



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 1

Spanish Student Materials



Hazlo ahora: Hoja Resumen del Curso

A continuación, se enumeran los títulos de las diferentes unidades del curso Habilidades para el Éxito Escolar en Secundaria (4S por sus siglas en inglés). Lee los títulos de las unidades y marca con una cruz el nombre de la unidad que consideres más interesante o útil para ti.

_____ **Unidad 1: Aprendiendo con un sentido de propósito**

_____ **Unidad 2: Afrontando Retos y Teniendo Mentalidad de Crecimiento**

_____ **Unidad 3: Gestionando mi Aprendizaje**

_____ **Unidad 4: Interactuando con Otros mientras Aprendemos Juntos**

_____ **Unidad 5: Marcando la Diferencia en Mi Comunidad y el Mundo**

Hazlo Ahora:

Algunos Datos Breves Sobre Mí

1. Algo en lo que soy bueno es _____.
2. Entre las Actividades que me gusta hacer (aficiones incluidas) _____
_____.
3. Cuando pienso en el trabajo que podría hacer de adulto, creo que sería emocionante
_____.
4. Cuando pienso en el trabajo que podría hacer de adulto, creo que sería aburrido
_____.
5. Mi asignatura favorita en la escuela es _____.
6. La asignatura que me resulta más difícil es
_____.
7. Prefiero trabajar con gente que trabajar solo.

Sí No

“Trabajamos para descubrir quiénes somos y por qué somos.”

Kenneth B. Hoyt
“El Padre de la Educación Profesional”





El Principal Protagonista en la Historia de Tu Vida

Tú eres el principal protagonista de la historia de tu vida. ¿Cómo eres como personaje? ¿Qué te hace vibrar? Eres una persona única y compleja, llena de cualidades especiales.

Durante las próximas semanas realizarás actividades diseñadas para ayudarte a conocer tus deseos, intereses y aptitudes. Si te conoces a ti mismo, podrás tomar decisiones acertadas para ti y para tu futuro escolar y profesional. Una carrera que esté alineada con tus cualidades, habilidades y metas personales, es una carrera con *sentido*. Y una carrera con sentido es una carrera *satisfactoria*.

Para empezar, rellena las siguientes casillas.

Dos palabras que describen mi **personalidad**:

Las cosas que más **valoro** en la vida son

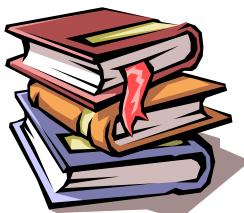
Algunos de mis **talentos** naturales incluyen

Las cosas que más me **interesan** son

Una **meta** que me gustaría alcanzar en mi vida es

Algunas de las **habilidades** que espero adquirir son

Tú eres el Autor de la Historia de Tu Vida...



Puede que no te hayas dado cuenta, pero eres un autor. *Tú* eres el autor de la historia de tu vida. Tu historia tiene un principio, nudo y desenlace. Tiene personajes y una trama. Está llena de acontecimientos y emociones. Tu historia es real y es totalmente única... no hay otra igual. Estás escribiendo tu historia ahora, y es una buena historia.

El tema de tu historia es la *vida*. *Tu vida*. Tu vida de ayer, de hoy, y de mañana. Es toda una historia—llena de aventuras y obstáculos, victorias y derrotas. Cuenta el drama de tu experiencia pasada y el misterio de tu futuro. Hay héroes y villanos, amigos y enemigos. Hay capítulos de celebración y capítulos de dolor.

Esta historia es tuya. Escríbela como quieras y cuéntanos la historia...

Para empezar... Una historia suele girar en torno al personaje principal, entonces tu primer trabajo como autor es crear al personaje principal. En *tu* historia, **tú** eres el personaje principal. ¡Y **tú** eres un personaje fascinante! Tienes personalidad, sentimientos, talentos, e ideas propias. Tienes estilo, aficiones, gustos y desagrados. Todos ellos forman parte de tu historia, igual que forman parte de ti.

Empecemos nuestra historia con una Descripción tuya. Para describir una persona, puedes usar términos como:

Personalidad
Valores
Intereses
Habilidades
Talentos
Metas

Estas palabras describen el *carácter* de una persona. Es la “materia” de la que está hecho alguien. Analicemos un poco más estas palabras antes de utilizarlas...

Aquí hay algunos ejemplos que nos ayudarán a entender exactamente qué significa cada palabra. Recuerda, estos son solo ejemplos—¡hay muchas más posibilidades en cada categoría!

Personalidad

Describen la forma en que una persona actúa o se comporta.

Ejemplo: "Jack tiene una personalidad extrovertida."

Algunas palabras para describir la personalidad son:

extrovertido	tímido
honesto	fiable
serio	tranquilo
confiado	sensible
trabajador	vivaz
divertido	ansioso

Valores

Los valores son los ideales o principios que una persona considera más valiosos.

Ejemplo: "Mi profesora de Inglés valora el aprendizaje; se asegura de que entendamos el material nuevo."

Las personas tienen Valores diferentes. Estos son algunos:

familia	trabajo duro
educación	riqueza
fe	vida moral
amistad	liderazgo
éxito	justicia

Intereses

Los intereses son las cosas o personas con las que más quieras estar, aprender, o centrarse.

Ejemplo: "A Ryan le interesan mucho las artes."

Algunos ejemplos de los intereses de las personas:

arte	libros
niños	viajes
historia	moda
naturaleza	fitness
deportes	tecnología

Habilidades

Las Habilidades son las destrezas que una persona ha aprendido y desarrollado

Ejemplo: "Las Habilidades matemáticas de Amber le ayudan mucho en su trabajo."

Las Habilidades y talentos son similares. Las habilidades de una persona pueden incluir:

- montar en bicicleta
- dar un discurso
- usar computadoras
- pintar una casa
- jugar básquetbol
- ser un cuidador
- relacionarse con la gente
- enseñar
- utilizar la ciencia
- vender un producto
- reparar cosas
- tomar fotografías

Talentos

Los talentos son las habilidades *naturales* especiales de una persona.

Ejemplo: "Actuar es uno de los muchos talentos de Dion."

Los talentos provienen de las Habilidades naturales. El talento de una persona puede ser casi cualquier cosa. Considera estos talentos y habilidades:

- talento atlético
- capacidad de persuación
- talento artístico
- capacidad para resolver problemas
- talento musical
- talento mecánico
- talento para la escritura
- capacidad para entender las cosas
- capacidad de liderazgo
- capacidad de organización
- talento para las matemáticas

Metas

Las metas son cosas que las personas esperan conseguir o lograr.

Ejemplo: "La meta de mi madre es ver a sus hijos graduarse en la universidad."

Las metas, como los valores, varían de persona a persona. Las personas trabajan para alcanzar las metas que eligen. Algunas metas posibles:

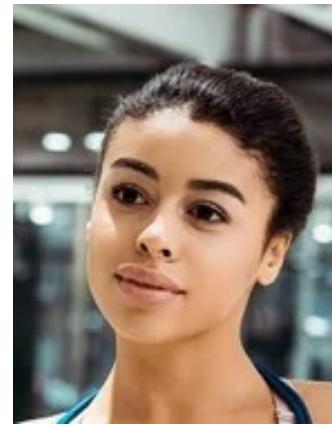
- encontrar la felicidad
- amar a los demás
- influir en la sociedad
- construir una familia fuerte
- conseguir un trabajo de alto nivel
- hacerse rico
- recibir reconocimiento
- adquirir conocimiento
- ser sabio
- ser una buena persona

Cuestionario “Todo sobre Mí”

¿Qué tipo de trabajo encajaría mejor con tu personalidad y tus habilidades? ¿Prefieres trabajar con números o con personas? ¿Trabajar con las manos o con ideas? Aprende más sobre tí mismo completando este cuestionario. **Marca con una cruz cada una de las afirmaciones que sean ciertas para ti.** (Si la afirmación no es cierta para tí, deja el espacio en blanco.) Luego, suma tu puntuación total para cada categoría.

Categoría # 1

Me gusta hacer deportes en equipos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta manejar herramientas y maquinaria.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar al aire libre.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con carros.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con las manos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta reparar las cosas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta que se hagan las cosas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta estar físicamente activo.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 1	<input type="checkbox"/>



Categoría # 2

Me gusta utilizar la información científica para resolver problemas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta entender las cosas.	<input type="checkbox"/>
A menudo puedo sugerir una forma mejor de realizar una tarea.	<input type="checkbox"/>
Me gusta más trabajar solo que con grupos de personas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta hacer experimentos científicos.	<input type="checkbox"/>
Presto atención a los detalles.	<input type="checkbox"/>
Me gusta resolver problemas complejos.	<input type="checkbox"/>
Me gusta trabajar con ideas más que con personas o cosas.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 2	<input type="checkbox"/>

Categoría # 3

Me gusta hacer regalos o manualidades para amigos y familiares.	<input type="checkbox"/>
Me gusta escribir historias o poemas.	<input type="checkbox"/>
Escribo en un diario o una agenda.	<input type="checkbox"/>
Me gusta tocar un instrumento musical o cantar.	<input type="checkbox"/>
Soy más un espíritu libre que una persona que quiera seguir reglas.	<input type="checkbox"/>
Me gusta decorar.	<input type="checkbox"/>
Me gusta actuar en obras de teatro.	<input type="checkbox"/>
Me gusta tomar fotos que realmente capten la personalidad de las personas.	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 3	<input type="checkbox"/>

Categoría # 4

Me gusta hacer servicio voluntario.	
Me gusta más trabajar con personas que con cosas.	
Me gusta ayudar a la gente con sus problemas.	
Me gustaría trabajar con niños o adolescentes en un campamento de verano.	
Me gusta enseñar o explicar cosas a la gente.	
Me gustaría ayudar a los estudiantes a elegir sus cursos de bachillerato.	
Me gusta ayudar a la gente a tomar decisiones.	
Me gusta más trabajar en grupo que solo.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 4	



Foto adaptada de Allison Shelley, All4Ed

Categoría # 5

Me gusta liderar un equipo de personas.	
Me gusta persuadir a la gente para que haga cosas.	
Me gustaría vender cosas o promover ideas.	
Tiendo a ser seguro, no tímido.	
No tengo miedo de correr riesgos para conseguir algo.	
Hablo bien.	
Me gusta trabajar con personas y datos.	
Me gustaría supervisar a otras personas.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 5	

Categoría # 6

Me gusta ser organizado y preciso.	
Llevo la cuenta de mi dinero y de cómo lo gasto.	
Soy una persona práctica y realista.	
Me gusta hacer listas.	
Me gusta resolver problemas matemáticos y trabajar con números.	
Soy bueno con los detalles.	
Me gusta seguir las normas.	
Me gusta seguir procedimientos claros y definidos.	
PUNTUACIÓN TOTAL CATEGORÍA # 6	

Mis Categorías de Holland son...

Categoría con la puntuación más alta: # _____

Categoría con la siguiente puntuación más alta # _____

Tu profesor te dirá el nombre de cada categoría de Holland.

Yo soy _____ y _____.



EMPIEZA A PENSAR EN TU FUTURO.

Te invitamos **Fiesta de Profesiones!** a una



¡Qué suerte tienes! Te han invitado a una fiesta en casa de un amigo este fin de semana.

Cuando llegas, ves a muchos de tus compañeros de clase. Parece que todos están hablando en grupos pequeños sobre diferentes temas. Mientras caminas por la sala, escucha a cada grupo para ver a cuál quierés unirte:

GRUPO 1

Tus amigos de este grupo hablan de todo, desde deportes hasta criar animales o arreglar carros. A todos los miembros del grupo les gusta estar al aire libre y trabajar con las manos, arreglando y jugueteando con las cosas.

GRUPO 2

A todos en este grupo les interesa observar, investigar, analizar o resolver problemas. Algunos dicen que les gusta la ciencia, otros los rompecabezas o los juegos de computadoras. Seguro que son buenos encontrando respuestas.

GRUPO 3

Este grupo de amigos es muy creativo. A algunos les gusta dibujar, pintar o escribir; otros disfrutan la danza, el teatro o crear cosas innovadoras e inusuales. A todos les gusta utilizar su imaginación y creatividad en situaciones no estructuradas.

GRUPO 4

Al principio piensas que este grupo es bullicioso, pero luego te das cuenta de que a todos les gusta hablar. Algunos dicen que quieren enseñar a otras personas, otros quieren estar en el escenario, mientras que otros quieren trabajar con la gente en el campo de la medicina o los servicios sociales

GRUPO 5

Tus amigos en este grupo son los que “toman las riendas” y les gusta persuadir a los demás. Sin duda son líderes: algunos conforman el consejo estudiantil, mientras que otros dicen que quieren tener su propio negocio o ganar mucho dinero algún día.

GRUPO 6

Aunque este grupo es más tranquilo que los demás, les gusta hablar de cómo mantener las cosas organizadas y funcionando sin problemas. A la mayoría de tus amigos de este grupo les gusta trabajar con números y datos, y son realmente buenos en esto.

¿Con qué grupo decides quedarte primero? Escribe el número de ese grupo en la casilla de la derecha. Despúes de 10 minutos, ese grupo va a la cocina por algo de picar. Entonces, ¿a cuál grupo vas despúes? Escribe el número de ese grupo en la casilla derecha

GRUPO #

GRUPO #

GRUPO #

Luego de 10 minutos más, decides conversar con otro grupo. ¿Con cuál? Escribe el número de ese grupo en la casilla de la derecha.

Usando la CLAVE que aparece abajo, escribe aquí la primera letra de cada uno de los grupos en el orden que has elegido.

Estas tres letras, en este orden, forman tu Código profesional único.

Puedes visitar onetonline.org/explore/interests y seleccionar las categorías que coinciden con tu código para conocer las profesiones que podrían interesarte.

GRUPO 1 = Realista

GRUPO 2 = Investigativo

GRUPO 3 = Artístico

GRUPO 4 = Social

GRUPO 5 = Emprendedor

GRUPO 6 = Convencional

Adaptado de *¿De Qué Color Es Tu Paracaídas?* Richard Bolles, Prensa Diez Velocidades, y la teoría de la carrera profesional del código Holland.

Planificador de Investigación de Mi Profesión

Mis principales Códigos Holland de profesiones son _____

Quiero Aprender más sobre las siguientes profesiones (por favor enliste **al menos tres**):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué Trabajos Son Adecuados para Mí?

Lista de Recursos

¿Cuáles son las Profesiones de Holland que mejor se adaptan a tu personalidad? A continuación, se enumeran algunas profesiones de cada categoría, con enlaces a un artículo de Wikipedia que ofrece más información. Busca los nombres de las profesiones que te parezcan interesantes y explora para conocer más. Si eres fuerte en más de una categoría de Holland, busca los puestos de trabajo enlistados debajo de ambas categorías. Y recuerda, iesto sólo es un punto de partida! Si abres el enlace de una profesión, normalmente encontrarás muchas otras oportunidades relacionadas.

REALISTA ¿Disfrutas trabajando con las manos o con el cuerpo, con herramientas, máquinas y cosas?, ¿Tiendes a ser práctico y te gusta trabajar con objetos concretos? Si es así, puede que pertenezcas a la categoría REALISTA.

- [Actor](#)
- [Animador](#)
- [Arquitecto](#)
- [Artes Marciales](#)
- [Artista](#)
- [Artista Informático](#)
- [Atleta](#)
- [Bailarín](#)
- [Barman](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Bombero](#)
- [Camarero/camarera](#)
- [Carpintero](#)
- [Caterer/chef](#)
- [Ciencias ambientales](#)
- [Cineasta](#)
- [Cirujano](#)
- [Conductor \(bus, camión\)](#)
- [Cosmetología/ Maquillador](#)
- [Dentista](#)
- [Desarrollador Web/ Diseñador Web](#)
- [Diseñador de Juegos](#)
- [Diseñador de modas](#)
- [Diseñador de Vestuario](#)
- [Diseñador Gráfico](#)
- [Diseñador Interiores](#)
- [Electricista](#)
- [Enfermería](#)
- [Entrenador Personal](#)
- [Escultor](#)
- [Farmacía](#)
- [Fotógrafo](#)
- [Horticulturista/ Jardinero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Ingeniero Mecánico](#)
- [Mecánico](#)
- [Modelo](#)
- [Músico](#)
- [Obrero](#)
- [Optometrista](#)
- [Paramédico](#)
- [Piloto](#)
- [Policía](#)
- [Radiólogo](#)
- [Soldado](#)
- [Tecnología de la Información](#)
- [Terapista Físico](#)
- [Veterinario](#)
- [Webmaster](#)

INVESTIGATIVO ¿Eres un pensador al que le gusta reunir mucha información antes de tomar decisiones? ¿Te gusta trabajar con teorías, aprender nueva información, y analizar cosas? Probablemente seas investigador.

- [Abogado](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Científico](#)
- [Cirujano](#)
- [Economista](#)
- [Estadístico](#)
- [Farmacia](#)
- [Financiero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Investigación/académico](#)
- [Laboratorista](#)
- [Maestro](#)
- [Matemático](#)
- [Médico](#)
- [Profesor](#)
- [Programador Informático](#)
- [Psicólogo](#)
- [Psiquiatra](#)
- [Salud pública](#)

ARTÍSTICO ¿Te gusta crear cosas? ¿Eres original, independiente, y creativo? ¿Resuelves los problemas de forma creativa? Puede que pertenezcas a la categoría Artística.

- [Actor](#)
- [Animador](#)
- [Arquitecto](#)
- [Autor/poeta](#)
- [Bailarín](#)
- [Chef pastelero](#)
- [Coreógrafo](#)
- [Diseñador de Exposiciones](#)
- [Diseñador de Interiores](#)
- [Diseño Floral / florista](#)
- [Escritor](#)
- [Expositor de Productos](#)
- [Fotógrafo](#)
- [Guionista](#)
- [Ilustrador](#)
- [Ingeniero de Audio](#)
- [Músico/cantante/compositor](#)
- [Pintor/Diseñador Gráfico](#)
- [Profesor de Arte](#)
- [Profesor de Música](#)
- [Profesor de Teatro](#)
- [Técnico en efectos especiales](#)
- [Traductor](#)

SOCIAL ¿Te gusta cooperar con la gente y ayudar a otros? ¿Sabes trabajar en equipo? ¿La gente te describe como una persona cariñosa? Las siguientes profesiones podrían interesarte:

- [Activista/Trabajador social](#)
- [Abogado de derecho civil](#)
- [Asesor](#)
- [Clérigo](#)
- [Consejero](#)
- [Cuidador](#)
- [Educador](#)
- [Enfermero](#)
- [Filántropo](#)
- [Filósofo](#)
- [Formador \(empresarial\)](#)
- [Maestro](#)
- [Médico](#)
- [Nutricionista](#)
- [Organizador Comunitario](#)
- [Patólogo de lenguaje](#)
- [Profesor de educación especial](#)
- [Psicólogo](#)
- [Psiquiatra](#)
- [Recepcionista](#)
- [Terapeuta artístico](#)
- [Terapeuta de danza](#)
- [Terapeuta teatral](#)
- [Trabajador de derechos humanos](#)
- [Trabajador social clínico](#)
- [Traductor/ Intérprete](#)

EMPRENDEDOR ¿Te gusta persuadir a la gente? ¿Eres bueno para vender cosas o decir a los demás lo que tienen que hacer? ¿Te gusta la competencia y tener la oportunidad de ser el líder? ¿Prefieres centrarte en el panorama general en lugar de ocuparte de los pequeños detalles? Estas profesiones podrían encajar bien contigo:

- [Abogado](#)
- [Administrador público](#)
- [Agente de Bolsa](#)
- [Agente inmobiliario](#)
- [Agente de viajes](#)
- [Asesor de gestión](#)
- [Banquero de inversiones](#)
- [Barman/cantinero](#)
- [Cabildeo](#)
- [Comprador](#)
- [Director](#)
- [Director de asuntos públicos](#)
- [Director de comunicación](#)
- [Director de eventos](#)
- [Director de hostelería](#)
- [Director de relaciones públicas](#)
- [Diseñador de moda](#)
- [Economista](#)
- [Empresario](#)
- [Formador \(Empresarial\)](#)
- [Mercadotecnia](#)
- [Modelo](#)
- [Negociante](#)
- [Orador público](#)
- [Periodista](#)
- [Político](#)
- [Profesor](#)
- [Publicista](#)
- [Redactor publicitario / artista](#)
- [Trabajador de recursos humanos](#)
- [Trabajador del sector público](#)
- [Vendedor](#)
- [Vendedor de seguros](#)
- [Vendedor Minorista](#)

CONVENCIONAL ¿Eres preciso, eficiente, y ordenado? ¿Prestas atención a los detalles y te gusta mantener las cosas organizadas? ¿Te gusta trabajar con datos? Puede que estos trabajos te atraigan:

- [Administrador](#)
- [Administrador de Nómina](#)
- [Administrador de oficina](#)
- [Asistente Administrativo](#)
- [Banquero](#)
- [Banquero de inversiones](#)
- [Bibliotecario](#)
- [Cajero](#)
- [Cajero de banco](#)
- [Contable/Contador](#)
- [Contador Público Certificado](#)
- [Corrector/revisor](#)
- [Director](#)
- [Economista](#)
- [Editor de escritorio](#)
- [Estadístico](#)
- [Farmacia](#)
- [Financiero](#)
- [Informático](#)
- [Ingeniero](#)
- [Matemático](#)
- [Negociante](#)
- [Oficinista](#)
- [Redactor](#)
- [Redactor Técnico](#)
- [Secretaria](#)
- [Tecnología educativa](#)
- [Tecnología de la información](#)

Mi Nombre: _____

Notas de Perfil Profesional

Nombre de la Profesión: _____

Formación Inicial Típica: _____

Remuneración media: _____

Perspectivas laborales: _____

Responsabilidades principales de la profesión: _____

Lo que me gusta de esta profesión: _____

¿Hay algo que no me guste de esta profesión? Si es así, ¿qué es?

¿Cómo entraría en esta profesión? (formación, especialidad, experiencias): _____

Profesiones similares que podrían interesarme:

Otras notas o ideas: _____

Mi Nombre: _____

Mis Notas de Exploración Universitaria



“El Plano de Tu Vida”

Exploración de Vocabulario y Tablero de Ideas de Visión

Palabra	Significado (tus propias palabras)	Contexto: Como se utiliza la palabra en el discurso del Dr. King

Enumera **tres** cosas que, según el Dr. King, deberían ser parte del proyecto de tu vida. Explica por qué.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué video(s) sobre los tableros de visión has visto?

¿Qué ideas tienes para crear tu propio Plano de Vida?



Hoja de Reflexión El Plano de Mi Vida

(Deberías completar tu hoja de trabajo individualmente, pero puedes discutir las ideas con un compañero o un grupo pequeño y trabajar con ellos como compañeros de pensamiento.)

Estas son las preguntas...

Aquí están mis respuestas...

¿Cómo quiero expresar mi dignidad, mi valía, y mi “ser alguien”?	
¿Con qué valores quiero vivir?	
¿Cuáles son mis pasiones?	
¿Cuál es la vida que quiero? · Quiero experimentar... · Quiero ser... · Quiero tener...	
¿Cuál es el mundo en el que quiero vivir? · Quiero que el mundo tenga... · Quiero que el mundo sea ...	
¿Qué quiero conseguir? ¿Qué haré en la vida — ¿cuál será el trabajo de mi vida?	

Experiencias de Estrés

A continuación, te planteamos algunas preguntas sobre cómo experimentas el estrés. Queremos que dediques unos minutos a pensar cómo se siente el estrés en tu cuerpo. El objetivo es identificar qué se siente o qué aspecto tiene el estrés, para que sepas cuándo puede ser el momento de tomarte un descanso o relajarte. No tienes que compartir tus respuestas con nadie, si prefieres no hacerlo.

En una semana normal, ¿cuántas noches tienes dificultades para dormir?

0 1 2 3 4 5 6 7

¿Con qué frecuencia...

	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces por semana	Varias veces al día
te duele la cabeza?					
te sientes mal del estómago a causa del estrés?					
tienes dificultad para estar físicamente quieto debido al estrés?					
sientes que tu corazón se acelera debido al estrés?					
empiezas discusiones porque te sientes estresado?					

¿Con qué frecuencia...

	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre
...te enfadas con los demás porque te sientes estresado?					
... tienes dificultad para concentrarte debido a lo que ocurre en tu vida?					