPANTE)

GER: Si, ahí me ayudó fue mi cucha. La cucha fue la que me ayudó; y yo, no tuve la necesidad de entrar a ningún centro de rehabilitación, tuve la voluntad suficiente, quería de corazón. Fui mermando las dosis hasta acabarlas.

YEI: Yo también estuve en las drogas mucho tiempo y estuve a punto de probar el bazuco, y robé en la calle e hice muchas cosas de las cuales me arrepiento.

GER: Yo creo que...Por ejemplo el caso de Yeison y el mío; yo creo que si yo hubiera llegado a probar el bazuco yo creo que no hubiera podido salir.

YEI: Pero yo creo que es lo que usted dijo Germán, amor propio y voluntad; uno no necesita de esas cosas. Uno debe aprender a conocerse a uno mismo; a amarse y a respetarse, y creo que la dignidad de uno vale mucho más entonces uno debe valorarse como ser humano; que uno es capaz de enfrentar cualquier dificultad por la que pase.

ADRI: Porque por ejemplo, el hijo de mi esposo, el en este momento está en la calle, está en las drogas; pero fue muy terrible, él estuvo en muchas fundaciones pero nosotros lo hacíamos ir, uno lo llevaba hasta allá, el empezaba bien y después nada; él se volaba y seguía, porque en realidad no quería. Esa fundación le puede servir a alguien que quiera. Esa fundación le puede servir a alguien que no tenga donde llegar, es decir que no tenga hogar, una familia que lo apoye.

GER: Pero también hay personas que no lo cogen en serio, es decir, van, porque saben que allá les dan comida y ya. Además también aprenden métodos para conseguir las drogas; es comprar esas bolsitas de dulces, cajitas de chicle, las venden en el bus, y con eso se hacen para el cacho diario.

JU: Bueno, volviendo otra vez al tema de como se ve uno en un futuro; pues yo principalmente con mis estudios finalizados. Quiero regalarle una casa a mi mamá, ver a mi mamá sin que tenga que trabajar; y entonces, ver a mi mamá feliz, con su casita, sin que tenga que trabajar y obviamente yo. Viajar, después de que yo tenga mi estabilidad, mi casa, mi carro, finca, porque mejor dicho, yo sueño por lo alto y estoy en esa duda de si quiero o no hijos. Uno desde que está muy chiquitico pues uno juega que a las muñecas, pues uno desde muy chiquitico dice que quiere ser mamá. Yo hasta hace muy poco decía que quería tener dos hijos, pero ahora, viendo las condiciones en las que está el mundo para que queremos traer más hijos al mundo si los que van a pagar todo lo que estamos haciendo

son ellos, ellos son los que van a sufrir. Si nosotros ahora estamos sufriendo, viendo cómo se queman los bosques, viendo cómo se está acabando tan drásticamente el mundo lo estamos sufriendo como serán las generaciones que vengan más adelante. Eso es lo que me pone a dudar. Me gustaría viajar a todo el mundo, conocer lugares muy bonitos, después de que obviamente tenga mi estabilidad. Ah! Y casarme.

GAB: En un futuro me veo con mis estudios ya realizados, con familia, queriendo hacer lo que uno siempre ha querido; pues...los sueños individuales.

YEI: Pues yo me veo en un futuro, disfrutando de las promesas que hizo la biblia, recibiendo a mis seres queridos que han fallecido, ver que ya no hay llanto ni dolor, ver a las personas que no sufren enfermedades ni nada; yo me veo en un futuro así.

ADRI: Los recursos con los que cuento, es decir mis destrezas para cumplir lo que quiero es guiar a mis hijos, ayudarlos, para que formen buenas familias, para que puedan tener su futuro como quieren. Estar muy pendiente de ellos, obviamente trabajar para poder apoyarlos económicamente, si yo no puedo económicamente, mi hijo mayor también anda por el mismo camino de veros a todos profesionales, él ya es profesional, es contador público.

CRIS: Mis recursos son el apoyo de mis padres, ahora, antes no o tenía y pues en este momento no es que sea mucho apoyo de las personas cercanas porque son mis sueños, para eso soy yo quien debe trabajar por ellos. Si, está bien tener el apoyo, pero independientemente de eso uno es quien debe trabajar por las cosas que quiere. En este momento cuento con mi cerebro y ganas para cumplir mis sueños. Muchas ganas de trabajar y salir adelante.

EDI: Yo tengo todo el ánimo el mundo en salir adelante, cuento con mi habilidad, pues yo confío mucho en ellas aunque de pronto para otras personas no sean buenas, yo confío mucho en ellas. Yo tengo mucha experiencia en ventas, yo soy bueno vendiendo cosas. Aprendo a mi propio ritmo y estilo, no me parezco a nadie. Mi plan es crear la empresa de los estampados y mi habilidad es vender. Los recursos con los que cuento es Armenia. Armenia es una belleza, cuando hay alguien emprendedor como que los apoyan. La parte del gobierno no, pero la gente si, gente regional.

- ✓ ¿La empresa que usted quiere montar ya cuenta con el apoyo de otras entidades?
- ¿Ya cuenta con los recursos económicos?

EDI: Pues, hace poco me di cuenta que el SENA tiene un proyecto como de apoyo a los micro-emprendedores, uno presenta el proyecto, se postula y concursa. Yo era feliz trabajando para alguien pero después yo me pue a pensar que estaba cumpliendo sueños de los demás pero que no estaba haciendo mucho por mí. Estaba en una zona de confort y estaba cómodo pero tenía que salir de ahí. Pues, cada quien que trabaja lo hace de acuerdo a sus necesidades.

- ✓ ¿Y tiene otro plan extra por si ese no funciona como usted quiere?

JEFF: Sí, pues por eso sigo estudiando, yo quiero ser diseñador gráfico, y para ser diseñador gráfico debo estudiar electrónica, sistemas, porque inicialmente mi primer trabajo era en un lugar que vendían videojuegos entonces pues sí, eso hace un desarrollador.

GER: Pues los recursos con los que yo cuento son más bien con los conocimientos adquiridos; lo que tiene que ver con lo de la lectura y todo eso, todas las investigaciones que yo le he dicho que hago en mi tiempo libre, esos conocimientos; y pues, que más, el

improvisar, porque yo soy alguien que no me preocupo por lo que voy a hacer, o sea, yo llego a estar ahí y cuando estoy ahí miro que herramientas tengo y ahí sí hago.

GAB: Pues yo cuento con las ganas de salir adelante, teniendo claro para donde voy, que quiero hacer, y pues trabajando, porque plata no hay, pero si uno trabaja y ahorra puede realizar lo que uno quiere.

JEFF: Yo me llamo Jefferson, he trabajado desde los 15 años. Gracias a Dios por un amigo me di cuenta que uno desde menor de edad puede ahorrar con una cuenta de ahorros y tengo una en Colpatria y ya llevo un año ahorrando para lo que quiero estudiar, entonces pues, ese sería uno de mis medios económicos que tengo para sustentar mi estudio y montar mi empresa. Tenía pensado estudiar desarrollo grafico pero teniendo en cuenta las circunstancias y los diferentes puntos de vista, Colombia es un país que esa profesión no abre tantas puertas. Antes de eso quería la criminalística pero según lo que me han dicho eso es una corrupción muy áspera dentro de esa institución. En este momento me esto centrando en estudiar, si no es inglés, es topografía o arquitectura. Mi sueño siempre ha sido diseño gráfico, pero viendo las circunstancias, eso es algo que no da plata y uno necesita es mejorar la economía.

JU: Cuento con las ganas de salir adelante. Y mis habilidades las estoy apenas conociendo; forjando, apenas estoy conociendo que puedo hacer. Por ejemplo, yo sé que tengo buen físico para ser una buena deportista, pero ahora no estoy practicando ningún deporte para decir que con el deporte voy a lograr hacer muchas cosas, porque el deporte es algo muy difícil, pero sin embargo el deporte por un lado, por el otro lado me gusta mucho cantar. Yo no sé qué quiero específicamente porque todavía no tengo muy claras mis ideas; yo estoy como en esa edad donde uno dice quiero todo, pero entonces eso no me ha llevado a decidir

claramente lo que quiero estudiar. Desde muy chiquita si había dicho que quería ser criminóloga pero no es que vaya a ser criminóloga, pero no lo voy a hacer porque no tengo corazón para eso, y economía. Las herramientas que tengo son el tiempo, mi herramienta fundamental para yo investigar para tener más conocimiento sobre lo que voy a hacer más adelante y el apoyo de mi familia. Y otro recurso es ponerme más seria a aclarar bien que es lo que quiero hacer.

YEI: Cuento con mi familia, con el apoyo de los hermanos relacionados en la fe, con la lectura diaria de la biblia y de mi integridad. También quisiera tener un negocio entonces estoy estudiando precisamente para salir adelante y poder desempeñarme más en lo que me gusta. Me gusta la mecánica y me gustaría tener un taller. Cuento con el apoyo de mi familia y pues ya, con lo que yo vaya trabajando y pues ya, con lo que yo vaya ganando también ir ahorrando y guardando.

JU: Pues volviendo al tema, y ya que ustedes dijeron que uno acá podía expresarse y que no estábamos para juzgar, pues yo también probé la marihuana y el perico. Fue algo que lo hice por cómo me sentía, o sea, por tener a mi mamá lejos y por las situaciones que estaba viviendo.

GAB: O sea, es que las drogas es eso, alejarse uno de la realidad.

JU: Entonces yo de ahí, de eso, me di cuenta de muchas cosas. Yo lo probé; primero no me gustó, porque yo quería reaccionar y no podía, quería estar bien y no podía. Y segundo, se me pasó la traba y seguí igual, entonces no me sirvió de nada. Pero me sirvió porque aprendí algo nuevo, darme cuenta que si fumo, que si inhalo, que si me inyecto no va a servir de nada porque la realidad es la misma.

- ✓ ¿Has buscado información sobre lo que es un proyecto de vida?

RESPUESTA GENERAL: Pues lo normal, la verdad no mucho.

- ✓ ¿Dónde has buscado información sobre lo que es un proyecto de vida?

RESPUESTA GENERAL: En redes sociales e internet.

- ✓ ¿Qué opinión tiene tu familia sobre lo que quieres para tu futuro?

EDI: Yo no, y yo veo eso como un impulso, porque como hay algunas personas que dicen que no hacen las cosas porque no cuentan con el apoyo de la familia, yo trato de hacer todo lo mejor posible para poder decirle a los demás que si se puede a pesar de no contar con el apoyo de la familia. Mi mamá se murió cuando yo estaba muy joven, o sea, yo tengo hermanos mayores, pero no son hermanos de sangre, solo porque desde pequeñitos me ayudaron cuando me veían por ahí en el barrio; y entonces nos criamos como que ellos siempre me estaban ayudando, pero me han servido más en el lado emocional.

- ✓ ¿Cómo te describes?

YEI: Soy amable amargado, malgeniado.

ALEX: Me considero una persona amable, inteligente, con las capacidades para salir adelante, sociable soy pero no mucho, soy 100% seguidor de la verdad y soy sincero, soy amoroso. Tolerante.

EDI: Soy reservado, soy alegre,

CRIS: Soy una persona sociable, alegre, calmado.

JU: Soy alegre pero a veces soy amargada cuando me levanto baja de nota, pero me dura medio día, cuando estoy bien soy muy sonriente y cuando estoy mal no mucho, soy una persona débil pero a veces también puedo ser muy fuerte, soy humilde y soy capaz de socializar con los demás bien. Soy cariñosa. Siempre quiero lo mejor para los otros.

Calmada, no me gusta pelear con nadie para tratar de estar bien conmigo. Si me tratan mal trato de no pelear

JEFF: soy una persona que le pongo buena cara a todo, no me gusta esperar, soy deportivo, me gusta escuchar a los demás.

GAB: soy muy tranquilo, me gusta trabajar, hablo poco pero escucho mucho.

✓ ¿Qué características crees que te favorecen para cumplir lo que te propones?

JU: No sé qué característica me permite alcanzar los objetivos, de pronto tengo ganas, lo que no me permite alcanzar lo que me propongo es que a veces me dejo llevar por pequeñas cosas, no sé cómo se llama, digamos algo me hace sentir mal eso y eso me desestabiliza y me hace sentir insegura conmigo misma.

CRIS: Me ayuda tener confianza en mí mismo y saber para donde voy, pero lo que me impide cumplir mis objetivos es que pienso lo bueno y lo malo de las cosas entonces me centro más en las cosas negativas y no resulto haciendo nada, me hace falta ser perseverante.

ALEX: Primero que todo creo en Dios eso me ayuda mucho, también me considero una persona inteligente, lo que me impide un poquito es la inseguridad.

EDI: Mi característica es el interés que le coloco a las cosas, lo que me impide es la indisciplina, digamos que el miedo también.

YEI: La seguridad en mí mismo me ayudan mucho y la responsabilidad.

JEFF: me gusta experimentar todo, me gusta conocer, soy muy ansioso.

YEI: me caracteriza que tengo las ganas y que quiero salir adelante, lo que me impide seguir conseguir mis propósitos

JU: me favorecen las ganas.

- ✓ ¿Cuáles son las emociones que experimenta con más frecuencia? ¿Haces algo para regularla?

ALEX: yo creo que todas, yo creo que todos convivimos con los 7 pecados. Por ejemplo la ira, la gula, ser goloso, la envidia.

JEFF: la preocupación, yo siempre me preocupo por el que voy a hacer con mi vida más adelante, o que me va a dar de vivir a mí en un futuro.

- ✓ ¿Cuál es la emoción que experimenta con más frecuencia?

JEFF: La ira, por ejemplo yo juego futbol y a mí me da rabia pero me quedo callado y no digo nada.

ALEX: Yo creo que eso es trascendente, todos tenemos sentimientos. Y eso depende de los momentos y de las experiencias.

CRIS: Papi ella le pregunta si sabe cuál es la emoción que experimenta más frecuente, si se siente más feliz o más triste.

EDI: Yo siento mucha ira y soy muy impulsivo.

- ✓ ¿Qué hace en los momentos cuando siente ira?

EDI: la verdad me quedo callado, pero quiebro lo que tengo en la mano o tiro las cosas, daño muchas cosas por ejemplo los celulares. Antes trabajaba en un local y a veces cuando tenía rabia y no podía irme para la casa porque tenía que quedarme ahí incomodo entonces dañaba lo que tenía en la mano.

ALE: Yo para regular respiro y me quedo callado, es mejor no hablar con la cabeza caliente.

YEI: A veces cuando siento ira, busco la base, porque para mí los problemas siempre tienen una base, si siento rabia me quedo callado y salgo a caminar.

ALEX: Cuando hay problemas se con otra persona porque para pelear se necesitan dos entonces es mejor quedarse callado.

YEI: la preocupación siento mucho, y para controlar eso lo que hago es orar mucho y salir a despejar la mente.

JU: la emoción que más siento es la tristeza, a veces la expreso de manera incorrecta y esto me ha traído problemas.

JEFF: me sorprende eso de juliana.

GAB: No sé, yo casi siempre estoy bien.

✓ ¿Puedes tomar decisiones sobre tu propia vida?

ALE: pienso que sí. Como ya les comente por voluntad propia un día decidí salir de las drogas.

CRIS: yo si pienso que las decisiones hacen parte importante de sus vidas. Yo cuando tengo que tomar una decisión la tomo, aunque como ya lo dije, a veces me cuesta porque

siempre estoy pensando en lo bueno y en lo malo entonces no es fácil hacerlo o dar ese primer paso.

YEI: si puedo tomar decisiones pero tengo en cuenta a mi esposa porque ya somos 3.

JU: NO.

EDI: Creo que no puedo, aplazo mucho las decisiones.

GAB: pues no se no he tenido que tomarlas.

JEFF: No sé, eso depende del tipo de decisión.

✓ ¿Cuáles son los valores que te identifican?

ALE: soy justo, soy humilde, soy tolerante. Hay que partir de la justicia para que cada quien tenga lo que necesita.

EDI: yo soy muy leal, para mi esa es la base de todo, porque una persona leal es honrada, es honesta. Yo pienso que la base fundamental para uno ser buena persona es ser leal, la lealtad esta primero que cualquier cosa.

CRIS: mi mayor valor es la honestidad, la responsabilidad, también la lealtad.

YEI: Mis valores son la humildad y el respeto.

JU: la voluntad y la humildad y el valor que uno le coloca.

JEFF: La solidaridad, el respeto. Me gusta ser sencillo y también ser honesto con los demás y no meterse con la mujer de nadie.

✓ ¿En algún momento has tenido que tomar una decisión importante? ¿cuál es esa decisión?

ALE: salir de las drogas es una decisión muy importante.

CRIS: una decisión fue salirme del colegio para empezar a trabajar, yo no quería salirme pero en ese momento estábamos pasando por una situación difícil.

YEI: yo he tomado decisiones buenas y malas, por ejemplo yo consumía drogas pero por voluntad propia salí de ahí.

JU: mi tía me propuso venirme a vivir con ella para poder terminar de estudiar, y fue muy duro porque tenía que dejar a mi mamá, pero tomé la decisión.

JEFF: no he tenido que tomar decisiones muy importantes, pero si he tomado decisiones de no probar drogas o de decir no cuando me han propuesto probarlas o venderlas, donde yo vivo se podrían tomar malas decisiones pero yo he dicho no.

✓ ¿Qué objetivos te has propuesto en algún momento? ¿Lo has logrado? ¿Cómo lo has hecho?

ALE: las metas materiales aun no las he logrado pero las espirituales sí, yo era muy problemático, mantenía formando el caos y ahora no.

JEFF: lo mismo que Alexander, yo era muy conflictivo y busque una iglesia para entrar y eso me ayudó mucho.

EDI: salirme de un trabajo.

YEI: salir de las drogas, busque ayuda y empecé a ir a una iglesia.

JU: terminar de estudiar, y apenas lo voy a lograr.

CRIS: Trabajar para sostener a mis papas, deje de estudiar para hacerlo. Pero ahora quiero graduarme.

✓ ¿Tienes definido tiempo en el que se van a llevar a cabo tus objetivos?

ALE: mis metas de estudiar creo que en 5 años voy a estar bien. No tengo elaborado un plan con tiempo y objetivos. Quiero hacer un curso que me permita trabajar para tener los ingresos y entrar a estudiar.

EDI: tengo un proyecto y no lo tengo elaborado, en la parte de familia me gustaría tener hijos y pienso que en los 35 años ya puedo tenerlos, es que para tener hijos hay que tener estabilidad y en esa edad ya debería estar bien preparado. Quiero tener independencia económica porque el tiempo que uno dedica a trabajar lo puede dedicar a los hijos. Yo tengo 26 años y creo que en los 35 ya debo estar así.

YEI: tengo pensado tener mi vida estable en unos años pero todos depende de las circunstancias porque todos los días se presenta dificultades entonces no es seguro ese tiempo. No tengo definido más.

JEFF: mi meta es salir adelante, creo que no se requiere definir tiempo porque en la vida todo va pasando y va llegando.

CRIS: quiero tener familia, hijos, tengo definido ya tenerlo para los 33 pero eso puede pasar antes.

JULI: quiero terminar el colegio, para trabajar e independizarme.

Audios grados 11°

✓ ¿Cuáles son tus pasatiempos?

VER: Mi nombre es Verónica y por el momento estoy cuidando a mis abuelitos, yo creo que ese es mi pasatiempo porque me gusta mucho. Yo hago de todo con ellos, los baño, los visto, hago la comidita, les doy café; de todo un poquito.

✓ ¿Eso es en que horario?

VER: En la tarde

✓ ¿Y en la mañana que hace?

VER: El oficio de la casa! Jajajaj!!! El oficio de la casa, el almuerzo...eso!

VER: Vivo con mi tía, mis dos primitos y mis dos abuelos.

CRIS: En la mañana y en la tarde juego futbol y estudio. Me gusta bastante.

JESS P: Pues el pasatiempo mío....no...Estar con mis hijas; tengo dos niñas, mantengo con ellas. Ehh!! Me preocupo mucho por mi abuelo porque él vive al frente del apartamento donde yo vivo, entonces me la paso con mi abuelo y mis dos hijas y pues cuando ellas no están en la casa, pues, estaba trabajando con una empresa en Canadá, pero pues ya no! A me mandan cosas para hacerles y ya. Solamente mis hijas y ya.

EDU: prácticamente mi pasatiempo es jugar futbol pero como no tengo tanto tiempo me toca...Yo me dedico a administrar un local y hago el servicio técnico. El local se trata del servicio técnico y pues de los accesorios.

MIL: Yo pues usualmente en mis tiempos libres, yo todo el tiempo se lo dedico a mi hija porque mi hija está muy pequeña; va a cumplir 8 meses y pues cuando digamos que estoy con el papá nos gusta pasar tiempo en familia, salir, ir a visitar y así. Eso básicamente.

VAL: Yo me llamo valentina y pues trabajo todo el día. Y pues por ejemplo así cuando ya me quedan los tiempitos libres me gusta salir a trotar o montar bicicleta, si no que ya por el tiempo de trabajo pues ya no me queda tiempo libre.

✓ ¿En que trabajas?

VAL: En un almacén de electrodomésticos y de muebles.

CAM: Yo me llamo Camila, y mi pasatiempo es cuidar a mi bebé, todo el tiempo y mantengo con ella solita y ya. Ella va a cumplir dos años.

JESS H: Me encanta escuchar música, me encanta cantar, me gusta ir al gimnasio, en mis tiempos libres voy al gimnasio, vivo sola, con mi perrita y hasta ahí llegó mi historia.

¿A qué te dedicas Jessica?

JESSH: Por qué me preguntan esas cosas! Jajajaj!

✓ ¿Qué cosas no hacen y les gustaría hacer en sus tiempos libres?

JESS H: Quisiera ayudar a los perritos.

VER: Yo quisiera estudiar francés pero pues por el tiempo no puedo hacerlo, porque yo trabajo.

MIL: Yo creo que uno más que todo como mujer y más que todo cuando es madre desearía tener tiempo para uno, porque uno se dedica mucho a ellos y pues yo diría que a veces en mis tiempos libres me gustaría dedicarme a mí; por ejemplo ir una tarde a arreglarme las uñas pero pues yo sé que es con el tiempo que va a pasar...Mas adelante quiero terminar de estudiar, quiero empezar mi carrera y básicamente eso, quiero trabajar, porque creo que es

muy duro una persona sosteniendo a la bebé, a nosotros y eso me gustaría entonces por eso quiero....cuando mi bebé crezca un poquito más empezarme a dedicar a esas cosas.

EDU: Pues prácticamente lo que yo quisiera hacer es dedicarme un poquito más de tiempo para mí yo ya no tengo tiempo libre, porque pues ya las cuestiones que yo tengo me lo impiden porque tengo que administrar el local, tengo que estar pendiente, porque las responsabilidades de mi casa son mías; entonces yo ya no tengo tiempo como para hacer ejercicio, salir a rumbear, nada!

✓ ¿La responsabilidad de tu familia?

EDU: Si porque yo tengo a mi hermana chiquita y a mi mamá y mi hermanita está estudiando, entonces toda la responsabilidad recae en mí. Entonces por ese lado si quisiera recuperar un tiempo para mí y disfrutarlo, pero hay que asumir la responsabilidad sobre las cosas.

✓ ¿Y qué cosas te gustaría hacer?

EDU: Antiguamente yo si salía mucho, pero ahora la rutina mía es del trabajo a la casa y de la casa al trabajo. Escasamente vengo a estudiar, escasamente. Y para las tareas me toca quedarme hasta las 2 o 3 de la mañana. Esa es la rutina mía, pero bueno hay que asumir las cosas; nada es gratis en esta vida.

JESS P: En mis tiempos libres, no... Todo lo he hecho, lo que no he hecho pues ahora estoy terminando mi bachillerato que ya lo estoy haciendo y...pero de resto no.

CRIS: Yo no, yo estoy conforme. Pues cuando puedo y tengo tiempo juego futbol.

✓ ¿O sea que entre semana que haces?

CRIS: Pues, trabajo todo el día y ya por la noche cuando me invitan a jugar pues juego. Y pues me gusta mucho dormir y comer.

JESS H: Lo que me gustaría hacer es muy duro, porque se necesita plata. Me gustaría ayudar a los animalitos de la calle, porque me gustan mucho los perritos; es más, yo quiero estudiar veterinaria. Sí, me gustaría mucho ayudar a los animalitos de la calle pero eso es siempre duro.

✓ ¿Jessica, y tú a que te dedicas normalmente?

JESS H: Jum! Pues yo hago de todo; aquí donde me ven hay mucha gente que piensa que soy creída o dicen que hay esta niña...Pero yo hago muchas cosas; yo trabajo en un negocio de comidas rápidas, vendo ropa, trabajo en restaurantes; todo es como por turnos ¿si me entiende? No es un trabajo estable, a lo que salga; si no que la gente me ve así y piensan ¿no esa niña quien sabe qué hace? O tal cosa, pero nadie sabe la vida de cada quien.

VER: Pues a mí me gustaría volver otra vez a porras, eso es lo que siempre me ha gustado desde que era niña, pero tuve un problema entonces a partir de eso yo no pude volver a estar arriba en el escenario como estaba antes. Y no sé...Me gustaría retroceder el tiempo yo creo...Para hacer cosas que no hice, no sé...Como pasar tiempo en familia.

CAM: Me gustaría como tener más tiempo para mí, para mi estudio; hacer como más cosas de las que haría una niña de mi edad, tener como menos responsabilidades de las que tengo ahora, quisiera todo eso.

✓ ¿Qué responsabilidades tienes?

CAM: Tengo la vida de un adulto...Pues, ¡ay yo no sé! La de mi hija, pues soy solo yo y mi pareja luchando por mantener el hogar, entonces algo como demasiado complicado; a

parte me tengo que dividir para la casa, acá, mejor dicho son muchas cositas así acumuladas que quisiera no tener tanto encima. Me gustaría salir más con amigos, me gustaría enfocarme demasiado en el estudio porque me gusta mucho estudiar, no sé... A mí me gusta mucho lo recreativo, me gusta jugar, todo lo que tenga que ver con pegarle a los balones, bueno si todo eso... Compartir todo eso con las personas que quiero.

✓ ¿Qué es para ti un proyecto de vida?

EDU: Pues un proyecto de vida no es algo que uno aspira para el futuro? Pues, prácticamente, yo que estoy administrando un negocio, yo estudiaría administración de empresas para poder administrarlo mejor y tener un futuro yo precisamente sería eso, eso para mí sería un proyecto de vida.

JESS P: Como que siempre la base de mi proyecto de vida son mis hijas, yo soy la que saca mis hijas adelante, siempre he sido yo... El proyecto de vida mío es ya si Dios quiere el otro añoirme para otro país, estar con mis hijas, tenerlas en otro país, entonces... Y continuar con el trabajo que tenía estando acá, tenerlo allá. Para mí un proyecto de vida no lo pienso más por mi si no por mis hijas. Sacarlas adelante, que yo trabaje, luche, les consiga la casa, un hogar, una vida para ellas, formarlas es mi proyecto de vida, verlas a ellas unas niñas de bien.

CAM: Para mí, un proyecto de vida es un plan o un proyecto, o un objetivo que tiene uno como persona a corto, mediano o largo plazo, es algo que uno quiero cumplir y por lo que se esmera por luchar.

CRIS: Si ya, como dijo mi compañera, es un tipo de propósito que uno se pone para 5 o 10 años y anhela cumplirlos y sabe que tiene que ser con disciplina.

VAL: Para mí es como un proyecto de la vida de uno a futuro, lo que uno piensa hacer, un estudio, un viaje.

CRIS: Es como un proyecto que uno tiene para uno. Y pues... Opino lo mismo que mis compañeras

¿Qué se le viene a la mente cuando escucha proyecto de vida?

VER: Pues yo pienso que es algo que uno quiere para su futuro; es decir, por ejemplo si usted quiere ser doctora, ser veterinaria o ser algo así, tiene que esmerarse y luchar por lo que quiere para poder lograr su proyecto de vida. Y también... Porque hay que vivir la vida, uno tiene que pasar por todo lo que hay para tener un proyecto de vida.

- ✓ ¿Qué te han dicho en el colegio sobre lo que es un proyecto de vida?
- ✓ ¿De las asignaturas que ves, cuales te han hablado sobre proyecto de vida?

JESS H: Si, nos han hablado en sociales.

RESPUESTA GENERAL: Nosotros tuvimos un trabajo de sociales sobre proyecto de vida; eso fue como un repaso de lo que uno quería aspirar más adelante pero en sí no lo tocamos a fondo, solo por encimita. Tuvimos un dialogo pero hasta ahí, no fue un taller o algo así. Lo hicimos cuando estaba empezando décimo. Después de eso no hicimos nada más.

- ✓ ¿Cómo te gustaría que fuera tu futuro? ¿Qué te gustaría hacer?

JESS H: Ser una gran veterinaria, poder ayudar a los perritos de la calle, pero si me gustaría ser cirujana plástica también, me encantaría ser eso, empezaría con todas mis amigas a ensayar! Jajajaj! Esas son las dos cosas que yo más quisiera estudiar; me encantaría, pero la cirugía plástica eso es caro.

VER: Pues bueno, yo tengo dos carreras en mente. Me gustaría un futuro brillante. Sacar a mi mamá adelante, con casa propia, o sea, mantenerla como ella se merece mejor dicho. Y pues la verdad me gustaría ser una gran abogada y también ser alguien importante en el ejército porque a mí me gustan mucho esas dos carreras. Que las voy a estudiar ambas si me va bien en el ICFES.

CRIS: Ehh!! Ser exitoso. Darle todo lo que merece a mi mamá primeramente. Tener toda mi vida resuelta, ser un gran biólogo, o también me gustaría lo que dijo mi compañera, cirugía plástica, y también me gustaría mucho ayudar a las personas drogadictas. Tengo una situación el cual un familiar estuvo perdido en ellas y una persona de Facebook que para mí es mi ídolo que sacó al papá del bazuco y entonces desde eso tengo como esa meta.

JESS P: Ya mis hijas bien profesionales y la mayorcita, el sueño mío es que ella cumpla el sueño de irse para todos los países donde se quiere ir.

✓ ¿Y el suyo? ¿Porque ese es el proyecto de ella, pero el suyo?

JESS P: No, mire que cuando uno tiene hijos se le cambian muchas cosas, yo desde que tengo hijos y ella tiene 8 años, siempre como que los sueños de ella se han convertido en los míos; pero yo me enfoco más como en ella. La otra pequeña tiene 3 años, pero la mayorcita ella es muy pilosa, la tengo en coro, y ella me dice que quiere ser la primera porque ella quiere viajar. Entonces yo en el futuro quiero ver a mis hijas profesionales, hermosas, con sus sueños cumplidos, para mí ese es el sueño mío. Cuando uno es solo pues ya uno dice, quiero estar en la universidad, quiero trabajar, quiero conseguir mi casa, pero ya es propio por uno, pero cuando ya uno tiene hijos el chip se le cambia a uno.

Si yo estoy bien mis hijas van a estar bien, entonces yo trabajo y lucho por ellas, entonces a uno ya se le cambia el chip demasiado.

EDU: La verdad pues yo no cambiaría nada, lo único sería tener dinero, porque pues la mayoría de las cosas se hacen es con dinero, yo lo que quisiera estudiar y siempre he buscado es estudiar medicina y especializarme en neurocirugía, lastimosamente eso necesita billete, no lo hay, entonces tocó así, y pues por la parte familiar no cambiaría nada porque les doy todo lo que necesitan mi familia que es lo más importante. Entonces muchas veces no es que uno no quiera si no que las cosas no se dan.

MIL: Yo en mi futuro me veo graduándome de mi carrera. También en un futuro, pus como yo no alcancé a presentar las pruebas, me gustaría sacar un buen puntaje que eso es lo que mi mamá siempre ha querido. Mi mamá tiene dos hijos, yo y mi hermano pero pues mi hermano no quiso seguir estudiando. Entonces el sueño de mi mamá es verme graduada, que me vaya muy bien y me gustaría cumplirle ese sueño, no por ella si no por mí porque a mí también me gusta mucho el estudio. Y me gustaría tener una casa, un hogar muy lindo para mi hija donde también tenga tiempo para ella, para compartir en familia, para mí, para viajar, tener también dinero porque creo que en esta vida uno necesita dinero, para poder mantener a sus hijas, para alcanzar las metas, uno tiene, no siempre, pero si se necesita y ya.

CAM: Mis planes a largo plazo serían primero terminar de estudiar, me gustaría como conseguir los recursos suficientes como para empezar a estudiar, me gustaría hacer la carrera de psicología, quisiera ser una gran psicóloga para ayudar a muchas personas, me gustaría ayudar a las personas drogadictas para salir de ese mundo, de ese círculo, me gustaría sacar a mi hija adelante, que mi hija tenga como una muy buena imagen mía, que

vea que uno puede alcanzar los sueños por más obstáculos que existan en el camino
...mmm... no sé, quisiera muchas cosas para mi hija, quisiera verla siendo grande, dándole todo lo que necesita, apoyándola y queriéndola sobre todas las cosas.

VAL: Pues mis planes a futuro...Pues yo tengo dos familias, mi familia adoptiva y mi familia biológica, pues a futuro tener a mi familia biológica más cerca de mí y pues darle a mi mamá una estabilidad que no tiene y mmm.... Pues en parte en sí para mí...tener mi negocio y tener mi carrera de fisioterapia.

✓ ¿Qué metas tienen establecidas? Y si las tienen. ¿Cuáles son?

EDI: Yo antes trabaja en una empresa de estampados y de ahí nació la idea de crear mi propia empresa, por ahora quiero graduarme para dedicarme a eso.

VAL: Pues las metas son ya para poderme graduar y empezar mi carrera y ya.

CAM: Mi principal objetivo es lograr una estabilidad emocional, que es lo que yo quiero, y una estabilidad económica, y pues los planes a futuro como graduarme, y yo quiero lograrlo, conseguir los recursos para poder hacer la carrera de psicología.

MIL: Pues es que yo diría que está muy relacionado con lo que yo quiero a futuro, porque por ejemplo yo diría que una de mis metas es presentar las pruebas ICFES y que me vaya muy bien, porque eso es como ya lo dije lo que quisiera brindarle a mi mamá y pues yo también sentirme orgullosa de eso, tener a mi hija bien, conseguir mi casa, conseguir mis propias cosas, no estar valiéndose uno de otras personas. Esas cosas especiales para mí son mis metas. Tener una gran vida, y con gran vida no me refiero a tener ni mucho dinero, ni poco pero si una gran vida donde yo tenga el lujo de ser feliz, de tener tiempo, de amar, de todo ese tipo de cosas.

EDU: La verdad yo ya me planteé mi idea de que yo quiero estudiar administración de empresas, por eso es que estoy terminando el bachiller para meterme en el papel, y pues como estoy administrando un local pues saber administrar mejor las cosas, pues, por casa no me preocupo porque nosotros tenemos casa propia, y la verdad no exijo nada, estoy bien, necesito es como terminar eso, eso es un proyecto mío.

JESS P: No pues, le proyecto claro mío es terminar el bachillerato e irme del país, esa es como la meta clara.

✓ ¿Qué piensas hacer cuando te vayas del país?

JESS P: No pues, yo voy a trabajar en una inmobiliaria, yo trabajaba acá haciéndole los folletos inmobiliarios a ellos, ellos me enviaban la información y yo los hacía.

✓ ¿Y estudiaste algo de eso?

JESS P: No.

✓ ¿Y cómo aprendiste?

JESSI P: Porque siempre me ha gustado mucho la computadora entonces siempre me he metido en páginas de diseño. Y entonces cuando me vaya para Canadá sigo con la misma empresa.

CRIS: pues, yo creo que ya dije mis metas. Pero pues me quiero graduar, sacar un buen puntaje y pues; ojalá pudiera depender de mí mismo en estos momentos pero pues no es la situación.

JESS H: Terminar el bachiller, seguir estudiando y no...quiero muchas cosas, una casa, estudiar veterinaria y cirugía...ojala pudiera...Lo primero que estudiaría sería veterinaria.

VER: Pues la meta principal mía es terminar de estudiar y que me vaya bien en el ICFES, porque sin eso no puedo entrar al ejército. Eh! Meta clara. Mi meta clara es entrar al ejército, porque la de ser abogada es como la segunda opción, porque lo que más me apasiona y yo me veo vestida es en el ejército. Tengo un deseo que ojalá se me pueda cumplir. Me gustaría ver que mi hermana se mejore, que salga de donde está metida y que se dé cuenta de lo que está haciendo al cuerpo de ella y que podamos estar juntos como éramos antes.

✓ ¿Con que recursos cuentas para cumplir lo que quieres para tu futuro?

VER: Por el momento, con ninguno, si soy sincera con ninguno en este momento. Bueno pues la verdad en este momento ando separada de mis tías, pero si yo les llego a decir que quiero estudiar ellas me ayudarían; porque ellas quieren ver a alguna de sus sobrinas graduadas, siendo alguien importante y pues también el préstamo en el ICETEX.

JESS H: Pues sí, gracias a Dios tengo el apoyo de mi hermana, ella me ayuda bastante. Las habilidades que tengo para la veterinaria es que me gusta mucho, porque me gusta mucho, no me da fastidio los animalitos entonces como que esto me apasiona a hacer esta carrera.

CRIS: Yo tengo apoyo de toda mi familia, pero la verdad yo quiero estudiar algo y pues ellos me dan los recursos y me ayudan, pero yo tengo una manera de pensar muy solitaria, y soy una persona muy sola mejor dicho, soy muy alejado de mi familia y hay muchas cosas en las cuales ellos no están de acuerdo, pero por ejemplo por mí, yo viviría solo, no soy apegad a mi familia para nada, yo los quiero mucho pero no.

JESS P: No tengo problemas de apoyo, mi familia me apoya siempre gracias a Dios tengo mi mamá y mi padrastro que siempre han estado conmigo apoyándome siempre. Yo he sido

la rebelde. Tengo la habilidad de meterme en la computadora. Yo he pensado en estudiar diseño gráfico pero no, como que no está en planes. Y pues yo tengo familia en otros países que me dicen “vente para acá” pero a mí como que me da miedo pero pues ya como que ahora fue que me decidí, más que todo porque la salud allá es buenísima y yo acá he tenido varios problemas con la salud más que todo con mi hija chiquita. Porque si no, no me iría, yo amo a mi país, pero yo sé que allá van a tener un futuro mejor.

MIL: Yo cuento con el apoyo emocional de mi mamá y pues de mi novio. Y pues sé que si yo quisiera estudiar me ayudarían. Y por mi parte pues...Es que yo siento que yo no quiero que todo me lo den, no me gusta, nunca he sido una mujer de pedir ni demás porque desde pequeños mi mamá me enseñó a ser independiente. Y sé que la universidad sería a distancia porque pues también yo tengo a mi hija.

VAL: Yo tengo el apoyo de mi familia económicamente y emocionalmente; pero pues tampoco me gustaría que me lo den todo, porque ellos también me han enseñado a ser independiente. Y por ejemplo ahora pues estoy trabajando con uno de mis hermanos en el almacén de él mientras me gradúo y pues empiezo la carrera, pero pues mi papá me dijo que si yo quería el me empezaba a dar el plante para montar mi negocio y pues por ejemplo ahí yo misma empezar sola, vivir sola, pagar mi carrera y cosas así.

CAM: Yo no cuento con el apoyo económico ni emocional de la familia, pero si me considero que podría llegar a ser buena psicóloga porque pues considero que tengo habilidades de escuchar a otras personas, de entenderlas, de ponerme en los zapatos de la otra persona, me gusta ayudar, escuchar.

✓ ¿Has buscado información sobre lo que es un proyecto de vida?

RESPUESTA GENERAL: No.

JESSICA P: Porque es que yo creo que hoy en día uno se salta varias etapas.

- ✓ ¿Ustedes en algún momento de sus vidas han tenido planes y los han tenido que cambiar a modificar? ¿Por qué? Cuéntenos la experiencia

JESS P: A mí me pasó que me faltaba muy poco para graduarme y quedé embarazada, yo estaba en los sabatinos acá.

MIL: Yo creo que sí, porque cuando yo me di cuenta que yo estaba en embarazo de mi hija, yo ya tenía muchos, como muchos planes, mucha esperanza de terminar el colegio, de salir con amigas. Siento que uno se salta muchas etapas por estar viviendo otras que realmente no tendría que estar viviendo en ese momento. Uno no disfrutó mucho ni siquiera la etapa de ser niño.

VAL: Yo siempre desde muy pequeña, pues a mí me han cambiado mucho los planes porque yo no tengo los papeles oficiales de mi familia pues adoptiva porque mi mamá ve que yo ya estoy bien y pues mi mamá trata de cambiar las cosas, pero ya que cumplí los 18 yo le dije que ya me quedaba acá; pero el plan antes era... Mi hermano mayor y pues vivir juntos y estudiar y eso hasta que mi hermano falleció y ya ahí ya me tocó devolverme para Armenia, empezar a estudiar y pues ahí empecé con una etapa de rebeldía y pues perdí el año, me devolví otra vez para Medellín. Pues siempre trato como de cambiar los planes pero pues ahora ya sé que quiero graduarme y empezar la carrera. Ya acepté la etapa de que uno siempre tiene que estar con las personas que siempre ha estado, o sea, la familia así no sea de sangre.

CAM: Cuando yo quedé en embarazo, me tuve que salir de estudiar. Tuve la niña normal, estudié el año pasado normal todo 9° pero ya este año como no tenía quien me cuidara la niña para estudiar normalmente y graduarme con mis amigos pues me tuve que meter a estudiar sabatinos y pues pienso que el embarazo influyó mucho porque cuando yo quedé en embarazo empezaron a cambiar los planes en mi vida, todo se desordenó tanto! Mi familia cambió mucho conmigo.

VER: Pues a mí la verdad, yo si tuve que cambiar muchas cosas porque yo tuve que ser mujer antes de tiempo , porque yo desde muy niña trabajaba, me gustaba mucho el trabajo, nunca cambié de planes de entrar a ejército, porque siempre dese que estaba niña quería eso. Pues venirme a vivir a una ciudad que no conocía, primero Ibagué, luego Armenia, o sea, han cambiado muchas cosas, pero ahora por el momento estoy bien, pero la meta siempre ha sido esa, quiero estudiar y voy a estudiar.

✓ ¿Cómo te describes?

CRIS: Soy noble, honesto, soy una persona impulsiva.

Cuando algo no me gusta actúo de manera impulsiva y no se me controla.

✓ ¿Eso le ha afectado en algo?

CRISTIAN: Bastante, en la calle.

EDUARD: Me considero noble, tímido, y oculto la timidez con la recocha en vez de mostrar esa cara.

JESS: hay más información, lo que paso esta semana.

EDU: La verdad. Es que soy muy orgulloso.

✓ ¿Cree que eso le ha afectado?

EDU: la verdad sí, eso es muy difícil manejarlo. Yo por ejemplo en mi familia no le agacho la cabeza a nadie.

JESS: soy mala para perdonar y soy muy hiriente con las palabras, soy calmada y he aprendido con mis hijas a ser paciente porque no lo era antes. Mi hermana me pregunta como hago yo con los hijos, y yo le digo a ella que no se pueden agarrar a palo y ella tiene a mi sobrino como en un régimen como un robot.

✓ ¿Cómo más se describe?

JESS: soy muy buena persona, yo ofrezco la ayuda porque mañana puede ser para mí.

VAL: soy muy alegre, me gusta ayudar a la gente sin que me lo digan. Uno no viene solamente a la vida a hacer las cosas de uno sino también ayudar, también soy impulsiva, me apego mucho a las personas.

CAM: Me considero insegura e impulsiva, malgeniada, soy muy sensible lloro por cualquier cosa, no tengo control conmigo misma, no sé cómo reaccionar ante una situación, soy una persona que le gusta ayudar a los demás, me gusta ayudar.

VER: yo no puedo decir no, o cuando alguien me cae mal le digo NO, me considero una persona sensible pero también de carácter, soy malgeniada, he tratado de ser un poco más paciente, soy estricta más conmigo misma, soy una persona sensible pero muyyyy poquitico, no mucho, no lloro normalmente soy más fuerte.

✓ ¿Qué características crees que te favorecen para cumplir lo que te propones?

CRIS: tengo voluntad y he podido alcanzar lo que me he propuesto.

EDU: tengo voluntad pero hago más lo que otros quieren y no lo que yo quiero, y esa es una desventaja mía.

✓ ¿Cuáles características cree que le han impedido cumplir sus objetivos?

EDU: pienso más en otros que en mí. Como yo me fui de mi casa a los 14 años, yo sé cuál es la cruel realidad de la vida, y al ver tantos problemas que tenía mi familia me eché esa carga encima, entonces no fue lo que yo quería pero me tocó. Y desde eso ayudo a mi familia. Por eso me caracteriza la disciplina y el carácter, hay que tener carácter para mantener una familia solo.

JESS: las ganas, la responsabilidad, soy muy terca, y lo que me impide realizar mis objetivos o lo que quiero en este momento es quedarme sola, porque es que yo digo uy no, uno quedarse en un país solo, yo tengo mi familia y mi mamá acá, pero mis hijas me motivan porque las tengo a ellas.

VAL: yo nunca termino lo que empiezo, pero lo que realizo es porque cumplir el deber con mi familia, la responsabilidad que tengo con mi familia de los deberes. Desisto fácil.

CAM: yo realmente no sé muchas cosas, pero yo creo que si llegue hasta acá ha sido la responsabilidad y la constancia, y no sé qué me impide cumplir mis objetivos. No sé responder.

VER: yo creería que el temor es fallarle a mi familia porque ellos quieren que yo sea alguien en la vida. Pero soy muy persistente y la responsabilidad con mi familia.

✓ ¿Qué objetivos te has propuesto en algún momento? ¿Los has logrado? ¿Cómo lo has hecho?

VER: hasta el momento no se, de pronto graduarme fue lo que me propuse,

CAM: quería ser del CTI pero no pude porque tuve la niña.

VAL: he querido graduarme pero he perdido mucho tiempo tratando de graduarme, la otra fue sacar la licencia, porque me lo propuse y trabaje.

JESS: no pues... cosas que me haya propuesto... pues creo que terminar el bachillerato.

EDU: Lo que no cumplí fue terminar el bachiller de día y eso fue por inseguridad, porque mi infancia no fue fácil, nos criaron a punta de plan y cuando usted estaba en el colegio y por ejemplo mi mama estaba siempre colocándome cuidado y si un compañero contaba un chiste ella estaba ahí mirando feo delante de cualquiera, y eso me dio inseguridad de volver al colegio porque mi mama me pegaba delante de todo el mundo y desde ahí me gusto más el trabajo que el estudio.

CRIS: he logrado sacar a mi papa de las drogas, yo no soy de demostrar amor y era brusco para hablarle, por ejemplo yo le decía usted va a salir matando a su mama y digo las palabras como las pienso les duela o no, y lo saque a las patadas por así decirlo y a él le gusta que le demuestren cariño pero no soy capaz.

He perdido mucho tiempo estudiando pero mi meta es graduarme y meterme a la universidad.

✓ ¿Cree que puede tomar decisiones sobre su vida?

CRIS: puede ser las dos, a veces me cuesta mucho pero si puedo tomar mis propias decisiones, y cuando tomo una decisión no me arrepiento.

EDU: si he podido tomar decisiones, lo que pasa es que yo no pienso en mí, lo que yo he dicho es que cuando me fui a los 14 años fue una decisión mía, yo volví porque en ese tiempo murió mi abuelo y mi mama estaba destrozada. Pero cuando yo digo que voy hacer algo lo cumplo. En ese sentido si tengo palabra.

✓ ¿En algún momento ha tenido que tomar una decisión importante?

EDU: la verdad si las he tomado, por ejemplo en estos días mi hermano está pasando por una mala situación económica, y yo le dije que llegara a la casa y allá nadie lo quiere, todo mundo se pegó del techo pero tome la decisión y ya.

JESS: si puedo tomar decisiones sobre mi vida, y una decisión importante fue irme de la casa y no volver.

VAL: alejarme de mi familia biológica por mí y por ellos, y de una relación que llevaba bastante tiempo y pues ya no funcionaba entonces tuve que alejarme.

Por ejemplo había intentado muchas veces dejar la relación pero no era capaz.

CAM: yo no sé tomar decisiones, yo en el momento de tomar decisiones no soy capaz porque yo me aferro mucho a todo y soy muy indecisa, yo quiero esto y quiero lo otro, esto no me conviene y esto sí.

VER: si tuve que tomar una decisión importante, tuve que dejar a mis papas para venirme para acá, a mí me gustaría irme de donde vivo pero me da pesar dejar al niño, a mi abuela y a mi tía.

✓ ¿Tienes definido tiempo en el que se van a llevar a cabo tus objetivos?

VER: yo planeo algo cuando chiquita y lo escribí y de eso que escribí ya he cumplido cosas.

✓ ¿Tiene una meta principal y el tiempo pensado?

VER: por el momento digamos que no se muy segura lo que quiero hacer

CAM: no tengo estructurado el tiempo ni lo que voy a estudiar.

VAL: yo tampoco, por cuestión de la adopción en mi casa es lo que ellos quieran.

✓ ¿Entonces ellos eligen sus estudios?

VAL: pues prácticamente, no es que ellos me digan se tiene que meter a esta carrera, pero ellos saben que si yo no quiero pierden la plata, pero si tiene que ser algo que a ellos les guste, que si yo les digo quiero estudiar esto, ellos digan ah sí hágale. Pero yo tengo otro plan que si las cosas que yo quiero estudiar a ellos no les parece pues irme del país.

JESS: pues el único plan en enero es tener los papeles para irme del país. Pero no sé cuándo irme, el plan es tener los papeles listos míos y de mis hijas.

EDU: bueno, que yo haya medido en cuanto tiempo cumplir una meta, NO, pero si he cumplido lo que me propongo, en este momento mi meta es terminar el bachillerato y meterme a estudiar administración de empresas pero no he mirado el tiempo, ya sé que empiezo el año que viene.

JESS H: tengo que meterme a estudiar administración de empresas para que él se meta, me toca estar a la pata de él.

EDU: pues como prácticamente yo no pospongo algo, si puedo hacer lo hago. Es que también me queda duro pagar. Tengo mi propio negocio. Pero no tengo metas fijas.

CRIS: quiero terminar el bachillerato y el otro año entrar a estudiar biología. Estoy esperando el resultado de las pruebas para averiguar la universidad.

✓ ¿Cuáles creen que son sus valores?

CRIS: sinceridad, soy noble esa es mi mayor virtud.

EDU: el respeto, soy noble, soy sensible pero lo oculto mucho, soy tímido

JESS H: responsable, honesta, tierna, noble, buena amiga,

VAL: me considero honesta, me gusta ayudarla la gente, solidaria, alegre.

CAM: responsable, muy solidaria, tenía una palabra y se me olvido, con mucho amor por dar.

VER: respeto, sinceridad, amable, colaboradora: yo coloco una barrera pero soy sensible.

Taller derechos asertivos (respeto)

Ficha técnica talleres

Taller: Derechos asertivos.

Temática: Respeto.

Objetivos del taller: Desarrollar el autoconocimiento.

Aprender a hacer valer la opinión personal partiendo de una situación de respeto.

Población: Estudiantes de grado 10° Y 11°.

Duración de la sesión: 50 minutos

Fecha:

Contenido:

Nombre actividad	Descripción actividad	Duración	Materiales
Parte inicial	-Saludo. Se da una breve introducción sobre la actividad y se fijan reglas para el desarrollo del taller, así mismo se hace la actividad rompe hielo La Lana.	10 minutos	▪ Un rollo de lana.
Desarrollo del taller	1. Lluvia de ideas El facilitador del grupo pide que cada integrante del grupo, de manera individual, escriba	30 minutos	▪ Hojas ▪ Lapiceros

	<p>en un folio los derechos que considera que tienen en el ámbito familiar, el laboral y dentro de la sociedad.</p> <p>Se divide el grupo en subgrupos y se les pide que identifiquen cinco derechos que tengan en común en las áreas mencionadas anteriormente (familia, trabajo y sociedad).</p> <p>Pasado el tiempo que hayan acordado previamente, cada</p>		
--	---	--	--

	<p>grupo expone sus conclusiones. Se propicia el debate en grupo.</p> <p>El facilitador les pide que, de nuevo, se pongan por grupos y piensen qué derechos tienen las personas que rodean el contexto familiar, laboral y la sociedad en general.</p> <p>Una vez que hayan finalizado, se debate cómo se puede respetar a los demás, haciéndonos respetar.</p>		
--	---	--	--

Cierre, evaluación y compromisos	<ul style="list-style-type: none"> - Se retroalimenta el fin de las actividades realizadas - 3 estudiantes dan una reflexión sobre el tema. - 3 estudiantes mencionan su compromiso. - Se brinda un espacio para dudas o preguntas. - 2 estudiantes evalúan el taller. 	10 minutos.	

Introducción

Rokeach en 1962 define los valores desde una perspectiva psicológica del valor, es decir, creencias o principios que orientan la vida y se encuentran localizados en el sistema global de creencias de un individuo. Son ideales abstractos que pueden ser positivos o negativos y representan las creencias de una persona respecto a los ideales o metas a alcanzar. (Dorina , et al., 2013)

Los valores se clasifican según Rokeach en dos grandes grupos: valores terminales y valores instrumentales, Los primeros se relacionan con las metas que una persona quiere lograr durante su vida (metas a largo plazo); y los valores instrumentales a los modos de comportamiento o los modos pertinentes para el logro de los valores terminales (alegría, responsabilidad, perdón, valentía etc...). (Dorina , et al., 2013)

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, el taller “derechos asertivos” tiene relación con la definición de proyecto de vida expuesta por D’ Ángelo Hernández y con las dimensiones del mismo (orientaciones de la personalidad, programación de tareas, metas vitales y planes de acción y autodirección personal) ya que estas incluyen las direcciones de la personalidad, la claridad respecto al alcance de sus objetivos y/o metas y el conjunto de procesos de autodeterminación y autorregulación de la personalidad para el cumplimiento de los objetivos generales del individuo.

La dimensión “orientaciones de la personalidad” abarca los valores morales, estéticos, sociales etc... y estos tienen relación con la orientación de la personalidad hacia el futuro de la vida individual y social.

Taller aprendiendo a decir “NO”

Ficha técnica talleres

Taller: Aprendiendo a decir NO.

Temática: Estilos de comunicación, decir “NO” de manera asertiva,

Objetivos del taller: Aprender a decir “NO”.

Población: Estudiantes de grado 10º y 11º.

Duración de la sesión: 50 minutos

Fecha:

Contenido:

Nombre actividad	Descripción actividad	Duración	Materiales
Parte inicial	<p>-Saludo.</p> <p>Se da una breve introducción sobre la actividad y se fijan reglas para el desarrollo del taller, así mismo se hace la actividad rompe hielo que se llama “las pelotas locas”,</p>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">▪ Pelota.
Desarrollo del taller	<p>1. Lluvia de ideas</p> <p>Se explican los estilos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva)</p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none">▪ Hojas▪ Lapiceros

	<p>centrándose en la importancia de decir NO de manera asertiva, si no nos apetece hacer algo.</p> <p>Se habla sobre del día a día en las que puede ocurrir que realmente no nos apetezca acudir y se elige una. Por ejemplo: prestar dinero a un amigo. (Esta situación la puede colocar uno de los participantes).</p> <p>De manera individual, los integrantes del grupo redactan cómo</p>		
--	---	--	--

	<p>actuarían en esa situación y qué le dirían a su interlocutor.</p> <p>Entre todos, bajo la supervisión de las facilitadoras, elaboran qué podrían decir en esas situaciones.</p>		
<p>Cierre, evaluación y compromisos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se retroalimenta el fin de las actividades realizadas - 3 estudiantes dan una reflexión sobre el tema. - 3 estudiantes mencionan su compromiso. 	10 minutos.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda un espacio para dudas o preguntas. - 2 estudiantes evalúan el taller. 		
--	--	--	--

Introducción

Es necesario comprender el significado de la palabra “*comunicación*” que sintetizado es: el proceso social e interpersonal de intercambios significativos, debido a que surge como una necesidad de supervivencia de la especie, es decir que hace a otro individuo participe ya sea para intercambiar, compartir, poner algo en común, lo cual permite tener con el otro una constante interacción construyendo de esta manera una relación comunicativa.

De acuerdo a Arce 2013, entre los seres humanos dicha comunicación es esencial, para mantener relaciones con las demás personas; pero dependiendo del tipo de comunicación estas relaciones se pueden ver afectadas de manera positiva o negativa, es decir, la comunicación por sí misma no ocasiona problemas interpersonales, todo depende de la forma en que se expresa lo que se desea. De igual manera en esta habilidad comunicativa influyen otras habilidades para la vida como la empatía, las relaciones interpersonales, la tolerancia, entre otras que se van desarrollando a lo largo de la vida del individuo por medio de la interacción con su ambiente. (Ogaz Arce , 2013)

De lo expuesto anteriormente, se puede decir que la comunicación es lo opuesto a la incomunicación, implica una lucha constante por establecer relaciones y contactos debido a que la incomunicación tiene diversos grados y formas que afectan una adecuada comunicación, por lo que se cree que la especie humana no hubiera podido subsistir, como tal, si no hubiera roto dichas barreras de la incomunicación. (Ogaz Arce , 2013)

Corrobles (1979) define la comunicación asertiva como:

La habilidad para exponer de manera apropiada y directa, en un momento determinado (de índole personal o social), las creencias y sensaciones tanto positivas como negativas. Navarro Rodríguez (2000) lo define como un conjunto de principios y derechos que hacen a un modelo de vida personal enfocado a lograr el éxito en la comunicación humana. Su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes haciéndolo de forma honesta, respetuosa y oportuna. Posee relación directa con el saber decir, con el control emocional y con el lenguaje corporal. (Terroni, 2009)

Taller emociones

Ficha técnica talleres

Taller: Conociendo mis emociones.

Temática: Reconocimiento y gestión de las emociones.

Objetivos del taller: Aprender a reconocer y expresar emociones.

Ejes temáticos: Reconocimiento de las emociones, gestión de las emociones y expresión de las emociones.

Población: Estudiantes de grado 10° Y 11°.

Duración de la sesión: 55 minutos.

Fecha:

Contenido:

Nombre actividad	Descripción actividad	Duración	Materiales
Parte inicial	-Saludo. Se da una breve introducción sobre la actividad y se fijan reglas para el desarrollo del taller, así mismo se hace la actividad rompe hielo que se llama	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Un rollo de lana.

	“LA LANA”.		
Desarrollo del taller	<ul style="list-style-type: none"> • Se le indicará a los estudiantes que a través de esta dinámica lo que pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en el papel. • Se reproduce música y cada uno, debe expresar en el papel cómo se siente. Durante este rato, está prohibido hablar o comunicarse con otros 	40	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Colores. • Un parlante.

	<p>compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se pondrán 3 distintas canciones que fomenten expresiones de las siguientes emociones: Completamente enamorados- Chayanne (amor), Sad romance – versión violín (tristeza, soledad), Música para relatos de terror – Nox Arcana (miedo), Uptown funk – Bruno Mars (alegría, felicidad).		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden voluntarios para que salgan adelante y se les pide que hagan una mímica con la que representen la emoción que sintieron con las canciones. • Se les hace conexión de la experiencia vivida en la actividad y el manejo de las emociones en el diario vivir. 		
Cierre, evaluación y compromisos	- Se retroalimenta el fin de las	5 minutos	

	<p>actividades realizadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 estudiantes da una reflexión sobre el tema. - 2 estudiantes menciona su compromiso. - Se brinda un espacio para dudas o preguntas. - 2 estudiantes evalúan el taller. 		
--	---	--	--

Introducción

En el ser humano la experiencia de una emoción involucra una serie de actitudes, cogniciones y creencias sobre el mundo, utiliza estas para darle explicación a una situación concreta e influye en la manera en que percibe esa situación. Se puede decir que la emoción es una reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, de origen innato que son influidos por la experiencia, así mismo se puede decir que la emoción cumple la función adaptiva del organismo a lo que le rodea, también se le considera a la emoción la respuesta del organismo que implique respuestas fisiológicas y expresión de conductas. (Tomas Gil , 2014)

En este orden de ideas la emoción sería la respuesta a una situación concreta y esa respuesta se da a partir de la lectura que se le da a esa situación, es por eso que en determinada situación las personas experimenten diferentes emociones, entonces las emociones son el resultado de cómo el individuo interpreta dicha situación y de esta misma manera el individuo lee y responde de manera subjetiva a esa situación, aquí nace la importancia de aprender a hacer la lectura adecuada a cada emoción para responder a esta de tal manera que no genere problemas en el individuo.

A la capacidad para reconocer y gestionar las emociones se le llama inteligencia emocional, este término fue propuesto por Salovey y Mayer (1990) y popularizada por Goleman (1996) quien menciona que la inteligencia emocional es “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. (Tomas Gil , 2014)

Con esta definición el autor hace referencia a que cuando se desarrolla la inteligencia emocional se tiene la habilidad para reconocer las propias emociones y que también permite conocer, aceptar y respetar las emociones de los demás, así mismo que hay emociones que hacen sentir mal al individuo hay otras que lo hacen sentir bien como la alegría; es importante tener en cuenta que cuando un individuo aprende a reconocer, gestionar y expresar las emociones puede tener mayor conciencia sobre sí mismo, desarrolla la autogestión, la conciencia social y aprende a gestionar las relaciones.

