



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN
LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO “A”, ESCUELA “MIGUEL RIOFRÍO”,
SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada
en Ciencias de la Educación, mención: Psicología
Educativa v Orientación.

AUTORA Jhuleydi Martha Malla Armijos

DIRECTORA DE TESIS Dra. Zoila Gladys Merino Armijos Mg. Sc

LOJA- ECUADOR

2017

CERTIFICACIÓN

Dra. Zoila Gladys Merino Armijos Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA, DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, monitoreado y evaluado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO "A", ESCUELA "MIGUEL RIOFRÍO", SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017. De autoría de la Srta. JHULEYDI MARTHA MALLA ARMIJOS misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación para que continúe con el trámite de graduación correspondiente.

Loja, 17 de marzo de 2017

Dra. Zoila Gladys Merino Armijos Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Jhuleydi Martha Malla Armijos, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes de posibles reclamos y acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora Jhuleydi Martha Malla Armijos

Firma 

Cédula 1900477678

Fecha Loja, 17 de mayo de 2017

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA
LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO**

Yo, Jhuleydi Martha Malla Armijos, declaro ser la autora del presente trabajo de investigación titulado LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO "A", ESCUELA "MIGUEL RIOFRÍO", SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017., como requisito para optar el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en la redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los diecisiete días del mes de mayo del dos mil diecisiete.

Firma 

Autora Jhuleydi Martha Malla Armijos

Cédula 1900477678

Dirección Loja, Las Pitas, Calles La Gaceta entre Flavio Ruiz Izquierdo y Av. Pablo Palacio

Correo Electrónico jhuleydi_mma1994@hotmail.com

Teléfono 2615950

Celular 0986908997

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis Dra. Zoila Gladys Merino Armijos Mg. Sc

Presidente Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

Primer Vocal Dra. Silvia Eugenia Torres Díaz Mg. Sc

Segundo Vocal Lic. Jorge Eduardo Farías Cedeño

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la carrera de Psicología Educativa y Orientación y especialmente a aquellos docentes que me brindaron su conocimiento y su experiencia para el desarrollo profesional y personal.

A la directora de tesis Dra. Zoila Gladys Merino Armijos Mg. Sc, quien me guio y asesoró a través de sus conocimientos para obtener resultados positivos al término del trabajo investigativo.

Así mismo agradezco a las autoridades y personal docente de la Escuela de Educación General Básica “Miguel Riofrío”, quienes gentilmente me han brindado su valiosa colaboración para poder realizar el presente trabajo investigativo.

Jhuleydi. M. Malla.A.

DEDICATORIA

Primeramente a Dios por ser mi guía y fortaleza y el centro de mi vida, a mis padres José y Alicia por su apoyo moral y económico, en especial a mi madre que es el motor de mi vida, y la razón principal de mi superación y esfuerzo, a mis hermanos Dannes, Jason y Angie por su ayuda y apoyo en mi diario caminar, a mi sobrina Annie que es mi fortaleza, a mi familia en general que creen en mí, a mis amigas, hermanas y compañeras de prácticas y aventuras Adri, Katy, Karo y Maritza que han sido mi apoyo y superación, y demás amigos que de alguna manera han aportado en mi vida y en esta meta.

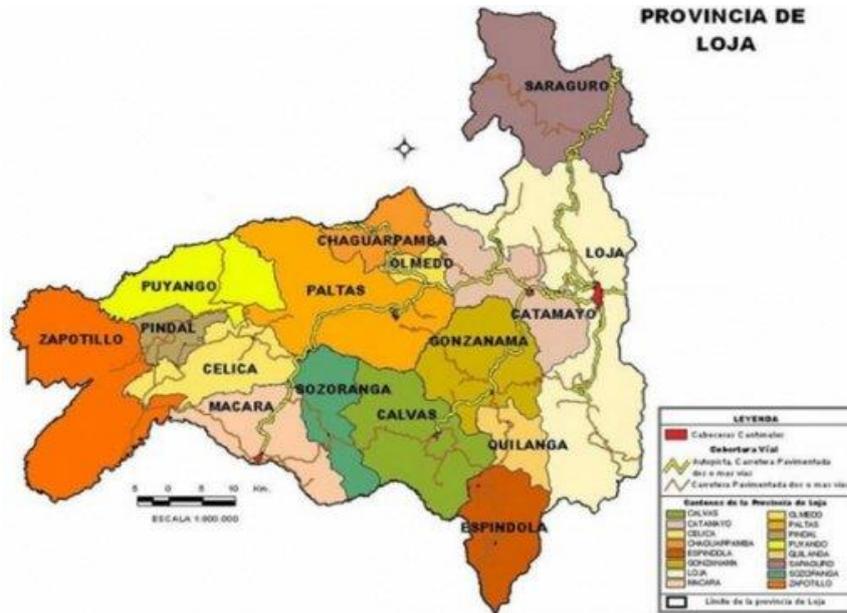
Jhuleydi

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA	NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO					OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES	
					NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA			BARRIO COMUNIDAD
TESIS	Jhuleydi Martha Malla Armijos.	LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO "A" DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "MIGUEL RIOFRÍO", SECCIÓN VESPERTINA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2016-2017.	UNL	2017	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	BARRIO CENTRAL	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación

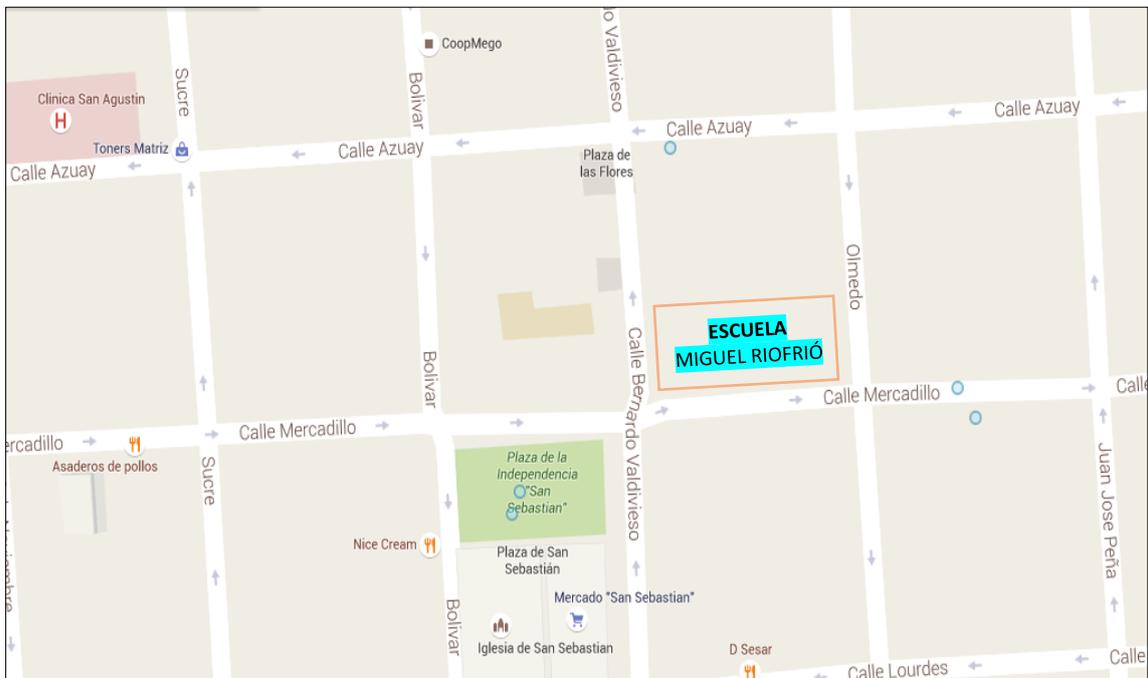
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

ESCUELA MIGUEL RIOFRÍO



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN
LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO “A”, ESCUELA “MIGUEL RIOFRÍO”,
SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.

b. RESUMEN

La presente investigación versa sobre LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO “A”, ESCUELA “MIGUEL RIOFRÍO”, SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.; para este trabajo se formuló como objetivo general: Aplicar la comunicación asertiva para fortalecer la autoestima en los alumnos de quinto grado “A”, el tipo de estudio descriptivo, diseño pre-experimental, corte transversal; los métodos utilizados fueron el deductivo, inductivo, científico, analítico y sintético y estadístico para la interpretación del pre y pos test; el instrumento aplicado fue la Escala de Autoestimación de Lucy Reidl, aplicada en una muestra de 31 estudiantes y 3 docentes, se utilizó talleres como alternativa para dar solución a la problemática presentada en la investigación. De la investigación se obtuvo resultados del pre-test, el 61% de alumnos alcanza un nivel de autoestima regular, después de aplicar la propuesta se redujo a un 35% el nivel de autoestima regular, elevando la autoestima a un nivel bueno con un 39%. Se concluye que el nivel de autoestima que presentaron los estudiantes fue regular y mediante la aplicación de las técnicas de comunicación asertiva a través talleres a docentes y estudiantes la *r* de Pearson mostró una correlación positiva alta entre las variables de tal manera que la aplicación de la propuesta ayudó a elevar la autoestima de los alumnos, por lo tanto se recomienda a docentes y psicólogos la utilización de técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima de los estudiantes cuando estos presenten baja autoestima.

SUMMARY

The present research is on ASSERTIVE COMMUNICATION TO STRENGTHEN SELF-ESTEEM IN THE STUDENT OF 5th GRADE “A” , AT “MIGUEL RIOFRIO” SCHOOL, IN THE EVENING, LOJA 2016-2017.; for this work was formulated as a general objective: To implement assertive communication to strengthen self-esteem in the students of 5th grade “A”, the type of descriptive study, pre-experimental design, cross-section; the methods used were the deductive, inductive, scientific, analytical and synthetic and statistical interpretation of the pre and post test; the instrument applied was the Lucy Reidl self-esteem scale, applied in a sample of 31 students and 3 teachers, workshops was used as an alternative to solve the problems presented in the research. The research was obtained of the pre-test results, 61% of students reached a level of regular self-esteem, after applying the proposed regular self-esteem level, was reduced to 35%, raising self-esteem at a good level with 39%. It is concluded that the level of self-esteem students presented was regular and through the application of techniques of assertive communication through workshops to teachers and students Pearson's r showed a high positive correlation between the variables in such a way that the implementation of the proposal helped to raise the self-esteem of the students, therefore the use of assertive communication techniques is recommended teachers and psychologists to strengthen the self-esteem of the students when they have low self-esteem.

c. INTRODUCCIÓN

La comunicación constituye una característica y una necesidad de las personas y de la sociedad con el objetivo de poder intercambiar informaciones y relacionarse entre sí con las demás personas. Es así que la comunicación asertiva es la habilidad para desarrollar un buen intercambio con el otro además de auto-respetarnos y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás, que es el componente esencial para el equilibrio en las relaciones humanas.

La persona necesita de otra persona para sobrevivir, el mismo hecho de ser parte de la sociedad demanda de él la necesidad de formar vínculos afectivos que le dan seguridad, generan en él sentimientos de pertenencia a su grupo social de referencia.

La autoestima es el valor que le damos a lo que conocemos de nosotros mismos. Es la aprobación, aceptación y consideración que tenemos de nosotros como personas únicas.

Según estudios realizados en niños sobre autoestima determinan que esta constituye una variable importante a ser considerada en el contexto escolar. La escuela se presenta como un centro propicio para desarrollarla a partir de la vinculación afectiva entre compañeros y maestros.

El autor Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial manifiesta: “en las tres primeras etapas donde se empieza a desarrollar la autoestima”, uno de los aspectos importantes en el desarrollo del niño es la autoestima. Un niño que no se quiere a sí mismo, ni se acepta, que se ve como alguien que no merece el afecto, respeto y consideración de los demás o se siente un ser inútil, difícilmente podrá lograr un nivel de desarrollo adecuado en cualquier etapa o circunstancia de su vida.

Teniendo en cuenta los aspectos abordados de gran relevancia surge el interés de proponer como pregunta de investigación: ¿De qué manera la comunicación asertiva contribuye para fortalecer la autoestima en los alumnos del quinto grado “A” de la Escuela de Educación General Básica “Miguel Riofrío”, sección vespertina de la ciudad de Loja, Período lectivo 2016-2017?.

Es por eso que se investigó este tema de gran relevancia social y educativo con el presente trabajo denominado LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DEL QUINTO GRADO “A”

DE LA ESCUELA “MIGUEL RIOFRÍO”, SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.

Para este trabajo se estableció como objetivo general: Aplicar la comunicación asertiva para fortalecer la autoestima en los alumnos de quinto grado “A”, Escuela “Miguel Riofrío”, sección vespertina, Loja. 2016-2017.

Así mismo se plantearon como objetivos específicos los siguientes: Fundamentar teóricamente la comunicación asertiva y autoestima; Diagnosticar el nivel de autoestima en los alumnos; Diseñar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima; Aplicar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima: Validar la efectividad de las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

Para establecer el presente trabajo investigativo se tomó como referente teórico la autoestima, la importancia de la autoestima, autoestima alta y baja; comunicación asertiva y los principios de la comunicación asertiva.

Para su estudio se trabajó con los estudiantes de Quinto grado “A” de la Escuela Miguel Riofrío, la investigación fue desarrollada mediante el tipo de estudio descriptivo, el diseño pre-experimental, corte transversal y los métodos teóricos utilizados fueron deductivo, inductivo que partió del análisis de donde se conocen los hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, y para analizar la información obtenida de los instrumentos; el científico que se utilizó para el sustento científico del marco teórico, que orientó la temática propuesta y reunió la descripción de elementos conceptuales referidos a las variables de estudio; analítico, sintético que se utilizaron para analizar y separar las variables de estudio y así poder llegar a las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación y por último el método estadístico que sirvió para tabular los instrumentos aplicados.

Además se seleccionó técnicas de comunicación asertiva y un instrumento que fue la escala de auto estimación de Lucy Reidl.

De la investigación se obtuvo resultados del pre-test, el 61% de alumnos alcanza un nivel de autoestima regular, después de aplicar la propuesta se redujo a un 35% el nivel de autoestima regular, elevando la autoestima a un nivel bueno con un 39%.

Se concluye que el nivel de autoestima de que presentaron los estudiantes fue regular y mediante la aplicación de las técnicas de comunicación asertiva a través talleres a docentes y estudiantes la r de Pearson mostró una correlación positiva alta entre las variables de tal manera que la aplicación de la propuesta ayudó a elevar la autoestima de los alumnos por lo tanto se recomienda a docentes y psicólogos la utilización de técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima de los estudiantes cuando estos presenten baja autoestima.

La aplicación de la propuesta mediante talleres aplicados a los docentes y estudiantes de Quinto grado "A" de la escuela "Miguel Riofrío" fue efectiva ya que fortaleció el nivel de autoestima manera evidente.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comunicación

Wiemann Mary (2011), afirma que:

La comunicación debe ocuparse no solo de los sentimientos heridos o de las transgresiones, sino que también trata el día a día de las relaciones, hablando acerca de cómo nos ha ido el día, acordando quién llamará, los muchos sucesos positivos de la vida. Con la suma de muchas situaciones de comunicación satisfactorias se logran relaciones competentes. Esto no significa que se debe tener solo conductas positivas de comunicación para tener relaciones satisfactorias, Se tendrá que hacer frente a las conductas negativas de los demás puede que nosotros mismos tengamos conductas negativas. (p. 15)

Según la Universidad Autónoma de Madrid, (2012):

La comunicación es un elemento básico generador de la sociabilidad, es a través de ella que el hombre se nutre y preserva su carácter como ser eminente de convivencia, además de promover la solidaridad social y el espíritu cooperativo entre los grupos. (p. 4)

Ogaz Leonardo (2013), plantea que:

La comunicación humana es el proceso social e interpersonal de intercambios significativos, es la interconexión significativa que emplea diversas posibilidades y medios para realizarse sin lograrlo casi nunca plenamente; aquí es más importante la relación en sí. Comunicación es retroalimentación, considerada como el centro del proceso y no como un elemento adicional. Los seres humanos nos comunicamos cuando nos entendemos, cuando establecemos contactos de comprensión y/o significación a través de los más diversos lenguajes: verbal y no verbal. (s/p)

Es así que la comunicación constituye una característica y una necesidad de las personas y de la sociedad con el objetivo de poder intercambiar informaciones y relacionarse entre sí con las demás personas, a través de la comunicación las personas se nutren de conocimiento pleno para poder desarrollarse y convivir en la sociedad. Los seres humanos buscamos comunicarnos de cualquier forma, es por ellos que existen muchas formas de comunicarse importantes en el medio en el que vivimos como pueden ser la comunicación verbal y no verbal.

Importancia de la comunicación

Palomo María (2011), considera que:

Gracias a la comunicación es posible transmitir las experiencias de una generación a otra para que puedan ser asimiladas y continuadas. La comunicación se caracteriza por una serie de rasgos a destacar: se debe utilizar palabras y gestos adecuados a lo que queremos transmitir; se exteriorizan sentimientos negativos y positivos; se responde con sentimientos; se emiten ideas claras, concisas y convincentes. (p. 2)

Formas de comunicación

Langevin Lise, (2000) establece dos formas de comunicación que son la comunicación no verbal y la comunicación verbal:

“La comunicación no verbal es el espejo de nuestras emociones más ocultas. En efecto, todas las partes de nuestro cuerpo lanzan mensajes que permiten la exteriorización de nuestros sentimientos”. (p. 16)

La comunicación verbal se manifiesta por la palabra, medio privilegiado para transmitir nuestros deseos, emociones e intenciones. Si bien es cierto que el cuerpo no miente y que transmite los mensajes de manera inequívoca, el lenguaje sigue siendo el instrumento más indicado para transmitir rápidamente nuestros pensamientos. (p. 17)

Por lo citado anteriormente, las formas de comunicación son utilizadas en todo momento de la vida, depende de cada persona saber utilizar la comunicación verbal y no verbal de acuerdo al momento que esté pasando, ya que estas servirán para las interacciones sociales de cada persona en sí y dependerá de la habilidad de manejar el tipo de comunicación para que sus habilidades sociales o interacciones sean más agradables.

El proceso de comunicación

Sara Díez (2010), establece que:

Se requieren ocho pasos para que un proceso de comunicación sea efectivo, sin importar si éste se realiza utilizando el habla, cualquier tipo de señas con las manos, mediante imágenes o utilizando cualquier otro medio de comunicación o tipo de lenguaje. Estos pasos son:

- Nacimiento de la idea y el desarrollo de la misma, con una determinada intención; lo que una persona quiere contar a otra.
- La codificación del mensaje, es decir, poner el mensaje en un código común para emisor y receptor, bien sean palabras o símbolos conocidos por ambos interlocutores. Éste es el momento en que se establece el tipo de lenguaje que se va a utilizar, que puede ser oral, escrito, gráfico, mímico, así como el formato elegido: folleto, dossier, llamada de teléfono, videoconferencia, póster, etc.
- Elaborado el mensaje, éste se transmite eligiendo el canal que se considere más adecuado, teniendo en cuenta y controlando las posibles interferencias que se puedan dar.
- Mediante un canal de recepción (vista, oído, olfato, tacto y gusto) la persona recibe el mensaje. Cuantos más órganos intervengan en la recepción mejor se recibirá el mensaje. Si los canales de recepción no funcionan bien o el receptor ha puesto una barrera a ese mensaje, éste se pierde.
- El receptor descifra el mensaje, lo interpreta, intentando reconstruir una idea del mensaje. Si esa idea coincide con lo que el emisor transmitió podemos decir que se ha logrado la comprensión del mensaje.
- Una vez recibido, descifrado e interpretado el mensaje, el receptor puede aceptarlo o rechazarlo. Si es aceptado podemos hablar de que se ha logrado el efecto deseado y que la comunicación se ha establecido, y al contrario si el mensaje es rechazado.

- El uso que el receptor dé al mensaje recibido y su reacción ante el mismo es uno de los pasos decisivos de este proceso.
- La retroalimentación o feedback, es el paso final del proceso de comunicación, la respuesta del receptor, que asume el papel del emisor dando lugar a todo el proceso nuevamente. Si esta retroalimentación tuviera lugar, la comunicación no existiría, ya que no habría un proceso de “ida y vuelta”, no habría interacción bilateral, solo transmisión de información a nivel unilateral. (pp. 9-10)

Por ende, es importante saber comunicarse ya que la comunicación permitirá a las personas desarrollarse efectivamente, entender y darse a entender de acuerdo a como manifieste sus sentimientos y emociones en las interacciones con los demás, para así poder mantener buenas relaciones sociales.

Habilidades sociales

Según Muñoz, Crespi y Angrehs (2011) manifiestan que:

Las habilidades sociales se refieren a aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma efectiva, satisfactoria y exitosa socialmente. Estas habilidades sociales atienden a la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás, de manera que un individuo sea aceptado y valorado socialmente.; Son comportamientos aprendidos, no son un rasgo de la personalidad.; Son comportamiento observables tanto emocional como cognitivamente a través de la conducta verbal y la no verbal.; se dan siempre en relación al otro individuo. (p. 17)

Elías Vived, (2011) cita a Caballo (1986), el cual afirma que:

Las habilidades sociales son el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p.15)

Bolaños et al. (2013) nombran a (Monjas, 2011) el cual plantea que:

“Las habilidades sociales son un conjunto de pensamientos, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”. (p.83)

En síntesis, las habilidades sociales son importantes ya que permiten relacionarse con las demás personas, integrarnos a un grupo social y para comunicarse de manera apropiada, nos ayudará a mantener vínculos con las personas que nos rodean, es por ello que es necesario desarrollar nuestras habilidades sociales para sí poder proteger las interacciones con las personas que nos rodean.

Tener un buen repertorio de habilidades sociales es necesario para los seres humanos, para nuestra adaptación al entorno en el que se desarrollan nuestras vidas, es por ello que nos enfocaremos en una de las habilidades sociales que existen, la cual es:

Estilos de comunicación

Vegas José (2014), plantea que:

En toda comunicación es primordial saber transmitir un mensaje. En el entendimiento de este influye mucho el estilo de comunicación. Concretamente existen tres tipos fundamentales de estilos de comunicación:

Estilo pasivo o inseguro. Caracterizado por una conducta no asertiva. La persona no es capaz de defender sus derechos o decir lo que opina o siente debido a que no sabe expresarlos, no encuentra la forma, no es capaz o considera que a los demás no les interesa lo que piense. Este tipo de conducta hace que a la persona le cueste o no llegue a conseguir sus objetivos, ya que prefiere no crear problemas y deja que los demás decidan por él. Este estilo de comunicación suele darse en personas pasivas y con problemas de autoestima, y pueden aparecer situaciones de incompreensión o manipulación por parte de los demás. Los gestos y la forma en que se comportan van ligados a habla poco fluida, con tono de voz bajo, mirada huidiza, o postura encogida, entre otros.

Estilo asertivo. Caracterizado por expresar con claridad lo que se siente y lo que se piensa sin dañar o herir los sentimientos de la otra persona. Defiende sus derechos respetando los de los demás.

Estilo agresivo. En el que la persona intentará imponer lo que piensa, no respetará la opinión ni los derechos y pretenderá conseguir sus objetivos sin tener en consideración a nadie. Habitualmente las relaciones suelen ser tensas y se deterioran con facilidad. El tono de alto caracteriza este tipo de comportamiento, además de gestos demasiado agresivos: se acerca mucho y muestra enfrentamiento. (pp. 39-40)

Calle Isabel (2014), menciona que:

Entre las maneras de comunicarse la gente, destacan varios estilos, unos más saludables y eficaces y otros que pueden llevar a complicaciones para las parejas, familias, amigos, empresas y para todas las personas que participan en la situación.

Estilo pasivo. Una forma de ser y estar que denota falta de opiniones propias. A veces porque no se tienen al ser tan pasivo, no elabora, o que lo hace y no lo expresa, bien por inseguridad, falta de confianza, temor a ser rechazado y no aceptado, etc... Y siempre va por la vida aceptando las de los demás. Puede ser en algunos contextos y no en todos. Ello le puede traer como consecuencia serios problemas ya que cuando se da cuenta está llevando y haciendo la vida de otros, no la suya.

Estilo agresivo. Una forma de imposición faltando al respeto a los interlocutores. Suele ser un estilo algo intimidatorio, con amenazas y pensamientos cerrados y rígidos. Su mensaje es impositivo y el que lo oye se siente casi culpable si no lo acepta y/o lo obedece. Exceptuando si es una persona con más confianza y seguridad. Aun así, a veces en función de qué situaciones, hay casos en que las personas lo ven mal, y lo soportan por sus condiciones limitadas, ej. En un contexto sociolaboral de escasez de trabajo, aunque el jefe de la empresa sea así y el trabajador perciba estos errores, se somete con vistas a no perder el empleo.

Estilo manipulativo. En este modo se disimulan las verdaderas intenciones y sentimientos para alcanzar mejor sus metas personales. Así el manipulador cree que no se van a percatar y puede salirse mejor con sus objetivos. Muchas personas se dan cuenta de este estilo de camuflaje y lo identifican a tiempo. Otras veces cuando el manipulador es muy hábil lo vende de forma sibilina.

Estilo asertivo. Es un modo de relacionarse en el que se defienden los propios derechos, ideas, creencias y pensamientos, respetando los de los demás. Y tiene como consecuencia establecer un modelo de relaciones interpersonales que generan interacciones gratificantes y satisfactorias para uno mismo y para la gente con la que uno se relaciona. (s/p)

En conclusión, los estilos de comunicación determinan las formas o estilos de comunicarnos para con los demás, diferentes autores plantean estos estilos de manera concisa, y todos coinciden en que los principales son tres estilos, como el estilo asertivo que es utilizado por personas con una buena autoestima y se sienten seguros de sus capacidades buscan y plantean las soluciones que beneficien a todos, por el contrario el estilo asertivo se basa en que las personas buscan su bienestar personal sin importar los criterios de los demás, a diferencia del estilo pasivo que los utilizan las personas conformistas ya que dependen de los demás, no dicen nada para evitar conflictos y se dejan manipular por las demás personas.

Asertividad

Peñañiel y Serrano, (2010), sostienen que:

La asertividad es el comportamiento que fomenta la igualdad en las relaciones humanas, permitiéndonos actuar en defensa de los intereses propios, defendernos sin ansiedad injustificada, expresar sincera y agradablemente nuestros sentimientos y poner en práctica nuestros derechos personales respetando los derechos de los demás. (p.17)

Riso Walter (2016), menciona que:

La asertividad es una herramienta de la comunicación que facilita la expresión de emociones y pensamientos, pero no es un arma destructiva como la utilizan los agresivos. Está diseñada para defenderse inteligentemente. Cuando la ponemos al servicio de fines nobles, la asertividad no sólo se convierte en un instrumento de salvaguardia personal, sino que nos dignifica. (p.11)

López Luis (2015), afirma que:

La asertividad es una estrategia comunicacional, un estilo de relación interpersonal que defiende los derechos propios, sin afectar los ajenos; un modelo de conducta que nos permite actuar en función de nuestros intereses, sin discriminar, exagerar ni vulnerar los intereses ajenos. (p.8)

De modo que la asertividad es una habilidad personal que nos permite expresar directamente los propios sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, en el momento oportuno, de la forma clara y adecuada sin negar, ni desconsiderar los sentimientos, opiniones, pensamientos y derechos de los demás.

Importancia de la asertividad

Muñoz Victoria, (2012), plantea que:

La asertividad es necesaria y conveniente debido a los beneficios que genera, entre los que destaca los siguientes:

Favorece enormemente la confianza en la capacidad expresiva.

Potencia la autoimagen positiva, ya que favorece el sentido de eficacia personal.

Genera bienestar emocional.

Mejora la imagen social ya que promueve el respeto de los demás.

Favorece las negociaciones y el logro de objetivos que dependan de la comunicación en general. (p.1)

Es decir, la asertividad es importante manejarla ya que siembra el respeto hacia los demás, también genera satisfacción emocional, aumentando la confianza en uno mismo, para así actuar eficazmente y mantener buenas relaciones sociales.

Tipos de asertividad

- Asertividad básica
- Asertividad empática
- Asertividad confrontativa

Asertividad básica

Según Vieira Helena, (2007):

“La asertividad parte del presupuesto básico de que todos tenemos derechos y, en consecuencia, debemos respetarnos mutuamente. Expresar nuestros derechos respetando lo de los demás es algo que se va construyendo, aprendiendo y manteniendo a diario”. (p.49)

Asertividad empática

Muñoz María, (2010), manifiesta que:

“La asertividad empática es la forma de comunicación que nos permite expresar nuestros sentimientos pero después de reconocer la situación y los sentimientos de la otra persona”. (p.303)

Asertividad confrontativa

Hidalgo Rafael, (2009), menciona que:

La asertividad confrontativa se da cuando difiere lo que nuestro interlocutor dice y hace. El modo de llevarla a cabo es describir lo que el otro dijo que haría y lo que finalmente ha hecho; después, expresamos lo que queremos serenamente, sin adoptar una actitud de reproche o condena. (p.96)

Es por ellos, que la asertividad es la manera efectiva de comunicarnos, si bien es cierto existen tipos de asertividad que en sí, es lo mismo pero que van direccionadas de diferente manera, en conclusión, la asertividad es la manera de expresar nuestros pensamientos, respetando las ideas de los demás, sin necesidad de realizar algún tipo de juzgamiento o reproche.

Derechos asertivos

Sanidad (2009) cita a Smith (1977) el cual da un decálogo de los derechos asertivos que son:

Se tiene derecho a juzgar a nuestros propios comportamientos, pensamientos y emociones, a tomar responsabilidad en su iniciación y de sus consecuencias. Esto no significa que siempre se tome la decisión adecuada, pero será tu decisión propia y estará relacionada con la forma en la que te dices contigo mismo.

Se tiene derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento, No hay por qué dar explicaciones a todo el mundo de lo que se hace. Este derecho va en contra de la falsa creencia de que hay que justificar nuestro comportamiento a los demás.

Se tiene derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas. Este derecho va en contra de la creencia de que se debe sacrificar los valores personales para satisfacer a la organización social de índole superior asumiendo como propios, los problemas ajenos. La palabra nosotros/as es un indicio de esta manipulación.

Se tiene derecho a cambiar de parecer. Si uno se da cuenta que ha tomado una decisión inadecuada, podrá cambiar de parecer sin tener la obligación de justificarse ni argumentarse ante nadie.

Se tiene derecho a cometer errores y a asumir la responsabilidad de ellos. Equivocarse forma parte de la condición humana y se es responsable de los errores que se cometen. Lo más adecuado sería admitir y después corregirlo si es posible.

Se tiene derecho a decir “No lo sé”. No se puede tener respuestas a todas las preguntas.

Se tiene derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentar, es decir, hay que ser independiente del afecto de los demás para relacionarnos con ellos. No es necesario que nuestro comportamiento agrade a las personas con las que nos relacionamos, ni hay que angustiarse ante la posibilidad de que alguien no nos acepte, lo importante es nuestro bienestar y nuestro éxito.

Se tiene derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica. No hay por qué demostrar a nadie que se tiene la razón. De manera frecuente se muestra motivaciones conflictivas que la lógica no puede manejar, la realidad demuestra que la lógica no es infalible. Hay que permitir que la gente tome sus propias decisiones.

Se tiene derecho a decir “No lo entiendo”, sin sentirse mal. No hay por qué entenderlo todo.

Se tiene derecho a decir “No me importa”. No hay por qué ser perfecto ni sentirse mal cuando se es uno mismo. Hay que aceptar como es cada uno y establecer prioridades. (pp. 26-27)

Warner, Jon. (2008) plantea una lista de derechos asertivo que son:

Ser tratado con respeto y a respetar a otros.

Pedir explicaciones cuando no comprendo algo.

Cambiar de idea.

Cometer errores, responsabilizarme de ellos y aprender de ellos.

Decir “no” sin sentirme culpable.

Expresar ira, placer y demás sentimientos donde y cuando lo considere apropiado.

Expresar mis ideas y opiniones y hacer que las escuchen.

Pedir cosas razonables (la responsabilidad consiste en reconocer el derecho de los demás a negarse).

No imponerme.

Que me paguen en función de lo que valgo. (p.5)

Algarín Lyón (2014) plantea los siguientes derechos asertivos:

Derecho a ser su propio juez: Consiste en tomar responsabilidad uno y despojarla de los demás. Ya que cuando dudamos de nuestro comportamiento nos volvemos impotentes para controlar nuestro destino sin tener la “norma” de cómo debemos comportarnos.

Derecho a no dar razones ni excusas: Se trata de ser dueños de nuestro territorio y de cuanto somos y hacemos ya que si damos explicaciones de cada movimiento o acción que realizamos las personas tendrán el poder de juzgar si es erróneo, correcto o incorrecto y no se considera entonces ser asertivo.

Derecho a cambiar de parecer: Como seres humanos no somos rígidos, podemos cambiar de parecer, hacer las cosas de forma distinta o simplemente hacer otras cosas. Quiere decir que nuestros intereses pueden cambiar y modificarse según las condiciones.

Derecho a actuar sin la aprobación de los demás: Sea cual sea la conducta que tengamos en ciertas situaciones, siempre habrá alguien que no le gusta la manera en reaccionar a tal situación, por lo tanto es necesario cuando interactuamos con los demás contar con su buena voluntad y amor fraterno para tratar de no ser manipulados.

Derecho a reusarnos a peticiones sin sentirnos egoísta: Los seres humanos podemos reusarnos a actividades que van en contra de nuestra escala de valores sin tener la sensación que estamos siendo maleducados con los demás.

Derecho a cometer errores: Se tiene derecho a equivocarse forma parte de la condición humana y se es responsable de los errores que se cometen, lo más adecuado sería admitir y después corregir. (p.36)

En relación a lo mencionado por los autores, los derechos asertivos son importantes ya que todas las personas tienen derecho a equivocarse, a no dar explicaciones, a sentirse queridos por lo que cada uno es, cada quien es dueño de lo que hace este bien o mal es el

único con derecho a juzgarse y a reprocharse, tienen derecho a expresar cada uno de sus sentimientos y emociones sin ser criticado y sin esperar la aprobación de los demás, es por ellos que cada quien es dueño de su comportamiento sin justificaciones y así todos a su alrededor deben aceptarlo bien sea de su agrado o no.

Comunicación asertiva

Velasco Ale (2015), afirma que:

La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de los otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros. (p.10)

Espinosa Rocío (2015), menciona que:

La comunicación asertiva es la respuesta oportuna y directa que respeta la posición propia y la de los demás, que es honesta y mesurada con los involucrados. Ser asertivo es una forma particular de comunicación que nos ayuda a sentirnos menos como víctimas y a tener mayor control sobre la vida. La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros. (s/p)

Montejano Sara (2010), manifiesta que:

La comunicación asertiva es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. (s/p)

Razón por la cual, la comunicación asertiva es una pieza fundamental dentro del proceso de la comunicación ya que permite proteger los derechos básicos de la persona sin perjudicar a los demás, este tipo de comunicación parte desde la asertividad para poder actuar con autoconfianza y seguridad, sin herir, ni interferir en las opiniones de los demás.

Características de las personas que se comunican asertivamente

López Luis, (2015) plantea las siguientes características:

Honestidad: Es una derivación de la verdad. La honestidad revestida de misericordia produce una verdad directa, que no tiene que ser dolorosa. Este es el primer fundamento de la excelencia.

Mente abierta: Disposición al diálogo, a la réplica y al debate propositivo. No encasilla ni etiqueta a las personas; Les concede el beneficio de la duda y el derecho a la réplica.

Madurez: Capacidad de sopesar cada situación y medir las proporciones. Evita controvertir, descalificar y desmentir a los demás. Permite que sea el peso de la plena prueba lo que conceda la razón a quien la tenga.

Espíritu Conciliador: Escucha y valora los puntos de vista de los demás, y sabe construir acuerdos. Evita los “siempre” y los “nunca”; porque generan tensión y polémica, no armonía.

Equilibrado: Sabe cómo y cuándo decir que no; También sabe cuándo y por qué decir que sí. Expresa de manera directa, clara y oportuna sus puntos de vista; Evitando absolutismos y superlativos. Sin confrontar, desafiar, descalificar ni atacar los puntos de vista de los demás.

Objetividad: Describe los hechos concretos, sin dar lugar a interpretaciones subjetivas que alteren la percepción de la realidad; Evitando prejuicios y suspicacias que son siempre contaminantes de la equidad. (pp.93-94)

Sanidad (2008) plantea las siguientes características:

Cultivan su autoestima

Alto grado de confianza

Habilidad en el manejo de sentimientos propios y ajenos.

Su comunicación es abierta, franca, directa y adecuada.

Toman la iniciativa

Aceptar las limitaciones

Se respetan y respetan al otro

Saben controlarse y “no se dejan controlar por los demás”

No manipulan su conducta

Sus intervenciones son secretas

Hablan en primera persona, en el momento oportuno, a la persona que desencadena el sentimiento expresado. (p.146)

Algarín Lyon, (2013) manifiesta las siguientes características de las personas que se comunican asertivamente:

Sienten una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente y lo que quiere. Asimismo, piensa las consecuencias de lo que va a decir antes de hablar para no perjudicar a los demás, pero también para concretar y expresar su opinión de la forma más clara posible. Igualmente, dice lo que piensa pero sin humillar, desagradar o enfadar a los demás. La conducta asertiva respeta a uno mismo y a los demás.

La persona asertiva se siente satisfecha de expresar sus pensamientos y sentimientos, aunque no consiga lo que se propone. También afirma que ésta tiene conflictos con los demás pero sabe prevenir las consecuencias y resolver los problemas sin que le afecten demasiado. De la

misma forma, es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea esta extraña o conocida, y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta y franca.

Igualmente en todas sus acciones y manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones, tiene siempre presente su propio valor y desarrolla su autoestima, es decir, se aprecia y se quiere tal como es. Su vida tiene un enfoque proactivo ya que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan en vez de esperar pasivamente a que estas ocurran por arte de magia. (pp. 34-35)

En correspondencia a lo citado anteriormente, la persona que se comunica asertivamente dice las cosas con claridad, sin rodeos para comprender y hacer entender lo que quiere decir, sin necesidad de ocurrir a ninguna otra señal, este tipo de comunicación ayudará a sentirnos más seguros de nuestra personalidad y de las cosas que decimos y hacemos y por ende las interacciones sociales serán más eficientes y adecuadas.

Componentes de la comunicación asertiva

Albaladejo Marta (2010), plantea:

Los principios de la comunicación asertiva que son:

Respetarse a uno mismo

Respetar a los demás

Ser directo

Ser honesto

Saber modular las propias emociones

Saber reconocer y respetar las emociones de los demás

Saber decir no

Saber escuchar

Seguir los principios de la comunicación asertiva requiere habilidad comunicativa y suficientes competencias emocionales como para salvar los obstáculos y filtros de la comunicación. Se trata de un estilo comunicativo que implica lo que hacemos, lo que pensamos y lo que sentimos. (pp. 99-100)

Algarín Lyón, (2013) plantea algunos componentes de la comunicación asertiva:

Saber respetarse: Consiste en saber que somos seres humanos y tenemos energía limitada.

Respeto hacia los demás: Considerar a los demás como seres humanos y por lo tanto deben ser tratados con respeto y dignidad.

Ser directo: Garantiza que los mensajes sean claros y sencillos.

Ser apropiado: Cuando se va a transmitir una idea tomar en cuenta el contexto donde ocurre

Ser positivo: Reconocer que hay un intento de ayudar a los demás.

Saber escuchar: Proceso activo de comprender lo que la otra parte quiere transmitir. (pp.35-36)

Es importante manejar estos componentes de la comunicación asertiva, para que la comunicación sea efectiva e ideal, ya que muchas de las veces las personas no son directas en sus comentarios, estos componentes ayudarán a que las personas se puedan relacionar con sus pares de manera más eficaz, sin tratar de controlar a los demás y respetando el espacio y las opiniones de todas las personas que los rodean.

Principios de la comunicación asertiva

Algarín Lyon, (2013) plantea los principios de comunicación asertiva que son:

Autoestima

Confianza

Empatía

Escucha activa

Autoestima

Cañizares y Carbonero, (2016) citan a (Muritu, Román y Gutiérrez 1996) el cual dice que:

La autoestima es la percepción valorativa habitual que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad. Es el factor más influyente en el autoconcepto, que es esa imagen completa de lo que pensamos que somos, de lo que creemos que otros piensan de nosotros, de lo que nos gustaría ser, y de lo que pensamos que podemos conseguir. (p.26)

Confianza

Rubio Eloy, (2015) afirma que:

La confianza viene del latín y significa “con fe “ y por tanto la confianza y la fe van siempre unidas. Confiar significa tener fe. Es tener fe en uno mismo y fe en los demás. Confiar es saber que lo vamos a conseguir y por tanto confiar es creer, muchas veces creer sin ver. La confianza es un pensamiento positivo que nos hace seguir hacia adelante, pero también es un sentimiento muy profundo que surge desde nuestro corazón y aquí es fundamental como hemos dicho antes la fe. (s/p)

Empatía

Casado Cristina, (2009), menciona que:

La capacidad de empatizar consiste en situarnos en el lugar de los demás con el propósito de comprender por qué actúan, piensan o sienten como lo hacen. Empatizar es situarnos en la piel de los otros, de alguna manera, convertirnos en ellos para que la comprensión de sus comportamientos resulte más accesible. Es, por tanto, un esfuerzo psicológico muy existente que permite comprender incluso aquellas conductas y actitudes con las que nos identificamos. (p.45)

Escucha activa

Hofstadt y Gómez, (2013), afirman que:

La escucha activa es el esfuerzo físico y mental de querer escuchar con atención la totalidad del mensaje que se emite, tratando de interpretar el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal y no verbal que realiza el emisor, e indicándole por medio de la retroalimentación lo que creemos haber entendido. (p.192)

En conclusión, los principios de comunicación asertiva son importantes dentro del proceso de comunicación, la autoestima, la confianza, la empatía y la escucha activa, van de la mano y practicando estos cuatro principios se logra una comunicación asertiva eficaz que funcionara efectivamente en las interacciones sociales que si bien es cierto sería en tipo de comunicación ideal para todas las personas.

Se pueden encontrar una serie de técnicas de comunicación asertiva, que se las detalla a continuación:

Técnicas de comunicación asertiva

Sanidad (2009), manifiesta que:

Dentro de la comunicación asertiva se plantean diferentes técnicas que son útiles y las planteamos a continuación:

Técnica del disco rayado: Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada, se le puede dar la razón a ciertos aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. Ejemplo: “Sí, pero...”, “Estoy de acuerdo, pero...”.

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica para de esta manera obtener información que servirá para utilizarla en la argumentación. Con ella se intenta que la otra persona nos dé información y que diga en qué quiere que cambiemos. Ejemplo: “Sé que actué de manera inconsciente, pero, ¿qué es lo que te molestó?”.

Técnica del banco de niebla: consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Este tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado.

Técnica del acuerdo asertivo: Consiste en responder a las críticas admitiendo que se ha cometido un error o admitiendo el contenido de la crítica pero sin adoptar actitudes defensivas o ansiosas y obviamente sin enfadarse. Sirve para aceptar los errores y que no preocupe el sentimiento de culpa. Ejemplo: “Es verdad, no estuve muy acertado...”. (s/p)

Moreno Virginia, (2013), menciona las técnicas de comunicación asertiva:

Técnica del disco rayado: Repetir el punto de vista propio con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes.

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica, para conseguir la información que podrá usar en sus argumentos.

Técnica del banco de niebla: Consiste en reconocer serenamente la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que dice nuestro crítico, reservando el derecho a ser nuestro propio juez en cuanto a nuestro comportamiento.

Técnica del acuerdo asertivo: Responder a la crítica admitiendo que se ha equivocado, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. (s/p)

Marriner Ann, (2009) define las siguientes técnicas de comunicación asertiva:

Técnica del disco rayado: Con esta técnica se logra el compromiso que sirve para indicar lo que desean y permiten que las otras personas les hablen de lo que quieren hacer.

Técnica del banco de niebla: es el acuerdo con la verdad, el acuerdo en principio o el acuerdo con las probabilidades, en lugar de negar las críticas, ponerse a la defensiva o contratacar con críticas. Ayuda a desensibilizar frente a las críticas y conduce a una menor frecuencia de críticas procedentes de los demás. (pp.27-28)

Peñañiel y Serrano (2010) manifiestan que:

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación. (p.39)

Técnica de acuerdo asertivo: Consiste en responder a la crítica admitiendo que se ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. (p.37)

En conclusión, diferentes autores dan su versión o concepto cada una de las técnicas de comunicación asertiva que sirven para mantener una buena comunicación y una buena relación con las personas con las que convivimos y con las que nos relacionamos a diario, en sí la técnica del disco rayado es la forma que nosotros repetimos varias veces nuestro criterio con serenidad sin dejarnos manipular de los demás ni dejar que influyan en nuestras decisiones para mantenernos firmes sin cambiar de opinión, la técnica de la pregunta asertiva es la forma que nosotros utilizamos para nuestros argumentos las críticas de las otras personas para llegar a un fin, la técnica del banco de niebla consiste en dar la razón a la otra persona pero dejando claro que es la manera que nosotros

conocemos de actuar y que no vamos a cambiar la forma de actuar porque a nuestro parecer está bien, y por último la técnica del acuerdo asertivo que se la utiliza para reconocer los errores o admitir culpas.

Estas técnicas de comunicación asertiva servirán para el desarrollo de la investigación y así poder cumplir el objetivo propuesto mediante la utilización de las mismas.

AUTOESTIMA

Reseña histórica

Tixe Dayana, (2012), explica que:

La autoestima, como vivencia psíquica, ha acompañado al ser humano desde sus comienzos.

El constructo psicológico de autoestima se remonta a William James, a finales del siglo XIX, quien, en su obra *Los Principios de la Psicología*, estudiaba el desdoblamiento de nuestro Yo global en un Yo-conocedor y un Yo-conocido. Según James, de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima.

Ya entrado el siglo XX, la influencia inicial de la psicología conductista minimizó el estudio introspectivo de los procesos mentales, las emociones y los sentimientos, reemplazándolo por el estudio objetivo mediante métodos experimentales de los comportamientos observados en relación con el medio. El conductismo situaba al ser humano como un animal sujeto a reforzadores, y sugería situar a la propia psicología como una ciencia experimental similar a la química o a la biología. Como consecuencia, se descuidó durante bastante tiempo el estudio sistemático de la autoestima, que era considerada una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa.

A mediados del siglo XX, y con la psicología fenomenológica y la psicoterapia humanista, la autoestima volvió a cobrar protagonismo y tomó un lugar central en la autorrealización personal y en el tratamiento de los trastornos psíquicos. Se empezó a contemplar la satisfacción personal y el tratamiento psicoterapéutico, y se hizo posible la introducción de nuevos elementos que ayudaban a comprender los motivos por los que las personas tienden a sentirse poco valiosas, desmotivadas e incapaces de emprender por ellas mismas desafíos.

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso su teoría acerca de la aceptación y autoaceptación incondicional como la mejor forma de mejorar la autoestima.

Robert B. Burns considera que la autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo. El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa. Consecuentemente, siente emociones relacionadas consigo mismo. Todo ello evoca en él tendencias conductuales dirigidas hacia sí mismo, hacia su forma de ser y de comportarse, y hacia los rasgos de su cuerpo y de su carácter, y ello configura las actitudes que, globalmente, llamamos autoestima. Por lo tanto, la autoestima, para Burns, es la percepción evaluativa de uno mismo. En sus propias palabras: “la conducta del individuo es el resultado de la interpretación peculiar de su medio, cuyo foco es el sí mismo”

Investigadores como Coopersmith (1967), Brinkman et al. (1989), López y Schnitzler (1983), Rosemberg y Collarte, si bien exponen conceptualizaciones de la autoestima diferentes entre sí, coinciden en algunos puntos básicos, como que la autoestima es relevante para la vida del

ser humano y que constituye un factor importante para el ajuste emocional, cognitivo y práctico de la persona. (pp. 57-58)

Agrupando las definiciones de los autores Tixe Dayana (2012) define a la autoestima como:

“La autoestima es una competencia específica de carácter socio-afectivo que constituye una de las bases mediante las cuales el sujeto realiza o modifica sus acciones. Se expresa en el individuo a través de un proceso psicológico complejo que involucra a la percepción, la imagen, la estima y el autoconcepto que éste tiene de sí mismo. En este proceso, la toma de consciencia de la valía personal se va construyendo y reconstruyendo durante toda la vida, tanto a través de las experiencias vivenciales del sujeto, como de la interacción que éste tiene con los demás y con el ambiente”. (pp. 58-59)

Definición

Branden Nataniel (2012), manifiesta que:

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en la confianza, en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida y en la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (p.13)

Voli Franco (2010), menciona que:

La autoestima es la concienciación de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones intra e interpersonales y la apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás. (pp. 61-62)

Polanco Eduardo (2015), afirma que:

La autoestima es la forma en que pensamos, nos sentimos y nos valoramos con respecto a nosotros mismos. Se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida. La autoestima es la opinión emocional que los seres humanos tenemos de nosotros mismos. Pero la autoestima, o auto-aceptación no son innatas, querernos a nosotros mismos es un proceso que debemos aprender a construir paso a paso. (p.14)

En definitiva, la autoestima se va construyendo paso a paso desde la infancia hasta la adultez, es el amor y la valía que se tiene por uno mismo, de acuerdo a las diferentes características individuales que permite aceptarse uno mismo y por ende ser aceptado por los demás. Una autoestima bien formada es indispensable en la vida porque permite desenvolverse adecuadamente en diferentes contextos y nos da confianza y seguridad para gozar de nuestras propias acciones y triunfos.

Cimientos de la autoestima

Albaladejo Nicolás (2011), plantea tres cimientos básicos de la autoestima que son:

La aceptación de uno mismo. Tal y como es, con sus virtudes y sus defectos, con sus aciertos y sus errores, con su historia única e irrepetible, con sus logros y fracasos, con todo lo bueno conseguido y con todo aquello que le hace sentir culpable por no haber actuado de la forma como hubiera sido deseable que lo hiciera.

El respeto por uno mismo. Siendo consciente de que hay muchas cosas que le gustaría que fueran o hubieran sido de otra forma y perdonando todo aquello que ha realizado habiendo hecho daño a otros o a sí mismo.

El amor por uno mismo. Sin exclusiones, amor por la esencia de lo que se es y por la dignidad que esa misma esencia le confiere, amor por la realidad física y psicológica que le hace un ser único e irrepetible. (p.21)

Es por ello que la autoestima es un factor fundamental en el desarrollo de una persona, para poder mantener una buena autoestima es importante tener claros los cimientos básicos para lograrlo como la aceptación de nuestras propias características, con triunfos, metas y anhelos personales, también el respeto por uno mismo que es elemental para poder realizar cualquier actividad sin depender de los demás y el amor propio para sentirnos plenos y así poder amar a los demás.

Componentes de la autoestima

Roa Ana (2013), cita a Nathaniel Branden el cual manifiesta que en la autoestima encontramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

Componente cognitivo. Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Un autoconcepto repleto de autoimágenes ajustadas, ricas e intensas en el espacio y tiempo en que vivimos demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos. La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.

Componente afectivo. Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

Componente conductual. Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio

yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos. (p.243)

En definitiva para el desarrollo adecuado de la autoestima es importante conocer los componentes básicos de la misma, el componente cognitivo que son las ideas, opiniones, creencias, percepciones que uno tiene de sí mismo, el saber cómo nos proyectamos a futuro con nuestras aspiraciones en lograr cumplir con nuestros objetivos propuestos, de la misma manera el componente afectivo que se representa el valor que nos tenemos y como nos aceptamos de manera positiva, y conocer lo negativo de nosotros y aceptarlo para tratar de cambiarlo, la admiración, el sentimiento que poseemos de nuestra autoimagen y de la personalidad y como complemento el componente conductual el cual nos conlleva a conseguir el respeto de los demás de manera efectiva y coherente.

Formación de la autoestima

Stamateas Bernardo (2011), afirma que:

La autoestima se forma por medio de la afirmación y la validación que recibimos desde nuestra muy temprana edad de parte de una figura de autoridad: padre, madre, maestro, líder, etcétera. Tanto la afirmación como la validación son dos de las necesidades más grandes que puede tener un ser humano. (p.13)

¿Qué significa ser afirmado?

Todos necesitamos que otro nos afirme, no sólo papá o mamá, también un par o alguien clave a quien nosotros le demos un lugar de privilegio en nuestra vida. Todos necesitamos que alguien crea en nosotros. Sin embargo, a pesar de que el ser validados es una condición que todo ser humano necesita para poder desarrollarse en libertad firme y seguro de sí mismo, vivimos inmersos en una cultura que no afirma sino que, por el contrario, nos “desafirma” constantemente. (p.14)

Es decir, como personas sociables y que estamos expuestos a constantes cambios necesitamos ser aceptados y queridos para poder desarrollarnos y así sentirnos seguros de lo que somos y de lo que hacemos, en el mundo actual la sociedad se encarga de mostrarnos inseguros ante los cambios que se dan, es por ello, que es importante que nos afirmen desde pequeños para poder sentirnos seguros y confiados de lo que realizamos y queramos lograr.

¿Qué significa ser validado?

“Así como necesitamos ser afirmados, también es necesario que nos validen. Validar es dar fuerza o fortaleza a una cosa o persona. Según el diccionario aquel que es validado goza de la confianza y del respaldo de un superior” (p.20).

Por tanto, dentro de la sociedad y en cualquiera de los sistemas de los cuales formamos parte existen problemas que aquejan y hacen decaer y desequilibrar el ánimo de las personas es por ello que necesitamos ser validados por los demás, necesitamos que nos apoyen y entiendan, que nos respalden para poder seguir adelante y así confiar en nuestras capacidades y conocer nuestras fortalezas para poder enfrentarse al mundo actual.

Importancia de la autoestima

Branden Nataniel (2010), manifiesta que:

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensen o sienten sobre mí. Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. (p.18)

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar la vida. (p.20)

Buri Verónica (2015), cita a Valencia (2011) el cual manifiesta que la autoestima también es importante porque:

Condiciona el aprendizaje. Los estudiantes tendrán mayor capacidad para aprender.

Determina la forma como enfrentarnos a las dificultades. Ya sea que nos enfrentemos y superemos, o seamos incapaces de enfrentar y solucionar problemas.

Fundamenta nuestra responsabilidad. Nos da la seguridad y confianza en lo que podemos hacer o nos genera inseguridad para asumir responsabilidades.

Apoya la creatividad. Favorece la imaginación y confianza en nuestras propias capacidades, o nos sentimos poco creativos y con escasa confianza en nosotros mismos.

Determina la autonomía personal. Permite tomar riendas de nuestra vida personal y social asumiendo nuestras propias decisiones, o nos hace dependientes e incapaces.

Posibilita una relación saludable. Se mantiene una relación positiva con los demás o se relaciona de forma conflictiva, incluso tiende aislarse. (pp. 12-13)

Jiménez Susana (2015), cita a Serrano. M (2002) el cual sostiene que:

La autoestima, entendida como una actitud positiva de la persona hacia sí misma, es fundamental en el crecimiento armónico de la salud humana. Autoestima, acarreado valoración hacia uno mismo, viene a ser, el sistema inmunitario de la vida psíquica. La presencia de la autoestima asegura recursos y los potencia, en la vida personal, para hacer frente a los conflictos, enfermedades, desafíos, de la vida. La ausencia de autoestima, o su leve intensidad en la persona, acompaña generalmente a una gama de trastornos psicológicos, que dificultan el desarrollo de la vida personal, individual y social. Los

mensajes que percibimos en nuestra sociedad impregnada en nuestra cultura, nos dan la sensación de que la autoestima es frecuente, abundante, habitual, en nuestras reacciones intra e interpersonales. (p. 30)

Es por ello que la importancia de la autoestima es primordial en el desarrollo de la persona, radica en que si yo me acepto y me quiero tal cual soy disfruto de las pequeñas cosas de la vida, también permite el desarrollo integral de una manera positiva para tener una buena resiliencia y así disfrutar de los demás y que los demás disfruten de nosotros.

Desarrollo de la autoestima

Branden Nataniel (2010), plantea que:

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. (p.17)

El desarrollo de la autoestima es importante dentro del proceso vital de una persona, ya que esto ayuda a solucionar las situaciones difíciles de la vida, ayuda a tener una capacidad de resiliencia para poder enfrentarnos al mundo y conseguir todo lo que nos proponemos con una eficacia y optimismo para obtener la felicidad.

Etapas del desarrollo de la autoestima

Autoconocimiento

Bennett Michel (2011), expresa que:

El autoconocimiento es, por tanto, un proceso constante de acción sobre uno mismo que conlleva un efecto al reconocerse a sí mismo. Para dirigirse hacia este conocimiento hay tres pasos ineludibles:

1. Tener conciencia de uno mismo
2. Descubrir y explorar el propio pensamiento, los sentimientos y los actos.
3. Observar y estudiar las experiencias pasadas para que nos sirvan en el presente y, por tanto, en el futuro. (s/p)

Gotay Priscila (2016), afirma que:

El autoconocimiento es algo muy esencial en el proceso de comprender que el conocimiento verdadero es el proceso de invocar las verdades espirituales inherentes en nosotros. El conocernos a nosotros mismos nos lleva a descubrir quién, y qué somos, de dónde venimos, para qué estamos aquí, y para dónde vamos. (s/p)

Por las consideraciones anteriores, tener un autoconocimiento es ideal ya que ayuda a una persona a adquirir responsabilidad de sus actos, a tener conciencia de sus actos y las

consecuencias de los mismos para así poder tener una imagen real de lo que somos y lo que hacemos. Conocerse a uno mismo es un gran paso para forjar y crear nuestra vida.

Autoconcepto

Perpiñán Sonsoles (2013), menciona que:

El autoconcepto es un conjunto de atribuciones (ideas, creencias o pensamientos) que cada persona tiene sobre sí misma. Es un componente básico de la salud emocional en la medida en que el niño puede definirse a sí mismo mediante ideas generadoras de salud o por el contrario enfatizar aquellas características propias que le generen ansiedad o estrés. El autoconocimiento está muy relacionado con la autoestima pero son dos componentes diferentes. (p. 27)

Tracy Brian (2015), afirma que:

El autoconcepto es la estructura de creencias o el sistema de valores del individuo. Se forma y se desarrolla en la primera infancia y está compuesto de todas las emociones, experiencias, decisiones, enseñanzas y sucesos de la vida de una persona hasta el día de hoy. El autoconcepto determina el modo en que una persona piensa de sí misma, se siente y se ve con respecto al resto del mundo. (pp. 7-8)

El autoconcepto y su evolución

Ocaña Laura, (2011) cita a Felix López el cual manifiesta que:

El autoconcepto empieza a formarse muy pronto. Se inicia con la adquisición de la identidad existencial y se enriquece con el desarrollo de la identidad categorial. La identidad existencial es la conciencia de percibirse diferente a los otros, como un ser independiente, activo y que permanece a través del tiempo. La identidad categorial se refiere a las características que nos permiten describirnos cómo somos, definirnos como personas, etc. Implica la elaboración de una imagen corporal, sexual, etc.

Evolución del autoconcepto de 0 a 3 años: en principio se inicia la elaboración de una primera imagen de sí mismos como individuos independientes de los otros. No es una imagen propiamente dicha, es una sensación, una conciencia de sí mismo como ser diferente a los demás. (p.55)

Evolución de 3 a 6 años: entre estos años los niños dan de sí mismos descripciones que se centran en rasgos y características observables, externas, en las actividades que hacen y en sus habilidades. Es un autoconcepto global que no incluye distintas dimensiones, es un autoconcepto arbitrario, basado en hechos concretos y en lo que dicen los adultos significativos. (p.56)

Con referencia a lo anterior, el autoconcepto está muy relacionado con la autoestima ya que se forma en los primeros años de vida, es indispensable poseer un adecuado autoconcepto ya que son las ideas y sentimientos hacia uno mismo que afectarán o ayudarán a lo largo de la vida.

Autoevaluación

Castillo y Botía (2002), manifiestan que:

La autoevaluación es un proceso mediante el cual el alumno aprende y participa en su propia valoración. Le permite conocer sus logros y dificultades, analizar y considerar su acción individual y en grupo, desarrollar una actitud de permanente conciencia y responsabilidad y alcanzar, por último, una mayor capacidad de autonomía y decisión. (p. 24)

Ontorio Antonio (2006), considera que:

Según el pensamiento rogersiano sobre el significado de la autoevaluación es el siguiente: Hacer una autoevaluación, a menudo, es una tarea muy difícil. Significa que el estudiante debe formular sus criterios de evaluación, decidir según las normas que tiene para sí mismo. Significa experimentar al máximo las implicaciones de descubrir que, a largo plazo, el foco de la evaluación reside en uno mismo. También insiste en que la evaluación del aprendizaje autoiniciado estimula al estudiante a sentirse más responsable. (p. 121)

De lo mencionado anteriormente la autoevaluación la persona en este caso el estudiante se valora de acuerdo a sus habilidades, capacidades, logros y analiza y desarrolla su capacidad para lograr cada meta u objetivo planteado con responsabilidad y total seguridad de que va a lograr todo lo que se proponga y obtener una autonomía para así poder fortalecer la autoestima.

Autoaceptación

Altman Donald (2017), menciona que:

La autoaceptación significa ser honesto con tu punto de partida a medida que adquieres nuevas habilidades para cambiar tu vida a mejor, de acuerdo con tus estándares o con lo que intentas alcanzar. Con la autoaceptación, invitamos a todo nuestro ser, tanto a las partes desagradables como a las deseables. Adoptamos una postura más amable y diplomática frente a nosotros mismos, nuestros objetivos, nuestras limitaciones, nuestras vulnerabilidades y así sucesivamente. (s/p)

Rodríguez Mauro (2015), afirma que:

“La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y de sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello”. (s/p)

Después de las consideraciones anteriores se puede decir que la autoaceptación es la aceptación de sí mismo, sin reproches, ni juzgamientos, aceptarse tal cual, con defectos, virtudes, con total seguridad de lo que somos y de lo que hacemos, para alcanzar nuestras metas y objetivos en relación a nuestras capacidades y habilidades para así lograr fortalecer y elevar la autoestima.

Autorrespeto

Rodríguez Mauro (2015), plantea que:

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. (s/p)

En sí, el autorrespeto es importante para el desarrollo de la autoestima ya que nos hace valorarnos como persona y valorar las acciones de los demás para así compensar nuestras necesidades, sentimientos y pensamientos sin hacernos daño, ni herirnos emocionalmente.

Valores de la autoestima

La autoestima necesita de valores importantes para que estos sean la base primordial para su desarrollo

Según Tixe Dayana (2012), estos valores son:

Valores Corporales.- Estimar nuestro propio Cuerpo aceptarlo tal y como es con defectos y virtudes.

Capacidad Sexual.- Sentirse orgulloso de tu sexo que posee, para esto es necesario enseñar a la persona a vivir con responsabilidad, la actividad sexual humana, siendo importante el conocimiento de nuestra realidad psíquica, biológica y social.

Valores Intelectuales.- Son los más duraderos, ya que se identifica los talentos propios de la inteligencia ya que de esta manera obtenemos valoración de sí mismo

Valores estéticos y Morales.- El primero se refiere a la identificación de nuestras habilidades estos nos ayuda para a valorar nuestras cualidades y el segundo se refiere a las normas implantadas propias de una sociedad como por ejemplo respeto, responsabilidad solidaridad entre otras.

Valores Afectivos.- Los sentimientos propios de cada ser humano y que los diferencia de los demás es decir esperanza, deseo serenidad y amor.(p.65)

En sí, los valores corporales, capacidad sexual, valores intelectuales, estéticos y morales y valores afectivos son base para el desarrollo de la autoestima ya que fortalecen la personalidad de cada individuo para que puedan desarrollarse en el medio social al que pertenecen.

Tipos de autoestima

Voli Franco (2013), establece dos niveles de autoestima:

Autoestima elevada. Un alto nivel de autoestima hace florecer un alto nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesarias para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser aun en situaciones adversas. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos. Cuando uno se siente bien consigo mismo se pueden establecer relaciones más estrecha, encontrar más amigos, porque no se tendrá miedo de desarrollar las propias habilidades y puntos fuertes que atraen la simpatía a de los demás. Nos arriesgamos a probar nuevas cosas, nuevas experiencias. (p. 37)

Es decir que como seres sociales necesitamos poseer una autoestima alta ya que esta permite formar relaciones más saludables y gratificantes, ganarse el afecto de los demás, intentar lograr cualquier cosa sin miedo al fracaso, mostrarse tal cual es, mostrar su YO verdadero, y mostrar las habilidades y fortalezas que ayudará al desarrollo personal.

Autoestima baja. El comienzo de una baja autoestima, está en la mente y nace en la infancia, cuando en las interacciones del hogar se cuestionaba las habilidades y la inteligencia del niño, o cuando constantemente se realizaba comparaciones entre las personas. Todo esto da como resultado la formación de unas personas con dificultad para apreciarse y amarse a sí mismas y por ende con dificultades para apreciar y amar a los demás de su entorno. (p.38)

Es decir, la autoestima baja está en la mente de las personas, no se aceptan y no se quieren, presentan dificultades para desarrollarse y entablar nuevas relaciones, no se sienten seguros de sus capacidades y se aíslan de la sociedad, no logran autonomía siempre dependerán de las demás personas.

Características de los individuos con autoestima alta o baja

Roa Ana (2013), sostiene:

Con alta autoestima:

- ✓ Toma iniciativas.
- ✓ Afronta nuevos retos
- ✓ Valora sus éxitos.
- ✓ Sabe superar los fracasos, muestra tolerancia a la frustración.
- ✓ Muestra amplitud de emociones y sentimientos
- ✓ Desea mantener relaciones con los otros.
- ✓ Es capaz de asumir responsabilidades.
- ✓ Actúa con independencia y con decisión propia.

Con baja autoestima:

- ✓ Sin iniciativas, necesita la guía de los otros.
- ✓ Tiene miedo a los nuevos retos.
- ✓ Desprecia sus aptitudes.
- ✓ Tiene poca tolerancia a la frustración, se pone a la defensiva fácilmente.
- ✓ Tiene miedo a relacionarse, siente que no será aceptado. (p.245)

Esquivel Pablo, (2014) plantea las siguientes características:

Autoestima baja

Piensen que no pueden, que no saben nada.

Son indecisos e inseguros, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse.

No valoran sus talentos, miran sus talentos pequeños y los de los otros lo ven grandes.

Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.

Son pasivos y evitan tomar iniciativa.

Autoestima alta

Saben qué cosa pueden hacer bien y qué pueden mejorar.

Se sienten bien consigo mismos. Expresan su opinión.

Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo. (s/p)

Martínez Raquel, (2013) propone las siguientes características (p.28):

Características de una persona con alta autoestima.	Características de una persona con baja autoestima
Orgullosa de sus logros.	Evita situaciones que le producen ansiedad.
Actúa con independencia.	Desprecia sus dotes naturales.
Asume responsabilidades.	No tiene una idea clara de sus posibilidades.
Acepta las frustraciones.	Siente que los demás no le valoran.
Dispuesta a la acción.	Echa la culpa de todo lo que ocurre a los demás.
Afronta nuevos retos.	Se deja influir fácilmente por los demás.
Se siente capaz de influir en otros.	Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente.
Muestra una amplia gama de emociones y sentimientos.	Tendrá estrechez y rigidez de emociones y sentimientos.
	Se sentirá impotente.

Aspectos que influyen en la autoestima

Cabrera María (2014) considera que los aspectos que influyen en la autoestima son:

Influencia de la familia. La primera relación trascendente en la vida de una persona es la relación familiar, debido a que la familia es el inicial contexto que permitirá al ser humano desarrollar su autoestima, entonces la familia se convertirá en un retrato de lo que somos, que nos ira diciendo como actuar con los demás mientras vamos construyendo nuestro propio retrato. Dependiendo de cómo sea la familia, así será el niño, la cual resultará modelada por la presencia de reglas, la forma de comunicación, valores, costumbres que irán vinculadas con la sociedad en donde se desenvuelve esta familia. (p. 24)

Influencia de la sociedad. Los grupos de los niños se gobiernan por la ley de la mayoría, el niño que llega con una conducta diferente de la de la mayoría, es él quien ha de cambiarla, lo que sin duda repercute en una reconceptualización de su autoestima. Si un niño no acepta esas reglas de la mayoría resultara impopular, y como consecuencia tendrá una baja autoestima, y sentimientos de inseguridad por no ser aceptado socialmente. (p. 25)

Influencia de la escuela. La escuela tiene una gran influencia dentro de la autoestima, debido a que es ahí donde el niño mantendrá sus primeras relaciones sociales, y estas no serán pasajeras sino que tendrán un tiempo bastante prudente para actuar a favor o en contra de la formación de una autoestima, razón por la cual se deben cuidar las primeras relaciones que los niños establecen entre sus compañeros de aula y con el profesor en cada año de instrucción escolar ya que un alumno si es categorizado como solo un “alumno”, pues este será el concepto que el alumno tendrá de sí mismo y por ende actuará como tal . (pp. 26-27)

De los anteriores planteamientos se deduce que la influencia familiar, social y escolar es muy importante para el desarrollo de la autoestima de una persona, ya que en diferentes ámbitos de la vida se valida la autoestima, el amor propio que es indispensable a lo largo de la vida de una persona para el desarrollo de sus habilidades personales.

Conductas que dañan la autoestima

Según el portal web Recursos de autoayuda (2016) las conductas que dañan la autoestima son:

La procrastinación: Significa dilatar las cosas que debemos hacer, distraernos de nuestras tareas, dar largas, dejar para mañana lo que podemos hacer hoy...Nuestras obligaciones se van acumulando y al final las tareas quedan sin hacer. El resultado inmediato de esta actitud es la frustración, la cual conduce inevitablemente a infravalorarnos. Nuestra autoestima disminuye. Afrontar nuestras tareas con decisión y entusiasmo es lo mejor que podemos hacer. En última instancia, nuestra autoestima se verá reforzada.

La autoculpabilidad: Crece nuestra frustración y nos culpamos a nosotros mismos cuando algo sale mal.

La co-dependencia: Todo aquel que haya tenido a su lado a una persona que haya absorbido su personalidad sabrá lo que es la co-dependencia. Es la persona que se desvive por otra olvidándose de sus propias necesidades. Únicamente le interesa el bienestar de la otra persona. La co-dependencia puede anular por completo tu autoestima.

El exceso de trabajo: Debido a que estamos sobrecargados de tareas en el trabajo, nosotros sufrimos y nuestras familias sufren.

Sentirnos intimidados: Con una simple mirada de desaprobación o un ceño fruncido, permitimos que otra persona nos intimide.

Sentirnos controlados

Conductas auto-destructivas

No frenar a las personas que nos menosprecian: Muchas veces tragamos cosas que no deberían permitirse. Las faltas de respeto hay que cortarlas de raíz.

Es importante, no mantener conductas que dañan a nuestra autoestima, si bien es cierto la mayoría de las personas mantienen estas conductas ignorando el daño que pueden

ocasionar en el desarrollo de la autoestima, estos tipos de conductas son generalmente utilizadas por las personas que desde niños no fueron estimulados adecuadamente y no crecieron en un hogar afectivo y que impidió el desarrollo de sus capacidades y habilidades sociales.

Los cuatro aspectos necesarios para el desarrollo de la autoestima desde la infancia

Roa Ana (2013), plantea que:

La autoestima es un sentimiento que surge de la satisfacción que experimentamos cuando somos niños y se han dado en nuestra vida ciertas condiciones pero, si existen ciertas carencias, no se desarrollan en totalidad los siguientes aspectos que constituyen el fundamento de nuestra autoestima:

Vinculación. Consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás reconocen como importantes.

Singularidad. Resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

Poder. Consecuencia de que el niño disponga de los medios, las oportunidades y la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

Pautas de guía. Que reflejen la habilidad del niño para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales. (pp. 246-247)

Aspectos que componen la autoestima

Morales Matilde (2011) manifiesta que:

Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos.

El componente cognitivo indica idea, opinión, creencia, percepción y procesamiento de la información. Se refiere al autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre la conducta. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima. (p. 25)

El componente afectivo esta dimensión con lleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo implica un sentimiento de la favorable o de la desfavorable, de la agradable o desagradable que vemos en nosotros. En sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que advertimos dentro de nosotros. Es aquí en la valoración, el sentimiento, la admiración o desprecio, el afecto, el gozo o dolor íntimos, donde se condensa la quinta esencia de la autoestima. (p. 26)

El componente conductual el tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual, significa tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda su dinámica interna. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de las demás. El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos. (p.27)

En efecto, los componentes de la autoestima se refieren en general al autoconcepto que es la percepción que tenemos de nosotros mismos, por eso es necesario en la infancia fomentar el autoconcepto para que así un niño valore su imagen y se sienta capaz y seguro de sus logros para desarrollar diferentes habilidades personales. Para ser claros el componente cognitivo es la percepción de nosotros mismos, el componente afectivo nos lleva a valorarnos y a querernos por lo que somos y por lo que hacemos, atribuyendo a nuestras capacidades y habilidades y por último el componente conductual es la forma que en vamos a actuar de acuerdo a lo que creemos conveniente ante los demás.

Ante lo expuesto en el marco teórico, se procedió a especificar como fortalecer la autoestima en los estudiantes de quinto grado “A” de la escuela Miguel Riofrío para lo cual se creyó conveniente abordar el tema de intervención como es el siguiente:

El diagnóstico educativo como medio para la determinación de la situación real del objeto de estudio

Definición

El diagnóstico en educación es una actuación de carácter técnico aplicado que se desarrolla mediante un proceso de recogida y análisis sistemático de información, de acuerdo con la metodología y criterios de rigor científicos, se orienta a conocer y mejorar las situaciones educativas.

Lo anterior significa que, el diagnóstico es un instrumento para recoger información sobre un hecho educativo, del cual se vale el docente para conocer el estado actual de sus estudiantes y orientar adecuadamente las actividades que forman parte de la enseñanza-aprendizaje, en busca de mejorar el proceso educativo.

Fases de diagnóstico

Planificación.

En esta fase se tomó en cuenta los objetivos que se pretendían alcanzar en relación a la actividad que se planteó.

Una vez delimitados los objetivos, se tomó en cuenta las necesidades del grupo de trabajo en cuanto a la implementación de estrategias metodológicas para fortalecer la autoestima en los estudiantes.

Recolección de datos.

Para la recolección de datos se aplicó el instrumento de la escala de auto estimación de Lucy Reidi que ayudó a determinar el nivel de autoestima.

Luego se presentó el instrumento para la obtención de la información la cual debe hacerse con responsabilidad, objetividad, flexibilidad y apertura frente a las opiniones y apreciaciones del grupo.

Procesamiento de datos.

Concluido el acopio de la información, se procedió a la tabulación de los datos, mediante cuadros o gráficas que facilitaron la comprensión de la situación de la realidad con validez y confiabilidad.

Formulación de conclusiones.

El procesamiento de los datos así como el análisis e interpretación permitió puntualizar los principales hallazgos en cada una de las variables con sus correspondientes indicadores en estudios. Los hallazgos que se presentaron a manera de conclusiones, sirvieron como fundamento de la toma de decisiones y se elaboraron en función de los objetivos del diagnóstico y de la información que explicó la situación real de las variables en estudio.

Toma de decisiones.

De acuerdo a los resultados obtenidos se tomó las decisiones más acertadas acerca de los problemas que requirieron solución dentro del aula de clases de quinto grado "A".

El taller educativo para fortalecer la autoestima

Definición

Jiménez (2015) cita a Reyes (2007) el cual manifiesta que el taller es una forma pedagógica que pretende la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual los alumnos y docentes desafían en conjuntos problemas específicos. (p.32)

Es decir un taller consiste en una reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones para el bienestar de

todos, combina actividades, estimula el trabajo cooperativo, prepara para el trabajo en grupo y ejercita la actividad creadora y la iniciativa de todas las personas.

En el presente estudio asumió al taller como una forma de organización del proceso educativo que aseguró el logro de los objetivos propuestos y la participación reflexiva, interactiva y creativa de los participantes. También se puso en práctica el trabajo individual y colectivo que permitió fortalecer la autoestima de los alumnos, siendo un punto clave dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Estructura del taller

Planificación.

Se organizó todo lo necesario para la implementación de los talleres, ya que es un aspecto muy importante en la estructura del taller.

En la fase inicial se dio una explicación breve sobre lo que se iba a realizar durante el período que la investigadora permaneció en la institución para el desarrollo de los talleres, con la finalidad de orientar y motivar a los participantes, crear un clima de confianza, recoger las expectativas y temores, presentar los objetivos del evento así como las agendas, horarios, logística, entre otros.

Desarrollo del taller.

Consiste en efectuar lo que se planificó con anterioridad y este se divide en tres etapas que son:

Apertura

Desarrollo

Cierre

Apertura.

Fue necesario empezar con la presentación de los integrantes para conocerlos a cada uno de ellos, además se estableció las expectativas y se realizó el encuadre del taller, para que cada integrante tenga una idea respecto a lo que se trabajó, para que sirvió la actividad; posteriormente se establecieron acuerdos y compromisos que se llevaron a efecto durante el desarrollo del taller.

Desarrollo.

El desarrollo se realizó acorde a los objetivos planteados y a los contenidos establecidos, además durante esta etapa se realizó con flexibilidad y creatividad las tareas con la finalidad de que los participantes se sintieran cómodos y logren cumplir con los objetivos planteados. También se utilizaron diversas estrategias didácticas para desarrollar los conocimientos de los alumnos, durante la ejecución del taller

Cierre.

Durante el cierre se realizó una recapitulación, un repaso de los acuerdos y compromisos establecidos, objetivar el aprendizaje y restituir la estabilidad grupal después de un tiempo de trabajo que muchas de las veces implica desacuerdos o conflictos en el establecimiento de acuerdo al desarrollo del contenido que requiere de una etapa de síntesis y cierre.

Evaluación del taller

Definición de evaluación

Escandell, C. (2014) manifiesta que:

La evaluación es un proceso sistemático de observación y recopilación de datos y evidencias a lo largo de la acción formativa. Su finalidad es verificar si el alumnado ha adquirido las competencias establecidas previamente en la planificación didáctica, así como detectar posibles deficiencias o efectos no deseados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para tomar las decisiones apropiadas para la subsanación. (p. 167)

En conclusión la evaluación es un proceso integral que permite valorar resultados obtenidos acorde a los objetivos planteados y a los recursos utilizados en el proceso de investigación. También consiste en comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previstos en los objetivos propuestos.

En el caso de la investigación sirvió para evaluar la alternativa que se presentó (talleres), luego de las horas previstas para su desarrollo, para ello se aplicó el pos-test, que sirvió para verificar los resultados esperados en torno al grupo participante del taller

VALORACIÓN DE LA PROPUESTA

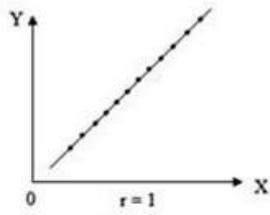
Al terminar con el proceso de intervención en este paso la propuesta de comunicación asertiva es indispensable conocer la reacción que obtuvieron los estudiantes y para valorar la presente investigación se creyó conveniente utilizar el coeficiente de correlación lineal de Frank Pearson (r de Pearson).

Rojas, K. (2015) cita a Pérez, Caso, Río y López los cuales definen al coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r):

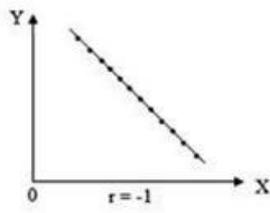
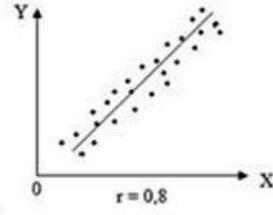
Como el cociente entre la covarianza de X e Y y el producto de las desviaciones típicas de ambas variables. El coeficiente de correlación lineal de Pearson, r, siempre toma valores comprendidos entre -1 y 1 además en caso de independencia la covarianza adopta valor nulo, y por tanto también será nulo en este caso el coeficiente de correlación lineal de Pearson r. (p.p.40-41)

Manifiesta Rojas, K. que los coeficientes de correlación indican el grado de asociación lineal entre dos variables y expresan numéricamente tanto la fuerza como la dirección de la correlación lineal, en línea recta. Tales coeficientes de correlación se encuentran generalmente entre -1,00 y +1,00. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y).

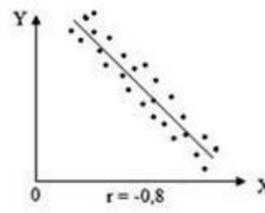
Así mismo Rojas, K. (2015) cita a Pérez, Tucsca y Navarro (2009) los cuales afirman que los valores numéricos como -1,00,-0.95,-0.50,-0.10 indican una correlación negativa, en tanto valores positivos como -1,00,-0.95, + 0.50, +0.10 indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca se encuentre de 1,00 en una u otra dirección, mayor es la fuerza de la relación. En resumen, señalamos que el signo indica la dirección de correlación (positiva y negativa) y el valor numérico, la magnitud de la correlación.



Correlación Positiva



Correlación Negativa



Para interpretar el coeficiente de correlación se utilizó la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa muy alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
.0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Descriptivo

Porque permitió construir desde el punto de vista teórico y empírico el estado del arte del objeto de estudio; específicamente se caracterizó la situación actual de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio fueron la comunicación asertiva y la autoestima.

Diseño Pre-experimental.

Por cuanto a la comunicación asertiva propuesta por la investigadora se pusieron en práctica con todos los estudiantes de quinto grado “A” de la escuela Miguel Riofrío sección vespertina y no hubo la comparación con otros paralelos, para incidir de una manera significativa en las estrategias para fortalecer la autoestima a través de la forma pedagógica del taller al final del cual se procedió a valorar la eficiencia de la alternativa diseñada.

Corte Transversal.

Porque la investigación estudió solamente una parte del desarrollo de las variables que fue el periodo 2016 en el que se presentaron las dificultades de la situación problemática que determinaron la necesidad de implementar un proyecto de investigación para la solución de las dificultades que existían en cuanto a la autoestima.

Métodos

Deductivo

Permitió comprobar y contrastar los objetivos planteados, señalando los aspectos particulares contenidos en el tema general a investigar, partiendo de la observación de fenómenos generales a lo particular de las variables antes mencionadas.

Inductivo.

Se utilizó este método, para partir del análisis de donde se conocen hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, para analizar la información obtenida de los instrumentos que se utilizaron en esta

investigación. Es decir establecer la comunicación asertiva para fortalecer la autoestima en los niños y niñas de quinto grado “A” de la Escuela Miguel Riofrío.

Científico.

Se utilizó este método mediante el sustento científico del marco teórico, que orienta la temática propuesta y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos tanto a la autoestima como a la comunicación asertiva.

Analítico y sintético.

Esté método se utilizó para llegar a concluir el trabajo investigativo, primero se separaron las variables utilizadas para ser analizadas individualmente, después se unieron para sostener una lógica entre sí hasta concretar y llegar a nuestro objetivo planteado para el desarrollo de la investigación.

Estadístico.

Este método se empleó al momento de tabular los datos obtenidos en el instrumento y para validar la efectividad de los talleres a través de la r de Pearson el cual se define como: El coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r) se define como el cociente entre la covarianza de X e Y y el producto de las desviaciones típicas de ambas variables. El coeficiente de correlación lineal de Pearson, r, siempre toma valores comprendidos entre -1 y 1 además en caso de independencia la covarianza adopta valor nulo, y por tanto también será nulo en este caso el coeficiente de correlación lineal de Pearson r.

Para interpretar el coeficiente de correlación se utilizó la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa muy alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
.0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Técnicas e instrumentos.

Para la recuperación de la información teórico-empírica sobre el objeto de investigación propuesto, se utilizó el instrumento:

Escala de autoestimación de Lucy Reidl

Autor: Lucy Reidl

Ámbito que evalúa: Los niveles en la constitución del autoconcepto y autoestima del niño, el externo y el interno.

Propósito: Saber cómo se está incorporando el niño al mundo escolar; no necesariamente su desempeño académico. Detectar a aquellos niños que pueden estar presentando dificultades de adaptación emocional y que suelen perderse en el grupo o no manifestar señales muy aparentes.

Función y habilidades: Un autoconcepto positivo permite una mejor integración al medio escolar, mientras que uno de signo negativo lo obstaculiza. Consta de 20 afirmaciones, las cuales solo tienen como respuesta: A=De acuerdo, N= No sé y D= estoy en desacuerdo. Tiene 1 valoración de 1 a 3.

Para calificar este test el puntaje mínimo es de 20 puntos y el puntaje máximo es de 60 puntos, los rangos que se miden son:

Rangos	Puntos
Deficiente	20-27
Insuficiente	28-36
Regular	37-45
Bueno	46-54
Muy bueno	55-60

Para garantizar la recuperación de la totalidad del instrumento que se aplicó a los alumnos de quinto grado "A", se solicitó la autorización al docente tutor, para utilizar el tiempo necesario en la aplicación y recepción del instrumento.

Además esta forma de aplicación permitió la generación de espacio de trabajo e interacción para la explicación de algún ítem que no fue entendido y la obtención de ciertos criterios que, sin estar contemplados en el instrumento, resultaron interesantes e importantes en la explicación del problema de investigación.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 604 alumnos y 28 docentes en la sección vespertina, de esta población se trabajó con una muestra de 31 estudiantes de quinto grado “A” de Educación General Básica de la escuela Miguel Riofrío, sección vespertina, y 3 docentes, en vista de que en el análisis diagnóstico de la escuela fue el quinto grado “A” que presento mayor niveles de autoestima regular y bajo.

Tabla.

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes	604	31
Docente	28	3
Total	632	34
Fuente: Secretaria de la Escuela Educación General Básica “Miguel Riofrío” Sección Vespertina. 2016-2017		

Explicación de la metodología

Luego del cumplimiento del trabajo del desarrollo de la investigación, implicó la ejecución de las siguientes actividades:

Fundamentación teórica de las variables

Para la explicación de la fundamentación teórica se siguieron los siguientes pasos:

Se realizó la búsqueda de información bibliográfica.

Se seleccionó la información relacionada a las variables en estudio.

Se organizó la información, en relación a los objetivos que se pretendía cumplir.

Se hizo un estudio de la información, en función de los indicadores establecidos para cada variable.

Se elaboró fichas (bibliográficas y de estudio) que fundamentaron la explicación teórica del objeto de estudio.

Se redactó la revisión de literatura siguiendo el orden de las fichas y los indicadores de las variables.

Diagnóstico de las variables

Se planifico el diagnóstico

Se revisó y se mejoró el instrumento de investigación

Se aplicó el instrumento: con lo que se recabó la información de las variables de estudio.

Se tabuló la información empírica. Para el desarrollo de esta actividad fue necesario utilizar la estadística descriptiva para la cuantificación y obtención del porcentaje de los datos.

Se realizó la representación gráfica de la información empírica, lo que permitió la elaboración de cuadros y gráficas que facilitó la comprensión de la información. Para esta actividad se hizo uso del programa informático Microsoft Excel.

Se hizo el análisis e interpretación de datos empíricos, actividad en la que se hizo necesario tomar en cuenta los planteamientos teóricos expuestos en cada una de las categorías explicadas en la revisión de literatura de la investigación.

Se formularon las conclusiones del diagnóstico tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación de los instrumentos.

Diseño y aplicación de alternativas

Para el diseño de alternativas se plantearon las siguientes actividades:

Se analizó las conclusiones del diagnóstico.

Se determinó la alternativa que permitió dar respuesta a las conclusiones del diagnóstico.

Se planificó el taller que observó en su estructura el título, datos informativos, objetivos y contenidos, recursos, actividades, resultados esperados, evaluación- retroalimentación, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

Se ejecutaron las actividades iniciales del taller para ello se hizo usos de algunas estrategias que permitieron el aprestamiento para esta actividad.

Se ejecutaron las actividades del taller para ello se hizo uso de estrategias como lluvia de ideas, reflexiones, dinámicas, proyección de videos, actividades individuales y grupales.

Se ejecutaron las actividades finales del taller

Se aplicó el pos-test a los estudiantes.

Evaluación de la efectividad de las alternativas

Se generó espacios de diálogo para determinar el cumplimiento de los objetivos del taller en los estudiantes de quinto grado “A”.

Elaboración del informe de investigación

Cumplidas las actividades antes descritas, se procedió a la integración lógica y gnoseológica de los diferentes componentes del proceso investigativo, lo que permitió la elaboración del informe final de la investigación, el cual fue elaborado tomando en cuenta las orientaciones y lineamientos propuestos por la Universidad Nacional de Loja, en la normativa vigente para los procesos de graduación en el mismo acuerdo.

f. RESULTADOS

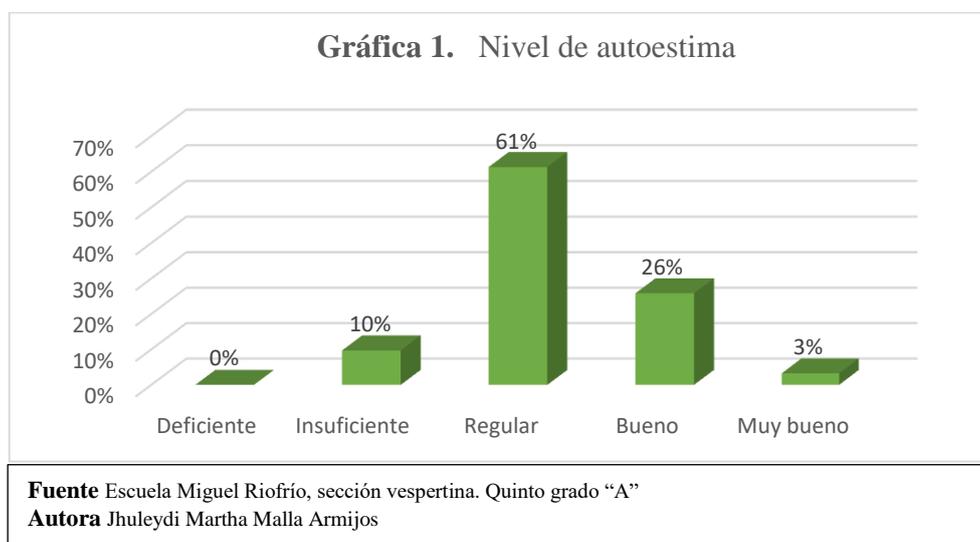
RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOESTIMACION DE LUCY REIDL APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO SECCION VESPERTINA

Pre-test

Nivel de autoestima

Tabla 1.

Niveles de autoestima	f	%
Deficiente	--	--
Insuficiente	3	10
Regular	19	61
Bueno	8	26
Muy bueno	1	3
Total	31	100



Análisis e interpretación

Según Voli. F (2010):

La autoestima es la concienciación de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones intra e interpersonales y es la apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás. (p.p 61-62)

En correspondencia a lo dicho por el autor y los resultados en la aplicación de la Escala de Auto-estimación de Lucy Reidi, 3 alumnos que corresponden a un 10% tienen

un nivel de autoestima insuficiente; 19 alumnos que corresponden al 61% presentan una autoestima regular; 8 alumnos que representan un 26% tienen una autoestima buena y 1 alumno que corresponde a un 3% corresponde a un nivel de autoestima muy bueno.

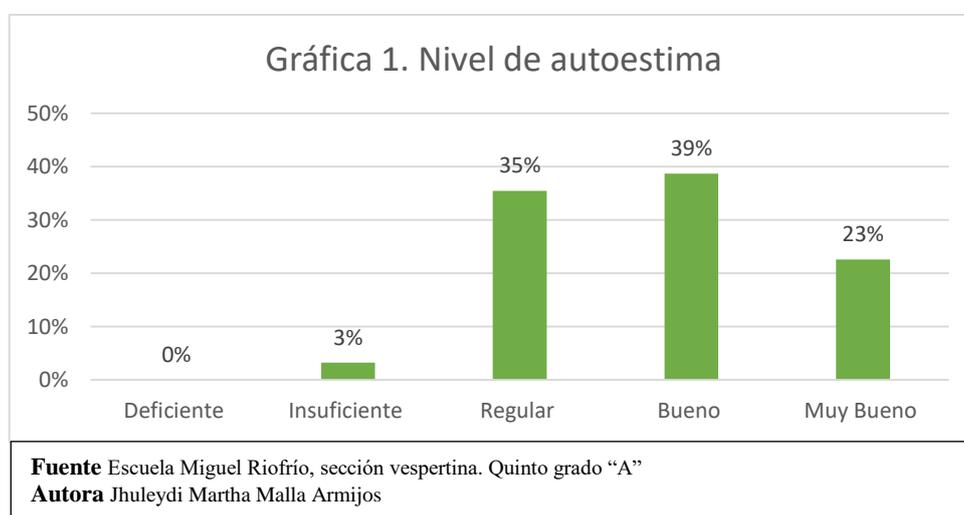
De acuerdo a lo que el autor manifiesta y los resultados globales la autoestima presentada en los y las estudiantes es regular, la autoestima tiene que ser formada en los primeros años de vida por los padres, es por ello necesario fortalecer la autoestima para poder validar las características personales de cada individuo.

Pos- test

Nivel de Autoestima

Tabla 1.

Niveles de autoestima	f	%
Deficiente	--	--
Insuficiente	1	3
Regular	11	35
Bueno	12	39
Muy Bueno	7	23
Total	31	100



Análisis e Interpretación

Branden Nataniel, (2010) establece que:

“La autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad”. (p. 17)

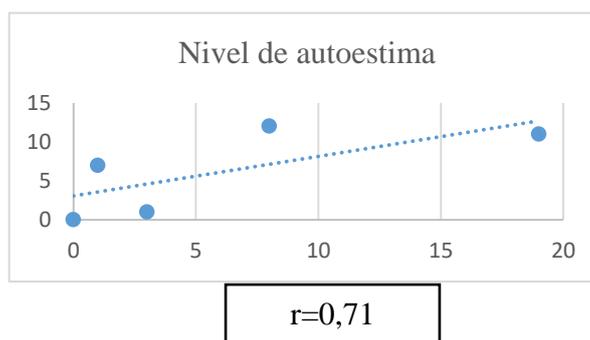
Los resultados obtenidos en los niveles de autoestima son, 1 alumno que corresponde a 3% presenta un nivel de autoestima insuficiente, 11 alumnos que corresponden al 35% presentan un nivel regular, 12 estudiantes que corresponden al 39% presentan un nivel bueno y a un nivel muy bueno son 7 estudiantes que corresponde al 23% de la población.

En concordancia con lo planteado por el autor y los resultados obtenidos en el pos-test los estudiantes presentaron un nivel de autoestima bueno, por lo tanto la autoestima es importante para enfrentarse al mundo actual y ser capaces de superar todos los obstáculos y poder ser felices con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

Correlación de Pearson

Talleres para fortalecer la autoestima

X	Y
0	0
3	1
19	11
8	12
1	7



Interpretación de la correlación de Pearson

La r de Pearson, es de $r=0,71$ es mayor a 0, se aproxima a 1, y es de signo positivo por lo tanto si existe un correlación positiva alta entre las variables (XY), de tal manera que la aplicación de la propuesta ayudó a elevar la autoestima de los estudiantes.

En el diagrama de dispersión simple, tiene una orientación de izquierda a derecha, lo que demuestra que si existe una correlación entre las dos variables evaluadas entre comunicación asertiva y autoestima, por lo tanto la aplicación de la alternativa educativa estructurada en ocho talleres dirigidos a docentes y estudiantes fue efectiva.

g. DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito fortalecer la autoestima de los estudiantes de Quinto Grado “A” de la Escuela “Miguel Riofrío”, para ello se planteó como primer objetivo específico: Fundamentar teóricamente la comunicación asertiva y autoestima.

En el momento de intervenir en el fortalecimiento de la autoestima se debe considerar la importancia de la autoestima. Branden Nataniel (2010), menciona que:

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensen o sienten sobre mí. Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aún en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. (p.18)

Para intervenir en el fortalecimiento de la autoestima también es importante conocer la importancia de la comunicación asertiva. Velasco Ale (2015), afirma que:

La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de los otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros. (p.10)

Por ende es necesario fundamentar las variables de estudio ya que es importante conocer las definiciones de cada una, para así partir al análisis de la investigación y tener claro cada variable.

Como segundo objetivo específico se planteó: Diagnosticar el nivel de autoestima de los alumnos, a través de la aplicación del instrumento de la escala de auto-estimación de Lucy Reidl para determinar el nivel de autoestima que presentan los estudiantes.

El nivel de autoestima de los estudiantes de acuerdo al pre-test en la escala de auto-estimación de Lucy Reidl es regular con un 61% que corresponde a 19 estudiantes siendo el mayor porcentaje presentado, después de aplicar la propuesta se aplicó el pos-test reduciendo el nivel regular de autoestima al 35% que corresponden a 11 alumnos, fortaleciendo la autoestima a un nivel bueno con un 39%.

Al respecto Erik Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial menciona que en la infancia se genera el desarrollo de la autoestima que se da en la primera etapa que es la Confianza vs la Desconfianza la cual se caracteriza por un desarrollo físico incompleto, existe un proceso de adaptación al ambiente en la que un infante se desarrolla generalmente. El niño desde que nace usa todos sus sentidos para aprender, todo lo que

transmite su familia, la sociedad, la cultura será indispensable para su desarrollo. Desde que el niño nace es de vital importancia las muestras de amor y cariño por parte de sus padres, sobre todo de la madre ya que es el primer y más estrecho vínculo con el niño.

Como tercer objetivo se propuso: Diseñar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

En el momento de intervenir en el fortalecimiento de la autoestima se debe considerar la importancia de la asertividad en la comunicación. Romero, S (2011) manifiesta que:

La asertividad como habilidad comunicativa y como habito conductual facilita la comunicación, potencializa la efectividad en la misma y ayuda a lograr obtener respeto, atención y colaboración de los demás guardando tu sentido de identidad, de valor e integridad y todo eso respetando en todos los sentidos a los demás. El ambiente que creas a tu alrededor cuando eres asertiva atrae múltiples oportunidades de trabajo, mejores amigos, relaciones familiares y personales más estables e incluso el respeto de tus adversarios. Sin embargo, lo más importante de la asertividad es el sentido de autovaloración, autoestima y fortaleza que alcanzas. Mientras más a menudo practicas comunicación asertiva más se afianzan tu identidad, autenticidad y libertad. (s/p)

Mediante el cual se planificó desde el mes de mayo hasta el mes de septiembre del 2016, ocho talleres basándose en técnicas de comunicación y fortalecimiento de la autoestima, los mismos que en primera fase fueron dirigidos a docentes y luego a estudiantes, estos basados en técnicas de comunicación asertiva las cuales son: técnica del disco rayado, pregunta asertiva, técnica del banco de niebla, técnica del acuerdo asertivo, estos estuvieron enfocados a los docentes dar a conocer las técnicas teóricamente y luego ejecutarlas mediante ejemplos para demostrar la importancia de la comunicación asertiva mediante la aplicación de estas técnicas.

En cuanto, a los resultados obtenidos en el pre-test aplicado al iniciar la investigación los estudiantes presentaron en mayor porcentaje un nivel de autoestima regular, en el transcurso del trabajo investigativo y luego de la aplicación de talleres se aplicó el pos-test el cual la autoestima regular se redujo a un 35% y se elevó a un nivel bueno con un 39%, por lo cual los talleres aplicados a los alumnos fue efectivo.

Como cuarto objetivo específico se propuso: Aplicar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

Por lo tanto, la aplicación de técnicas apropiadas se dio en los meses de Noviembre a Diciembre, en donde se abordó 8 talleres; 5 dirigido a docentes y 3 dirigidos a estudiantes. Durante los talleres se utilizó material didáctico, cuentos, videos, y

dinámicas, los horarios para los docentes fueron de 18H20 a 19H20 y el de los estudiantes desde las 16H20 a 18H15.

Así mismo se puede verificar en el presente trabajo de investigación que en el nivel de autoestima que se presentó en el pre-test y pos-test existió una diferencia estadísticamente significativa en el fortalecimiento de la autoestima mediante la comunicación asertiva.

Mediante consultas no se pudo encontrar ni en trabajos, ni en investigaciones acerca de la comunicación asertiva para fortalecer la autoestima. Estos resultados se relacionan con lo encontrado por Rodríguez, R. (2015), quien realizó un estudio con la finalidad de conocer la eficacia de un taller de técnicas asertivas de comunicación asertiva en adolescentes, el cual consistió en la aplicación de un taller de entrenamiento de técnicas de asertividad con el fin de potencializar la comunicación asertiva, la capacidad de resolución de problemas y la disminución de la violencia comprendidos entre las edades de 11 a 15 años, de la ciudad de Guatemala y que presentan problemas en relaciones con sus iguales, agresividad, impulsividad y falta de control. Pertenecen a un nivel socio-económico bajo y medio-bajo. Dentro de este estudio se pretende ver el efecto en las habilidades de asertividad manejado por los sujetos antes y después de dicha aplicación. El taller de entrenamiento de técnicas asertivas sirvió para brindar a cada uno de los participantes habilidades sociales, y de solución de problemas, que aprenderán y mejorarán, convirtiéndolas en una competencia personal, en un hábito pro-social. Este taller fue efectivo ya que ayudo a incrementar el comportamiento asertivo de los adolescentes.

Finalmente como quinto objetivo específico se propuso validar la efectividad de las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

Las técnicas de comunicación asertiva como son: Disco rayado, Pregunta asertiva, Banco de niebla, Acuerdo asertivo, aplicadas con una metodología específica para enfrentar la autoestima regular y en un tiempo y en un espacio de investigación e intervención educativa constatada los resultados a través de la correlación entre las variables X (pre-test) y la variable Y (pos-test) se alcanza una correlación positiva alta en donde $r= 0,71$ mostrando así que la propuesta fue efectiva.

Es así que, con el fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes se logró más oportunidades de socialización, que los alumnos pongan en práctica las técnicas de comunicación asertiva aprendidas para su adecuado desarrollo de la autoestima, y puedan comunicarse asertivamente no solo en el ámbito educativo sino también en los diferentes ámbitos de su vida personal.

h. CONCLUSIONES

Luego del análisis e interpretación de los resultados se concluye que:

Los estudiantes de quinto grado “A” de la Escuela “Miguel Riofrío” sección vespertina, sujetos activos de la investigación participativa se encuentra que en un alto porcentaje presentan una autoestima regular (pre-test), luego de la ejecución de la ejecución de la propuesta educativa con modalidad talleres para fortalecer la autoestima (pos-test) se elevó la misma a un nivel bueno en mayor porcentaje.

Las técnicas de comunicación asertiva como el disco rayado, pregunta asertiva, banco de niebla, y acuerdo asertivo expuestas, aplicadas y refuerzo de su aplicación como respuestas oportunas y directas que respetan la posición propia y la de los demás, son aplicables y con resultados efectivos para el fortalecimiento de la autoestima.

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones se presenta las siguientes recomendaciones:

Al departamento de Consejería estudiantil que diseñen propuestas utilizando las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima en los estudiantes y los apliquen en sus clases.

A los docentes del centro educativo, como tutores directos de los estudiantes informen de manera inmediata sobre actitudes de baja autoestima para que a través del departamento de consejería estudiantil y comité de padres de familia propongan actividades psico-educativas que permitan superar este tipo de dificultades de carácter personal, de tal manera que se permita el desarrollo integral de sus estudiantes.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA
AUTOESTIMA**

Escuela de Educación Básica

Miguel Riofrío, Sección vespertina

Dirigido

Docentes

Estudiantes

Estudiante

Jhuleydi Martha Malla Armijos

Duración

Noviembre - Diciembre 2016

Taller N° 1: Comunicación asertiva

Datos informativos

Fecha 08 de noviembre de 2016

Duración 60 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 3 Docentes

Local Aula de clase, Quinto “A”

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos acerca de comunicación asertiva
- Determinar cuáles son los tipos de comunicación asertiva que existen.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se aplicó una encuesta para identificar los conocimientos previos de los docentes.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los docentes a la participación.

Se observó un video, introductorio al tema.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula dialogando sobre lo que es comunicación asertiva y los tipos de comunicación asertiva que existen.

Se colaboró con los docentes, aclarando cualquier duda. .

Finales.

Se realizó el reconocimiento de cuál es el tipo de comunicación tienen que utilizar con los estudiantes.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, pizarra, computadora, infocus, marcadores, diapositivas

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos acerca de comunicación asertiva -Determinar cuáles son los tipos de comunicación asertiva que existen.	Humanos
5min	Dinámica	“Globos locos”		Globos Marcadores
30 min	Contenido	Video: ¿Eres Asertivo? ¿Qué es comunicación asertiva? ¿La importancia de la comunicación asertiva? Estilos de comunicación asertiva -Estilo pasivo -Estilo agresivo -Estilo asertivo Conclusiones del tema		Diapositivas Computadora Proyector Parlantes
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
5 min	Cierre e invitación al siguiente taller			

Resultados esperados

Los docentes conozcan la importancia de la comunicación asertiva y la utilicen para comunicarse con sus estudiantes.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller de Comunicación asertiva?

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los docentes lograron conocer la importancia de la comunicación asertiva y los estilos de comunicación asertiva que les servirá para ponerlo en práctica y poder utilizarlo con los estudiantes.

Recomendaciones

Fundamentar la comunicación asertiva y aplicarla en su diario vivir y con los estudiantes para así tener una comunicación asertiva más eficiente.

DESARROLLO

Dinámica

GLOBOS LOCOS

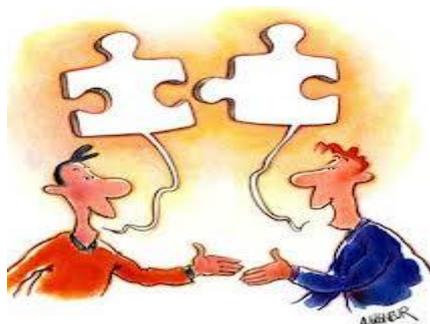
Objetivo: Amenizar a los participantes.

Consigna

Se le reparte a cada participante un globo y un rotulador permanente. Seguidamente lo inflan, lo atan y le dibujan una cara graciosa (guiñando un ojo, sacando la lengua, haciendo muecas, etc.). Más tarde se colocan en círculo y van mostrando por orden la cara de su globo; todas las personas deberán imitar la cara que se muestra. La actividad finaliza cuando cada persona haya mostrado su globo.

CONTENIDO

Comunicación Asertiva



Comunicación asertiva

Velasco Ale. (2015), afirma que:

La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de los otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros. (p.10)

Razón por la cual, la comunicación asertiva es una pieza fundamental dentro del proceso de la comunicación ya que permite proteger los derechos básicos de la persona sin perjudicar a los demás, este tipo de comunicación parte desde la asertividad para poder actuar con autoconfianza y seguridad, sin herir, ni interferir en las opiniones de los demás.

Estilos de comunicación

Vegas José. (2014), plantea que:

En toda comunicación es primordial saber transmitir un mensaje. En el entendimiento de este influye mucho el estilo de comunicación. Concretamente existen tres tipos fundamentales de estilos de comunicación:

Estilo pasivo o inseguro. Caracterizado por una conducta no asertiva. La persona no es capaz de defender sus derechos o decir lo que opina o siente debido a que no sabe expresarlos, no encuentra la forma, no es capaz o considera que a los demás no les interesa lo que piense. Este tipo de conducta hace que a la persona le cueste o no llegue a conseguir sus objetivos, ya que prefiere no crear problemas y deja que los demás decidan por él. Este estilo de comunicación suele darse en personas pasivas y con problemas de autoestima, y pueden aparecer situaciones de incomprensión o manipulación por parte de los demás.

Estilo asertivo. Caracterizado por expresar con claridad lo que se siente y lo que se piensa sin dañar o herir los sentimientos de la otra persona. Defiende sus derechos respetando los de los demás.

Estilo agresivo. en el que la persona intentará imponer lo que piensa, no respetará la opinión ni los derechos y pretenderá conseguir sus objetivos sin tener en consideración a nadie. Habitualmente las relaciones suelen ser tensas y se deterioran con facilidad. El tono de alto caracteriza este tipo de comportamiento, además de gestos demasiado agresivos: se acerca mucho y muestra enfrentamiento. (pp. 39-40)

En conclusión, los estilos de comunicación determinan las formas o estilos de comunicarnos para con los demás, diferentes autores plantean estos estilos de manera concisa, y todos coinciden en que los principales son tres estilos, como el estilo asertivo que es utilizado por personas con una buena autoestima y se sienten seguros de sus capacidades buscan y plantean las soluciones que beneficien a todos, por el contrario el estilo asertivo se basa en que las personas buscan su bienestar personal sin importar los criterios de los demás, a diferencia del estilo pasivo que los utilizan las personas conformistas ya que dependen de los demás, no dicen nada para evitar conflictos y se dejan manipular por las demás personas.

Bibliografía

Vegas Castillo, J.M. (2014). *Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas*. España: ic Editorial.

Velasco, A. (2015). *¡Por favor, no me griten!*. Bogotá-Colombia: Ediciones Planeta Colombiana S.A.

Taller N° 2: Reconociendo las habilidades de los alumnos

Datos informativos

Fecha 10 de noviembre de 2016 **Duración** 60 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 3 Docentes **Local** Aula de clase, Quinto “A”

Técnica: Disco rayado

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de las habilidades y destrezas de una persona y sobre la técnica del disco rayado
- Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica el disco rayado para fortalecer la autoestima de los estudiantes.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los docentes a la participación.

Se observó un video, introductorio al tema.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula escenificando sobre lo la técnica de disco rayado

Se colaboró con los docentes, aclarando cualquier duda. .

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, pizarra, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de las habilidades y destrezas de una persona y sobre la técnica del disco rayado. -Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica el disco rayado para fortalecer la autoestima de los estudiantes.	Humanos
5min	Dinámica	El circulo de las virtudes		Hojas Esferos
30 min	Contenido	Video: Disco Rayado - Comunicación Asertiva Habilidades y destrezas en una persona. ¿Qué es la técnica de disco rayado? Ejemplos de la técnica disco rayado para poder fortalecer la autoestima de los estudiantes. Escenificar de los docentes de la técnica del disco rayado. Conclusiones del tema.		Diapositivas Computadora Proyector Parlantes
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
5 min	Cierre e invitación al siguiente taller			

Resultados esperados

Los docentes conozcan la efectividad de la técnica el disco rayado y la utilicen para fortalecer la autoestima de sus estudiantes.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller de Reconociendo las habilidades de los alumnos?

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los docentes lograron conocer la importancia de la técnica del disco rayado para así poder aplicarla con sus alumnos y reconocer cada una de sus habilidades que les servirá para fortalecer su autoestima.

Recomendaciones

Fundamentar las habilidades y destrezas y aplicar la técnica del disco rayado para reconocer las habilidades de cada uno de los alumnos y así fortalecer la autoestima.

DESARROLLO

Dinámica

EL CÍRCULO DE LAS VIRTUDES

Objetivo: Amenizar a los participantes.

Consigna

Se forma un círculo y se le reparte una hoja y un esfero a cada participante y ahí escribirán su nombre, se les dice que deben pensar en las cualidades y capacidades que creen que poseen sus compañeros. Una vez escritos los nombres, cada participante pasa su hoja a la persona que tiene a la derecha la cual deberá escribir una cualidad de la persona cuyo nombre aparece en la hoja. Todas las hojas se van moviendo dentro del círculo hasta que llegue a la propietaria del mismo.

CONTENIDO

Reconociendo las habilidades de los alumnos



Habilidades y destrezas en una persona

La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud.

En tanto y de acuerdo con que no todos los individuos somos iguales, venimos del mismo lado o nos gusta lo mismo, no todos los seres humanos observan la misma destreza para las mismas cosas y por suerte, gracias a esto es que existe la diversificación de tareas y trabajos.

La palabra destreza se construye por substantivación del adjetivo diestro. Una persona diestra en el sentido estricto de la palabra es una persona cuyo dominio reside en el uso de la mano derecha. Diestro tiene también la acepción de referirse a toda persona que manipula objetos con gran habilidad. Antiguamente se creía que el lado derecho tenía relación con Dios, y el izquierdo con el Diablo. El significado de destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Técnica del disco rayado: Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada, se le puede dar la razón a ciertos aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. (Sanidad, 2009)

Bibliografía

- Corcino, M. (2013). *Escuela de Organización Industrial: Habilidades y destrezas de una persona*. Recuperado de <http://www.eoi.es/blogs/madeon/2013/05/21/habilidades-y-destreza-en-una-persona/>
- Proyectos P&B. (Director). (2016). Disco rayado-Comunicación Asertiva [archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=uxdPnH8QeBc>

Taller N° 3: Respetando las decisiones de los demás.

Datos informativos

Fecha 14 de noviembre de 2016

Duración 60 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 3 Docentes

Local Aula de clase, Quinto “A”

Técnica: Pregunta asertiva

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de del respeto de las decisiones de los demás y sobre la técnica de la pregunta asertiva.
- Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica de la pregunta asertiva para fortalecer la autoestima de los estudiantes.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los docentes a la participación.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula escenificando sobre lo la técnica de la pregunta asertiva.

Se colaboró con los docentes, aclarando cualquier duda. .

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, pizarra, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos.

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de del respeto de las decisiones de los demás y sobre la técnica de la pregunta asertiva. - Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica de la pregunta asertiva para fortalecer la autoestima de los estudiantes.	Humanos
5min	Dinámica	¿Qué estoy sintiendo?		
30 min	Contenido	Respeto a las decisiones de los demás. ¿Qué es la técnica de la pregunta asertiva? Ejemplos de la técnica de la pregunta asertiva para poder fortalecer la autoestima de los estudiantes. Escenificar de los docentes de la técnica de la pregunta asertiva. Conclusiones del tema.		Diapositivas Computadora Proyector Parlantes
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
5 min	Cierre e invitación al siguiente taller			

Resultados esperados

Los docentes conozcan la efectividad de la técnica de la pregunta asertiva y la utilicen para fortalecer la autoestima de sus estudiantes.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller de Respetando las decisiones de los demás.

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los docentes lograron conocer la importancia de la técnica de la pregunta asertiva para así poder aplicarla con sus alumnos y respetar cada una de sus decisiones por ende les servirá para fortalecer su autoestima.

Recomendaciones

Fundamentar lo que es el respeto hacia los demás y aplicar la técnica de la pregunta asertiva para poder respetar las decisiones de cada uno de los alumnos y así fortalecer la autoestima.

DESARROLLO

Dinámica

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

Objetivo: Amenizar a los participantes.

Consigna

Los participantes se sientan formando un círculo. Cada persona toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.

CONTENIDO

Respetando las decisiones de los demás.



¿Qué significa tener respeto a los demás?

Sergiani Marta, (2012) afirma que:

Respetar a los demás significa no juzgarlos por decisiones de vida de la cual no formamos parte activa. Podemos, si así lo deseamos, alejarnos del lado de ellas si nuestra manera de ver las cosas con su manera de pensar no coincide. Es muy importante tener la mente y corazón abiertos para conocer y entender los valores culturales, sociales y morales que definen a cada ser humano, donde el respeto mutuo, garantiza una forma armoniosa de convivencia. El respeto a los demás es una actitud permanente, de palabra y de hechos, y una forma de vida donde la sinergia juega un gran papel. Respetar es una actitud de ida y vuelta y para que se nos respete debemos empezar por el pilar fundamental, que es respetarnos a nosotros mismos.

Respeto a las decisiones de los demás

Según Charitín (2013):

Las decisiones que tomamos afectan a los que nos rodean, pero sobre todo a los que más queremos y a los que más nos quieren. Y esas decisiones a veces nos colocan en un punto incómodo, ese en el que has de reaccionar ante los efectos de la decisión del otro y no quieres hacerlo. Una manera de enfrentarlo es negándonos a aceptar esa decisión....pero no es la adecuada. Lo ideal sería decir: “primero respeto la decisión que tomas, aunque puede ser que no la comparta. Luego ya la entenderé, si es que puedo, ya que es posible que tus condicionantes sean incomprensibles para mí, emocionalmente no los puedo compartir y es posible que eso me duela y no sepa gestionarlo”.

No se trata de comprender, sino de respetar. No es necesario estar de acuerdo, los motivos se forman a través de la experiencia de cada persona y no se comparten necesariamente con los que nos rodean. Cada uno tiene sus propias razones para tomar una decisión concreta y, aun en el caso de equivocarse, tiene derecho a cometer errores, porque estos errores forman parte del aprendizaje personal que cada uno necesita para madurar.

Y ese respeto incluye el derecho a tener opiniones y valoraciones diferentes. Vive y deja vivir. No tenemos derecho a juzgar a los demás, entre otras razones porque no disponemos de toda la información. No somos policías, ni jueces ni dioses. ¿Quién nos dice que nosotros somos portadores de la verdad y la otra persona no?

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica para de esta manera obtener información que servirá para utilizarla en la argumentación. Con ella se intenta que la otra persona nos dé información y que diga en qué quiere que cambiemos. Ejemplo: “Sé que actué de manera inconsciente, pero, ¿qué es lo que te molestó?”.

Bibliografía

Charitín. (2013). El blog de charitín: Respetar decisiones ajenas. Recuperado de <http://blogdecharitin.blogspot.com/2013/11/respetar-decisiones-ajenas.html>

Sergiani, M. (2012). En buenas manos: ¿Qué significa tener respeto a los demás?. Recuperado de www.enbuenasmanos.com/respeto-a-los-demas

Taller N° 4: Fortaleciendo la autoestima de los alumnos

Datos informativos

Fecha 16 de noviembre de 2016 **Duración** 60 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 3 Docentes **Local** Aula de clase, Quinto “A”

Técnica: Banco de Niebla

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca la importancia del fortalecer la autoestima y sobre la técnica del banco de niebla.
- Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica del banco de niebla para fortalecer la autoestima de los estudiantes.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los docentes a la participación.

Se observó un video, introductorio al tema.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula escenificando sobre lo la técnica del banco de niebla.

Se colaboró con los docentes, aclarando cualquier duda. .

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, pizarra, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos.

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca la importancia del fortalecer la autoestima y sobre la técnica del banco de niebla. - Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica del banco de niebla para fortalecer la autoestima de los estudiantes.	Humanos Diapositivas Computadora Proyector Parlantes
5min	Dinámica	Esto es un abrazo		
30 min	Contenido	Video: Banco de Niebla. Comunicación asertiva Fortalecer Autoestima ¿Qué es la técnica el banco de niebla? Ejemplos de la técnica del banco de niebla para poder fortalecer la autoestima de los estudiantes. Escenificar de los docentes de la técnica del banco de niebla. Conclusiones del tema.		
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
5 min	Cierre e invitación al siguiente taller			

Resultados esperados

Los docentes conozcan la efectividad de la técnica del banco de niebla y la utilicen para fortalecer la autoestima de sus estudiantes.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller de Fortaleciendo la autoestima de los alumnos.

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los docentes lograron conocer la importancia de fortalecer la autoestima de los alumnos y coocer sobre la técnica del banco de niebla para así poder aplicarla con sus alumnos

Recomendaciones

Fundamentar lo que es el fortalecimiento de la autoestima y aplicar la técnica del banco de niebla en sus clases.

DESARROLLO

Dinámica

ESTO ES UN ABRAZO

Objetivo: Amenizar a los participantes.

Consigna

Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta:” NO, NO LO SÉ”.

Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO”.

Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizado anteriormente con el/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.

CONTENIDO

Fortaleciendo la autoestima de los alumnos



Fortalecer Autoestima

Según Celis Juan (2017):

Para fortalecer nuestra autoestima, primero necesitamos ser totalmente sinceros con nosotros mismos.

Está bien que a veces no seamos del todo sinceros con otras personas (quizás algunas personas sencillamente no merecen tantas explicaciones)... pero ¿No ser sinceros con nosotros mismos? ¡Parece una locura!. Y sin embargo todos en algún momento de nuestra vida lo hacemos, de alguna u otra manera.

A veces caemos en el autoengaño de creer que todo anda bien y que todo marcha sobre ruedas cuando por dentro sabemos que no es cierto.

Similar al autoengaño que comete una persona cuando se dice a sí misma que todo anda bien, y sus finanzas van cayendo en picada. Está probado que mientras más difícil es la situación de una persona, más dirá que todo está bajo control.

¿Te ha pasado algo similar? En caso de que sí, es hora de que empieces a realizar un – mucho más poderoso– autoanálisis, y verifiques si realmente está todo tan bien como crees... o si por el contrario, hay cosas por mejorar.

Cuando te das cuenta que en tu autoestima hay cosas por mejorar, puedes efectivamente empezar un camino de moldeamiento de tu persona, hacia algo mucho más deseable.

Si tienes autoestima, muy posiblemente tendrás las siguientes convicciones:

- ✓ Eres una persona segura de sí misma
- ✓ Crees en ti y en tus habilidades o capacidades
- ✓ Te aceptas como eres, y te amas por ello
- ✓ Eres una persona sociable y sin timidez
- ✓ Consideras que eres único/a y perfecto
- ✓ Sabes cómo valorar tu personalidad y tu ser
- ✓ Tienes claro que tu opinión es prioritaria
- ✓ Te respetas por quien eres y eres fiel a tus principios
- ✓ Eres optimista y positivo (y no al revés)

Técnica del banco de niebla: consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Este tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado.

Bibliografía

Celis Maya, J.S. (2017). Desarrollo personal: Fortalecer la autoestima. Recuperado de <http://www.sebascelis.com/fortalecer-autoestima/>

Proyectos P&B. (Director). (2016). Banco de Niebla-Comunicación Asertiva [archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=4y7TvhrO1fw>

Taller N° 5: Aceptando errores

Datos informativos

Fecha 21 de noviembre de 2016 **Duración** 60 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 3 Docentes **Local** Aula de clase, Quinto “A”

Técnica: Acuerdo asertivo

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de aceptar errores y sobre la técnica del acuerdo asertivo.
- Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica del acuerdo asertivo para fortalecer la autoestima de los estudiantes.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los docentes a la participación.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula escenificando sobre lo la técnica del acuerdo asertivo.

Se colaboró con los docentes, aclarando cualquier duda. .

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, pizarra, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos.

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los docentes acerca de aceptar errores y sobre la técnica del acuerdo asertivo. -Descubrir la importancia de la aplicación de la técnica del acuerdo asertivo para fortalecer la autoestima de los estudiantes.	Humanos
5min	Dinámica	Sic Sac Boing		
30 min	Contenido	<p>Aceptando errores. ¿Qué es la técnica el banco de niebla? Ejemplos de la técnica del banco de niebla para poder fortalecer la autoestima de los estudiantes. Escenificar de los docentes de la técnica del banco de niebla. Conclusiones del tema.</p>		<p>Diapositivas Computadora Proyector Parlantes</p>
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
5 min	Cierre y despedida y agradecimiento por los talleres			

Resultados esperados

Los docentes conozcan la efectividad de la técnica del acuerdo asertivo y la utilicen para fortalecer la autoestima de sus estudiantes.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller Aceptando errores

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los docentes lograron conocer la importancia de aceptar los errores y conocer sobre la técnica del acuerdo asertivo para así poder aplicarla con sus alumnos

Recomendaciones

Fundamentar lo que es la aceptación de errores y aplicar la técnica del acuerdo asertivo en sus clases.

DESARROLLO

EL SIC SAC BOOIM

Objetivo: Crear un ambiente de confianza en el grupo.

Consigna:

Se les pide a los participantes que salgan al centro y formen un círculo y se les dice cuando se diga la palabra sic tienen que estirar la mano a la derecha, cuando se diga sac estiran las manos a la izquierda, y cuando se diga boom se estira al frente la mano siempre mirándola a la persona que se estira las manos.

CONTENIDO

Aceptando errores

Según Lluvia (2012):

Reconocer nuestros errores habla de nuestra madurez como seres humanos, puede que ello no sea muy sencillo que digamos, pero si lo pones en práctica, con el tiempo descubrirás que es la mejor manera de aprender de la vida, de tu vida. Es más liberador que difícil reconocer que nos equivocamos, entonces hagamos el sano ejercicio de pronunciar dos palabras: ¡Me equivoqué! Nadie está exento de equivocarse: El caminar tiene sus tropiezos y caídas, pero esto no significa que haya que dejar de dar pasos. Equivocarse trae muchas ventajas, si aprendemos a mirar lo que sucede con ojos de sabiduría.

5 EFECTOS POSITIVOS DE RECONOCER LOS ERRORES

Según Pérez Cristina (2014):

Los cinco efectos positivos son:

1. Nos situaremos en un lado más humano, por lo tanto los demás nos verán personas humildes y sinceras y atraeremos eso hacia nuestra vida.
2. Autoconocimiento: nos conoceremos mejor a nosotros mismos. No sólo es bueno conocer las virtudes de uno, para lograr la aceptación personal sino que es imprescindible conocer tanto lo bueno como los defectos.

3. Viviremos una vida más sincera con nosotros mismos y eso se traduce en seguridad y bienestar.

4. La felicidad estará más próxima puesto que ya no será necesaria la perfección en nuestra vida. Errar es algo normal y no significa fracaso sino aprendizaje.

5. Adquiriremos buenas herramientas para superar adversidades en la vida, ya que, cada error que cometamos y sea aceptado y superado, nos hará tener más tolerancia a la frustración.

Técnica del acuerdo asertivo: Consiste en responder a las críticas admitiendo que se ha cometido un error o admitiendo el contenido de la crítica pero sin adoptar actitudes defensivas o ansiosas y obviamente sin enfadarse. Sirve para aceptar los errores y que no preocupe el sentimiento de culpa. Ejemplo: “Es verdad, no estuve muy acertado

Bibliografía

Lluvia. (2012). Toda mujer es bella: Saber reconocer tus errores no te hace valer menos.

Recuperado de <https://www.todamujeresbella.com/10877/reconocer-errores/>

Peréz, C. (2014). La mente es maravillosa: Reconocer los errores para crecer. Recuperado

de <https://lamenteesmaravillosa.com/reconocer-los-errores-para-crecer/>

Taller N° 6: Comunicación asertiva

Datos informativos

Fecha 02 de diciembre de 2016

Duración 90 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 31 estudiantes

Local Aula de clase, Quinto “A”

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre comunicación asertiva.
- Descubrir la importancia de conocer los estilos de comunicación asertiva.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los alumnos a la participación.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula a través del juego para conocer los estilos de comunicación.

Se colaboró con los estudiantes, aclarando cualquier duda.

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre e invitación al siguiente taller.

Recursos

Aula de la escuela, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos.

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre comunicación asertiva. -Descubrir la importancia de conocer los estilos de comunicación asertiva.	Humanos
10min	Dinámica	El baile de los animales		
30 min	Contenido	Breve introducción sobre la comunicación asertiva -Explicar cómo se debe realizar la comunicación. Técnica del juego Soy Asertivo: Tortuga, Dragón y Persona. -Reflexionar que cada estudiante tiene acerca del tipo de comunicación. -Conclusiones sobre el tema de comunicación asertiva.		Diapositivas Computadora Proyector de video -Fichas de tortuga, dragón, persona.
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
10 min	Cierre del taller			

Resultados esperados

Los alumnos deben conocer la importancia de la comunicación asertiva.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller Comunicación asertiva

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

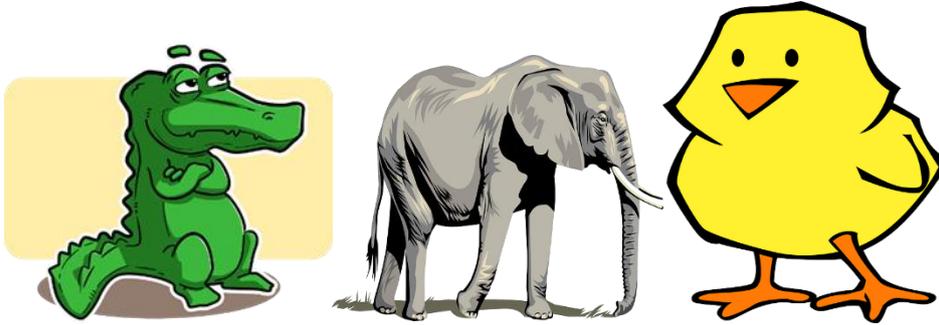
La aplicación de taller, fue favorable ya que los alumnos lograron conocer la importancia de la comunicación asertiva y que estilo de comunicación utilizar con sus compañeros.

Recomendaciones

Fundamentar lo que es la comunicación asertiva utilizar el estilo de comunicación asertivo en su vida diaria.

DESARROLLO

EL BAILE DE LOS ANIMALES



Objetivo: Animar a los estudiantes

Consigna:

El cocodrilo Dante, camina hacia delante, (Caminar hacia delante abriendo y cerrando los brazos.)

El elefante Blas camina hacia atrás. (Moviendo brazos hacia atrás.)

El pollito Lalo camina hacia el costado. (Nos desplazamos hacia un lado.)

Y yo en mi bicicleta voy para el otro lado. (Nos desplazamos haciendo gesto de bicicleta.)

(Y continuar la dinámica en diferentes formas para hacerlo más divertida)

¡Y todos aplaudiendo que el baile ha terminado!

CONTENIDO

Comunicación asertiva

Guevara Horacio, (2011) plantea que:

La comunicación asertiva es la habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa. Que reconoce nuestros derechos al mismo tiempo sigue respetando los derechos de otros. Que nos permite asumir la responsabilidad de nosotros mismos y nuestras acciones, sin juzgar ni

culpar a otras personas. Y que nos permite afrontar de manera constructiva y encontrar una solución mutuamente satisfactoria en el conflicto existe

Características de la comunicación asertiva:

Con los ojos: Demuestra interés, muestra sinceridad

La postura del cuerpo: El lenguaje corporal congruente mejorará la importancia del mensaje

Los gestos adecuados ayudan a dar énfasis

Voz: un nivel, un tono bien modulado es más convincente y aceptable, y no intimida

Tiempo: Utiliza tu criterio para maximizar la receptividad y el impacto.

Contenido: Cómo, dónde y cuándo se elige un comentario es probablemente que sea más importante que lo que dice.

Estilos de comunicación

Vegas José (2014), plantea que:

En toda comunicación es primordial saber transmitir un mensaje. En el entendimiento de este influye mucho el estilo de comunicación. Concretamente existen tres tipos fundamentales de estilos de comunicación:

Estilo pasivo o inseguro. Caracterizado por una conducta no asertiva. La persona no es capaz de defender sus derechos o decir lo que opina o siente debido a que no sabe expresarlos, no encuentra la forma, no es capaz o considera que a los demás no les interesa lo que piense. Este tipo de conducta hace que a la persona le cueste o no llegue a conseguir sus objetivos, ya que prefiere no crear problemas y deja que los demás decidan por él. Este estilo de comunicación suele darse en personas pasivas y con problemas de autoestima, y pueden aparecer situaciones de incompreensión o manipulación por parte de los demás. Los gestos y la forma en que se comportan van ligados a habla poco fluida, con tono de voz bajo, mirada huidiza, o postura encogida, entre otros.

Estilo asertivo. Caracterizado por expresar con claridad lo que se siente y lo que se piensa sin dañar o herir los sentimientos de la otra persona. Defiende sus derechos respetando los de los demás.

Estilo agresivo. En el que la persona intentará imponer lo que piensa, no respetará la opinión ni los derechos y pretenderá conseguir sus objetivos sin tener en consideración a nadie. Habitualmente las relaciones suelen ser tensas y se deterioran con facilidad. El tono de alto caracteriza este tipo de comportamiento, además de gestos demasiado agresivos: se acerca mucho y muestra enfrentamiento. (pp.39-40)

Juego

TORTUGA, DRAGÓN, PERSONA

EN QUE CONSISTE EL JUEGO

Esta dinámica educativa, permite enseñar a los niños y niñas los tres estilos comunicativos: pasivo (tortuga), agresivo (dragón) y asertivo (persona). A través de una divertida dinámica podrán conocer los tres estilos mencionados, reflexionar sobre ellos y descubrir la importancia de comunicarse de forma asertiva, lo que les permitirá defenderse sin ser agresivos. La asertividad es una habilidad de la inteligencia emocional que resulta clave para comunicarnos y relacionarnos, por ello es fundamental desarrollar en los más pequeños desde el principio un estilo asertivo.

INSTRUCCIONES

Preparación: Preparamos las cartulinas con el tronco del árbol y los materiales.

Explicación: Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos. Existen tres estilos de comunicación que vamos a explicar a continuación:

- Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.
- Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando la decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.
- Persona (Estilo Asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos así como los

demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

(Es interesante, ponerles ejemplo de cada estilo mientras lo explicamos).

Después de explicarles esto, les repartimos la ficha TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En grupos de 3 o 4 participantes les pedimos que completen la ficha. Se trata en un primer lugar clasificar las diferentes expresiones en uno de los estilos. Les daremos tiempo para que reflexionen y completen la segunda parte de la ficha.

Una vez completadas las dos partes de la ficha, cuando conozcan los diferentes estilos comunicativos, en los mismos grupos de 3 o 4, les diremos que se repartan los tres estilos (tiene que haber como mínimo una tortuga, un dragón y una persona) y que inventen una situación que luego tendrán que escenificar, para que los demás participantes adivinen quien representa cada estilo

Bibliografía

- Guevara, H. (2011). *Comunicación Asertiva*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/horacioguevara/comunicacin-asertiva-8814757>
- Vegas Castillo, J.M. (2014). *Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas*. España: ic Editorial.

Taller N° 7: Fortaleciendo mi autoestima

Datos informativos

Fecha 12 de diciembre de 2016

Duración 120 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 31 estudiantes

Local Aula de clase, Quinto “A”

Técnicas: Disco rayado- Pregunta asertiva- Banco de niebla-Acuerdo asertivo

Objetivos

- Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre autoestima
- Descubrir la importancia de las técnicas de comunicación asertiva.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para motivar a los alumnos a la participación.

Se realizó la lluvia de ideas para construir los aprendizajes, con diapositivas.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se trabajó en el aula a través de dramatizaciones utilizando las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

Se colaboró con los estudiantes, aclarando cualquier duda.

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre, agradecimiento por la asistencia a los talleres.

Recursos

Aula de la escuela, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	-Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre autoestima -Descubrir la importancia de las técnicas de comunicación asertiva.	Humanos
10min	Dinámica	Pobre gatito lindo		Diapositivas Computadora Proyector de video Hojas Esferos
30 min	Contenido	Proyección del video AUTOESTIMA -Explicar sobre lo que es la autoestima, su importancia, etc. -Cuento: El príncipe que quiso cambiar de nombre. -Explicación de las técnicas de comunicación asertiva. -Dramatizaciones en grupos de 6 personas sobre las técnicas aprendidas Conclusiones del tema.		
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
10 min	Cierre y despedida de los talleres.			

Resultados esperados

Los alumnos deben conocer la importancia de la fortalecer su autoestima y la aplicación de las técnicas de comunicación asertiva.

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller Fortaleciendo mi autoestima.

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los alumnos lograron conocer la importancia de fortalecer su autoestima y que técnicas de comunicación asertiva pueden utilizar en diferentes situaciones en su vida.

Recomendaciones

Fundamentar lo que es la autoestima y utilizar las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer su autoestima.

DESARROLLO

Dinámica

POBRE GATITO LINDO



Objetivo: Animar al grupo

Consigna:

Nos ponemos todos sentados en el suelo y en círculo, menos la monitora que se quedará en el centro, es la primera que la queda mientras explica en qué consiste el juego.

El juego consiste en que el que la queda debe hacer el gato, a cuatro patas, maullando... y su único objetivo es acercarse a alguien y que esa persona se ría.

El resto del grupo puede reírse, pero no la persona a la que se dirija el “lindo gatito”, además esta persona deberá de acariciar al lindo gatito y decirle tres veces sin reírse “lindo gatito, lindo gatito, lindo gatito”. Si en cualquier momento, la persona a la que se dirige el lindo gatito se ríe, ésta pasará a quedarla y a ser el lindo gatito

CONTENIDO

CUENTO

El príncipe que quiso cambiar de nombre



Al príncipe Ludovico no le gustaba su nombre. Lo encontraba anticuado y señorial, y no le pegaba nada con su aspecto. Aunque Ludovico era todavía un niño, era un muchacho apuesto y atlético, y con mucho don de gentes. Era simpático, trabajador, perseverante clemente y además de un gran guerrero destinado a ser el mejor capitán que los ejércitos de su padre, el rey, habían tenido más.

Pero su nombre.... ¡qué poco le gustaba a Ludovico su nombre!

Por eso un día decidió que quería cambiarlo, y partió con su séquito a las Montañas Borrosas, el inhóspito lugar en el que vivían los Dadores de Nombres, unos duendes que tenían la misión de dar a cada bebé su nombre al nacer.

El camino hasta las Montañas Borrosas fue duro. Ludovico y su séquito tuvieron que luchar contra todo tipo de maleantes y bandidos, contra animales salvajes y contra seres mágicos.

En una de sus trifulcas, Ludovico tuvo que enfrentarse personalmente a un ogro con cinco ojos para salvar a una joven muchacha que estaba a punto de ser encerrada en una jaula, como si fuera un canario.

- Gracias, gentil hombre -dijo la muchacha-. ¿Qué hacéis por estos parajes?

- Voy camino de las Montañas Borrosas para cambiar mi nombre -respondió-. Acompáñame y te llevaré de vuelta a casa cuando regrese.

La muchacha aceptó encantada, aunque no le preguntó su nombre por miedo a parecer desagradable. Durante los días que duró el viaje, Ludovico y la joven charlaron como si se conocieran de toda la vida.

Cuando por fin llegaron a las Montañas Borrosas, Ludovico se presentó antes los Dadores de Nombres.

- Señores, vengo a cambiar mi nombre -dijo con voz firme el príncipe.

- ¿Cómo te llamas? -preguntaron los duendes.

- Ludovico -respondió el príncipe.

- ¿Ludovico? -preguntó la joven-. ¿De verdad te llamas Ludovico? ¡Qué nombre tan bonito!

En aquel instante al príncipe le pareció que su nombre, por primera vez, había sonado hermoso, en labios de aquella preciosa muchacha.

- ¿Por qué dices eso? -preguntó el príncipe, inseguro por primera vez en su vida.

- Ludovico significa guerrero famoso. Ese nombre lo han llevado grandes líderes en la historia -dijo ella.

Ludovico no supo qué decir. Así que la muchacha continuó hablando.

- Dicen que quien lleva ese nombre es una persona simpática, amable, segura de sí misma, culta y distinguida.

- Pero es un nombre feo -acertó a decir el príncipe.

- Es tu nombre, y es perfecto para ti. -dijo ella, un poco sonrojada-. ¿Qué sería de ti sin tu nombre? ¿Quién serías?

El príncipe que quiso cambiar de nombre Ludovico entendió entonces que una persona es mucho más que su nombre, y si aquella muchacha había conseguido mirar más allá, todos los demás podrían.

- Vaya, parece que hecho el viaje en balde... -dijo el príncipe.

Los duendes decidieron intervenir:

- Tu largo viaje te ha servido para descubrir que te otorgamos un gran nombre.

Ludovico, la joven muchacha y todo el séquito que les acompañaba regresaron a casa.

- Por cierto, ¿cómo te llamas? -preguntó el príncipe a la joven.

- Ludovica -dijo ella.

Si todavía le quedaba al príncipe alguna duda sobre si su nombre era bonito o no, se esfumó en ese instante.

- Ludovica -repitió, embobado.

Ludovico y Ludovica ya no se separaron jamás. Tuvieron un hijo y una hija, a los que también llamaron Ludovico y Ludovica. Estos, a su vez, hicieron lo mismo con sus hijos, y estos lo mismo con los suyos, y así fue por siempre jamás.

AUTOESTIMA

Branden, Nataniel, (2012), manifiesta que:

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en la confianza, en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida y en la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (p.13)

En definitiva, la autoestima se va construyendo paso a paso desde la infancia hasta la adultez, es el amor y la valía que se tiene por uno mismo, de acuerdo a las diferentes características individuales que permite aceptarse uno mismo y por ende ser aceptado por los demás. Una autoestima bien formada es indispensable en la vida porque permite desenvolverse adecuadamente en diferentes contextos y nos da confianza y seguridad para gozar de nuestras propias acciones y triunfos.

Técnicas de comunicación asertiva

(Sanidad, 2009) manifiesta que:

Dentro de la comunicación asertiva se plantean diferentes técnicas que son útiles y las planteamos a continuación:

Técnica del disco rayado: Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada, se le puede dar la razón a ciertos aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. Ejemplo: “Sí, pero...”, “Estoy de acuerdo, pero...”.

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica para de esta manera obtener información que servirá para utilizarla en la argumentación. Con ella se intenta que la otra persona nos dé información y que diga en qué quiere que cambiemos. Ejemplo: “Sé que actué de manera inconsciente, pero, ¿qué es lo que te molestó?”.

Técnica del banco de niebla: consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Este tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado.

Técnica del acuerdo asertivo: Consiste en responder a las críticas admitiendo que se ha cometido un error o admitiendo el contenido de la crítica pero sin adoptar actitudes defensivas o ansiosas y obviamente sin enfadarse. Sirve para aceptar los errores y que no preocupe el sentimiento de culpa. Ejemplo: “Es verdad, no estuve muy acertado...”.

Bibliografía

Branden, N. (2012). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. España: Paidós Ediciones.

Goikotxeta, J.R. (Director). (2013). *Autoestima* [Archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>

Sanidad. (2009). *Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones*. España: Editorial Vértice.

Taller N° 8: Mis cualidades

Datos informativos

Fecha 14 de diciembre de 2016

Duración 120 minutos

Responsable Jhuleydi Martha Malla Armijos

Participantes 31 estudiantes

Local Aula de clase, Quinto “A”

Objetivos

- Alcanzar un mayor conocimiento de la identidad personal y desarrollar la autoestima.

Contenidos

Desarrollo.

Se presentó el tema a los participantes, exponiendo las razones de la temática.

Se ejecutó una dinámica, para animar a los alumnos.

Mediante carteles se explicó el contenido de la temática.

Se explicó el tema realizando una interacción con preguntas.

Se realizó la actividad denominada mi escudo para desarrollar la autoestima de los alumnos.

Se colaboró con los estudiantes, aclarando cualquier duda.

Finales.

Se realizó las conclusiones del tema.

Se aplicó la evaluación del taller.

Cierre y agradecimiento.

Recursos

Aula de la escuela, computadora, infocus, diapositivas, hojas, esferos, revistas, periódicos

Programación

Tiempo	Desarrollo	Actividad	Objetivo	Recursos
10 min	Presentación	Bienvenida	Conseguir mayor conocimiento de la identidad personal y desarrollar la autoestima.	Humanos
10min	Dinámica	La Rana		Carteles Marcadores Revistas Periódicos Fotos Goma Tijeras
30 min	Contenido	-Explicar sobre las cualidades personales. -Realizar la actividad “Mi escudo”. -Conclusiones del tema.		Humanos
10 min	Evaluación	Aplicación de la evaluación del taller		Hojas Esferos
10 min	Cierre y despedida de los talleres.			

Resultados esperados

Los alumnos deben reconocer sus cualidades personales y esto les ayudó a aceptarse y por lo tanto fortaleció su autoestima

Evaluación

Del 1 al 5, ¿Cómo calificaría los siguientes aspectos del Taller “Mis cualidades”

1. Claridad de los temas expuestos.

1() 2() 3() 4() 5()

2. Claridad de las instrucciones e indicaciones generales de la facilitadora.

1() 2() 3() 4() 5()

3. Desarrollo general del taller.

1() 2() 3() 4() 5()

4. Material didáctico utilizado.

1() 2() 3() 4() 5()

5. Respuestas a las dudas o preguntas realizadas por los participantes.

1() 2() 3() 4() 5()

Conclusiones

La aplicación de taller, fue favorable ya que los alumnos lograron reconocer sus cualidades y así poder aceptarse y fortalecer su autoestima.

Recomendaciones

A los docentes y padres de familia reconocer las cualidades de cada alumno para que así ellos se acepten y eleven su autoestima.

DESARROLLO

Dinámica

LA RANA



Estaba la rana cantando debajo del agua, cuando vino la rana se puso a cantar, vino la mosca y la hizo callar. Callaba la mosca a la rana que estaba cantando debajo del agua, cuando la mosca se puso a cantar, vino la araña y la hizo callar.

Callaba la araña a la mosca, la mosca a la rana, que estaba cantando debajo del agua, cuando la araña se puso a cantar, vino el ratón y la hizo callar.

Callaba el ratón a la araña, la araña a la mosca, la mosca a la rana que estaba cantando debajo del agua. Cuando el ratón se puso a cantar, vino el gato y lo hizo callar (perro, palo, fugo, agua, toro, cuchillo, hombre, suegra, el mismo diablo la hizo callar).

CONTENIDO

Actividad

MI ESCUDO

DESCRIPCIÓN:

A partir de la exploración de las cualidades y características positivas propias, los niños consiguen un mayor conocimiento de la identidad personal y desarrollan su autoestima.

OBJETIVOS:

- Que los niños aprendan a identificar sus cualidades personales.
- Que sean capaces de expresar al grupo los aspectos positivos que nos hacen estar orgullosos de nosotros mismos.

MATERIALES:

Los necesarios para armar collage: revistas, periódicos, fotos, goma, tijeras, etc.

Papel bond o cartulina (dos por cada niño)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

SECUENCIA 1

Inicie haciendo una rápida introducción en torno al tema de la autoestima, hable en términos generales de ¿Qué es la autoestima, cómo se manifiesta, cómo se forma y cómo se encuentra en cada uno de nosotros.

SECUENCIA 2

Entregue a cada niño una hoja de papel y pida que sobre ella dibujen un escudo personal, en el que puedan representar los aspectos más positivos de su personalidad. Sugiera que el dibujo sea lo suficientemente grande como para poderlo dividir en 4 partes y escribir sobre cada una de ellas.

Pida que en el primer espacio anoten todo lo que consideran lo mejor de sí mismo. Por ejemplo: “LO MEJOR DE MÍ MISMO...” Y en el cuarto espacio “LOS DEMÁS DICEN QUE SOY...”

Dé tiempo suficiente para que los chicos puedan hacer varias anotaciones en cada espacio.

SECUENCIA 3

Para ganar tiempo, divida al grupo general en pequeños grupos y permita que los niños compartan lo anotado; sin embargo, si tiene tiempo suficiente, haga que cada niño lea lo anotado frente al grupo en general, agradezca y pida aplausos después de cada intervención.

SECUENCIA 4

Sugiera que los niños pinten su escudo y luego lo sigan arreglando a través de un collage resaltando las características más importantes de cada espacio.

SECUENCIA 5

Una vez terminado el collage elija una pared del aula para armar una galería de arte y permita que todos los niños asistan y observen la exposición.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Albaladejo Mur, M. (2010). *Cómo decirlo: Entrevistas eficaces en el ámbito educativo*. Barcelona, España: Ediciones Graó, de IRIF, S.A.
- Albaladejo Nicolás, J.J. (2011). *¿De verdad tienes una alta autoestima? Compruébalo*. Alicante, España: Editorial Club Universitario.
- Algarín Elaine, L.D. (2014). *La comunicación Asertiva en las organizaciones* (Tesis inédita de Licenciatura en Administración de Empresas). Universidad Nacional Experimental de Guayana. Bolívar, Venezuela.
- Altman, D. (2017). *Cómo limpiar tu basura emocional: Ejercicios de mindfulness para deshacerte de todo lo que impide tu crecimiento personal*. Madrid, España: EDAI Ediciones.
- Bennett, M. (2011). *Autoconocimiento*. Ediciones i. Recuperado de <https://books.google.com.ec>
- Bolaños, I., Sánchez, M., Díe, F., Gorbeña, I., Palomera, M., et al. (2013). *Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos*. Madrid, España: Editorial Reus, S.A.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Madrid, España: Paidós Ediciones.
- Branden, N. (2010). *La autoestima de la mujer*. Madrid, España: Grupo Plantea Ediciones.
- Branden, N. (2012). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. España: Paidós Ediciones.
- Buri Rojas, V.S. (2016). *Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes* (Tesis inédita de grado de licenciatura Psicorrehabilitación y Educación Especial). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Cabrera Bueno, M.C. (2014). *Autoestima y Rendimiento escolar en los niños* (Tesis inédita de licenciatura en Psicología Educativa). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

- Caldera, J., Zapata, I. (2015). *Mi paleta de colores personal*. Berlín: The Little french eBooks.
- Cañizares Márquez, J.M., Carbonero Celis, C. (2016). *Hábitos y Estilos de vida saludables en la edad escolar*. España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Casado Lumbreras, C. (2009). *Entrenamiento emocional en el trabajo*. Madrid, España: ESIC Editorial.
- Castillo Arredondo, S., Botía, A., (2002). *Compromiso de la Evaluación Educativa*. Madrid, España: Editorial Pearson Educación.
- Díez Freijeiro, S. (2010). *Técnicas de comunicación*. España: Ideaspropias Editorial.
- Escandell Bonnin, C. (2014). *Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje en formación profesional para el empleo*. España: Ediciones Ideas Propias.
- Esquivel, P. (2014). *Manual de sobrevivencia para padres*. Chile: Editorial Digital.
- Gotay, P. (2016). *Tres formas de amar*. Ediciones Balboa press. Recuperado de <https://books.google.com.ec>
- Hidalgo Navarro, R. (2009). *Empresarios y Samurais*. Madrid, España: Ebook.
- Hofstadt Roman, C., Gómez Gras, J.M. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Jiménez Achupallas, S.M. (2015). *Propuesta de intervención educativa para fortalecer la funcionalidad familiar y mejorar la autoestima* (Tesis inédita de licenciatura en Psicología Educativa y Orientación). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Jiménez Jiménez, M.Y. (2015). *Técnicas de comunicación asertiva para disminuir el comportamiento agresivo en adolescentes* (Tesis inédita de licenciatura en Psicología Educativa y Orientación). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Langevin Hogue, L. (2000). *La comunicación: un arte que se aprende*. Bilbao, España: Editorial Salterrae.
- López Valoyes, L.A. (2015). *77 Claves de Comunicación Asertiva*. Orlando, Florida: Casa Editorial Eliprovex.

- Marriner Tomey, A. (2009). *Guía de gestión y dirección de enfermería*. España: Elsevier Editorial.
- Martínez, R.S. (2013). *Guía de recursos didácticos de Psicología Social*. España: Editorial club Universitario.
- Morales Torres, M.E. (2011). *La autoestima en relación a la integración en el aula* (Proyecto inédito de Investigación previo a la obtención del Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Moreno García, V. (2013). *Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones*. España: IC Editorial.
- Muñoz Boda, M.S. (2010). *Protocolo y relaciones públicas*. Madrid, España: Paraninfo Ediciones.
- Muñoz García, C., Crespi Rupérez, P., Angrehs, R. (2011). *Habilidades Sociales*. Madrid, España: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Ocaña, L. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid, España: Editorial Paraninfo.
- Ontoria Peña, A. (2006). *Aprendizaje centrado en el alumno: Metodología para una escuela abierta*. (volumen 176. España: Narcea Ediciones.
- Palomo, M. (2011). *Técnicas de comunicación en restauración*. Madrid, España: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Peñañiel Pedrosa, E., Serrano García, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.
- Perpiñán Guerras, S. (2013). *La salud emocional en la infancia: Componentes y estrategias en la escuela*. Madrid, España: Narcea Ediciones
- Polanco, E. (2015). *2015 ¡El mejor año de su vida!: ¿Cómo crear el mejor año de nuestra vida?*. España: Dhyanamurti Ediciones.
- Roa García, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia: La autoestima*. (pp. 241-257). Madrid, España: Editorial Edetania.

- Rodríguez Azpuru, R.M.(2015). Eficacia de un taller de Técnicas Asertivas de Comunicación Asertiva en adolescentes (Tesis inédita previa a la obtención del grado de Psicología Clínica) Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Rodríguez Estrada, M. (2015). *Autoestima: Clave del éxito personal*. España: Manual Moderno Ediciones.
- Rojas Ponce, K.A. (2015). *Programa de educación sexual para prevenir el abuso sexual*. (Tesis inédita de Psicología Educativa y Orientación=. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador.
- Sanidad. (2008). *Características y necesidades de atención Higiénico-Sanitaria de las personas dependientes*. España: Publicaciones Vértice, S.L.
- Sanidad. (2009). *Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones*. España: Editorial Vértice.
- Stamateas, B. (2011). *Querermé más*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Planeta.
- Tixe Cajas, D.A. (2012). *La autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno del Bullying* (Tesis inédita de Psicología Infantil y Psicorrehabilitadora). Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador.
- Tracy, B. (2015). *Motivación*. Estados Unidos: Grupo Nelson Ediciones
- Vegas Castillo, J.M. (2014). *Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas*. España: ic Editorial.
- Velasco, A. (2015). *¡Por favor, no me griten!*. Bogotá, Colombia: Planeta Colombiana S.A.
- Vieira, H. (2007). *La comunicación en el aula*. Madrid, España: Narcea Ediciones.
- Vived Conte, E. (2011). *Habilidades Sociales, autonomía personal y autorregulación*. España: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Voli, F. (2010). *Autoestima Para Padres: Herramientas para el bienestar*. España: Musivisual Ediciones.
- Voli, F. (2013). *Enfermera contenta paciente que mejora*. Madrid, España: Ediciones Liber Factory.

Warner, J. (2008). *32 Destrezas del mando. Iniciación a la gestión por competencias-Skill builder-*. Madrid, España: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.S.

Wiemann, M.O. (2011). *La comunicación en las relaciones interpersonales*. España: Editorial UOC.

WEBGRAFÍA

Calles Santos, I. (2014). Psicología Isabel Calle Santos: *Estilos de comunicación interpersonal/Communication Styles*. Recuperado de <http://isabelcalle-psicologia.blogspot/2014/05/estilos-de-comunicacion-interpersonal.html>.

Celis Maya, J.S. (2017). *Desarrollo personal: Fortalecer la autoestima*. Recuperado de <http://www.sebascelis.com/fortalecer-autoestima/>

Charitín. (2013). *El blog de charitín: Respetar decisiones ajenas*. Recuperado de <http://blogdecharitin.blogspot.com/2013/11/respetar-decisiones-ajenas.html>

Corcino, M. (2013). *Escuela de Organización Industrial: Habilidades y destrezas de una persona*. Recuperado de <http://www.eoi.es/blogs/madeon/2013/05/21/habilidades-y-destreza-en-una-persona/>

Espinosa Hernández, R.A. (2015). *Mundo Gestalt: Comunicación Asertiva*. Recuperado de mundogestalt.com/comunicación-asertiva/

Fundación de la Universidad Autónoma de Madrid. (2012). *Manual de Comunicación para investigadores*. Madrid. Recuperado de fuam.es/wp-content/uploads/2012/10/INTRODUCCION.-La-Comunicación.-Principios-y-procesos.pdf

Guevara, H. (2011). *Comunicación Asertiva*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/horacioguevara/comunicacin-asertiva-8814757>

Lluvia. (2012). *Toda mujer es bella: Saber reconocer tus errores no te hace valer menos*. Recuperado de <https://www.todamujeresbella.com/10877/reconocer-errores/>

Montejano, S. (2010). *Psicoglobal: Comunicación Asertiva- Mejorar la asertividad*. Recuperado de www.psicoglobal.com/blog/comunicacion-asertiva

- Muñoz Serra, V.A.. (2012). *La importancia de la asertividad*. Recuperado de www.victoria-andrea-munoz-serra.com/COACHING_INTEGRAL/LA_IMPORTANCIA_DE_LA_ASERTIVIDAD.pdf
- Ogaz, L. (2013). AMERICA LATINA en movimiento: *¿Qué es la comunicación?*. Recuperado de www.alainet.org/es/active/63533
- Peréz, C. (2014). *La mente es maravillosa: Reconocer los errores para crecer*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/reconocer-los-errores-para-crecer/>
- Recurso de Autoayuda. (2016). *8 conductas que dañan (DESTROZAN) la autoestima*. Recuperado de <https://www.recursoautoayuda.com/8-conductas-que-danan-la-autoestima/>
- Romero, S. S. (2011). Comunicación Asertiva | Asertividad: *La importancia de la comunicación y la asertividad*. Recuperado de <https://comunicacionasertiva7.wordpress.com/2011/01/20/la-importancia-de-la-comunicacion-y-la-asertividad/>
- Rubío Aranda, E. (2015). *El Valor de la confianza*. Recuperado de <https://ined21.com/el-valor-de-la-confianza/>
- Sergiani, M. (2012). *En buenas manos: ¿Qué significa tener respeto a los demás?*. Recuperado de www.enbuenasmanos.com/respeto-a-los-demas

VIDEOS

- Goikotxeta, J.R. (Director). (2013). *Autoestima* [Archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>
- Proyectos P&B. (Director). (2016). *Banco de Niebla-Comunicación Asertiva* [archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=4y7TvhrO1fw>
- Proyectos P&B. (Director). (2016). *Disco rayado-Comunicación Asertiva* [archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=uxdPnH8QeBc>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO "A", ESCUELA "MIGUEL RIOFRÍO", SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Jhuleydi Martha Malla Armijos

TUTORA

Dra. Esthela Marina Padilla Buele Mg. Sc.

1859

LOJA- ECUADOR

2016

a. TEMA

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO “A”, ESCUELA “MIGUEL RIOFRÍO”, SECCIÓN VESPERTINA, LOJA. 2016-2017.

b. PROBLEMÁTICA

La escuela se encuentra ubicada en Bernardo Valdivieso y Alonso de Mercadillo Esq. Actualmente cuenta con una población de 1210 alumnos en la sección matutina y 604 alumnos en la sección vespertina con un total de 1814 estudiantes en todo el plantel y su Visión y Misión es ofrecer una educación de calidad y calidez hacia la excelencia, con el aporte de profesionales capacitados, en atención a la diversidad y la inclusión educativa. Así mismo, brindar una formación integral a través de metodologías activas y participativas, aprovechando recursos humanos, técnicos, pedagógicos y didácticos del entorno a fin de potenciar capacidades individuales y colectivas fomentando actitudes, valores y destrezas, para su inserción del alumnado en la sociedad.

El primer director de esta escuela fue el Dr. Benjamín Rafael Ayora, hijo de la Sra. Beatriz Cueva de Ayora, y hermano del presidente de la república Dr. Isidro Ayora.

Este digno establecimiento se ha consagrado año tras año, a una vida fecunda dedicada con verdadera unión, sacrificio y apostolado, a la noble misión de forjar el porvenir de miles de niños que han concurrido y concurren a sus aulas a embeberse de Ciencia y de Educación, a lo largo del tiempo llegó a contar con un alto crecimiento de la población estudiantil. Y por estas circunstancias, consideraron las autoridades de aquel entonces crear la escuela Miguel Riofrío N° 2. Esto sucedió el 24 de septiembre de 1976, cuando el Dr. Eduardo Andrade Jaramillo, Director de Educación, en acuerdo con el Dr. David Auberto Pacheco, Director de la Escuela, decidieron ofertar la jornada vespertina del establecimiento, llevando desde aquel entonces los nombres de Miguel Riofrío N° 1 para la sección matutina y Miguel Riofrío N° 2 para la sección vespertina.

La nascente institución educativa contó con el arduo trabajo realizado por el Lic. Germán Ortega Carvajal, en calidad de Director de la Escuela Miguel Riofrío N° 2. El establecimiento arrancó su labor educativa con 240 alumnos, 13 maestros.

Actualmente, la Escuela de Educación Básica por resolución del Ministerio de Educación, y ejecutada por el Distrito de Educación de la Zona 7, en la que se encuentra la ciudad de Loja, la Escuela Miguel Riofrío N°2 conjuntamente con la Escuela Miguel Riofrío N°1, forman una sola escuela con el nombre de Miguel Riofrío.

Son muchos los problemas que asechan a los niños en la etapa escolar, por lo que ocurre un desequilibrio en su autoestima. Este problema es causado por diversos factores,

que en su gran mayoría dependen de su familia. Muchas veces en el contexto familiar no se forma bien la personalidad desencadenando así problemas de baja autoestima.

En las prácticas realizadas en el periodo octubre 2015 – febrero 2016, de Orientación Educativa, se encontró diversas problemáticas que impiden el normal desempeño de las clases. Entre las cuales tenemos: dificultades de aprendizaje, problemas de conductas disruptivas, falta de colaboración de padres de familia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, bajo rendimiento y descuido en el aprendizaje por parte de los alumnos, baja autoestima, agresividad.

Hertfelder Cynthia, (2005) plantea que:

La autoestima es el valor que le damos a lo que conocemos de nosotros mismos. Es el sentimiento general de valía que nos otorgamos a nosotros mismos. Supone aprobarse a uno mismo, aceptarse y considerarse como una persona digna de ser aceptada y querida por uno mismo y por consiguiente, por los demás. (p. 17)

Alcántara José, (2001) afirma que:

La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal. Es decir, la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad. (p.17)

La autoestima forma parte de la sociedad y es parte del contexto educativo. Esta situación no respeta, raza, religión, color, clase social. Con respecto al tema de la autoestima en la Escuela Miguel Riofrío no se han hecho ninguna investigación sobre el tema, ni mucho menos se ha implementado la comunicación asertiva como técnica para fortalecer la autoestima en esta etapa escolar.

La autoestima juega un papel muy importante en el desarrollo de los niños y niñas y por tanto es necesario implementar la comunicación asertiva como técnica para fortalecer la misma.

Iam Mabel, (2009), establece que:

La comunicación asertiva es la habilidad para desarrollar un buen intercambio con el otro además de auto-respetarnos y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás, que es el componente esencial para el equilibrio en las relaciones humanas. Ésta es una forma de expresarse con autoafirmación, o sea, en forma íntegra y sincera con total seguridad. Es una forma de establecer vínculos, hablando de nuestros sentimientos con una elocuencia y manifestación personal oportuna y directa, respetando la posición propia y la de los demás. (Pp.134-135)

Este tipo de comunicación es primordial ya que permite expresarse de manera íntegra sin dañar a los demás, respetando nuestras propias ideas y sentimientos así como la de los demás.

Según las observaciones y el diálogo con la maestra se pudieron evidenciar que la baja autoestima causa un efecto negativo en los niños y niñas investigados, se pudo observar que no existe una buena comunicación entre los alumnos y alumnas por tal motivo nos planteamos la siguiente pregunta:

¿De qué manera la comunicación asertiva contribuye para fortalecer la autoestima en los alumnos de quinto grado “A”, Escuela “Miguel Riofrío”, sección vespertina, Loja. 2016-2017?

Delimitación de la realidad temática

Delimitación temporal

La presente investigación se realizará en el periodo Abril-Agosto 2016.

Delimitación Institucional

La institución en donde se llevará a cabo este proyecto es la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío”, esta fue creada el 5 de junio de 1985, su nombre es en homenaje al Dr. Miguel Riofrío Sánchez, quien nació el 7 de Septiembre de 1822 y falleció el 11 de octubre de 1879. Él fue autor de unas de las primeras novelas ecuatorianas, además de ser diputado por Loja, también fue nombrado como el primer realista literario ecuatoriano de tendencia social, por sus novelas de contenidos profundamente realistas.

Beneficiarios

Los alumnos beneficiados con este proyecto de investigación son 28 alumnos pertenecientes al Quinto Grado “A” de la escuela Miguel Riofrío, así mismo su docente.

c. JUSTIFICACIÓN

Debido a la importancia que tiene la autoestima en la etapa escolar y la gran mayoría de alumnos no poseen una autoestima adecuada en esta etapa es necesario implementar la técnica de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima. Este proyecto tiene gran importancia ya que facilitará la intención de fortalecer la autoestima en el contexto educativo en especial en los niños y niñas, dar técnicas que permitan el desarrollo adecuado en los niños y niñas, para que se sientan seguros y poder formarlos para que sean íntegros para la sociedad.

Las razones que motivaron a realizar este proyecto se enmarca en que la baja autoestima crea problemas en los niños investigados tales como: emocionales y afectivos, niños y niñas poco comunicativos y expresivos, alteración en las conductas que afectan su interacción con las demás personas y problemas en su vida cotidiana.

Esta investigación es factible ya que se ha coordinado con los directivos de la institución educativa, la docente del grado investigado, los niños y niñas sujetos al proceso investigativo, los recursos económicos y los procesos teóricos metodológicos necesarios para cumplir la meta propuesta.

Tendrá un gran aporte social educativo a través de técnicas metodológicas, la cual permitirá fortalecer la autoestima que es fundamental en esta etapa escolar para poder desenvolverse adecuadamente no solo en el contexto educativo sino también en la sociedad siendo éste el factor determinante para una vida plena.

d. OBJETIVOS

General

Aplicar la comunicación asertiva para fortalecer la autoestima en los alumnos de quinto grado “A”, Escuela “Miguel Riofrío”, sección vespertina, Loja. 2016-2017.

Específicos

Fundamentar teóricamente la comunicación asertiva y autoestima.

Diagnosticar el nivel de autoestima en los alumnos.

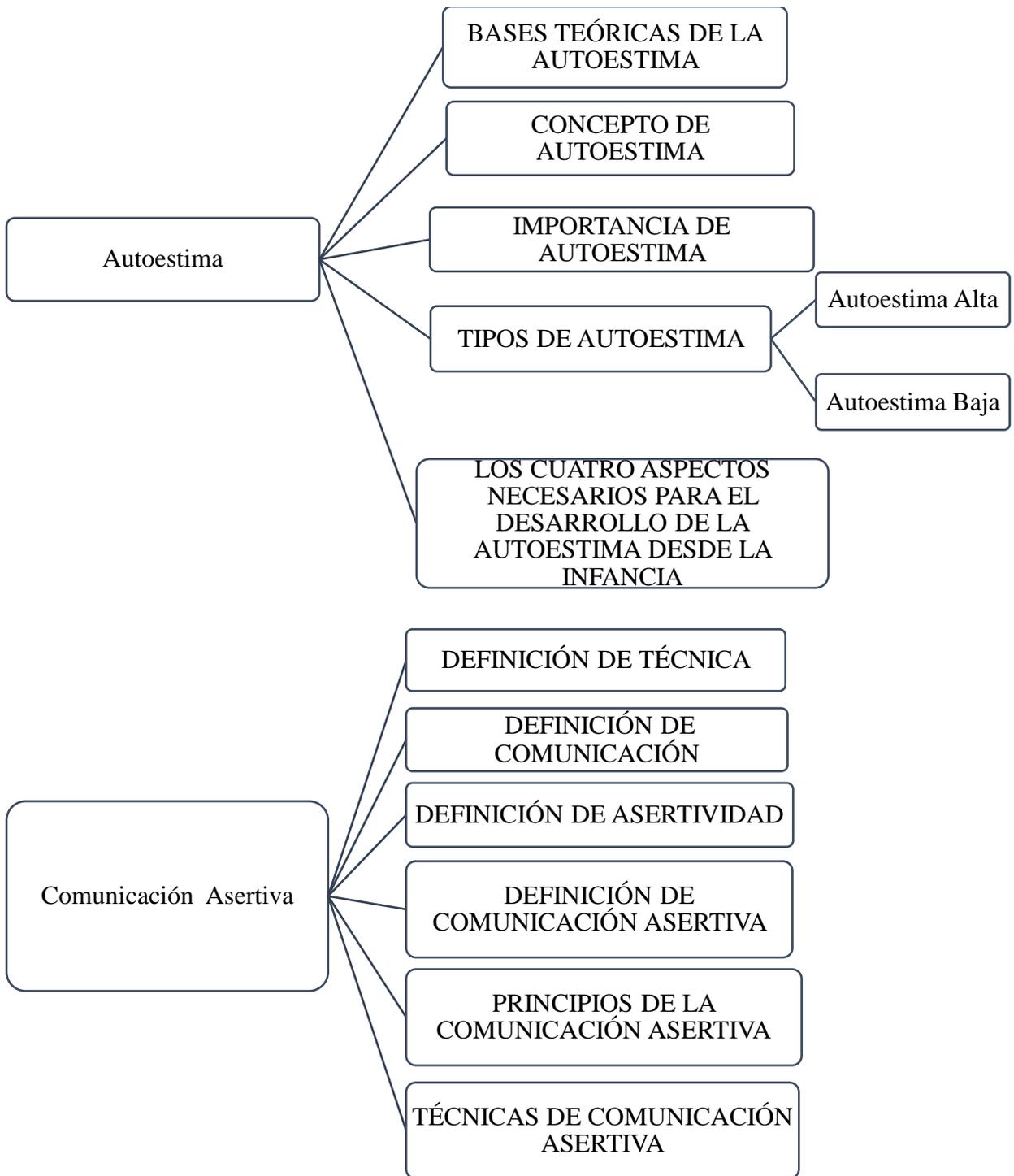
Diseñar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

Aplicar técnicas apropiadas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima

Validar la efectividad de las técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la autoestima.

e. MARCO TEÓRICO

Mapa de la realidad temática



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE AUTOESTIMA

BASES TEÓRICAS DE LA AUTOESTIMA

Es necesario comprender las principales teorías en las cuales esta investigación se basará, siendo importante puntualizar el concepto de autoestima.

Jimenez Susana, (2013) menciona que:

Diversos autores puntualizan en lo que en sí es la autoestima

1969 Stanley Coopersmith considera a la autoestima como la parte evaluativa y valorativa de nosotros mismos, constituida por el conjunto de creencias y actitudes de una persona sobre sí misma.

1981 Coopersmith corrobora sus definiciones afirmando que la autoestima es como la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí misma se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa. Añade además que no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresado en las actitudes que toma sobre sí mismo.

1990 Stanley Coopersmith define cuatro áreas de evaluación que una persona hace y mantiene con respecto a si misma:

Área sí mismo: Valoración que el sujeto se da a sí mismo.

Área social: Valoración que el evaluado da a su medio social.

Área hogar: Valoración que el evaluado da a su entorno familiar.

Área escuela: Valoración que el evaluado da a su entorno escolar.

Abraham Maslow en su teoría sobre la motivación humana de la autorrealización afirma que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, conforme se satisfacen las necesidades más básicas los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados como es la autorrealización que implica reconocimiento, afiliación y seguridad.

1967 Carl Rogers establece que la autoestima es la composición experiencial manifestadas por el yo positivo, único y bueno, al momento de relacionarse con el medio en general y valor que le da al mismo. (pp.186-187)

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Según Hertfelder Cynthia:

La autoestima es el valor que le damos a lo que conocemos de nosotros mismos. Es el sentimiento general de valía que nos otorgamos a nosotros mismos. Supone aprobarse a uno mismo, aceptarse y considerarse como una persona digna de ser aceptada y querida por uno mismo y por consiguiente, por los demás (p.17).

Alcántara José, (2004) afirma que:

La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal. Es decir, la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad (p.17).

Es decir, la autoestima es el amor y la valía que se tiene por uno mismo, de acuerdo a las diferentes características individuales que permite aceptarse uno mismo y por ende ser aceptado por los demás. Una autoestima bien formada es indispensable en la vida porque permite desenvolverse adecuadamente en diferentes contextos.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Lanuza Juan, (2010), afirma que:

La autoestima es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño. Un niño que no se quiere a sí mismo, que se ve como alguien que no merece el afecto de los demás o que se siente un ser inútil, difícilmente podrá lograr un nivel de desarrollo adecuado en cualquier faceta de su vida. Sin confianza en uno mismo, sin la sensación de quererse y de ser querido, nadie es capaz de disfrutar de la vida (s/p)

Jiménez Susana, (2013) cita al María Serrano (2002) el cual sostiene que:

La autoestima, entendida como una actitud positiva de la persona hacia sí misma, es fundamental en el crecimiento armónico de la salud humana. Autoestima, acarreado valoración hacia uno mismo, viene a ser, el sistema inmunitario de la vida psíquica. La presencia de la autoestima asegura recursos y los potencia, en la vida personal, para hacer frente a los conflictos, enfermedades, desafíos, de la vida. La ausencia de autoestima, o su leve intensidad en la persona, acompaña generalmente a una gama de trastornos psicológicos, que dificultan el desarrollo de la vida personal, individual y social. Los mensajes que percibimos en nuestra sociedad impregnada en nuestra cultura, nos dan la sensación de que la autoestima es frecuente, abundante, habitual, en nuestras reacciones intra e interpersonales. (p.30)

En concordancia con estos autores, la autoestima es de gran importancia en la vida de las personas, ya que de aquí parte el desarrollo personal de cada individuo, hace sentir seguridad y confianza en las actividades que realizamos y frente a los demás.

TIPOS DE AUTOESTIMA

ALTA AUTOESTIMA

Arce Alicia, (2016), cita a Dirección de Servicios el cual manifiesta que:

“La autoestima alta es un juicio valorativo de cada persona, creencias con respecto a lo que es uno mismo, con base en las características y atributos que posee y decide si es valiosa o no”.
(p.309)

González y Fuentes (2001) plantean que:

La autoestima alta implica que el individuo piense que es bueno o suficientemente bueno. La persona se siente digna de la estima de los demás, se respeta por lo que es, además vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión, amor, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y tiene fe en sus propias decisiones.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total, consiste reconocer en sus propias limitaciones, capacidades, habilidades, confianza en la naturaleza interna; una persona con autoestima alta se siente importante (p.p. 37-38).

Según Rodríguez Pellicer y Domínguez (1998) citado por González y Fuentes (2001):

Las personas con autoestima alta poseen las siguientes características: Hacen amigos fácilmente, muestra entusiasmo en las nuevas actividades, es cooperativo y sigue las reglas si son justas, le gusta ser creativo y tiene sus propias ideas, demuestra estar contento, lleno de energía, dirige su vida hacia donde cree conveniente (p.p.37).

Según Marsellach (1998) citado por González y Fuentes (2001):

“El niño con alta autoestima actuará independientemente, asumirá sus responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración, y se sentirá capaz de influir de forma positiva otros” (p.p.38).

En concordancia, la autoestima alta hace que una persona se sienta seguro de sí mismo, sienta confianza para poder interactuar en la sociedad, y poder desarrollarse con éxito en su vida diaria, con energía y entusiasmo sin dejar de lado sus responsabilidades.

AUTOESTIMA BAJA

González y Fuentes (2001) afirman que:

Las personas con autoestima baja ofrecen un cuadro desalentador: se sienten aisladas, indignas de amor, incapaces de expresarse o defenderse y demasiado débiles para afrontar sus deficiencias, pasivas, socialmente no participativas, constantemente preocupadas, susceptibles a las críticas, sienten que se ahogan en sus propios problemas, rehúyen a las interacciones sociales que podrían confirmarles las supuestas incompetencias. Una autoestima baja implica que muchas personas piensan que no valen nada, el individuo carece de respeto por sí mismo. (pp. 40-41)

Branden (1998) citado por González y Fuentes (2001) explica que:

“Las personas con baja autoestima se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la sociedad y aislamiento. Viven bajo la sensación amenazante de que realmente no son valiosas” (pp. 41).

Según Rodríguez Pellicer y Domínguez (1998) citado por González y Fuentes (2001):

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren estas personas los llevan a sentir envidia y celos de los que otros poseen, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrándose así el sufrimiento (pp.41).

Una autoestima baja desencadena una serie de problemas que aquejan la vida de una persona, dándose poca valía, irrespetándose a sí mismo, se sienten amenazados por los

demás y piensan que el mundo está en contra, es por ello que es necesario fortalecer la autoestima para poder manejarnos de manera adecuada en la sociedad, que sin lugar a dudas es la que fomenta o perjudica la autoestima de las personas.

Atendiendo a Nathaniel Branden citado por Roa Ana, (2013):

En la autoestima encontramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

Componente cognitivo: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Un autoconcepto repleto de autoimágenes ajustadas, ricas e intensas en el espacio y tiempo en que vivimos demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos. La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.

Componente afectivo: Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

Componente conductual: Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos. (pp. 243).

LOS CUATRO ASPECTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DESDE LA INFANCIA

Roa Ana, (2013) manifiesta que:

La autoestima es un sentimiento que surge de la satisfacción que experimentamos cuando somos niños y se han dado en nuestra vida ciertas condiciones pero, si existen ciertas carencias, no se desarrollan en totalidad los siguientes aspectos que constituyen el fundamento de nuestra autoestima:

Vinculación: Consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás reconocen como importantes.

Singularidad: Resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

Poder: Consecuencia de que el niño disponga de los medios, las oportunidades y la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

Pautas de guía: Que reflejen la habilidad del niño para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales. (pp. 246-247)

Es importante que desde la infancia se desarrolle una buena autoestima, ya que el niño o niña está expuesto al mundo en constante cambio, es por ello que necesitan sentirse seguros de sí mismos, sentirse queridos y tener confianza en lo que hacen, para que su desarrollo en las diferentes etapas del ciclo vital sean adecuadas y puedan manejarse acorde a las exigencias de la sociedad sin dejar de lado sus responsabilidades, derechos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

DEFINICIÓN DE TÉCNICA

Según (Urbano y Juny,2005) citado por María Yolanda Jiménez (2013-2014) afirman que:

Las técnicas permiten dinamizar los grupos en tanto que buscan que los sujetos se impliquen, se comprometan con su crecimiento personal y social, promueven el compromiso, la participación, la toma de conciencia y la inclusión de todos los integrantes, pretenden que los sujetos exploren y exploten todo su potencial y sus capacidades, tratan de generar conciencia de que todos somos parte de lo mismo, por lo que el proceso de humanización se hace con otros y entre otros (pp. 153-154).

DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN

Ogaz Leonardo, (2013) afirma que:

La comunicación humana es el proceso social e interpersonal de intercambios significativos, es la interconexión significativa que emplea diversas posibilidades y medios para realizarse sin lograrlo casi nunca plenamente; aquí es más importante la relación en sí. Comunicación es retroalimentación, considerada como el centro del proceso y no como un elemento adicional. Los seres humanos nos comunicamos cuando nos entendemos, cuando establecemos contactos de comprensión y/o significación a través de los más diversos lenguajes: verbal y no verbal.(s/p)

Wiemann Mary, (2011) plantea que:

La comunicación debe ocuparse no solo de los sentimientos heridos o de las transgresiones, sino que también trata el día a día de las relaciones, hablando acerca de cómo nos ha ido el día, acordando quién llamará, los muchos sucesos positivos de la vida. Con la suma de muchas situaciones de comunicación satisfactorias se logran relaciones competentes. Esto no significa que se debe tener solo conductas positivas de comunicación para tener relaciones satisfactorias, Se tendrá que hacer frente a las conductas negativas de los demás puede que nosotros mismos tengamos conductas negativas. (p. 15)

La comunicación constituye una característica y una necesidad de las personas y de la sociedad con el objetivo de poder intercambiar informaciones y relacionarse entre sí con las demás personas. Es importante ya que sin comunicación no haríamos nada, es importante saber comunicarse de la mejor manera, para obtener buenas relaciones con nuestros pares, pero sin embargo también se puede comunicar negativamente de acuerdo a cada situación que se presente.

DEFINICIÓN DE ASERTIVIDAD

Viñuela Alfons, (2009) manifiesta que:

La asertividad es la capacidad de relacionarse y comunicarse con los demás desde el respeto a uno mismo y respetando a los otros. La asertividad es la capacidad de hacer valer nuestra opinión delante de otros sin herir su susceptibilidad. Ser asertivo consiste en ser capaz de plantear y defender un argumento, una reclamación o cualquier postura desde una actitud de confianza en uno mismo, aunque contradiga lo que digan otras personas, lo que hace todo el mundo o lo que se supone que es lo <<correcto>>. (pp. 63-63)

López Luis, (2015) afirma que:

La asertividad es una estrategia comunicacional, un estilo de relación interpersonal que defiende los derechos propios, sin afectar los ajenos; un modelo de conducta que nos permite actuar en función de nuestros intereses, sin discriminar, exagerar ni vulnerar los intereses ajenos. (p. 8)

Universidad de Cádiz, (s.f) Joseph Wolpe y Richard Lazarus la definieron como “la expresión de los derechos y sentimientos personales”, y descubrieron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y absolutamente ineficaz en otras.

La asertividad es una habilidad personal que nos permite expresar directamente los propios sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, en el momento oportuno, de la forma adecuada sin negar ni desconsiderar los sentimientos, opiniones, pensamientos y derechos de los demás.

DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Iam Mabel, (2009), establece que:

La comunicación asertiva es la habilidad para desarrollar un buen intercambio con el otro además de auto-respetarnos y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás, que es el componente esencial para el equilibrio en las relaciones humanas. Ésta es una forma de expresarse con autoafirmación, o sea, en forma íntegra y sincera con total seguridad. Es una forma de establecer vínculos, hablando de nuestros sentimientos con una elocuencia y manifestación personal oportuna y directa, respetando la posición propia y la de los demás (pp.134-135).

Velasco Ale, (2015) plantea que:

La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de los otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros. (p.10)

Es por ello que es importante mantener una comunicación asertiva, porque ayuda a relacionarse con los demás de manera adecuada sin herir los sentimientos de los demás, sin herir ni la susceptibilidad ni la integridad de otras personas.

PRINCIPIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Según Albaladejo Marta, (2010) los principios de la comunicación asertiva son:

Respetarse a uno mismo

Respetar a los demás

Ser directo

Ser honesto

Saber modular las propias emociones

Saber reconocer y respetar las emociones de los demás

Saber decir no

Saber escuchar

Seguir los principios de la comunicación asertiva requiere habilidad comunicativa y suficientes competencias emocionales como para salvar los obstáculos y filtros de la comunicación. Se trata de un estilo comunicativo que implica lo que hacemos, lo que pensamos y lo que sentimos. (pp. 99-100)

Técnicas de comunicación asertiva

(Sanidad, 2009) manifiesta que dentro de la comunicación asertiva se plantean diferentes técnicas que son útiles y las planteamos a continuación:

Técnica del disco rayado: Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada, se le puede dar la razón a ciertos aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. Ejemplo: “Sí, pero...”, “Estoy de acuerdo, pero...”.

Técnica de la pregunta asertiva: Consiste en incitar a la crítica para de esta manera obtener información que servirá para utilizarla en la argumentación. Con ella se intenta que la otra persona nos de información y que diga en qué quiere que cambiemos. Ejemplo: “Sé que actué de manera inconsciente, pero, ¿qué es lo que te molestó?”.

Técnica del banco de niebla: consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Este tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado.

Técnica del acuerdo asertivo: Consiste en responder a las críticas admitiendo que se ha cometido un error o admitiendo el contenido de la crítica pero sin adoptar actitudes defensivas o ansiosas y obviamente sin enfadarse. Sirve para aceptar los errores y que no preocupe el sentimiento de culpa. Ejemplo: “Es verdad, no estuve muy acertado...”.

Las técnicas de comunicación asertiva son de gran importancia ya que ayudan al alumno en sí saber expresar sus sentimientos, emociones, lo que cada uno piensa sin herir a los demás ni pasar por encima de lo que uno mismo quiere y siente.

f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente proyecto se utilizará la siguiente metodología

Tipo de enfoque cualitativo

Porque ayudará a describir la autoestima en su estado natural, con esto se pretende comprender la problemática a partir de los sujetos de investigación.

Tipo de diseño pre-experimental

Es un diseño pre-experimental porque se trabajará solamente con un grupo para el presente proyecto es decir de la Escuela Miguel Riofrío se trabajará solamente con 5to año "A". Se aplicara un pre-test, luego se propone una intervención para mejorar las deficiencias detectadas, acto seguido se aplica el pos-test para comparar en el mismo grupo los resultados.

Tipo de estudio longitudinal

Es longitudinal ya que se trabajará con los niños y niñas de 5to año "A" en un periodo de un año seguido simultáneamente hasta llegar a cumplir la meta propuesta.

Se utilizarán los siguientes métodos

Inductivo

Se utilizará este método, para partir del análisis de donde se conocen hechos y fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio general, para analizar la información obtenida de los instrumentos que se utilizarán en este proyecto. Es decir establecer la comunicación asertiva como técnica para fortalecer el autoestima en los niños y niñas de 5to año "A" de la Escuela miguel Riofrío.

Científico

Se utilizará este método mediante el sustento científico del marco teórico, que orienta la temática propuesta y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos tanto a la autoestima como a la comunicación asertiva.

Analítico y sintético

Esté método será utilizado para llegar a concluir el proyecto, primero se separan las variables utilizadas para ser analizadas individualmente, después unirán para sostener una

lógica entre sí hasta concretar y llegar a nuestro objetivo planteado para el desarrollo del proyecto de investigación.

Estadístico

Será empleado al momento de tabular los datos obtenidos en el instrumento de campo y la encuesta.

Técnicas e instrumentos

Observación, para recoger datos del comportamiento de los alumnos a investigar.

Se utilizará la **encuesta** que será aplicada a la docente del paralelo para el conocimiento que tiene sobre la problemática.

Como **instrumento** se utilizará la escala de autoestimación de Lucy Reidi para medir el nivel de autoestima de los niños y niñas sujetos a la investigación.

También se realizará la aplicación del **inventario de autoestima de Coopersmith** mediante la prueba realiza una valoración de la autoestima en cuatro áreas, acorde a la cantidad de puntaje obtenida: Autoestima general, Autoestima social, Autoestima familiar, Autoestima escolar académico y una escala de mentira de 8 ítems.

Se utilizará el **Test de Asertividad de Rathus** adaptado el cual es una herramienta eficaz para valorar hacia donde tiende en términos generales la asertividad.

Población y muestra

Para el desarrollo del presente proyecto se contará con la participación de niños y niñas y docente de 5to año “A” de la Escuela Miguel Riofrío Sección Vespertina de la ciudad de Loja

N°	Indicadores	Muestra
1	Estudiantes	31
2	Docente	3
T		34

Fuente: Escuela Miguel Riofrío 5to año “A”

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES (Proyecto de Tesis)	2016																	
	ABRIL		MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS
1. Selección del tema	X	X																
2. Aprobación del tema	X	X																
3. Revisión bibliográfica	X	X																
3.1 Problemática			X	X														
3.2 Justificación			X	X														
3.3 Objetivos			X	X														
3.4 Marco teórico					X	X	X	X	X	X								
3.5 Metodología					X	X	X	X	X	X								
3.6 Cronograma											X							
3.7 Presupuesto											X							
3.8 Bibliografía												X						
3.9 Anexos												X						
4. Presentación y revisión del proyecto													X	X	X	X		
5. Aprobación del proyecto															X	X	X	

ACTIVIDADES (Tesis)	2016-2017																											
	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S	1° S	2° S	3° S	4° S
1. Preliminares	X																											
2. Título		X																										
3. Resumen		X																										
4. Introducción		X																										
5. Revisión de la literatura			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
6. Materiales y métodos			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
7. Aplicación de alternativa			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
8. Resultados													X	X														
9. Discusión														X	X													
10. Conclusiones														X	X													
11. Recomendaciones														X	X													
12. Bibliografía																X												
13. Anexos																X												
14. Presentación y revisión final de la tesis																	X	X										
15. Aprobación de tesis																		X	X									
16. Privada																					X							
17. Pública																												X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Humanos.

Maestra

Niños investigados

Investigador

Comunidad

Directivos

Materiales

Computadoras, libros, enciclopedias

Cámara fotográfica

Material de escritorio e imprenta

Servicios de reproducción de materiales

Movilización, transporte y comunicación.

NECESIDADES PARA LA INVESTIGACIÓN	IMPORTE
1. Transporte	\$ 200.00
2. Procesamiento de texto	\$ 80.00
3. Acceso a internet	\$ 50.00
4. Copias	\$ 80.00
5. Impresión de hojas	\$ 80.00
6. Movilización e imprevistos	\$ 60.00
7. Material didáctico	\$ 80.00
TOTAL	\$ 640.00

El presente trabajo será única y exclusivamente financiado por la autora.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Hertfelder, C. (2005). *Cómo se educa una autoestima familiar sana*. Madrid-España: Editorial Anzos, S.L.
- Alcántara, J.A. (2004). *Educación la autoestima*. España: Ediciones Ceac.
- Iam, M. (2009). *Te amo...¿Para siempre?*. New York-Estados Unidos: Editorial Atria Books.
- Arce Castro, B.A. (2016). *Estrategias competitivas organizacionales con responsabilidad social*. México: MaJoMa Editorial.
- González, N., Fuentes A. (2001). *La autoestima*. Universidad Autonomas del Estado de México Toluca. México.
- Jiménez Achupallas, S.M. (2015). *Propuesta de intervención educativa para fortalecer la funcionalidad familiar y mejorar la autoestima* (Tesis inédita de licenciatura en Psicología Educativa y Orientación). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Jiménez Jiménez, M.Y. (2015). *Técnicas de comunicación asertiva para disminuir el comportamiento agresivo en adolescentes* (Tesis inédita de licenciatura en Psicología Educativa y Orientación). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Roa García, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. En Roa, A, *La autoestima*. (pp. 241-257). Madrid, España: Editorial Edetania.
- Wiemann, M.O. (2011). *La comunicación en las relaciones interpersonales*. España: Editorial UOC.
- López Valoyes, L.A. (2015). *77 Claves de Comunicación Asertiva*. Orlando-Florida: Casa Editorial Eliprovex.
- Velasco, A. (2015). *¡Por favor, no me griten!*. Bogotá-Colombia: Planeta Colombiana S.A.
- Albaladejo Mur, M. (2010). *Cómo decirlo: Entrevistas eficaces en el ámbito educativo*. Barcelona-España: Ediciones Graó, de IRIF, S.A.

Sanidad. (2009). *Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones*. España: Editorial Vértice.

Viñuela Juárez, A.M. (2009). *Vender desde el corazón*. Barcelona-España: Profit Editorial

Webgrafía

Lanuz, J. (2010). FAPAR: *Importancia de la autoestima*. Recuperado de http://www.fapar.org/escuela_padres/ayuda_padres_madres/autoestima.htm

Ogaz, L. (2013). AMERICA LATINA en movimiento: *¿Qué es la comunicación?*. Recuperado de www.alainet.org/es/active/63533

Universidad de Cádiz. (s.f). *Asertividad*. Recuperado de http://csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=162:asertividad&catid=55:competencias

Anexos

ENCUESTA AL DOCENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

ENCUESTA PARA DOCENTE

Estimado docente de la escuela de Educación Básica “MIGUEL RIOFRIO” Sección Vespertino como estudiante de VII ciclo de la carrera de Psicología Educativa Y Orientación Vocacional, me encuentro realizando el proyecto de investigación denominado “LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA” por tal razón ruego a usted se digne a responder las siguientes preguntas planteadas, con el fin de conocer su conocimiento acerca de mi tema del proyecto de titulación.

Señale con una X.

1. ¿Qué es para usted autoestima?

- Autoestima es el amor que cada uno se tiene a sí mismo. ()
- Autoestima es el buen trato y la disposición agradable ()
hacia las personas que nos rodean.

2. ¿Cómo considera el nivel de autoestima de sus alumnos?

- Alto ()
- Medio ()
- Bajo ()

3. Usted utiliza técnicas para elevar la autoestima de sus alumnos.

- Si ()
- No ()

4. ¿Qué tipo de técnicas utiliza usted para elevar la autoestima de sus alumnos?

Comunicación asertiva ()

Cuentos ()

Reflexiones ()

Otros

5. ¿Para usted que es comunicación asertiva?

- La comunicación asertiva es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante otra persona.
()
- La comunicación asertiva es una actitud moral que nos impulsa a cumplir nuestros deberes. ()

6. ¿Sus alumnos se comunican asertivamente?

Si ()

No ()

A veces ()

7. ¿Considera usted que la comunicación asertiva es importante para el desarrollo de la autoestima en los alumnos?

Si ()

No ()

No lo sé ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

Estimados estudiantes de la escuela de Educación Básica “MIGUEL RIOFRIO” Sección Vespertino como estudiante de VII ciclo de la carrera de Psicología Educativa Y Orientación Vocacional, me encuentro realizando el proyecto de investigación denominado “LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA” por tal razón ruego a usted se digne a responder las siguientes preguntas, que servirán como base fundamental en mi proyecto de titulación.

Escala de autoestimación (Lucy Reidl.)

Instrucciones: Les voy a leer algunas instrucciones. Escúchalas atentamente y marca tu opinión de acuerdo a la siguiente simbología.

A - De acuerdo

N - No sé

D- Estoy en desacuerdo.

1- Soy una persona con muchas cualidades	A	N	D
2- Por lo general, si tengo algo que decir lo digo	A	N	D
3- Con frecuencia me avergüenzo de mí mismo	A	N	D
4- Casi siempre me siento seguro de lo que pienso	A	N	D
5- En realidad, no me gusto a mí mismo	A	N	D
6- Rara vez me siento culpable de cosas que he hecho	A	N	D
7-Creo que la gente tiene buena opinión de mí	A	N	D
8- Soy bastante feliz	A	N	D
9- Me siento orgulloso de lo que hago	A	N	D
10- Poca gente me hace caso	A	N	D
11- Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiera	A	N	D
12- Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente	A	N	D
13- Casi nunca estoy triste	A	N	D
14- Es muy difícil ser uno mismo	A	N	D
15- Es fácil que yo le caiga bien a la gente	A	N	D
16- Si pudiéramos volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto	A	N	D
17- Por lo general, la gente me hace caso cuando los aconsejo	A	N	D
18- Siempre tiene que haber alguien que me diga que hacer	A	N	D
19- Con frecuencia desearía ser otra persona	A	N	D
20- Me siento bastante seguro de mí mismo	A	N	D

COOPERSMITH'S SELF-ESTEEM INVENTORY IAE DE COOPERSMITH

Versión en español del Dr. Joseph O. Prewitt-Díaz

Pennsylvania State University, 1984

Adaptación para Chile (1989) : Hellmut Brinkmann

Teresa Ségure

M. Inés Solar

INSTRUCCIONES:

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responde a cada declaración del modo siguiente:

- Si la declaración describe cómo te sientes usualmente, pon una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “igual que yo” (columna A) en la hoja de respuestas.
- Si la declaración no describe como te sientes usualmente, por una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “distinto a mí” (columna B) en la hoja de respuestas.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Lo que interesa es solamente conocer qué es lo que habitualmente piensas o sientes.

Ejemplo:

Me gustaría comer helados todos los días. Si te gustaría comer helados todos los días, pon una “x” en el paréntesis debajo de la frase “igual que yo”, frente a la palabra “ejemplo” en la hoja de respuestas. Si no te gustaría comer helados todos los días, pon una “x” en el paréntesis debajo de la frase “distinto a mí”, frente a la palabra “ejemplo”, en la hoja de respuestas.

**MARCA TODAS TUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS
NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO**

No olvides anotar tu nombre, fecha de nacimiento y la fecha de hoy en tu hoja de respuestas.

1. Paso mucho tiempo soñando despierto
2. Estoy seguro de mí mismo
3. Deseo frecuentemente ser otra persona
4. Soy simpático
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos
6. Nunca me preocupo por nada
7. Me da bochorno (me da “plancha”) pararme frente al curso para hablar
8. Desearía ser más joven
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera
10. Puedo tomar decisiones fácilmente
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo
12. Me incomodo en casa fácilmente
13. Siempre hago lo correcto

14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago
18. Soy popular entre mis compañeros de mi misma edad
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos
20. Nunca estoy triste
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo
22. Me doy por vencido fácilmente
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo
24. Me siento suficientemente feliz
25. Preferiría jugar con niños menores que yo
26. Mis padres esperan demasiado de mí
27. Me gustan todas las personas que conozco
28. Me gusta que el profesor me interroge en clase
29. Me entiendo a mí mismo
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas
33. Nadie me presta mucha atención en casa
34. Nunca me regañan
35. No estoy progresando en la escuela (en el trabajo) como me gustaría
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas
37. Realmente, no me gusta ser un muchacho (una muchacha)
38. Tengo una mala opinión de mí mismo
39. No me gusta estar con otra gente
40. Muchas veces me gustaría irme de casa
41. Nunca soy tímido
42. Frecuentemente me incomodo en la escuela (en el trabajo)
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo
44. No soy tan bien parecido como otra gente
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo
46. A los demás "les da" conmigo
47. Mis padres me entienden
48. Siempre digo la verdad
49. Mi profesor (jefe) me hace sentir que no soy gran cosa
50. A mí no me importa lo que me pase
51. Soy un fracaso
52. Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan
53. Las otras personas son más agradables que yo
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí
55. Siempre sé qué decir a otra persona
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela (en el trabajo)
57. Generalmente las cosas no me importan
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

Test de Rathus Test de Asertividad de Rathus. ¿Cuán asertivo soy?

Para comenzar a practicar la asertividad, es importante partir de un autoanálisis. El test de Rathus es una herramienta eficaz para valorar hacia donde tiende en términos generales nuestro comportamiento. Esta es una variante del test original que facilita su realización e interpretación. Para contestar a los enunciados que se proponen has de tener en cuenta cómo se distribuye la puntuación:

Variante abreviada del Test Rathus

Conteste los siguientes enunciados utilizando la escala que tiene a continuación, según su caso:

Nombre: _____

Enunciados	Siempre	Muchas veces	A veces	Muy pocas veces	Nunca
Les pido a los demás que hagan cosas sin sentir culpa o ansiedad					
Cuando alguien me pide que haga algo que no quiero, digo no sin sentirme culpable					
Me siento a gusto hablando ante grupos grandes de personas					
Expreso a los demás con confianza mis opiniones					
Cuando experimento fuertes sentimientos (ira, cólera,..) soy capaz de expresarlos fácilmente con palabras.					
Cuando expreso mi ira, lo hago sin culpar a los demás					
Me siento a gusto expresando mi punto de vista frente a grupos de gente					
Si no estoy de acuerdo con la opinión de la mayoría puedo mantener mi postura sin ser áspero					
Cuando cometo un error lo reconozco					
Cuando la conducta de los demás me crea problemas, se lo hago saber					
Fácil y cómodamente me mezclo con nuevas personas en situaciones sociales					

Cuando hablo sobre mis creencias lo hago sin etiquetar las opiniones de los demás como “locura, barbaridad,..”					
Supongo que la mayoría de la gente es competente y puedo delegar con facilidad.					
Cuando pienso en hacer algo que jamás he intentado, confío en que puedo aprender a hacerlo.					
Creo que mis necesidades son tan importantes como las ajenas y tengo derecho a que se satisfagan las mías.					

Adaptado por: Vanessa Bethsabe Moran Encalada

Total: _____

OTROS ANEXOS

Evidencias

Taller a estudiantes



Actividad en grupo



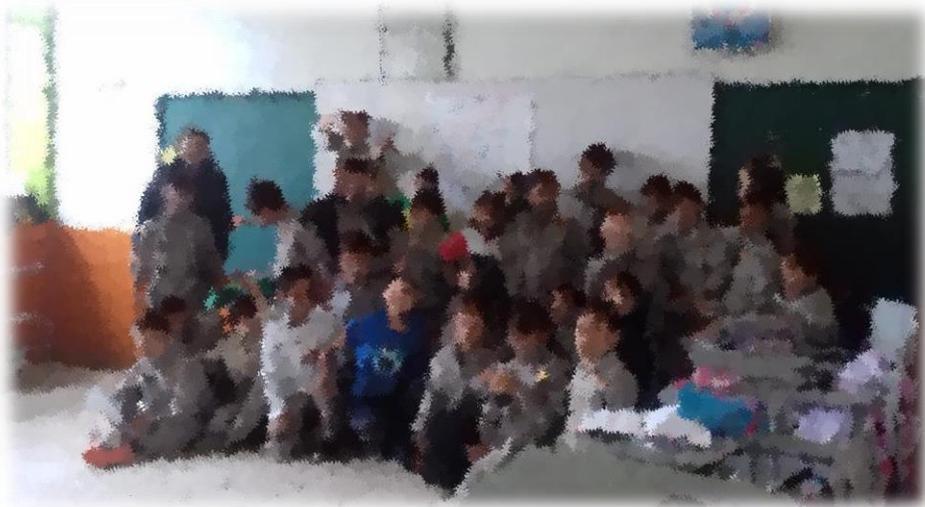
Videos



Dinámicas



Alumnos de 5to grado "A"



Nómina de estudiantes de Quinto Grado

N° de lista	Nombres y Apellidos del alumno
1	Armijos Flores Edwin Ismar
2	Bastidas Jara Damaris Ximena
3	Calderón Ordoñez Ayde Anahí
4	Calva Iza Santiago David
5	Cango Quizhpe Noé Alberto
6	Cevallos Bravo María De Los Ángeles
7	Chalan Vera Davis Christopher
8	Grefa Guamán Pamela Helen
9	Guailas Minga Jannine Ciclaly
10	Gualán Reyes Michael Benjamín
11	Guamán Martínez Joseline Denisse
12	Guamán Tenorio Jonathan Alejandro
13	Guillén González Ana Isabel
14	Jumbo Romero Michael Jeremy
15	Ordoñez Alberca Carlos Patricio
16	Pardo Granda Danny Andrés
17	Paredes Cevallos Erick Gexson
18	Paucar Remache Maria Paula
19	Peña Neira Adriana Doménica
20	Quiñonez Parra Yanela Alexandra
21	Quizhpe Cueva Cesar Hernán
22	Ramón Lafebre Camilo Alejandro
23	Rengel Paladines Paula Viviana
24	Romero Calva Kerly Soledad
25	Salazar Tandazo Anabel Cristina
26	Salazar Tandazo Cecibel Karina
27	Samaniego Samaniego Anahí Alexandra
28	Sánchez Cuenca Yomaira Alejandra
29	Silva Jiménez Stalin David
30	Vargas Correa Sofía
31	Vera Fernández Andersson Daniel

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
COMUNICACIÓN ASERTIVA	7
Comunicación.....	7
Importancia de la comunicación.....	7
Formas de comunicación.....	8
El proceso de comunicación.....	8
Habilidades sociales	9
Estilos de comunicación.....	10
Asertividad	11
Importancia de la asertividad	12
Tipos de asertividad.....	12
Derechos asertivos.....	13
Comunicación asertiva	15
Características de las personas que se comunican asertivamente	15
Componentes de la comunicación asertiva	17
Principios de la comunicación asertiva	18
Técnicas de comunicación asertiva	19
AUTOESTIMA.....	21
Definición.....	22
Componentes de la autoestima.....	23
Formación de la autoestima.....	24

Importancia de la autoestima.....	25
Desarrollo de la autoestima	26
Valores de la autoestima.....	29
Características de los individuos con autoestima alta o baja.....	30
Aspectos que influyen en la autoestima	31
Conductas que dañan la autoestima.....	32
Los cuatro aspectos necesarios para el desarrollo de la autoestima desde la infancia	33
El taller educativo para fortalecer la autoestima	35
e. MATERIALES Y MÉTODOS	40
f. RESULTADOS	46
g. DISCUSIÓN	49
h. CONCLUSIONES	53
i. RECOMENDACIONES	54
- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	55
j. BIBLIOGRAFIA.....	102
k. ANEXOS.....	108
a. TEMA.....	109
b. PROBLEMÁTICA.....	110
c. JUSTIFICACIÓN.....	114
d. OBJETIVOS.....	115
e. MARCO TEÓRICO.....	116
f. METODOLOGÍA.....	125
g. CRONOGRAMA.....	127
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	129
i. BIBLIOGRAFÍA.....	130
ÍNDICE.....	142