UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 - 2018

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR

Félix Vinicio Troya Abad

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del art. 139 del reglamento del régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en ciencia de la de Educación mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 - 2018**, de autoría Sr. Felix Vinicio Troya Abad. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 29 de Mayo del 2018

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Felix Vinicio Troya Abad, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o 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.

Firma: .....

Autor: Felix Vinicio Troya Abad

Cédula: 1105636706

Fecha: Loja, 25 Julio del 2018

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

Yo, Felix Vinicio Troya Abad, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis intitulada **ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 - 2018**, como requisito para optar al grado de Licenciado 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 en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las 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 veinticinco días del mes de Julio del dos mil dieciocho.

Firma: .....

Autor: Felix Vinicio Troya Abad

Cédula: 1105636706

Dirección: Loja, Barrio Maximo Agustin Rodriguez, calles: Lourdes y Bolívar

Correo electrónico: vinny.at@hotmail.es

Celular: 0990205344/0985853426

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca, Mg. Sc.

Tribunal de Grado

Presidente: Michelle Ivanova Aldean Riofrío, Mg. Sc.

Primer Vocal: Dra. Blanca Lucía Iñiguez Auquilla, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Psi. Clin. Ruth Patricia Medina Muñoz, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a las autoridades de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente personal directivo y administrativo y docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación por brindarme los conocimientos y la experiencia precisa para el desarrollo profesional en la vida.

Al Director de Tesis, Dra. Sonia Sizalima Cuenca, Mg. Sc, por él y asesoramiento a través de sus conocimientos, sugerencias para el desarrollo del presente trabajo de investigación, a las autoridades y docentes de la escuela Miguel Riofrío por brindarme el espacio correspondiente para la realización y ejecución del presente trabajo.

Autor.

DEDICATORIA

A Dios que con su presencia omnipotente fortalece mi espíritu para cumplir con mis objetivos propuestos.

A mis padres Rosa E. Abad y Felix Troya, pilares fundamentales en mi formación como persona, gracias por su apoyo incondicional para obtener mi graduación, una meta cumplida.

A mi hermana Andrea E. Troya; que su ejemplo de responsabilidad y perseverancia ha sido la guía para mi motivación y seguir adelante hasta este sitial.

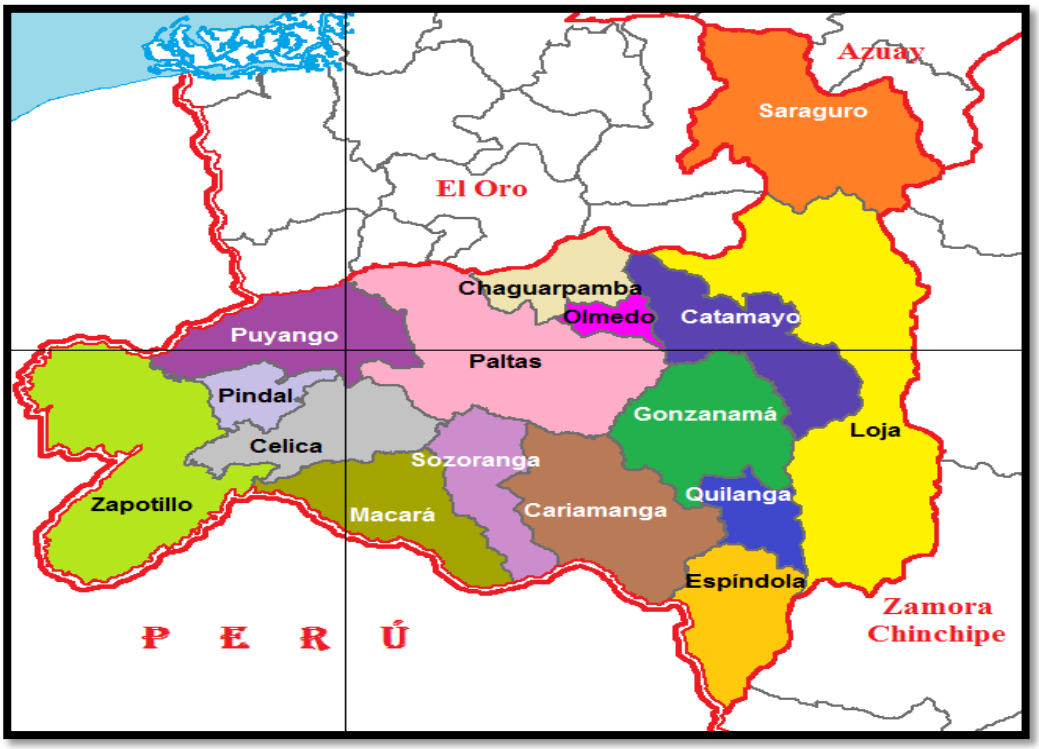
Félix Vinicio

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

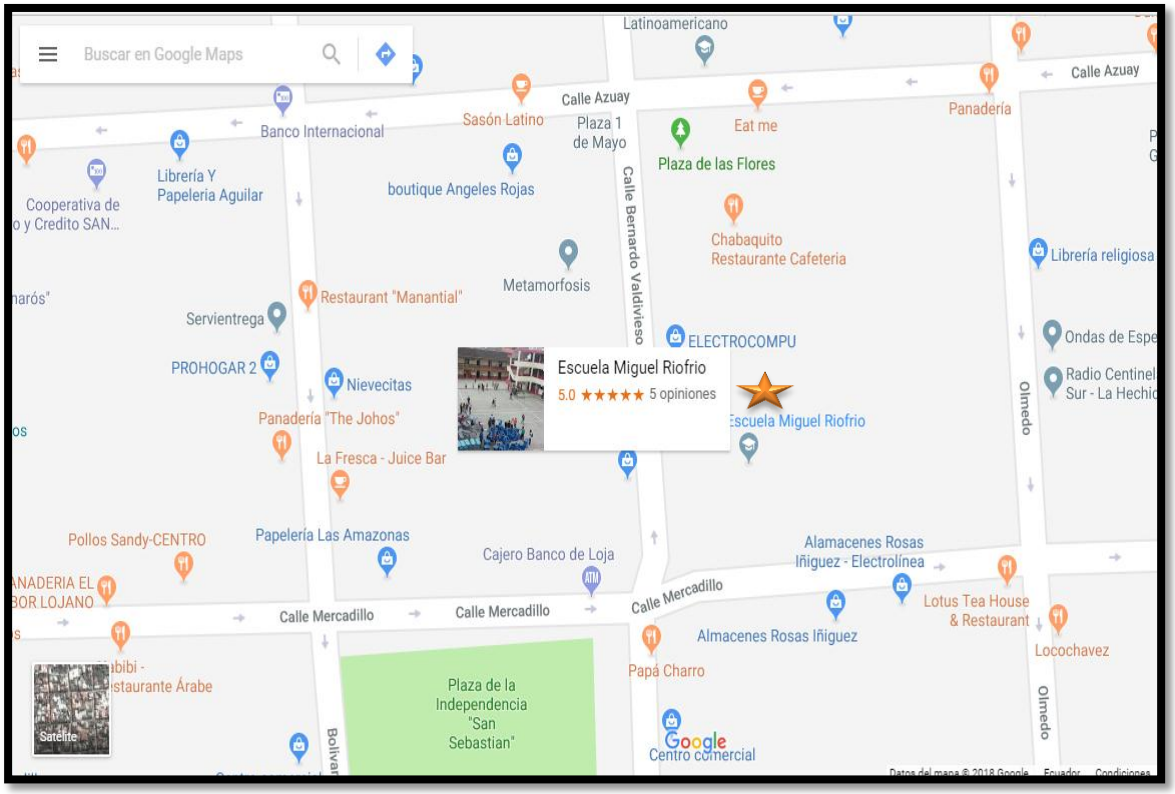
ÁMBITO GEOGRÁFIO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR / TÍTULO DE LA TESIS**	**FUENTE**	**FECHA -AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OTRAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIO COMUNIDAD**		
TESIS	**Felix Vinicio Troya Abad** ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017-2018	**UNL**	**2018**	**ECUADOR**	**ZONA 7**	**LOJA**	**LOJA**	**SAN SEBASTIÁN**	**MÁXIMO AGUSTIN AGUIRRE**	**CD**	**Licenciado 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 RIOFRIO"



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
       ABSTRACT
    c. INTRODUCCIÓN
    d. REVISIÓN DE LITERATURA
    e. MATERIALES Y MÉTODOS
    f. RESULTADOS
    g. DISCUSIÓN
    h. CONCLUSIONES
    i. RECOMENDACIONES
       - PROPUESTA ALTERNATIVA
    j. BIBLIOGRAFÍA
    k. ANEXOS
       - PROYECTO DE TESIS
       - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017-2018

b. RESUMEN

El proceso de formación exige pasos de un proceso a otro, es así que el cambio de la educación básica inferior a la básica superior el estudiante experimenta dificultades de interrelación entre compañeros y docentes por lo tanto la presente investigación se centra en la **ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017-2018;** y el objetivo general: Implementar la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes; fue un estudio descriptivo de corte transversal con diseño pre-experimental. Los métodos utilizados analítico-sintético, deductivo – inductivo, estadístico; se aplicó el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales de Adolescente (CEDIA), en una población de 29 estudiantes del octavo año. Los resultados obtenidos en el pre-test se encuentran que con máxima y bastante dificultad manifiestan los investigados en los factores, relaciones con el otro sexo (44.83%), relaciones entre iguales (37,93%), hablar en público (37,93%); luego de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa se alcanza porcentajes significativos con poca dificultad en los factores: relaciones con iguales y relaciones familiares (62,03% respectivamente) y en relación aserción (44,83%). Se concluye que existe significatividad la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de octavo año A.

ABSTRACT

The process of formation requires steps from one process to another, so the change from basic education to lower basic education, the student experiences interrelation difficulties between companions and teachers, therefore the present investigation focuses on the **PSYCHOEDUCATIONAL STRATEGY BASED ON LIFE SKILLS AIMED AT IMPROVING THE INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF STUDENTS IN THE EIGHTH PARALLEL YEAR A OF THE MIGUEL RIOFRÍO BASIC GENERAL EDUCATION SCHOOL, EVENING SECTION, 2017-2018**; and the general objective: Implement the Psychoeducational Strategy based on life skills aimed at improving the interpersonal relationships of students; was a cross-sectional descriptive study with a pre-experimental design. The methods used analytic-synthetic, deductive - inductive, statistical; The Adolescent Interpersonal Difficulties Assessment Questionnaire (CEDIA) was applied in a population of 29 students in the eighth year. The results obtained in the pre-test found that with maximum and quite difficult manifest those investigated in the factors, relationships with the other sex (44.83%), relationships among equals (37.93%), public speaking (37.93). %); After applying the Psychoeducational Strategy, significant percentages are achieved with little difficulty in the factors: relationships with equals and family relationship (62.03% respectively) and in relation to assertion (44.83%). It is concluded that there is significance the psychoeducational strategy based on life skills aimed at improving the interpersonal relationships of eighth year students to.

c. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de acuerdo al ciclo vital de crecimiento y desarrollo, etapa de transición especialmente la adolescencia, las relaciones interpersonales deficientes entre compañeros, amigos y familiares; dificultades dadas por la inseguridad, en relaciones entre iguales y diferente sexo, el temor de hablar en público y las relaciones con los familiares; por lo que debido a esta problemática surge la siguiente interrogante **¿De qué manera la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida contribuye a orientar en el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes de octavo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío, sección vespertina?;** frente a esta pregunta se planteó el tema: **ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 – 2018.**

Se formuló como objetivo general implementar una estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del octavo año de educación general básica de la escuela Miguel Riofrío, 2017-2018 y los objetivos específicos: Determinar la fundamentación teórica bibliográfica que sustenten las relaciones interpersonales y las habilidades para la vida; Diagnosticar los factores de dificultad que presentan los adolescentes en sus relaciones interpersonales, en los estudiantes de octavo año; Diseñar una Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes investigados; Ejecutar la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida y mejorar las relaciones interpersonales de los investigados; Validar la efectividad de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa basado en las habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica paralelo A.

En lo que corresponde a la revisión de literatura de esta investigación se sustenta en autores y libros que hacen referencia a los temas de las dos variables como las relaciones interpersonales y las habilidades para la vida; con respecto a la primera variable se explica definición de relaciones interpersonales, teorías de las relaciones interpersonales, tipos de relaciones interpersonales, y

dificultades en las relaciones interpersonales; en la segunda variable esta definición de habilidades para la vida, tipos de habilidades para la vida y perfil del facilitador para el fortalecimiento de habilidades para la vida; la Estrategia Psicoeducativa definición de estrategia psicoeducativa, tipos de estrategia.

Siendo un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal y diseño pre-experimental, que permitieron entender cómo se relacionan las variables dentro de la investigación; los métodos que se utilizaron fueron el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico; se aplicó el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en los Adolescentes; en una muestra de 29 educandos de tipo no probabilística.

Los resultados obtenidos en el pre-test se encuentran que con máxima y bastante dificultad manifiestan los investigados en los factores, relaciones con el otro sexo (44.83%), relaciones entre iguales (37,93%), hablar en público (37,93%); luego de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa (post-test) se alcanza porcentajes significativos con poca dificultad en los factores: relaciones con iguales y relaciones familiares (62,03% respectivamente) y en relación aserción (44,83%). Se concluye que existe significatividad la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de octavo año A.

Por lo tanto se concluye que de acuerdo al diagnóstico dado los estudiantes presentaban bastante dificultad en las relaciones interpersonales, luego de haber aplicado la estrategia psicoeducativa se redujo en cierta manera pasando de máxima a baja dificultad.

Por último, la presente tesis se desarrolló con el siguiente esquema según el art. 151 del reglamente de Régimen Académico: título, resumen en castellano (Asbtrac), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Antecedentes

Luego de haber definido el problema y precisado los objetivos de la investigación fue necesario establecer los antecedentes y aspectos teóricos referentes al tema planteado. Entre los trabajos de investigación que se han llevado a cabo durante estos últimos años, y que de alguna manera tienen relación con el presente trabajo para ello se puede citar los siguientes:

Alfredo Beiza en su maestría en gerencia avanzada en educación con el tema "Las relaciones interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la escuela básica nacional: Creación Chaguaramos II" aduce que actualmente, las relaciones interpersonales constituyen una parte fundamental para el desarrollo de cualquier clima organizacional óptimo, ya que, es la atmósfera creada por las actitudes, convivencias, empatías y todos aquellos factores que son capaces de expresar los seres humanos en cuanto a su individualidad. Se hace entonces imprescindible el estudio de las relaciones interpersonales como una herramienta que aporte beneficios útiles, en la medida en que se utilicen, para afrontar situaciones laborales y mejorar el clima organizacional que se desarrolle en la institución.

Beiza (2012) concluye, que los aspectos o factores que intervienen en las relaciones humanas e interpersonales son las actitudes, empatía, emociones y entre otros, estos aspectos intervienen pero, de manera negativa y dificultan las relaciones interpersonales, esto se pudo evidenciar con los resultados obtenidos donde más de la mayoría de los investigados manifestaron, trabajar mejor de forma individual más no en colectivo, ya que, hay muy poca disposición al trabajo cooperativo y por ende no hay un ambiente de trabajo idóneo para tal fin, destacando los aspectos negativos que intervienen en las relaciones interpersonales dentro del plantel.

A partir La literatura especializada considera la importancia de las habilidades sociales, autoconcepto y otros términos relacionados en el desarrollo personal y académico del alumnado adolescente; las habilidades sociales, relacionadas con la Inteligencia emocional (IE), de 142 alumnos de siete centros de Educación Secundaria, que cursan Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI) en Granada; España.

Gutiérrez y Expósito (2015) concluye los déficits de ciertos factores socio-emocionales principalmente se destaca en las habilidades sociales que las hace imprescindible la

consideración durante intervenciones educativas dado este punto de referencia se refieren que la enseñanza de las habilidades sociales y las emociones son acciones específicas que no solo dependen de las instrucciones verbales, por lo tanto tiene mayor eficacia la práctica de las mismas para así llegar a la parte del repertorio emocional que ayudara a futuro desenvolvimiento optimo ante las distintas situaciones tal es el caso de buenas relaciones interpersonales.

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcadas por un pilar fundamental las relaciones interpersonales que conllevan tanto en el ámbito académico como social y laboral, de los adolescentes; la dificulta de las relaciones de estos sujetos repercute según la cultura y el contexto que se encuentre. En la actualidad a partir de las relaciones deficientes con sus compañeros dentro del salón educativo manifiestan problemas en aserción, relaciones entre iguales siendo estos causantes de una ineficiente comunicación y empatía entre ellos.

Según Castro, Díaz, Fonseca, León, Ruiz y Umaña (2011) manifiesta que las relaciones interpersonales radican en el autoconcepto positivo también un factor importante tengan proyectos de vida establecido; facilitando la relación afectiva entre pares, durante el transcurso de la primaria a la secundaria, los estudiantes en su totalidad deberían identificar valores tales como el respeto, la tolerancia, la convivencia y el amor siendo estos aspectos importantes que caractericen unas buenas relaciones entre compañero, amanera que el estudio enfatiza que los estudiantes categorizan sus valores en relación con sus necesidades que tengan. Los padres y amigos más cercanos cumplen un rol esencial para las relaciones interpersonales, así como las enseñanzas del docente en los valores no desaparece por el hecho de cambio de institución prevalece en carácter de apoyo hacia el campo de relaciones de grupo más extenso y complejo.

Morales, Benítez y Agustín en su trabajo investigativo en zona rural de Ensenada, Mexico; enfoque basado en habilidades para la vida permite desarrollar competencias psicosociales en adolescentes; específicamente las habilidades cognitivas y sociales juegan un papel fundamental. Así surge el objetivo del presente estudio, fortalecer habilidades cognitivas como autoeficacia y afrontamiento, y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de zona rural, a través de la implementación de dos programas de intervención psicoeducativa; Morales, Benítez y Agustín (2013) concluye que los niveles que los estudiantes en la actualidad con relación a las habilidades sociales estando ubicadas en medio y medio alto, por ello una de las explicaciones más razonables que menciona en la investigación el cambio de los adolescentes ante un medio

nuevo, seguidamente que el interés de ellos conlleve a la capacidad de relacionarse con sus iguales, ocupándose en actividades de acuerdo a sus necesidades y capacidades que tenga los sujetos partiendo de una buena toma de decisiones lo cual posibilita el eje transversal para futuras relaciones ópticas del entorno entre compañeros y adultos. Cabe resaltar que el contexto, el estado de ánimo de cada individuo intervendrá directamente con la manera de relacionarse y enfrentar situaciones de la vida cotidiana.

La relación con los estudios dados de los diferentes autores se mantiene que las relaciones interpersonales intervienen diversos factores destacando uno de ellos el estado emocional que tenga las personas y los valores fundamentales que mantenga establecidos dentro del rango familiar, la relaciones deficientes entre sujetos de diferente sexo y pares uno de los principales factores corresponde al cambio desde la primaria a la secundaria donde comienza la nueva transición de vida por ende el entorno que se encuentra experimenta diferentes interrelación entre los sujetos.

Relaciones interpersonales

Definición de relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales cumplen un papel importante dentro de la interacción de las personas, estableciendo en si la comunicación entre los demás para Moreno (2009) afirma:

> Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos que se establecen entre las personas, las mismas que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial de las habilidades sociales. Las relaciones interpersonales constituyen el marco de la comprensión de sí mismo como persona (p.346).

En relación con lo antes expuesto sobre vínculos y lazos entre un grupo de individuos Marín y Martínez (2012) mencionan:

> La dependencia que podemos tener entre unos y otros convierte las relaciones interpersonales en el centro de nuestra existencia, dicha dependencia tiene su base en la necesidad de pertenencia que ha generado el ser humano, definiéndose así las relaciones interpersonales como la motivación para vincularse con los demás en relaciones que proporcionen interacciones continuas y positivas (p.145).

Por lo tanto la relación que existe proviene no solo de la interacción sino también en la satisfacción inmediata que mantenga entre los pares para Ovejero (2007) manifiesta que:

> Las relaciones interpersonales se refieren en forma general a todo lo que sucede entre los individuos que tienen algún tipo de interacción entre ellos. En ellas el individuo encuentra la posibilidad de la satisfacción de sus necesidades, del logro de sus objetivos y del desarrollo de sus potencialidades, llegando así las relaciones interpersonales a ser un aspecto vital y de primera importancia para la existencia (p.55).

De acuerdo a los comentarios vertidos por los diferentes autores se puede concluir que el ser humano por naturaleza es un ser social, se desarrolla como persona a medida que se relaciona con los otros, por lo tanto, se hace inherente a las relaciones interpersonales para cubrir una de sus necesidades básicas, generando vínculos de amistad, de reconocimiento y de respeto por el otro.

Teorías de las relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales mantiene el régimen sobre la internalización de sí mismo hacia el compartir de nuestras emociones según Morales 2007 tomado de Pratto y Walker, 2001 especifica que:

> Estas teorías han adoptado un enfoque, centrándose en los beneficios que los individuos perciben en sus relaciones, aunque también han considerado como las personas valorar no solo la percepción, sino también el respeto, afecto y la armonía (p.53).

Teoría de Schütz

Las relaciones interpersonales se basan en varias teorías para ello Schütz (como se citó en Soto, 2016) menciona:

> Trata de explicar la conducta interpersonal basándose en la orientación hacia los demás. Las personas se orientarían hacia los demás según ciertas características que determinarían la conducta interpersonal. El ser humano tiene necesidad de otros seres humanos: necesidad de aceptación, de comprensión, de libertad, de necesidades interpersonales. Schutz recurre

a metáforas espaciales delimitando tres zonas en las que se expresan las necesidades interpersonales: la zona de inclusión, la de control, y la de afecto. Que serían 3 necesidades

La inclusión: Necesidad de estar y vincularse con otros. Necesidad de ser considerado como importante para otra persona y de ser aceptado en el mundo del otro y en sus grupos. Necesidad de ser incluido, integrarse y de sentir también interés por la otra persona. Se manifiesta a través de conductas para atraer la atención y el interés de los otros.

El control: Procesos interpersonales de toma de decisiones. La necesidad de ser reconocido por el otro como competente y responsable y también el espacio en el que se expresa el respeto por la otra persona. Esta necesidad abarcaría el tener poder, dominar a otros, que se exterioriza a través de la conducta del individuo frente a los otros.

El afecto: Sentimientos íntimos de orden personal y emocional. La necesidad de afecto, la necesidad de amar y ser amado por el otro (párr. 2)

Para Schutz (como se citó en Soto, 2016) en toda relación interpersonal se evidencia una propiedad característica: la compatibilidad. Las pautas de interacción pueden ser compatibles o incompatibles y estables tres tipos distintos según cada una de las áreas de necesidad:

Compatibilidad recíproca: Dos personas se relacionan más fácilmente cuando manifiestan el mismo interés recíproco, cuando la espera de la una encuentra la espera de la otra.

Compatibilidad de iniciativa o de dador-receptor: Dos personas serán más compatibles cuando se da una complementariedad en sus iniciativas. Serán compatibles cuando la expresión de inclusión, control o afecto por parte de una de ellas se corresponde con lo que la otra desea recibir en el área correspondiente.

Compatibilidad en los intercambios: El clima «óptimo» de intercambio personal varía de una persona a otra. El clima de intercambio más compatible entre dos personas se da cuando hay intereses similares y cuando encuentran en esa relación más satisfacción que en cualquier otra. Existirá compatibilidad cuando las personas que interactúan son semejantes en cuanto a la cantidad de intercambio deseado (p. 68)

Teoría de Carl Roger

En numerosas investigaciones de Carl Rogers han contribuido a desarrollar en forma más extensa las concepciones que se tiene acerca del comportamiento humano siendo este muy influyente dentro del ambiente escolar como método centrado en el alumno, cuando algunos aprendizajes más significativos surgen de los fracasos y de los intentos por demás brillantes para adaptar los principios y procedimientos de esta en la educación. (Pastor, 2014, p.13).

Según Rogers (como se citó en García, 2011) mención ciertos enfoques enfatizando los siguientes:

> Que sean capaces de tener iniciativas para la acción y de ser responsable de sus acciones.
>
> Que sean capaces de una elección y auto dirección inteligentes
>
> Que aprendan a críticamente, con la capacidad de evaluar las contribuciones que hacen los demás.
>
> Que hayan adquirido conocimientos relevantes para la resolución de problemas.
>
> Que fundamentalmente sean capaces de adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones problemáticas nuevas.
>
> Que hayan internalizado una modalidad adaptativa de aproximación a los problemas, utilizando toda la experiencia pertinente de una manera libre y creadora.
>
> Que sean capaces de cooperar eficazmente con los demás en estas diversas actividades.
>
> Que trabajen no para obtener la aprobación de los demás si no en términos de sus propios objetivos socializados (pp. 25,26)

En relación con el autor de la teoría menciona que la interacción es base para las relaciones factibles y la resolución de problemas; por ello la aprobación de pertenecer a un grupo se enfoca en la aceptación del mismo en relación con sus propios objetivos mediante las experiencias dadas.

Teoría de Sullivan

Propuesta por Harry Stack Sullivan (1892-1949) que las relaciones interpersonales son necesarias para la significación de las personas. Según Sullivan (como se citó en Frager y Fadiman, 2008)) haciendo referencia menciona:

> Según sus teorías basadas en las relaciones interpersonales; sostenía que el desarrollo de la personalidad y las enfermedades mentales son determinados básicamente por el juego de fuerzas personales y sociales, más que por factores constitucionales del individuo.
>
> Determino que la gente intenta establecer relaciones significativas y satisfactorias con otras personas con el fin de reducir las distintas tensiones, como la ansiedad. Esta búsqueda de satisfacción mediante un encuentro personal con otros, para evitar la soledad; siendo esta la más dolorosa de las experiencias humana (s.p).

Por lo tanto en referencia con el autor de la teoría antes mencionada, enfatiza que las personas son seres sociales y que sus relaciones interpersonales las mantiene o trata de ser significativas a fin de que obtener la satisfacción tanto personal como social; así evitando el aislamiento de otros y la soledad de sí mismo.

Tipos de relaciones interpersonales

Según Zupiría (2015) clasifica 3 tipos de relaciones interpersonales:

> **Relaciones íntimas/superficiales**: En las relaciones íntimas las personas satisfacen deseos y afecciones unos con otros; en una relación superficial no ocurre lo mismo, por lo que podría tratarse de una relación laboral, como la de los maestros.
>
> **Relaciones personales/sociales**: Desde la perspectiva de la psicología social es necesario acotar los tipos de identidad en una persona, pues estos dan el punto de referencia en las relaciones interpersonales, según el autor estas son tres: Identidad personal, identidad social e identidad humana.
>
> La identidad personal es estrictamente individual, cuando se habla de identidad social se hace referencia a la interacción entre un grupo de personas y la pertenencia de un grupo social, donde en determinados momentos una identidad prevalece sobre la otra.

En las interacciones sociales relativamente toma prioridad la identidad social y ocurre lo que se llama despersonalización, que es dejar las concepciones personales y adquirir las del grupo al que se pertenece. La identidad humana se construye mediante experiencias, vivencias y emociones a lo largo de la vida del ser humano.

Relaciones amorosas: Este tipo de relación está conformado por tres elementos: pasión, compromiso e intimidad, y es específicamente el factor número dos en el que se basa una relación profesional, pues el comprometerse con el trabajo implica diversos tipos de responsabilidades. Esta clase de relación plantea diversos tipos de interacciones, las cuales son:

Amistad: relación en la que abundan aspectos íntimos y de personalidad.

Relación formal: predominan aspectos legales.

Relación romántica: en esta interacción se combina la pasión y la intimidad.

Amor pleno: en esta se conjuga de manera igualitaria el compromiso, intimidad y pasión (pp.10-11).

De acuerdo con lo anterior se evidencia que las relaciones interpersonales constituyen un papel fundamental para progresar y tener éxito en la vida porque aportan al desarrollo integral de la persona, es por esto que en el campo educativo día a día nos relacionamos con un sin número de personas, con sus propias experiencias, conocimientos y formas de vida que influye de cierta forma en nuestro rendimiento individual y colectivo.

Dificultades de las relaciones interpersonales

En las relaciones interpersonales existe la posibilidad que se genere temores o dificultades en el ámbito social en el que el adolescente se está desarrollando, cuando se presenta estas situaciones conflictivas con los compañeros, con lo que va evitar cualquier participación en trabajos que se realicen en grupos o a su vez pedir que le aclaren alguna duda en clases, esto se encuentra relacionado con las conductas de aislamiento o sentimientos de soledad. Esto va a provocar que exista un grado de malestar en la vida del adolescente, y se produzca dificultades en las relaciones interpersonales, con los padres, ya que va a influir en la calidad de comunicación,

siendo esta no asertiva al momento de negociar o en la resolución de conflictos que pueda presentar, teniendo una baja tolerancia a la frustración. Ya que el adolescente va a buscar independencia al momento de compartir de una manera positiva entre pares (Salgado, Álvarez, Hernández, Herrera y Sánchez, 2016).

Modelo de dificultades interpersonales de Inglés, Méndez e Hidalgo

Según Inglés et al. (2000) a partir de su modelo teórico sobre las dificultades interpersonales plantea una medida de esta variable, la misma que sometido a revisión empírica por validez de constructo por análisis factorial, comprobando cinco factores.

Aserción. Es la capacidad del adolescente para entablar conversación con personas que se dedican a la atención, como además de poder establecer conversaciones con conocidos o desconocidos en la calle.

Relaciones con el otro sexo. Es la facilidad del adolescente para entablar una relación con personas de su sexo opuesto, implica un grado de habilidad social para poder expresarse sin que la ansiedad les impida formar una comunicación.

Relaciones con iguales. Es la destreza del adolescente para entablar interacciones con sus pares en aula ya sean varones o mujeres.

Hablar en público. Es la habilidad del adolescente para poder enfrentarse en plenaria a un público, especialmente en un auditorio, esto equivale a la contraparte de la ansiedad o fobia social, en la que el adolescente puede desenvolverse sin sentir amenaza de su ambiente. 17

Relaciones familiares. Es la capacidad para que el adolescente interactué con sus padres y/o hermanos, en este punto requiere de una buena relación parentofilial, siendo necesario no solo destrezas de los adolescentes sino de los mismos padres.

Factores de dificultad en las relaciones interpersonales

En este apartado los individuos hoy en día sienten temor y al mismo tiempo frustración por no poder socializar con las demás personas de manera adecuada. Flores (2013) afirma que, en ocasiones, los individuos manifiestan dificultades en las relaciones con los demás simplemente porque no han tenido ocasión u oportunidad de aprender conductas que mejoren sus habilidades. A veces, en contextos poco enriquecidos o con limitados modelos de referencia, la persona sencillamente no ha experimentado determinadas situaciones y por tanto no sabe cómo comportarse ante las mismas cuando éstas se presentan por primera vez.

Aserción

Para Petit y Graglia (2004), necesidad de aserción "todo individuo se encuentra satisfacción cuando percibe lo que ha logrado en su elección de objeto, en su criterio de evaluación de algo o en la comprensión de algo desconocido" (p.97)

Según Wolpe (como se citó en Rosemberg, 2006), "define la aserción como la expresión apropiada frente a otra persona de cualquier otra emoción" (p.77). Por lo tanto, la asertividad es una habilidad social que se trabaja desde el interior de la persona para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.

Serrano (2014) manifiesta dos tipos de aserción para ello se la describe de la siguiente manera:

> **Aserción Negativa Aceptar errores**: Todos comentemos errores, y además, tenemos derecho a ello. Hay veces que sin querer hacer daño en ocasiones, lo hacemos cuando no es esa la intención. En estos casos la técnica de la aserción negativa nos permite hacer una autocrítica y que generará en el otro una reacción menos agresiva
>
> **Aserción Positiva Dar y recibir halagos:** la sociedad en la que vivimos, parece que nos centramos más en resaltar lo negativo de los demás, dando por hecho, que lo positivo que hacen es lo normal, lo esperable, lo que tienen que hacer, una norma de obligado cumplimiento que no recibe ningún tipo de refuerzo positivo (párr. 4)

Cabe mencionar la aserción dentro de la convivencia educativa mantiene fuerte relación con la manera de cómo nos expresamos de los demás aceptando críticas positivas como negativas y la

manera de cómo influyen en nuestra conducta social; para ello influyen en las relaciones interpersonales la mera manera de la comunicación asertiva frente a los demás sujetos.

Relaciones con el otro sexo

De acuerdo con esto (Heider como se citó en Kassin, Fein, Hazel, 2010) propuso la teoría de que las personas prefieren relacionarse con el sexo opuesto en donde exista un equilibrio psicológico y se sientan aceptados interna como externamente y que un estado de desequilibrio produce angustia en los individuos. En consecuencia, las personas se sienten atraídas por aquellas que los aceptan tal como son y ello promueve una alta autoestima y buenas relaciones.

Al respecto de las relaciones interpersonales con el sexo opuesto para según Jayme y Sau (2004) indica que "va enfocado según el interés, la motivación para el logro; entre dos o más personas de diferente sexo, implica la confianza la cual se va modificando según la etapa de desarrollo que se encuentre la persona" (p. 280).

Las relaciones con el sexo opuesto en la adolescencia, donde buscan pertenencia y aprobación hacia un grupo social que se identifique en el grado de plenitud, que el adolescente tenga, para ello determina como actuar y llegar hacia esa otra persona; en lo anterior explica la necesidad de relacionarnos con una persona del sexo puesto van en relación con la motivación, aprobación y el logro, conjunto con sus necesidades e intereses.

Relaciones con iguales

Cuando mencionamos iguales estamos haciendo referencia a la amistad entre personas del mismo sexo; para ello durante la adolescencia denota el sentido de pertenencia hacia un grupo de pares, para ello Lundy, Field, McBride, Field, y Largie (como se citó Delgado, Oliva y Sánchez,2011) aporta:

> Ya en edades muy tempranas se observan importantes diferencias de género en las relaciones con los iguales, diferencias que se extienden a la adolescencia y adultez. Mientras que las chicas tienen necesidades fundamentalmente sociales: afecto, amor, apoyo o compañerismo; los chicos tienen necesidades de representación: logro, poder, autoridad o aprobación. Las díadas de amigas se encuentran más cómodas y a gusto en la relación que las díadas de amigos (p. 4)

Mantener buenas relaciones con los iguales es un indicador de ajuste que favorece el bienestar social y emocional de los adolescentes.

Los adolescentes tienden a aislarse frecuentemente en la búsqueda de sí mismos; pero a menudo se unen en pequeños grupos muy homogéneos y muy críticos en relación al exterior, grupos inestables, influenciados por la personalidad del líder, en los cuales determinadas personas son aceptadas o rechazadas (García, 2006, p. 109).

Las relaciones ente iguales van desde edades tempranas y continúan hacia la adultez; para entonces el afecto, el amor y el apoyo va más para las mujeres; en relación con los hombres va enfocado en el logro, el poder; con respecto a los autores la relación entre pares constituye el conocimiento de la comunicación asertiva y adquisición de habilidades dando así la posibilidades de soluciones de problemas y éxito de los trabajos presentes.

Hablar en público

Siendo esta una de las dificultades que afecta la gran mayoría de los adolescentes en el ámbito académico y social. A muchos adolescentes les preocupa atascarse mediante el discurso, oratoria o exposiciones que mantenga, como un ataque nervios, el tartamudeo, o las equivocaciones para ello mediante el esfuerzo lo lograra conllevar esta dificulta que le impide la interacción social.

> Para Alban (2007) La oratoria ha sido utilizada por el hombre desde tiempos inmemoriales; en su condición natural de ser social y gregario, siempre ha necesitado de un medio efectivo para transmitir sus impresiones y vivencias –la oratoria constituye un medio oral que por miles de años ha demostrado su efectividad- de ahí que, aún, en nuestra moderna sociedad; computarizada e informatizada, su uso continúe vigente y sea motivo de esmerado estudio para lograr su dominio y correcta utilización (p.18)

Para la seguridad de hablar en público se mantiene en la corrección de los errores o las experiencias dadas, la comodidad y el dominio del tema son piezas claves para expresarse correctamente.

Relaciones familiares

La familia es la unidad social primaria y universal. El primer ambiente social que conoce el ser humano es su familia. Las primeras relaciones se forman dentro del entorno familiar con las figuras que se encargan del cuidado. Estas interacciones sirven como modelo para las futuras relaciones. Esta labor debe ser desarrollada en un principio por las figuras parentales y en su defecto pueden influenciar figuras significativas como los abuelos, parientes (López de Bernal, 2003).

Para dar por concluido es necesario considerar que los individuos desde su infancia deben tener referencias positivas especialmente de su familia donde aprendan habilidades sociales necesarias para establecer relaciones positivas y efectivas que los ayuden en su desarrollo social y luego profesional.

Según el autor manifiesta que las relaciones familiares son el primer paso hacia unas relaciones futuras eficaces; a medida que el vínculo familiar se llevado de mejor manera las relaciones futuras que tenga en adolescente será optima con sus compañeros de clase o amigos dentro de su entorno social. Según Yárnoz (como se citó en Delgado et al. 2011):

> Las relaciones familiares ya sea un apego similar o diferente el establecido con la madre y con el padre, sería importante conocer si su influencia en el establecimiento de posteriores vínculos o relaciones será semejante o no. Los datos procedentes de estudios que han considerado el vínculo establecido con ambos progenitores revelan la mayor importancia de la relación de apego con la madre para el desarrollo de la competencia social (p.4).

La estrategia Psicoeducativa basada en Habilidades para la vida

Definición de Estrategia psicoeducativa.

Baltar, Cerrato, Fernández & González (como se citó Pauta, 2016) en Se refiere a un estrategia Psicoeducativa lo siguiente:

> Conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso

> integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige. Las intervenciones psicoeducativas o psicosociales están dirigidas por uno o varios profesionales, están limitadas en el tiempo, cerradas a otros participantes una vez que han comenzado y tienen una estructura definida. Esta intervención se realizará generalmente en grupo, habiéndose informado de pocas experiencias de intervenciones individuales, aunque pueden complementarse con sesiones o consultas individuales. El formato de intervención grupal proporciona a los participantes la oportunidad de aprender nuevas formas de actuar, a través de la práctica de las estrategias y técnicas planteadas por los especialistas a partir de las sugerencias proporcionadas por otros cuidadores que, basadas en sus experiencias previa, son en ocasiones una de las fuentes de ayuda más importantes para los cuidadores (p. 40).

Una guía Psicoeducativa según Aguilar (como se citó García, 2002) menciona que: "Es el documento que orienta al estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma" (p. 182).

Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa

Las funciones que cumple la Estrategia Psicoeducativa a para el Aguilar (2006) distingue las siguientes:

> Función motivadora: despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de estudio; motiva y acompaña al estudiante a través de la conversación didáctica guiada
>
> Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje: propone metas claras, organiza y estructura la información, vincula los materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, completa y profundiza la información del texto básico con los, sugiere técnicas y actividades de trabajo intelectual que faciliten la comprensión y aclara dudas que obstaculicen el progreso en el aprendizaje
>
> Función orientación y dialogo: fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve la interacción con materiales y compañeros, anima a comunicarse con el

profesor- tutor y ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

Función evaluadora: activa conocimientos previos relevantes para despertar el interés o implicar a los estudiantes, presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje, realimenta constantemente al alumno con el fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje, especifica los trabajos de evaluación a distancia (p.184-185)

Estructura para elaborar una Estrategia psicoeducativa

Para la elaboración de la estrategia Psicoeducativa Aguilar (2006) propone la siguiente estructura:

Estrategia Psicoeducativa didáctica que contemple los apartados siguientes: datos informativos, objetivos generales, contenido, bibliografía, orientaciones generales y específicas de desarrollo del contenido, ejercicios de autoevaluación, glosario, anexos y la evaluación. Todos los elementos antes señalados son importantes y necesarios; pero existen dos de manera especial, se debe poner en juego la creatividad y la habilidad para conducir y generar aprendizajes (p. 185)

Habilidades para la vida utilizadas en la estrategia psicoeducativa

Definición de habilidades para la vida

Las habilidades para la vida según Coatsworth (como se citó en Garrudo, 2007) menciona lo siguiente: “Capacidad de superar razonablemente bien las principales metas del desarrollo que se esperan de una persona, de acuerdo con su edad y sexo y en el contexto específico de su cultura, sociedad y época” (p. 7).

Por lo tanto Garrudo (2007) aludiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) menciona lo siguiente: “Grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio” (p. 21).

Lo anterior explica que las habilidades para la vida referentes para solucionar problemas como los menciona los autores son competencias psicosociales que facilitan a los individuos a

comportarse frente al confrontamiento de la dificulta según sea su motivación alguna que mantenga la persona, buscando así el empoderamiento de destrezas que le ayuden al accionar según sus habilidades interpersonales.

Tipos de habilidades para la vida

Según Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro (2012) tomando como referencia a la Organización Panamericana de la Salud (OMS, 2001) manifiesta:

> La clasificación incluye tanto habilidades sociales como cognitivas, emocionales e instrumentales. Si bien se considera que las habilidades sociales, cognitivas y de control de las emociones constituyen el núcleo del desarrollo humano, las habilidades instrumentales o practicas pueden constituir el elementos útiles en los programas de habilidades para la vida (p.293).

Las habilidades para la vida se manifiestan en contextos específicos, por lo que implican respuestas en conformidad al contexto, cada contexto está matizado con normas, tradiciones, valores sociales para Gutiérrez (s.f.) indica lo siguiente:

> Sociales o interpersonales: la comunicación, la asertividad, la empatía. y cooperación o trabajo en equipo.
>
> Autonomía o manejo de emociones: Manejo de emociones y Control del estrés.
>
> Cognitivas: Solución de problemas y Toma de decisiones. (p. 5).

Habilidades Sociales o interpersonales

Comunicación asertiva

Dado que la comunicación asertiva ayuda a transmitir información en la cual puede ser verbal como no verbal dando a si los diferentes puntos de vista de las personas respetando las opiniones, sentimientos entre otros; la comunicación asertiva se enfoca en defender el criterio de cada individuo, respetando las opiniones de los demás sin llegar a juicios de valor y tampoco la otra persona falte el respeto a nuestras opiniones, criterios mediante la cual resolvemos conflictos en conjunción al dialogo; por ende suscitará la cohesión social. Cada vez que el conflicto se resuelve con el dialogo se establece una comunicación de calidad superando las barreras existentes basándonos en el respeto mutuo; Montoya y Muñoz (2009) “Es la habilidad

para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales" (p.2). Se empodera como herramienta fundamental que favorece el conocimiento entre uno a otros.

Empatía

Al constatar la empatía como habilidad para la vida dentro del proceso de solución de conflictos expuesto en la vida cotidiana del adolescente; para ello Montoya y Muñoz (2009) señala:

> Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona (p. 5).

De modo que la empatía establece el vínculo emocional frente al sujeto Roque (2015) expresa lo siguiente:

> Capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender sus puntos de vista, sus reacciones y sus sentimientos. Es un estado emocional basado en el sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y(o) el reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás, implica además internarse en un rol diferente al propio permitiendo la identificación con la otra persona (p. 9).

Del mismo modo como expresan los dos autores se enfatiza en el estado emocional que se extiende hacia el sujeto, pensar cómo se siente en ese instante, permitiendo entender las necesidades propias de la persona.

Cooperación o trabajo en equipo

La cooperación mutua esencial para llevar acabo objetivos propuestos en grupos para la eficiencia de un trabajo dando así cumplimiento óptimo para ello Gutiérrez (s.f.) especifica:

El trabajo se hace ameno, hay menos presión a pesar que son trabajos difíciles.

Genera sinergia, el poder del equipo se complementa con las capacidades de cada uno de los integrantes, las capacidades individuales se potencian.

Es participativo, las responsabilidades son compartidas.

Amplia el compromiso de las personas, las personas sienten como parte propia los objetivos del equipo.

Multiplica la productividad, los objetivos son logrados en menos tiempo, y de calidad superior.

Se incrementan las opciones, alternativas de productividad o soluciones.

Se desarrollan vínculos afectivos de cohesión del equipo, se desarrollan valores de solidaridad, cooperación, apoyo.

Satisfacen metas personales y de equipo, al lograr los objetivos organizacionales se logran los objetivos personales, se desarrollan habilidades de superación (pp. 34,35).

Sin embargo el trabajo en equipo no solo es la agrupación de personas, sino la cooperación y predisposición de cada ser para ejercer un rol en sí, que efectivamente de cumplimiento a labor establecido de tal modo que West (2003) especifica:

> Existen dos dimensiones fundamentales de funcionamiento de equipo: la tarea que debe realizar el equipo y los factores sociales que influyen en la forma en que los miembros experimentan el equipo como una unidad social. La razón básica para la creación de equipos en las organizaciones de trabajo reside en la expectativa de que ejecutaran tareas con mayor eficacia que los individuos lo cual redundara en el beneficio de los objetivos organizativos generales (p. 17).

Por ende la importancia de trabajar en equipo lleva a cabo soluciones óptimas, considerando la tarea, y los componentes; lo cual ampliara la diversidad de las necesidades humanas, emocionales y sociales, el mismo que constatara con el éxito o fracaso de la solución al problema o la labor

.

Habilidad de Autonomía o manejo de emociones

Manejo de emociones

El manejo o control de emociones con lleva capacidad para identificar una emoción positiva de una negativa lo cual le permitirá acercarse o alejarse propiciando relación consigo mismo Extremera y Fernández (2006) destaca:

> Esta habilidad implicara los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr crecimiento emocional e intelectual. Esta dimensión incluirá la capacidad de estar abierto a los sentimientos tanto agradables como desagradables y de reflexionar sobre los mismos para descartar o utilizar la información que acompañe en función de su utilidad (s.p)

Por otra parte el monitoreo de la emociones confronta la asimilación de los estímulos presentes en el entorno que se encuentre para Montoya y Muñoz (2009) enuncia "Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, entre otras" (p. 3). Enfocado en la resolución de conflictos mantiene el reconocer lo que afecta al desequilibrio emocional frente a una dificulta y el cómo saberlo llevar mediante puntualizaciones pertinentes tales como descansar correctamente, relajación frente a la impulsividad.

Sin embargo Gutiérrez (s.f.) enfatiza "Habilidad de identificar y controlar las emociones. Entendemos por emoción a la reacción subjetiva frente a un estímulo acompañado de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser" (p.16).

Control de estrés

Manejo o control de estrés desde una perspectiva psicosocial corresponde al funcionamiento eficiente de la persona. "Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud" (Montoya y Muñoz, 2009, p.3). Por ende el manejo del estrés se enfoca en las actividades que se realice mencionando: actividad física, pensar positivamente, apoyo social, alimentarse sanamente ayuda en el control de estrés y por último punto evitando situaciones estresantes.

Por consiguiente el manejo de control de estrés de acuerdo a Gutiérrez (s.f.) "Es la capacidad para identificar y reducir el estrés de forma exitosa. Se aplica especialmente aplicado con el propósito de mejorar el funcionamiento personal" (p.19). Concierne a cada uno mejorar esta habilidad de acuerdo a las situaciones que afronte en su ambiente social.

Por otro lado existen una serie de pautas o estrategias para el manejo del estrés en adolescentes Gaeta y Martín (2009) consideran:

> Resolver el problema: concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, distracción física e invertir en amigos íntimos. Afrontamiento el relaciones con los demás: buscar apoyo social o ayuda profesional. Afrontamiento improductivo: preocuparse, hacerse ilusiones e ignorar el problema reservárselo para sí mismo (p.6).

De acuerdo a los autores, considero desde mi punto de vista que el manejo del estrés como habilidad para la vida se enfoca en la manera de como afrontamos el problema mediantes las diferentes pautas antes mencionadas, en caso de no poder manejarlo se procederá a la ayuda correspondiente de un profesional especializado.

Habilidades Cognitivas

Toma de decisiones

La toma de decisión corresponde a las alternativas viables para la resolución de un conflicto específico, o el cumplimiento de objetivos específicos.

> Decidir significa adoptar la mejor alternativa para lograr los objetivos planteados. Diariamente, a cada momento se toman decisiones, éstas son espontáneas, no son planificadas; muchas de las decisiones que se toman tienen consecuencias negativas, pero a veces ni siquiera esto llama a meditación y se continúan tomando decisiones no acertadas movidas solo por las emociones (Gutiérrez, s.f.,p.27).

Por lo tanto una toma de decisión se enfoca en la capacidad sensata en relación con Montoya y Muñoz (2009) "Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena" (p. 2)

La decisión es uno de los procesos más difíciles a los que enfrenta los seres humanos para una alternativa acertada tomando como referencia a Hastie (como se citó en García, 2014) menciona:

> Decisiones: Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.
>
> Resultado: Son situaciones descriptibles públicamente que ocurrirían si se llevasen a cabo las conductas alternativas que se han generado en el proceso de toma de decisiones. Como todas las situaciones son dinámicas, según avanza y continúa la acción el resultado puede variar.
>
> Consecuencias: Son las reacciones evaluativas subjetivas, medidas en términos de bueno o malo, ganancias o pérdidas, asociadas con cada resultado.
>
> Incertidumbre: Se refiere a los juicios de quien toma la decisión de la propensión de cada suceso de ocurrir. Se describe con medidas que incluyen probabilidad, confianza, y posibilidad.
>
> Preferencias: Son conductas expresivas de elegir, o intenciones de elegir, un curso de acción sobre otros.
>
> Tomar una decisión se refiere al proceso entero de elegir un curso de acción.
>
> Juicio: Son los componentes del proceso de decisión que se refieren a valorar, estimar, inferir que sucesos ocurrirán y cuáles serán las reacciones evaluativas del que toma la decisión en los resultados que obtenga. (párr. 2)

A pesar de los autores antes mencionados se enfatiza que la toma de decisión va enmarcada en el aspecto emocional, por ello una decisión mal tomada conjuntamente conllevara a un resultado no favorable para la persona, por ello en este punto influye la calidad de vida que conlleve cada uno, lo cual influirá en el éxito de las mismas.

Solución de problemas

Ante las situaciones conflictivas que se presenta a cada individuo no está absuelto de evitarlos por lo cual Gutiérrez (s.f.) especifica pasos para la resolución del problema:

Se identifica el problema

Se analiza el problema (identificación de las causas

Se plantean soluciones alternativas (criterios: tiempo, costo, efectos no deseados, expectativas)

Se elige una solución más adecuada (en base a criterios)

Ejecución (se ejecuta el plan)

Evaluación (control del avance, cumplimiento de las metas, tiempo.) (p.33)

Por tal razón los autores Montoya y Muñoz (2009) "Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social" (p.2).

Para ello Brusa y Bonet (2004) determinar alternativas para la resolución de conflictos:

No existe problema cuando no hay más que una solución; pero habitualmente hay muchas soluciones entre las cuales elegir.

Los dilemas (del tipo blanco/negro) son más una construcción mental que una realidad; además las soluciones extremas no suelen ser las mejores.

Nuestros pensamientos influyen de modo determinante en nuestras emociones y son previos a las mismas (p. 1).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

En relación con la investigación fue de tipo descriptivo, según Sampieri (2014) menciona: "busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice" (p.92). Por concerniente es necesario identificar aspectos importantes del fenómeno de estudio; siendo un benefactor de donde se mide o recoge información de manera independiente sobre las relaciones interpersonales, punto clave para fortalecer las habilidades para la vida por medio de la guía psicoeducativa.

De corte transversal, porque "se considera para estudiar esta problemática en un periodo específico" (Munch y Ángeles, 2009, p.20), ya que se recolectaron datos en un momento y tiempo determinado**.**

- **Diseño de investigación**

El diseño de la investigación fue pre-experimental, por lo tanto se tiene poco control de las variables durante la realización del experimento; el esquema del diseño : G X O1 donde:

- G: grupo de estudio (estudiantes del octavo año de educación básica A)
- X: tratamiento o variable independiente (aplicación Estrategia Psicoeducativa)
- O_1: medición de la variable dependiente (validación de la Estrategia Psicoeducativa después de la aplicación)

Métodos

Los diferentes métodos que se utilizaron van en la misma línea con el cumplimiento de los objetivos:

Método científico: sirvió para indagar y seleccionar información en relación a las dos variables objeto de estudio y de esta manera construir científicamente la problemática, el marco teórico, la metodología definir los métodos, el tipo de estudio, diseño, enfoque de la investigación que mejor se articule al problema y de esta manera dar sustento teórico- científico al presente trabajo investigativo.; Abreu (2014) manifiesta que el método científico "consiste en el procedimiento empleado por la ciencia para alcanzar sus conocimientos sobre la realidad" (p.138).

Método deductivo: Bernal (2006) "El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares" (p.56); sirvió para lograr explicaciones particulares; este método se inicia en los análisis de los postulados, teorías científicas**,** leyes de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares; la problemática planteada relaciones interpersonales.

Método inductivo: basado en los enunciados singulares, permitiendo desde el principio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica que sustente, así mismo como la estructuración de los objetivos y Diseño y planificación de la propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo

Método analítico: Abreu (2014) se refiere a este método que "parte del conocimiento general de una realidad, realiza la distención, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostiene entre sí" (p.199). Se utilizó para analizar las distintas concepciones que existen sobre el problema en estudio para conocer la relación que puede existir entre las variables, tal es el caso Habilidades para la vida, y relaciones interpersonales; para inmediatamente formalizar reflexiones universales que viabilizaran la fundamentación y la conformación del posicionamiento científico dando como resultado justificación de los objetivos establecidos.

Método sintético: que consiste en integrar todos los componentes dispersos de un objeto de estudio, se utilizó para reconstruir el objeto de estudio de una totalidad concreta, ordenada y clara sirvió para elaborar el resumen, introducción y revisión de literatura; Bernal (2006) considera que "el método sintético integra las partes para estudiarlas de manera holística e integral" (p.60).

Método Histórico-lógico: Mediante este se realizó la fundamentación de la temática investigada, desde el inicio, comenzando con la historia y antecedentes a partir de ello posibilito el procedimiento de la investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de estos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de razonamientos especulativos; para Abreu (2014) este método "establece una forma de evaluación y síntesis de pruebas sistematizadas con el objetivo de determinar hechos, aspectos históricos y

antecedentes gnoseológicos que muestran la relación que existe entre las ciencias desde sus inicios con las evidencias del estado presente" (p.201).

Método estadístico: no se utilizó un método estadístico específico como tal, sin embargo permitió conocer la efectividad de la estrategia psicoeducativa para mejorar de las relaciones interpersonales por medio de las habilidades para la vida a través del análisis de los resultados mediante un cuadro de (pre-test) y (post-test), utilizando los programas de Word y Excel.

INSTRUMENTO

Se aplicó el Instrumento Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales: Los autores Ingles, Méndez y Hidalgo manifiestan que el constructo dificultad interpersonal siendo un instrumento corresponde a la evaluación de los adolescentes y su dificultad de relaciones interpersonales, ya que las inadecuaciones en las relaciones personales son resultado de déficit en habilidades sociales, principalmente asertividad, pero también de cogniciones o emociones interfirientes.

El cuestionario grado de dificultad corresponde a la siguiente escala: 0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad 3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad.

El Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) está compuesto por 39 ítems distribuidos en cinco factores:

- Factor 1 Aserción: 1, 4, 6, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 26, 31, 32, 36, 39.
- Factor 2 Relaciones con el otro Sexo: 2, 9, 12, 22, 28, 35.
- Factor 3 Relaciones con Iguales: 8, 13, 24, 30, 33, 37, 38.
- Factor 4 Hablar en Público: 3, 5, 7, 17, 21, 29.
- Factor 5 Relaciones Familiares: 10, 23, 25, 27, 34.

Para obtener los resultados del cuestionario se suma los literales correspondientes de cada factor de acuerdo a la escala propuesta por los autores (Anexo 1).

Escenario

Se realizó en la Escuela de Educación General Básica “Miguel Riofrío”, sección vespertina con un nivel de educación básica superior, esta institución educativa tiene una planta docente conformada aproximadamente por 35; y una población de 840 estudiantes

Población y la muestra:

Constituida por 90 estudiantes que asisten a la Escuela de Educación General Básica “Miguel Riofrío” en tanto a la sección vespertina, de esta población se consideró la muestra de 29 estudiantes no probabilística; lo cual cuenta con los siguientes criterios de inclusión:

- La muestra fue elegida por criterio del investigador, en relación a prácticas pre profesionales de Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica, además de experiencias adquiridas mediante la realización de las prácticas pre profesionales de docencia.
- Que los estudiantes presentan características típicas de las dificultades en las relaciones interpersonales, como tal es el caso para hablar en público, para ser asertivos, para relacionarse entre compañeros (mismo sexo y diferente sexo).
- El estudio se realizó con la autorización de las autoridades de la institución.
- Los educandos en estudio estuvieron de acuerdo a cooperar y participar activamente en la investigación.

Población		**Muestra**	
Estudiantes del octavo año de Educación General Básica	90	**Estudiantes del 8vo año de educación básica paralelo A**	29

Fuente: DECE de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío
Autor: Félix Vinicio Troya Abad

Procedimiento

Para la presente investigación se solicitó el permiso a la Mg. Rocio Salinas Poma, Directora de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío, sección vespertina, para la aplicación del instrumento de diagnóstico de la investigación direccionada a estudiantes de octavo año de educación Básica; además se estableció una carta de compromiso entre la coordinadora de la

carrera de Psicología Educativa y Orientación y la Dirección de la institución para realizar el trabajo de titulación.

Luego se solicitó la colaboración de los educandos del octavo año de educación general básica paralelo "A"; para la participación en la ejecución de la Estrategia Psicoeducativa mediante la modalidad de talleres. Los talleres fueron realizados en horarios académicos de acuerdo al horario establecido por el psicólogo y el docente a cargo del paralelo.

La intervención se realizó en el periodo comprendido entre el mes de diciembre a enero y febrero del 2017 – 2018 la duración de cada taller fue de 90 minutos.

La estrategia Psicoeducativa se desarrollara a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa 1: Diagnóstico

En esta fase se realizó la aplicación del instrumento a la muestra seleccionada para determinar las dificultades las relaciones interpersonales luego se procedió a la tabulación de los resultados con finalidad de tener datos estadísticos acerca de los factores que intervienen en las relaciones interpersonales y con ello diseñar la Estrategia Psicoeducativa.

Etapa 2. Elaboración de la Estrategia Psicoeducativa

Se procedió a diseñar la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes; planteando objetivos, la metodología, y actividades didácticas propuestas para el taller.

Etapa 3. Ejecución de la estrategia Psicoeducativa

La fase de intervención se inicia una vez que se ha realizado el diagnóstico, diseñado la Estrategia Psicoeducativa y tomado decisiones sobre el tipo de intervención psicoeducativa que favorezcan el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Para cada taller se tomó en cuenta tres momentos:

- Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar (taller).
- Segundo momento: Se realizaron diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se utilizaron Estrategia psicoeducativas participativas como: dinámicas de grupo,

animación y de trabajo intelectual como parte del proceso a seguir; la metodología fue diseña en función de: tema, objetivos, actividades práctica, dinámicas de ambientación, evaluación y cierre.

Estructura de la Estrategia Psicoeducativa

- **Taller N° 1**. Yo soy asertivo; habilidad para la vida a entrenar la **Comunicación Asertiva**
- **Taller N° 2.** Mis relaciones con mis compañeros, habilidad para la vida a entrenar **Empatía**
- **Taller N° 3**.La Conciencia emocional; habilidad para la vida a entrenar **Control y manejo de emociones**
- **Taller N° 4**. Mis emociones; habilidad para la vida a entrenar de **Control de emociones y Manejo del estrés**
- **Taller N° 5.** Aprendiendo a trabajar en equipo; habilidad para la vida a entrenar de **Trabajo en equipo y solución de problemas**
- **Taller N° 6** mi toma de decisiones; habilidad para la vida a entrenar de **Toma de decisiones**

- Tercer momento: se realizó una reflexión sobre el tema y una valoración del desarrollo del taller.
- Cronograma de ejecución de la Estrategía Psicoeducativa

		Diciembre				**Enero**			
TALLERES	Entrenamiento de habilidades para la vida	Semanas				Semanas			
		1	2	3	4	1	2	3	4
TEMAS									
Yo soy asertivo	**Comunicación Asertiva**		x						
Mis relaciones con mis compañeros	**Empatía**			x					
Conciencia emocional	**Control y manejo de**				x				

	emociones								
Mis emociones	**Control de emociones y Manejo del estrés**						x		
Aprendiendo a trabajar en equipo	**Trabajo en equipo y solución de problemas**							X	
Mi toma de decisiones	**Toma de decisiones**								x

Etapa 4 Evaluación

En esta etapa se realizó evaluación de los talleres a través de la aplicación de un cuestionario para evaluar cada taller dado.

Valoración de la Estrategia: Al finalizar los talleres se aplicó nuevamente el cuestionario CEDIA; con los resultados se realizó mediante un cuadro comparativo el antes (pre-test) y después (post-test) de la intervención.

Pre-test

> Pauta (2016) como cito (Lara 2011): Es un conjunto de estrategias y procedimientos que se utilizan para determinar el cuestionario funcional tal y como lo ha concebido el investigador; hasta qué punto permite recoger información valida y fiable sobre hábitos, actitudes, comportamientos. La fiabilidad es definida como consistencia en la medida; tras realizar múltiples mediaciones de un mismo fenómeno de puntuación obtenida deberá ser siempre la misma. La fiabilidad indica hasta qué punto los diferentes resultados obtenidos por el cuestionario elaborado pueden atribuirse a errores del instrumento de medida o a diferencias en los sujetos entrevistados. La validez, por su parte, se preocupa de conocer hasta qué punto las escalas miden lo que tienen que medir (p. 39).

Post- test

Representa la oportunidad para corroborar hipótesis generales del curso de la prueba. La meta consistiría en producir datos que aumenten la calidad de los resultados del pre- test durante el periodo pos prueba puede aminorarse los temores o al menos confrontarlos (Vidal, 2011, p.14).

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación del estudio de campo

1. Edades y género de la población investigada

Tabla 1

Edad y género de la población investigada

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
11 años	2	6,90	1	3,44	3	10,34
12 años	7	24,13	6	20,68	13	44,82
13 años	6	20,68	2	6,89	8	27,58
14 años	3	10,34	0	0	3	10,34
15 años	1	3,44	1	3,44	2	6,89
Total	19	65,51	10	34,48	29	100

FUENTE: Departamento de Consejería Estudiantil de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío.
AUTOR: Felix Vinicio Troya Abad.

Grafico 1: Edad y Género de los estudiantes

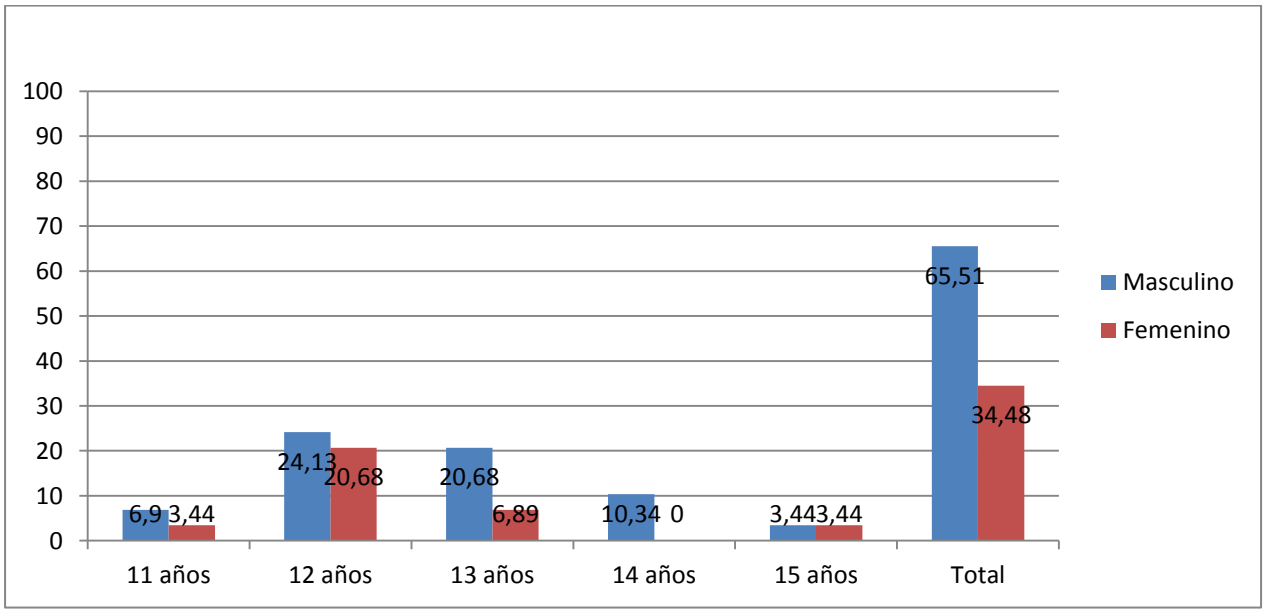


Figura 1. Edad y género de la población investigada.
Autor: Felix Vinicio Troya Abad.

Análisis e interpretación

De los resultados se conoce 65,51% pertenece al género masculino y el 34,48% al femenino. De esta población el 44,82 tienen 12 años de edad, mientras que el 27,58% están en la edad de 13 años, en proporciones mínimas están en 11 años con el 10,34% con el mismo porcentaje están en edad de 14 años.

2. Resultados del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia CEDIA de los estudiantes de octavo Año de educación general básica de la escuela Miguel Riofrío

Tabla 2

Diagnóstico del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia CEDIA

PRE-TEST

Factores	ESCALA											
	Ninguna dificultad		Poca dificultad		Mucha dificultad		Bastante dificultad		Máxima dificultad		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Aserción	0	0	8	27,59	9	31,03	10	34,48	2	6,9	29	100
Relaciones con el otro sexo	1	3,45	4	13,79	7	24,14	13	44,83	4	13,79	29	100
Relaciones con iguales	2	6,9	6	20,69	6	20,69	11	37,93	4	13,79	29	100
Hablar en publico	0	0	6	20,69	9	31,03	11	37,93	2	6,9	29	100
Relaciones familiares	4	13,79	4	13,79	8	27,59	7	24,14	6	20,69	29	100

POST-TEST

	ESCALA											
Factores	Ninguna dificultad		Poca dificultad		Mucha dificultad		Bastante dificultad		Máxima dificultad		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%
Aserción	0	0	13	44,83	13	44,83	3	10,34	0	0	29	100
Relaciones con el otro sexo	1	3,45	9	31,03	11	37,93	8	27,59	0	0	29	100
Relaciones con iguales	4	13,79	18	62,03	6	20,69	1	3,45	0	0	29	100
Hablar en publico	0	0	12	41,38	11	37,93	5	17,24	1	3.45	29	100
Relaciones familiares	3	10,34	18	62,03	6	20,69	2	6,9	0	0	29	100

FUENTE: Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia CEDIA de los estudiantes de octavo Año paralelo "A" de educación general básica de la escuela Miguel Riofrío
AUTOR: Felix Vinicio Troya Abad.

Grafico 2: Dificultades interpersonales en la adolescencia

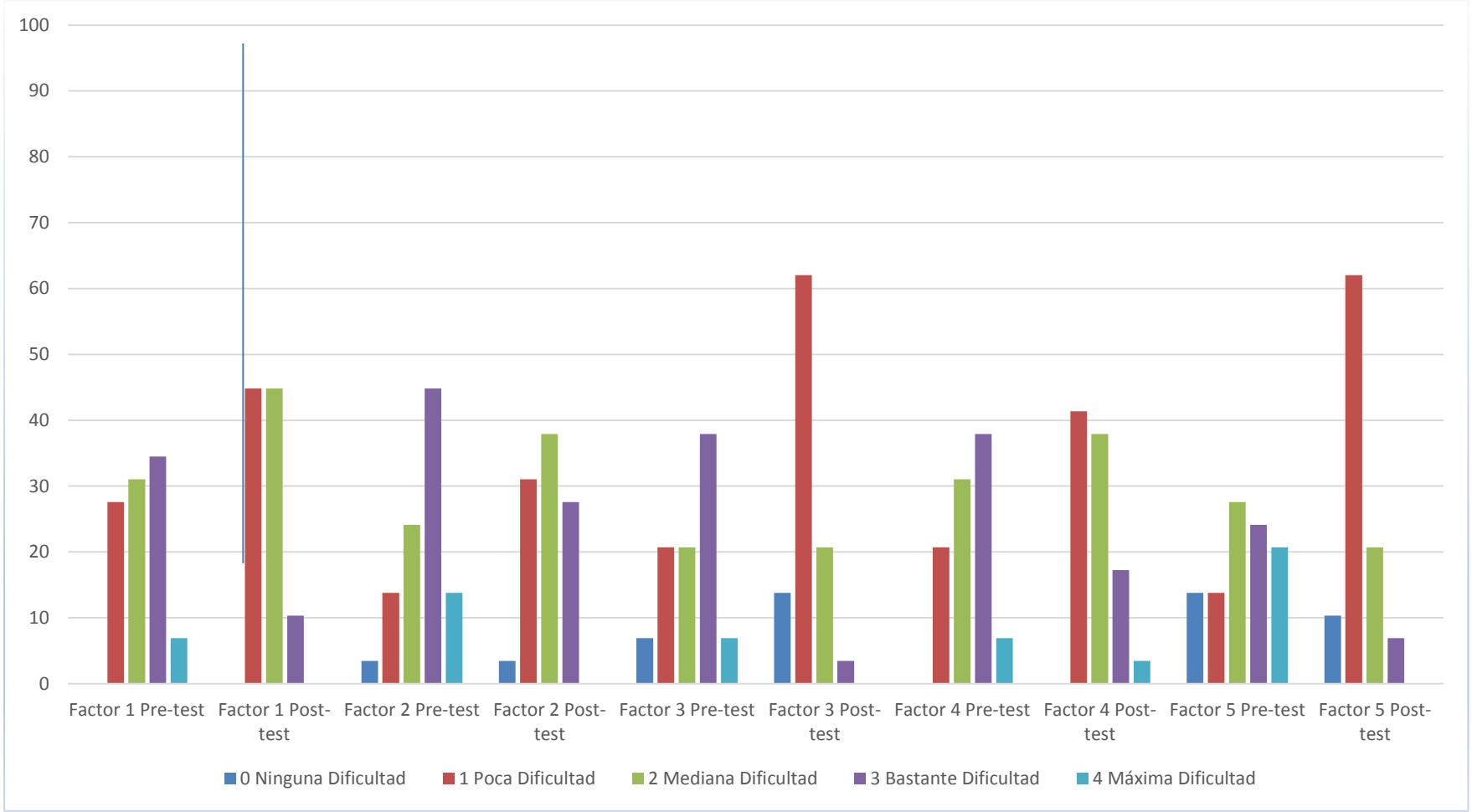


Figura 2. Diagnóstico del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia CEDIA
AUTOR: Felix Vinicio Troya Abad.

Análisis e interpretación

De los investigados en el pre test se encuentra que el 44,83% manifiestan máxima y bastante dificultad ante las relaciones con el otro sexo; el 37,93% tienen en dificultades entre relaciones con iguales y hablar en público. Así mismo el 34,48% la dificultad que manifiesta es la aserción, por último el 24,14% tiene dificultades en las relaciones familiares.

Al respecto de las relaciones interpersonales con el sexo opuesto para según Jayme y Sau (2004) indica que "va enfocado según el interés, la motivación para el logro; entre dos o más personas de diferente sexo, implica la confianza la cual se va modificando según la etapa de desarrollo que se encuentre la persona" (p. 280).

Las relaciones entre iguales según en lo que corresponde al autor Delgado, Olivia y Sanchez 2011 desde edades tempranas se observa las relaciones con iguales mediante la interacción; la cual se extiende hasta la adolescencia y adultez, En parte las mujeres tienen necesidades con sus iguales de amor, afecto o apoyo y compañerismo, por ende los chicos se fundamentan en el logro, autoridad y aprobación, a partir de ellos se da las llamadas diadas de amigos. De esta manera las relaciones interpersonales entre iguales dependen de la socialización que mantengan y las necesidades de cada individuo. Como el autor cita la interacción entre iguales dependerá del grado de desarrollo de las habilidades sociales.

De tal forma que las relaciones entre iguales en primera instancia formara parte de su desarrollo socio afectivo, lo cual permitirá relacionarse con sujetos del mismo sexo creando vínculos de amistad que luego va tomando seguridad para mantener adecuadas relaciones interpersonales con el otro sexo.

Igualmente, en lo que se refiera a la dificultad para hablar en público se respalda según el autor Barra (2008) menciona: La angustia que produce hablar en público no sólo es propia de los adultos. Los adolescentes también la pueden padecer, el efecto de esta sensación es tan severo que les impide pronunciar palabra cuando les toca disertar ante sus compañeros o plantear sus ideas y comentarios durante una actividad grupal o timidez a la crítica de los compañeros o amigos.

Al presentarse esta dificultad la capacidad de relacionarse o expresar sus ideas, conocimientos o sentimientos se obstaculizaran por la falta de comunicación asertiva que provenga del sujeto ante sus espectadores; tal sea el caso en un evento netamente académico intraclase.

Y para las relación entre familiares para el autor Delgado (2011) Las relaciones familiares ya sea un apego similar o diferente el establecido con la madre y con el padre, sería importante conocer si su influencia en el establecimiento de posteriores vínculos o relaciones será semejante o no. Los datos procedentes de estudios que han considerado el vínculo establecido con ambos progenitores revelan la mayor importancia de la relación de apego con la madre para el desarrollo de la competencia social. En relevancia con el autor las relaciones familiares dificultosas tienen gran impacto en el desempeño académico, lo cual les dificulta interactuar con los demás individuos, y sus relaciones dependerán de los vínculos emocionales eficaces que mantengan con los progenitores.

En lo que respecta a la aserción de los estudiantes investigados según Petit y Graglia (2004), necesidad de aserción "todo individuo se encuentra satisfacción cuando percibe lo que ha logrado en su elección de objeto, en su criterio de evaluación de algo o en la comprensión de algo desconocido" (p.97)

Los resultados obtenidos en el pre-test se encuentran que con máxima y bastante dificultad manifiestan los investigados en los factores, relaciones con el otro sexo (44.83%), relaciones entre iguales (37,93%), hablar en público (37,93%); luego de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa se alcanza porcentajes significativos con poca dificultad en los factores: relaciones con iguales y relaciones familiares (62,03% respectivamente) y en relación aserción (44,83%). Se concluye que existe significatividad la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de octavo año A.

De lo expuesto anteriormente se puede ultimar que la estrategia psicoeducativa basa en las habilidades orientado al mejoramiento de las relaciones interpersonales, existe significatividad para mejorar las relaciones interpersonales porque de máxima dificultad en las relaciones entre iguales, diferente sexo y hablar en público, se nota que desciende a baja dificultad en los factores antes mencionados.

3. Resultados de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa basado en las habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales, de acuerdo a la evaluación (1. Como califica la Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales; 2. La estrategia psicoeducativa amplía sus conocimientos para el mejoramiento de las relacione interpersonales; 3. La estrategia psicoeducativa mejora las relaciones interpersonales)

Tabla 3

Aplicación de la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones Interpersonales

		Preguntas																									
		1.								2.								3.									
		Exc.		B.		R.		Total		Si		No		M.		Total		Si		No		M.		Total			
Talleres	Habilidades para la vida	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Yo soy asertivo	Comunicación asertiva	14	48,27	12	41,37	3	10,34	29	100	19	65,51	0	0	10	34,48	29	100	21	72,41	0	0	8	19,05	29	100		
Relaciones con mis compañeros	Empatía	18	62,06	9	31,03	2	6,89	29	100	22	75,86	0	0	7	24,13	29	100	20	68,96	1	3,44	8	27,58	29	100		

Conciencia emocional	Control y Manejo de emociones	10	34,48	17	58,62	2	6,89	29	100	17	58,62	5	17,24	7	24,13	29	100	20	68,96	2	6,89	7	24,13	29	100
Mis emociones	Control y majeo del estrés	13	44,82	10	34,48	6	20,68	29	100	20	68,96	4	13,79	5	17,24	29	100	19	65,51	3	10,34	7	24,13	29	100
Aprendiendo a trabajar en equipo	Trabajo en equipo-solución de problemas	23	79,31	6	20,68		0	29	100	19	65,51	3	10,34	7	24,13	29	100	22	75,86	2	6,89	5	17,24	29	100
Mi toma de decisiones	Toma de decisiones	16	55,17	10	34,48	3	10,34	29	100	18	62,06	2	6,89	9	31,03	29	100	20	68,96	3	10,34	6	20,68	29	100

FUENTE: Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia CEDIA de los estudiantes de octavo Año paralelo "A" de educación general básica de la escuela Miguel Riofrío
AUTOR: Felix Vinicio Troya Abad.

- Excelente: Exc.
- Buena: B
- Regular: R
- Medianamente: M

Figura 3: Talleres y habilidades para la vida

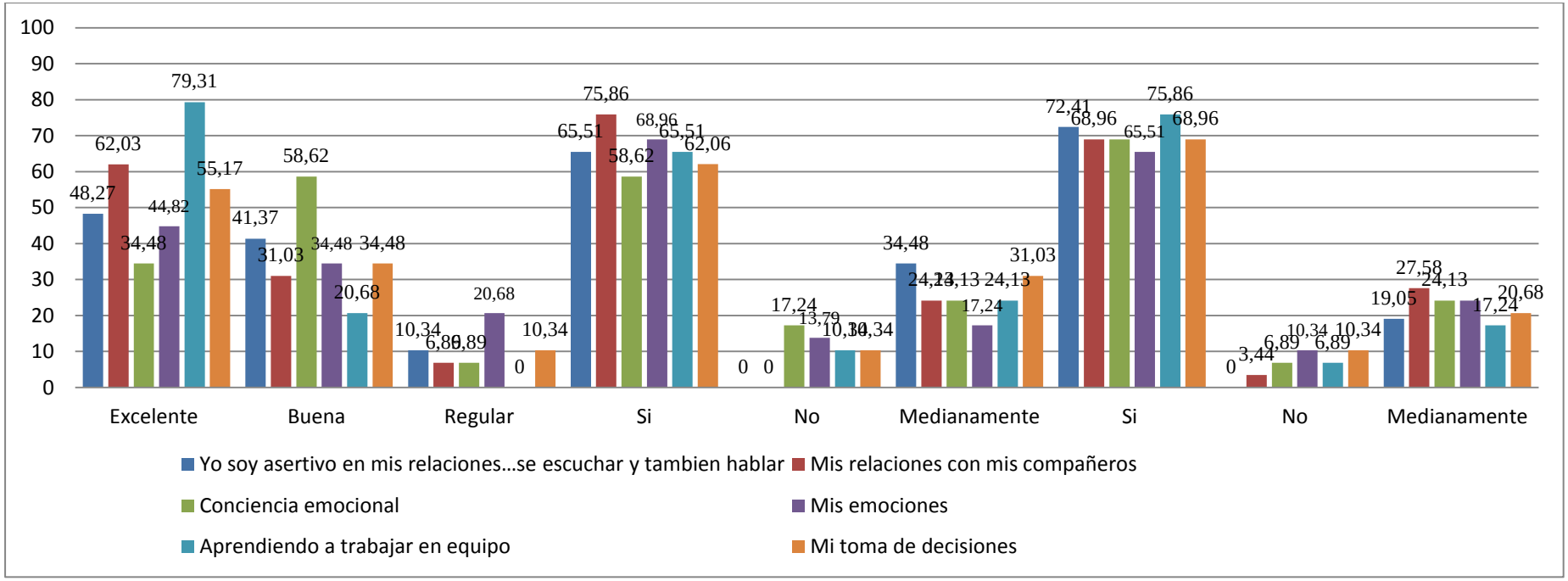


Figura 3 Validación de la efectividad de la estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida orientado a mejorar las relaciones interpersonales
AUTOR: Felix Vinicio Troya Abad.

Análisis e interpretación

Con la aplicación de los talleres basados en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes de octavo año paralelo A de la escuela de educación general básica Miguel Riofrío, fueron evaluados para verificar la efectividad de la estrategia Psicoeducativa a partir en cuanto a las interrogantes de cómo califica la Estrategia Psicoeducativa, sobre si la Estrategia Psicoeducativa empleada amplía sus conocimientos y por ultimo si la Estrategia Psicoeducativa mejora las relaciones interpersonales a partir de estas premisas se obtuvieron los siguientes resultados; el 79,31% califica como excelente, el 75,86% manifiesta que si amplia conocimientos para el mejoramiento de las relaciones interpersonales y el 75,86% manifiesta que la estrategia psicoeducativa mejora las relaciones interpersonales.

Las habilidades para la vida que tienen mayor grado de significatividad dentro de la estrategia Psicoeducativa son las siguientes: trabajo en equipo y solución de problemas, empatía, comunicación asertiva y toma de decisiones; dando como resultado el mejoramiento en las relaciones interpersonales de la asertividad, relaciones con el otro sexo, entre iguales relaciones con familiares.

Desde una perspectiva al utilizar la estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida para mejorar las relaciones interpersonales, que según Choque y Chirinos (2009) menciona:

> Las habilidades para la vida promueven el desarrollo de factores de protección comunes a diversos problemas psicosociales y que facilitan a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconoce el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva y la autonomía mora (p.3).

g. DISCUSIÓN

Luego del análisis de los resultados, la discusión se basa en el proceso de la síntesis de los aspectos que generan concreciones teóricas.

La presente investigación tuvo como finalidad mejorar las relaciones interpersonales a través de la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida en los estudiantes de octavo año de Educación General básica paralelo A. Por ello se planteó como primer objetivo caracterizar los fundamentos teóricos de las relaciones interpersonales, mediante las dos variables las cuales permitieron tener un amplio conocimiento y discernir los distintos criterios al momento de abordar este tema.

El segundo objetivo específico consistió en: diagnosticar los factores de dificultad que presentan los adolescentes en sus relaciones interpersonales, en los estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo A; empleando el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) a la población, se obtuvo el diagnóstico inicial (pre-test); evidenciando con máxima y bastante dificultad los factores, relaciones con el otro sexo, relaciones entre iguales , hablar en público, que en palabras de Gutiérrez y Expósito (2015) el déficits de ciertos factores socio-emocionales principalmente que se destaca en las habilidades sociales que las hace imprescindible; la consideración durante intervenciones educativas dado este punto de referencia se refieren que la enseñanza de las habilidades sociales y las emociones son acciones específicas que no solo dependen de las instrucciones verbales, por lo tanto tiene mayor eficacia la práctica de las mismas para así llegar a la parte del repertorio emocional que ayudara a futuro desenvolvimiento optimo ante las distintas situaciones tal es el caso de buenas relaciones interpersonales. Esta deficiencia con estos factores el criterio personal destaca que las dificultades interpersonales inciden en la relación tanto inter e intrapersonal; siendo esta un paso clave para la convivencia sana del estudiante n su ambiente académico que se encuentre.

Como tercer objetivo específico se planteó: Diseñar una Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes investigados. Como estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, proponente de este trabajo de titulación e interesado en coadyuvar en la solución de la problemática encontrada en base a los resultados obtenidos en el pre-test se diseñó y planifico

metodológicamente una propuesta alternativa de solución; por lo cual la Estrategia Psicoeducativa se planifico mediante talleres basados en las habilidades para la vida, según Choque y Chirinos (2009) refieren que las habilidades para la vida promueven el desarrollo de factores comunes a diversos problemas psicosociales y que facilitan a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconoce el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva y la autonomía. Se elaboró seis talleres en base a las habilidades para la vida tales como: **comunicación asertiva** en el taller I. Yo soy asertivo; **Empatía** en el taller II. Relaciones con mis compañeros; **Control y manejo de emociones** en el taller III. Conciencia emocional; **Control y manejo del estrés** en el taller IV. Mis emociones; **Trabajo en equipo y Solución de problemas** en el taller V. Aprendiendo a trabajar en equipo y **Toma de decisiones** en el taller VI. Mi toma de decisiones. Durante los talleres se utilizó materiales didácticos como: dinámicas, lecturas reflexivas, videos de motivación y de las temáticas abordadas, actividades grupales e individuales. Según Feo (como se citó en Arrieta , Díaz, Florez y Sierra, 2017) señala que:

> Las estrategias didácticas se definen como los procedimientos (métodos, técnicas, actividades) por los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa (p. 33).

Para el cumplimiento del cuarto objetivo: Ejecutar la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientado a mejorar las relaciones interpersonales; Una vez diseñada y planificada la propuesta alternativa de solución se dio lugar a su ejecución, con la finalidad de otorgar herramientas y conocimientos necesarios para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. Los estudiantes conocen las diferentes habilidades para la vida propuestas por Gutiérrez como Sociales o interpersonales: la comunicación, la asertividad, la empatía y cooperación o trabajo en equipo; Autonomía o manejo de emociones: Manejo de emociones y Control del estrés. Y Cognitivas: Solución de problemas y Toma de decisiones las mismas que permitirán el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

La Estrategia Psicoeducativa es creativa e innovadora en donde los estudiantes se motivan por que se desenvuelven en un entorno social donde se expresan tanto verbal como no verbal proyectando situaciones incluso de la vida real y buscando soluciones mediante aplicación de las habilidades para la vida.

Durante la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa los estudiantes se sienten parte activa del proceso de enseñanza aprendizaje por lo que tienen un conocimiento básico acerca de lo positivo que es la práctica de las habilidades para la vida para mejorar la vida social especialmente en sus relaciones.

Finalmente el quinto objetivo específico se propuso: Validar la efectividad de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa basado en las habilidades para la vida orientado a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica paralelo A; tras aplicar la Estrategia Psicoeducativa se procede a validar la misma, a través del método estadístico con la ayuda de los programas informáticos Word y Excel realizando un cuadro comparativo y figura, permitiendo analizar de manera adecuada los resultados obtenidos en el pre y pos-test. Obteniendo como resultado el post-test que el porcentaje de estudiantes que presentaba máxima y bastante dificultad, disminuye significativamente a poca dificultad en las relaciones interpersonales en los estudiantes investigados.

Es satisfactorio saber que los estudiantes están entrenados en el manejo de las diferentes habilidades que se pueden utilizar cuando haya conflictos en las relaciones interpersonales. Se valida que los estudiantes reconocen las actividades que se puedan realizar para mejorar las relaciones interpersonales dentro de la institución y fuera de ella.

Para Uribe, Escalante, Arévalo, Cortez y Velásquez (como se citó en Morales, Benítez y Agustín, 2013) que las habilidades sociales hacen referencia a la capacidad de la persona de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables; dentro de estas están la comunicación, empatía, asertividad, control de la ira, entre otras, el reforzar estas capacidades favorece en el adolescente, el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales sanas y positivas (p. 100)..

h. CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica bibliográfica y científica permitió ampliar los conocimientos con la finalidad de tener rigor científico sobre las variables de estudio y genera criterios personales

- Previo a la aplicación de la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales, los estudiantes se encontraban con porcentajes altos en máxima dificulta y bastante dificulta en relaciones con el otro sexo y entre iguales.

- Se diseñó la estrategia psicoeducativa y ejecutaron 6 talleres basados en los Habilidades para la vida, mismas que estuvieron organizadas secuencialmente y sustentadas en los referentes teóricos. Los talleres se cumplieron satisfactoriamente, y como resultado hubo un impacto positivo en los estudiantes.

- El desempeño y ejecución de la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales entre los estudiantes, permitió un grado de significatividad al estudio porque el entrenamiento de las habilidades para la vida mejoro notablemente las relaciones interpersonales entre estudiantes en esencia las relaciones entre iguales y el sexo, así mismo como la asertividad y hablar en publico

i. RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Escuela Miguel Riofrío se recomienda implementar estrategias psicoeducativas que contribuyan con el entrenamiento de habilidades para la vida para el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

- La estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes una vez que los integrantes del departamento de Consejería estudiantil (DECE), conozcan los resultados de la investigación analicen y amplíen tiempo de la ejecución, para que sea replicada en todas los paralelos de tal manera que se logre mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros.

- El departamento de consejería estudiantil capacite al personal docente de la escuela para en el manejo de las habilidades para la vida e intervención, cuando se den casos de malas relaciones interpersonales, dentro de las aulas escolares puedan manejarlos con las estrategias adecuadas para la solución.

- A los docentes a participar en capacitaciones para mejorar las relaciones interpersonales con la finalidad de contribuir al desarrollo formativo e integral de los adolescentes del octavo año de educación básica, paralelo “A”.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA ALTERNATIVA

"MEJORANDO JUNTOS LAS RELACIONES INTERPERSONALES"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRÍO"

DIRIGIDO

ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "A".

FACILITADOR

FELIX VINICIO TROYA ABAD

DURACIÓN

DICIEMBRE 2017 - ENERO 2018

TITULO

“MEJORANDO JUNTOS LAS RELACIONES INTERPERSONALES”

INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales constituye un término totalmente aceptado en los medios científicos por ende se refleja en la realidad actual; las relaciones interpersonales son conductas o destrezas sociales requeridas para ejecutar competentemente una actividad de índole interpersonal; es el conjunto de comportamientos aprendidos durante la infancia. Las destrezas sociales fundamentalmente influyen en las relaciones con las demás personas, las conductas interpersonales como la aceptación de autoridad y las destrezas cooperativas entre otras más es evidentemente su gran impacto para las relaciones futuras o presentes de forma positiva o negativa; para ello la expresión de sentimientos, actitudes positivas hacia uno mismo y la otra persona tendrá su eficiencia en unas relaciones eficaces y positivas en la vida diaria.

Sim embargo la importancia radica en la muestra investigada se encontró porcentajes elevados de dificulta en las relaciones interpersonales, existiendo la cohibición al relacionarse con otros individuos ya sean estos del mismo sexo o diferente, en ser asertivo, y hablar en público; en vista a esta necesidad por parte de los estudiantes, se parte con los estudiantes a un proceso de intervención Educativa en mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se considera conveniente el diseño y planificación de la Estrategia Psicoeducativa, la finalidad es en convertirse en una herramienta didáctica para los estudiantes, encaminada en asesorar, orientar y mejorar las relaciones interpersonales en el medio ambiente académico, mediante el empleo de una metodología activa y participativa que estimule y motive a conocer e identificar las diferentes habilidades para la vida que mejoraran las relaciones interpersonales; de igual manera proporcionar espacios de formación, exploración, información, involucramiento y participación de actividades que despierten la curiosidad, misma que colabore con el desarrollo de la autonomía y pensamiento crítico del individuo, mismo que servirá de guía para la ejecución de estas habilidades en el mejoramiento de las relaciones interpersonales

Para finalizar, esta estrategia estará conformada por objetivos general y específicos, justificación, metodología y por un conjunto de talleres con temáticas que han sido organizados

de manera secuencial, enfatizados en las habilidades para la vida modo reforzados tanto en el aspecto teórico, metodológico incluyendo actividades de aplicación a llevarse a cabo durante la ejecución de la misma.

JUSTIFICACIÓN

La Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales, se considera pertinente su elaboración debido a la población investigada se encuentra porcentajes elevados de máxima y bastante dificultad en las relaciones interpersonales, en vista a esto, se evidencia por parte de los estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo A; la necesidad de participar en la intervención en mejoramiento de las relaciones interpersonales, basados en las habilidades para la vida, por lo que dada la importancia a esta problemática, que al no ser abordada oportunamente traerá consecuencias en el entorno educativo y social.

Por este motivo se diseñó y elaboró esta Estrategia Psicoeducativa enfocada en las habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales, considerando una metodología activa y participativa, en la cual se incluirá talleres con actividades didácticas impartidas por el facilitador de la estrategia, la finalidad de la misma será que los participantes obtengan conocimiento sobre las habilidades que mejoraran las relaciones interpersonales.

Así mismo beneficiará a los estudiantes del Octavo Año de Educación General Básica, paralelo A; de la Escuela Miguel Riofrío, como herramienta didáctica en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, al mismo tiempo se espera que está estrategia contribuya a la formación y adquisición de nuevos conocimientos, habilidades, destrezas y competencias que les permita hacer frente a una sociedad compleja y cambiante, afrontándola con la seguridad suficiente y optimas relaciones interpersonales futuras; esta propuesta de intervención servirá de aporte a la escuela, para ser empleada en grupos posteriores.

Por tanto, esta Estrategia Psicoeducativa es viable y factible para ser aplicada, por la razón que contará con el espacio, el tiempo y los recursos humanos, materiales, tecnológicos y económicos necesarios para llevarse a cabo; considerando también los imprevistos que puedan presentarse a lo largo de la ejecución de la misma.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Entrenar en competencias y habilidades para el mejoramiento de las relaciones interpersonales basada en habilidades para la vida; a los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo A, de la Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

Objetivos específicos

- Conocer las principales habilidades para la vida que se utilizaran en la propuesta alternativa y cómo influyen en las relaciones interpersonales entre pares.

- Fortalecer las habilidades para la vida a los estudiantes del octavo año de Educación General Básica paralelo A.

- Incentivar a los estudiantes la utilización de las habilidades para la vida en su vida diaria

TALLER 1

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Padres de familia de los Novenos Años de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 13:10 pm a 14:30 pm

FECHA: 13-12-2017

DURACIÓN: 90 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: YO SOY ASERTIVO

Tipo de habilidad: Comunicación asertiva

OBJETIVO:

Utilizar los componentes de comunicación asertiva que permitan comprender y hacerse comprender con el interlocutor en las relaciones interpersonales

- **DESARROLLO DE ACTIVIDADES**

Bienvenida a los estudiantes:

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

Dinámica de ambientación

"Yo tengo un pato"

Ejercicio de introducción a saber escuchar y saber hablar

Escuchando: A- B

Se organiza en dos parejas el número uno será A y los B proseguimos:

- El estudiante A le comentara al estudiante B, un episodio de su mientras que el estudiante B escuchara atentamente sin pronunciar palabra alguna; luego se repetirá la acción el B y escuchara el A.

- El mismo procedimiento pero la comunicación es visual, el académico A lee lo que le comunica el académico B; y el B lee en la mirada lo que le comunica el A, esto en un lapso de tiempo de tres minutos por cada uno.
- Socializar las experiencias obtenidas de esta actividad.
- Como se sintieron si interpretaron lo que el estudiante A o B le estaba tratando de decir.

Exposición de contenidos a través de la técnica el sombrero de hablar

Instrucciones para realizar la técnica **"el sombrero de hablar"**

Antes de comenzar, sacaremos el sombrero y les explicaremos a los estudiantes lo siguiente:

Vamos a jugar a un juego en el que tenemos que hablar de lo que aparezca en la tarjeta, cada uno puede decir lo que quiera sobre esto. Este es el sombrero de hablar, el que lo lleve puesto es la persona que tiene que hablar, los demás tenemos que escuchar lo que dice. Nos tocara hablar cuando nos toque llevar puesto el sombrero. Cuando el que lleve puesto el sombrero de hablar pondremos el contador en marcha (reloj), y cuando su tiempo termine le pasara el sombrero al que este a su lado y comenzaremos de nuevo.

Queda eliminado el que hable sin llevar puesto el sombrero. Al final del juego ganará el debate aquel o aquel que hayan respetado el turno de palabra.

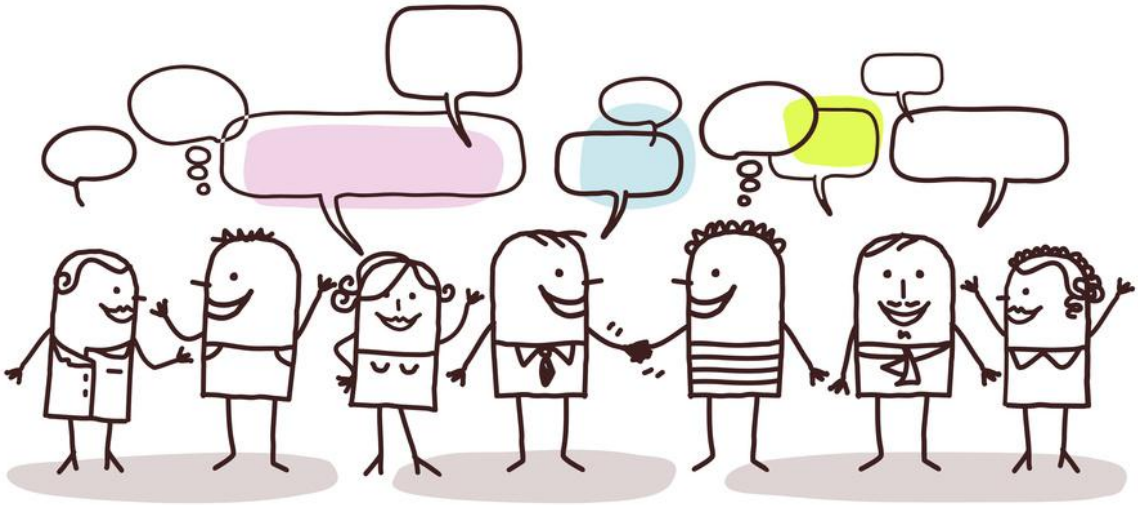
Comenzamos el juego

Colocamos las tarjetas boca abajo y le damos el sombrero a aquel que comenzará el turno. Damos la vuelta a la tarjeta y ponemos el marcador de tiempo en marcha.

La persona que lleva puesto el sombrero comenzará a hablar en ese momento, debe hablar durante todo el tiempo que indique el marcador de 2 a 3 minutos.

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Soy asertivo



Corrales, Quijano y Góngora como se citó (Mantilla, 2002; OMS, 1999) piensa que:

> La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad

La comunicación asertiva es una forma de expresión clara, directa y equilibrada que permite comunicar ideas, deseos, necesidades y sentimientos en dos vías, con confianza y respeto por sí mismo y por los demás; por lo tanto, es excelente para manejar el conflicto y para crear relaciones sanas que faciliten el crecimiento mutuo.

Las relaciones humanas son complejas porque en cada encuentro de dos o más personas intervienen diversidad de factores individuales, culturales, del contexto y de la situación, que se van entretejiendo a lo largo del tiempo para configurarlas.

Una base fundamental para la construcción de las relaciones es la comunicación que establecemos con las personas en cada espacio de nuestra vida. Acorde con el tipo de comunicación que prevalezca, las relaciones pueden caracterizarse por vínculos de amor, solidaridad, apoyo, conflicto, manipulación, confusión, cercanía o distancia, entre otros.

Elementos de la comunicación asertiva

Existen una serie de elementos influyentes para una comunicación asertiva. Estos elementos transmiten confiabilidad y credibilidad en la comunicación en todos los ámbitos de la vida y hacen parte de las conductas socialmente habilidosas. Según Gamboa (2014) como se citó en (Caballo 1986):

> La conducta socialmente habilidosa es ese 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 (párr. 1)

Gamboa (2014) los elementos de la comunicación asertiva menciona los siguientes:

> Comportamientos pasivos: Las actitudes pasivas se refieren a la incapacidad para expresar con libertad lo que se siente, de emitir su propia opinión, suelen pedir disculpas constantemente. Es la falta de respeto hacia las propias necesidades. El individuo pasivo trata de evitar los conflictos, al precio que sea. Quien actúa así no hace comprender sus necesidades y termina sintiéndose marginado y mostrándose irritado por la carga de frustración acumulada. Tampoco para sus interlocutores es fácil la situación de adivinar qué desea el pasivo y termina por considerarlo como una persona molesta.

Comportamientos Agresivos: De otra parte, las conductas agresivas e inadecuadas, avasallan los derechos de los demás por la defensa de los propios. Estas conductas agresivas pueden incluir desconsideraciones hacia el otro, insultos, amenazas y humillaciones e incluso ataques físicos.

Comportamientos Asertivos: La conducta asertiva es la más hábil socialmente porque supone la expresión abierta de los sentimientos, deseos y derechos pero sin atacar a nadie. Expresa el respeto hacia uno mismo y hacia los demás (párr. 3)

Beneficios de ser asertivo

Gamboa (2014) como se citó (Montserrat 2013) expone:

> Que el estilo de comunicación asertivo supone un conocimiento previo de las limitaciones propias y un esfuerzo por superarlas además de una autorreflexión sobre el comportamiento personal y la forma de responder ante los otros. Una vez hecho este análisis, se puede iniciar el camino hacia la asertividad. Como todo, hay personas que de manera casi innata poseen buenas habilidades sociales y no necesitan realizar especiales diligencias para ser asertivos. Sin embargo, a gran parte de la población le cuesta alcanzar este objetivo, bien por falta de confianza en sí mismos, por inseguridades de diversa índole, por complejos o por miedo.
>
> Se trata de una categoría de comunicación compleja vinculada con la alta autoestima y que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. 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 (párr. 1)

Gamboa (2014) como se citó (Montserrat 2013) Conlleva un estado interior de autoconfianza que sustituye a la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. La asertividad es necesaria y conveniente a causa de los beneficios que genera, entre los que destacan según varios los siguientes:

- Favorece la confianza en la capacidad expresiva.
- Potencia la autoimagen positiva.
- Promueve el sentido de eficacia personal.
- Genera bienestar emocional.
- Mejora la imagen social pues promueve el respeto de los demás.

- Favorece las negociaciones y el logro de objetivos que dependan de la comunicación.
- Aumenta la autoestima
- La comunicación asertiva nos acerca al logro de nuestros objetivos y la eliminación de la ansiedad.
- Aumento de relaciones más íntimas y significativas.
- Una mejor adaptación social (párr. 2)

Como logra una comunicación asertiva

Para Celis (2018) menciona los siguientes pasos para Lograr Una Comunicación Asertiva fácilmente, son:

Comunica en primera persona: Di cosas como "Yo pienso que deberíamos…", "Mi idea es que…", "Creo que es viable por…", "Me gustaría que…" con esto, a pesar de que indicas una acción concreta a tomar, das a entender, que es tu perspectiva y no algo obligatorio.

Argumenta Siempre: Si vas a ser asertivo, deberás contar con argumentos poderosos para efectivamente transmitir tus ideas y mensajes. Si no eres capaz de argumentar, no debes ser asertivo, porque pasarías por manipulador**.**

Modestia y Respeto primero: Te encontrarás en el camino con personas que simplemente no estarán de acuerdo con lo que digas. A pesar de que sepas que no tienen razón, respétalas y sé modesto, ten claro tus principios y conceptos, pero tolera a quienes no te entiendan.

No te lo tomes personal: Nunca seas asertivo, por hacer sentir mal a alguien, o por hacer quedar mal a otras personas. Sé lo por convicción y moral. Si alguien está en contra de tus argumentos o tus ideas, no está en contra tuya. No personalices las argumentaciones racionales (párr. 6)

- **INDICADOR DE LOGRO**

Mediante la actividad propuesta se evaluara lo aprendido en el taller. Se pasara a todos los estudiantes copias del contenido teórico mediante gráficos través de la dinámica "el buzón

anónimo”, para su realización cada estudiante deberá contestar lo aprendido del taller en referencia a ser asertivo donde contestara en relación a las imágenes expresadas como cada característica de ser asertivo.

- **CIERRE DEL TALLER “YO SOY ASERTIVO”**

Con la finalidad de evaluar los contenidos se les hará preguntas a los estudiantes sobre las temáticas abordadas y se aplicará una ficha de evaluación sobre el taller. Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido. Se les agradecerá por su colaboración brindándoles un refrigerio y se les hará la invitación para el próximo taller.

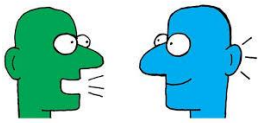
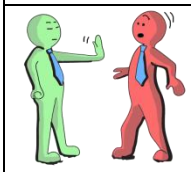
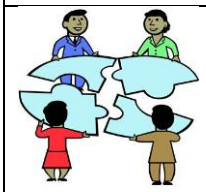
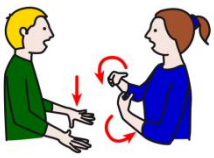
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

INDICADOR DE LOGRO DE LA ACTIVIDAD

Nombre:……Curso:……Género:……..……fecha……

Es asertivo	**si**	**no**	**Porque**
			
			
			
			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____

Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "YO SOY ASERTIVO"

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: "yo soy asertivo"** utilizada en este taller, la califica como:

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: "Yo soy asertivo"** puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: "Yo soy asertivo"** a para mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. ¿Indique si la estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida: **"Yo soy asertivo"** le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. Después de recibir el taller, la estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida**,** mejoraría las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. La **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: "Yo soy asertivo"** le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, respecto a ser asertivo, beneficios y pasos para llevar una comunicación asertiva en las relaciones interpersonales

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DE TALLER I

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: estudiantes del Octavo año s Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 13:10 pm a 14:30 pm **FECHA:** 13-12-2017

DURACIÓN: 90 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	**OBJETIVO**	**ACTIVIDADES**	**DESARROLLO**	**DURACIÓN**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**INDICADOR DE LOGRO**	**EVALUACIÓN**
Yo soy asertivo	Utilizar los componentes de comunicación asertiva que permitan comprender y hacerse comprender con el interlocutor en las relaciones interpersonales	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 mintuos		INDICADOR DE LOGRO DE LA ACTIVIDAD	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "Yo tengo un pato"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes de Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción	YO soy A y B por medio del ejercicio se pretende introducirlos hacia la temática a abordar	10minutos			

		Exposición de contenidos a través de la técnica el sombrero de hablar	- Soy asertivo - Elemtos de la comunicación asertiva - Beneficios de ser asertivo - Como lograr comunicación asertiva	25minutos	Sombrero		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

TALLER 2

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 16H55 – 18H15pm

Fecha: 14- 12-2017

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: MIS RELACIONES CON MIS COMPAÑEROS

Tipo de habilidad: Empatía

Objetivos:

- Lograr con los estudiantes tengan conocimientos que permita mantener buena relación entre compañeros, así como el entrenamiento de la habilidad para la vida empatía

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Bienvenida de los estudiantes

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

Dinámica de ambientación

Yo tengo un "Tic, Tic, Tc"

Yo tengo un tic, tic, tic,

Yo tengo un tic, tic, tic. (Nos agachamos y levantamos)

Me ha dicho el doctor que mueva una mano

Yo tengo un tic, tic, tic,

Yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la mano y la movemos de un lado a otro)

Me ha dicho el doctor que mueva la otra mano

Yo tengo un tic, tic, tic,

Yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la otra mano y la movemos)

Me ha dicho el doctor que mueva una pierna.

Yo tengo un tic, tic, tic,

Yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos una pierna y la movemos)

Me ha dicho el doctor que mueva la otra pierna

Yo tengo un tic, tic, tic,

yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la otra pierna y la movemos).

Me ha dicho el doctor que mueva la cabeza

Yo tengo un tic, tic, tic

Yo tengo un tic, tic, tic. (Movemos la cabeza de un lado a otro)

Me ha dicho el doctor que mueva todo el cuerpo

Yo tengo un tic, tic, tic.

Yo tengo un tic, tic, tic. . (Movemos todo el cuerpo)

Me ha dicho el doctor que ya estoy curada. (Cruzamos los brazos).

Ejercicio de introducción Mis relaciones con mis compañeros

Lectura reflexiva

El educador dará las instrucciones pertinentes. Nos sentamos bien con la espalda en el respaldar, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas. Escuchamos la lectura siguiente: "la rata y el gata". Anexo 1

Exposición de contenidos a través de la técnica "Telaraña"

- **Contenido teórico / desarrollo del tema del taller**

Relaciones entre compañeros

Empatía

Corrales, Quijano y Góngora (2017) como se citó en (Prieto, 2011) “La empatía es la capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, sus reacciones, sentimientos y demás” (p. 60).

RELACION CON PARES DE LOS ADOLESCENTES.

LOS GRUPOS DE PARES

DEFINICIÓN DE LOS GRUPOS PARES: Corrales (2017) menciona lo siguiente:

> La expresión grupo de pares; o de compañeros, o de iguales, se utiliza en relación con la adolescencia y la juventud En cierta etapa de su vida el muchacho sale de su familia para entrar en un grupo de iguales; que - característica distintiva- no hace distinciones entre sus miembros. Los padres del adolescente, frente al grupo, pierden su antiguo rol, al igual que otras autoridades adultas (maestros, hermanos mayores, abuelos, etc.); ya sus palabras y opiniones dejarán de ser indiscutidos. En el grupo de pares el líder no es autoritario y está condicionado por los integrantes; en otras palabras, el líder debe acomodarse al grupo. En la etapa anterior a la entrada al grupo, el niño pertenecía a la familia, ahora, los padres tienen que compartir al adolescente con el grupo de pares al que pertenece. La familia, en mayor o menor grado, conserva su influencia, pero el adolescente en buena medida realiza la adaptación social en el grupo de iguales; allí desempeña ciertos roles (se destaca por alguna cualidad, tiene oportunidad de ser solidario, discute de igual a igual, etc.)(s.p).

Las relaciones entre iguales

Pujoli y Gonzales (2002) manifiesta:

> Las buenas relaciones con los compañeros son necesarias para el desarrollo psicológico normal. Los niños/as más expuestos a sufrir problemas académicos y de conducta antisocial son aquellos que tienen relaciones insatisfactorias con sus compañeros. Las relaciones con los compañeros suelen ser más igualitarias y equilibradas que las

relaciones con los padres y otros adultos. Esta situación crea un contexto para adquirir habilidades y la aparición de la sensibilidad interpersonal

Factores determinan la relación entre iguales

Corrales , Quijano y Gongora (2017) enuncia los siguientes factores:

- Tener y mostrar un interés autentico por su realidad sus intereses y sus perspectivas. El afecto es una respuesta reciproca que implica el interés de los destinatarios hacia nuestros mensajes
- Tener en cuenta todas las informaciones que poseemos sobre los miembros del grupo con neutralidad y sin prejuicios.
- Mostrar con los mensajes verbales y no verbales, actitudes que faciliten una relación cordial y respetuosa.

- **INDICADOR DE LOGRO**

Mediante la actividad propuesta se evaluara lo aprendido en el taller. Lectura reflexiva **"Yo tengo tu problema"**

Instrucciones para desarrollar la técnica

Se le entregara a cada persona una hoja en blanco donde explicara con número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona.

Escribiremos un conflicto que se pueda conocer en público. Cada persona escribe su propio nombre al final del escrito.

Sesión dos realizaremos lo siguiente: mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió. Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido en el papel como si fuese propio entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación.

CIERRE DEL TALLER “RELACIONES CON MIS COMPAÑEROS”

Con la finalidad de evaluar los contenidos se les hará preguntas a los estudiantes sobre las temáticas abordadas y se aplicará una ficha de evaluación sobre el taller. Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido. Se les agradecerá por su colaboración brindándoles un refrigerio y se les hará la invitación para el próximo taller.

LECTURA REFLEXIVA

LA GATA Y LA RATA

"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala … caminas por una acera muy larga … y llegas ante una vieja casa abandonada. Subes las escaleras de la puerta de entrada … empujas la puerta … que se abre … chirriando … entras y ves una habitación oscura y vacía …. De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar … sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña … ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que… te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata… miras a tu alrededor … ves moverse la puerta ligeramente … entra una gata … se sienta … te mira … se levanta y te va a comer … levanta su garra … Justo en ese momento tú vas creciendo poco a poco hasta convertirte en gata. Ella va disminuyendo hasta convertirse en rata. Tú eres gata. Ella es rata. Te acercas a ella y levantas las garras. ¿Qué pasará? Respiramos despacito sin hacer ruido. Poco a poco vamos abriendo los ojos.

Preguntas de reflexión

¿Cómo se han sentido? ¿Cómo te sentías al ser rata?

¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?

¿Cómo te has sentido cuando eras gata?

¿Alguna vez te has sentido amenazante como gata?

¿Qué podría haber hecho la rata?

¿Qué podría haber hecho la gata?

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____

Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "Relaciones con mis compañeros"

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia basada en las habilidades para la vida: Empatía "Relaciones con mis compañeros"** utilizada en este taller, la califica como:

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Empatía "Relaciones con mis compañeros"** puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Empatía "Relaciones con mis compañeros"** a para mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. ¿Indique si la estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida: **Empatía "Relaciones con mis compañeros"** le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. Después de recibir el taller, la estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida**,** mejoraría las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. La **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: Empatía "Relaciones con mis compañeros"** le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar con respecto a las relaciones interpersonales

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DE TALLER II

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 16:55 pm a 18:15 pm **FECHA:** 14-12-2017

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
Mis relaciones con mis compañeros	Lograr con los estudiantes tengan conocimientos que permitan mantener buena relación entre compañeros así como el entrenamiento de la habilidad para la vida empatía	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos	- Hojas de papel boom - Esferográfico. - Material didáctico	YO TENGO UN PROBLEMA	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "Yo tengo un tic tic tic"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes. Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción	Lectura reflexiva "la rata y la gata"	10minutos			

		Exposición de contenidos a través de la técnica Telaraña	- Que es empatía - Relaciones con pares adolescentes - Relaciones entre iguales - Factores que determinan la relación	25minutos	Rollo de hilo		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

TALLER 3

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 16H55 – 18H15pm

Fecha: 02- 01-2018

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: CONCIENCIA EMOCIONAL

Tipo de habilidad: control y manejo de emociones

Objetivos:

- Incentivar a los estudiantes que reconozcan las principales emociones básicas

  Lograr que los estudiantes obtengan conocimientos básicos sobre el control y manejo de las emociones y el entrenamiento de la habilidad para la vida

- **DESARROLLO DE ACTIVIDADES**

Bienvenida de los estudiantes

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

Dinámica de ambientación "La argolla"

Con la dinámica se pretende animar a los estudiantes y crear un ambiente agradable y ameno para que puedan salir de la rutina por un momento.

Se realizara una dinámica denominada "La argolla" en donde los estudiantes se dividen en dos equipos de igual cantidad, formando en líneas o filas alternando hombres y mujeres. Cada jugador tiene un palito en la boca y el primero de cada fila un anillo. Se trata de ir pasando el anillo o argolla de palito en palito, sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. Gana el equipo que lo haga en menor tiempo.

Ejercicio de introducción a la temática "Lluvia de ideas"

Se les pedirá a los estudiantes que aporten con ideas que conozcan acerca de las emociones y la diferencia que existe entre los términos de emoción, sentimiento y estado de ánimo, mediante preguntas dirigidas. Al final de esta lluvia de ideas, se procederá a una breve explicación del contenido para aclarar aspectos que no han quedado claros.

Exposición de contenidos a tratar en el taller

- **Contenido teórico / desarrollo del tema del taller**

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira… Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad (Espinoza, 2012, párr.3).

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.

- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad (“Bienestar emocional”, s.f., párr.3).

Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo

Emoción: Una emoción es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos. En el ser humano la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Sentimiento: Éstos son más duraderos que las emociones, que son temporales y están más vinculados a la reflexión. No suelen estar relacionados con sensaciones físicas intensas, son más suaves y no ponen en marcha comportamientos de manera inmediata. Para comprenderlo mejor, podemos hablar de la reacción emocional de miedo ante una serpiente que hemos visto en el campo mientras que hablaríamos de sentimiento de miedo hacia las serpientes, algo más general y no vinculado a una situación determinada.

Estado de ánimo: Un sinónimo podría ser la “vivencia emocional” y como los sentimientos, suele ser más intenso y más prolongado que la emoción. Suele usarse mucho la expresión, al hablar de una persona que tras una pérdida importante se encuentra deprimido y tiene episodios frecuentes de tristeza. El estado de ánimo contrario sería el alegre (“Psicología básica”, s.f.).

EMOCIONES BÁSICAS DEL SER HUMANO

LA ALEGRÍA

La alegría es la emoción principal, está causada por un motivo que produce agrado. Como emoción primaria, la alegría está conectada con otras emociones secundarias que están en su mismo contexto pero tienen una intensidad diferente: la ilusión, el gozo, el éxtasis, la esperanza, la satisfacción personal, el regocijo, la jovialidad... La alegría y sus diferentes formas de manifestarse son un tesoro existencial, un legado de felicidad puesto que todos aspiramos a tener muchos momentos de plenitud en nuestro destino.

Función→ De todas las emociones esta nos ayuda a ser más creativos y a la vez tiene mucho que ver con la existencia de la especie humana.

LA TRISTEZA

La tristeza. Otra emoción primaria que también es base para emociones secundarias que conectan con la esencia de lo triste: pena, lástima, compasión, anhelo, melancolía, proceso de duelo, llanto, amargura, pesadumbre, dolor del alma, aflicción, desconsuelo, desesperanza.

Función→ Es la emoción que nos ayuda a reparar las pérdidas. La tristeza está constantemente presente en nuestra vida, a medida que vamos creciendo vamos perdiendo parte de nuestra vida y los cambios se suceden de manera.

EL MIEDO

Otra emoción primaria es el miedo. Se trata de un sentimiento muy instintivo que muestra el deseo de protección del ser humano ante posibles peligros. Sin embargo, el miedo puede darse en distintos grados y también, ante distintas causas. Por esta razón, surgen emociones secundarias. Por ejemplo, la angustia, la preocupación, la perturbación del ánimo, la ansiedad, el temor, el pánico, el pavor.

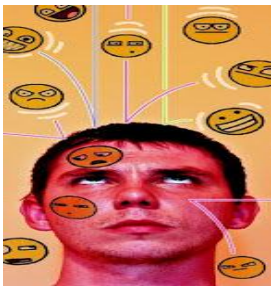
Función→ La principal función del miedo es la de la protección. Gracias al miedo sentimos que una situación es amenazante y el cuerpo instintivamente se pone a nuestro servicio.

LA IRA

La ira es otra emoción primaria, el enfado es un sentimiento natural que surge cuando una persona se considera víctima de una situación que considera injusta. Existen emociones secundarias que conectan con este punto, por ejemplo, la cólera, el resentimiento, la furia, el fastidio, la molestia, la indignación, el odio.

Función→ Este sentimiento nos ayuda a adaptarnos y a proteger lo que es nuestro.

¿Cómo manejar nuestras emociones?



Lo podemos hacer con estos sencillos pasos según Psicología Básica (s.f.):

- Primero es saber identificarlas, lo que significa ser autoconscientes de lo que soy capaz de sentir, de cómo se manifiestan y como éstas se muestran a la hora que me relaciono con los demás.
- El segundo paso es la autorregulación que consiste en analizar nuestras emociones y aprender a controlarlas al igual que nuestros impulsos, es decir, pensar antes de actuar.
- Tercero ser empático lo que implica entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, es estar en los "zapatos de la otra persona", lo que significa ponerse en el lugar de la otra persona.
- Finalmente descubre varias formas de desahogarte cuando sientes que vas a estallar: por ejemplo hacer ejercicio para relajarte, dormir lo suficiente, no te guardes tus sentimientos: llora, ríe, grita pero en el momento adecuado y si ves que es muy frecuente tus cambios de ánimo consulta a un profesional (s.p.).

- **INDICADOR DE LOGRO**

“Actividad el panal del aprendizaje”

- Mediante la actividad propuesta se evaluara lo aprendido en el taller.

Se entregara a cada estudiante hoja de evaluación de la actividad

Se desarrollara lo aprendido, para ello cada estudiante deberá complementar con palabras clave que expliquen principales emociones y cómo se efectúa el control y manejo de emociones.

CIERRE DEL TALLER "Conciencia emocional"

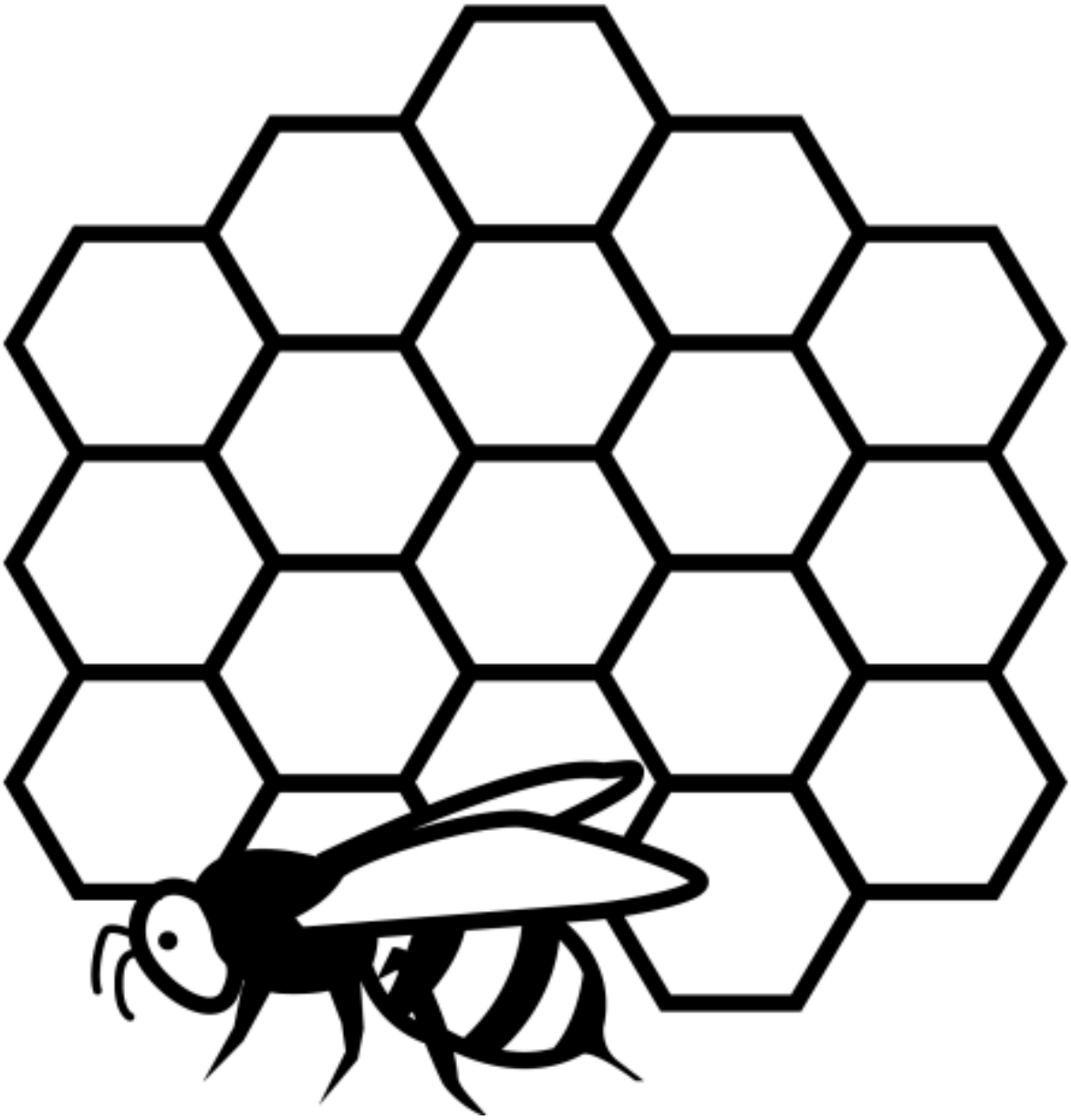
Con la finalidad de evaluar los contenidos se les hará preguntas a los estudiantes sobre las temáticas abordadas y se aplicará una ficha de evaluación sobre el taller. Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido. Se les agradecerá por su colaboración brindándoles un refrigerio y se les hará la invitación para el próximo taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ACTIVIDAD EL PANAL DEL APRENDIZAJE

Nombre:……

Institución Educativa:……..……..

Curso:…… Paralelo:……..……Fecha:……



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____

Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "CONCIENCIA EMOCIONAL"

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: control y manejo de emociones "conciencia emocional"** utilizada en este taller, la califica como:

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. **Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Control y manejo de emociones "conciencia emocional puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Control y manejo de emociones "conciencia emocional"** a mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. **¿Indique si la Estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida: Control y manejo de emociones "conciencia emocional" le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. **Después de recibir el taller, la estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida, mejoraría las relaciones interpersonales.**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. **La estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: Control y manejo de emociones "conciencia emocional " le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, respecto a ser consiente de nuestras emociones, beneficios y pasos para el control y manejo de las emociones las cuales mejoraran en las relaciones interpersonales**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DE TALLER III

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 16:55 pm a 18:15 pm **FECHA:** 02-01-2018

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
Conciencia emocional	-Incentivar a los estudiantes que reconozcan las principales emociones básicas -Lograr que los estudiantes obtengan conocimientos básicos sobre el control y manejo de las emociones y el entrenamiento de la habilidad para la vida	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos	- Hojas de papel boom - Esferográfico. - Material didáctico	ACTIVIDAD EL PANAL DEL APRENDIZAJE	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "La argolla"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes. Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción	Lluvia de ideas sobre las emociones	10minutos			

		Exposición de contenidos	- Que son las emociones - Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de animo - Emociones básicas - Como manejar las emociones	25minutos			
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

TALLER 4

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 14H30 – 15H50pm

FECHA: 14- 01-2018

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: MIS EMOCIONES

Tipo de habilidad: Control y manejo del estrés

Objetivos:

Identificar y poner en práctica técnicas para el control y manejo del estrés

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

- **Bienvenida a los estudiantes:**

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación** "DON CHUCHO"

El animador invita a los presentes a hacer un círculo y empieza cantando el siguiente estribillo: Don Chucho tiene un chino, que le saluda achí, achí, achí. Se ríe achí, achí, achí. Baja achí, achí, achí. Sube achí, achí, achí. Baila achí, achí, achí. Pelea achí, achí, achí,

Se pueden agregar otras expresiones con los movimientos, representando un chino con gestos graciosos

- **Ejercicio de introducción**

Reflexión de la frase

Tu mente calmada es la mejor arma para tus desafíos, así que relájate.-Bryant McGill

Exposición de contenidos

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

El estrés

Lyness (2013) menciona:

> El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.
>
> La respuesta al estrés (respuesta de combate o fuga) es crítica en situaciones de emergencia, como cuando un conductor tiene que frenar el auto repentinamente para evitar un accidente. También se activa en una forma más sencilla cuando la persona está tensa, aunque no corra peligro.

Pero el estrés no es siempre una reacción a cosas inmediatas o momentáneas. Eventos progresivos o a largo plazo, como un divorcio o el traslado a un nuevo vecindario o escuela, también pueden causar estrés. Las situaciones a largo plazo pueden producir un estrés de poca intensidad, pero perdurable, ocasionando dificultades a la persona. El sistema nervioso siente una tensión continua y se mantiene relativamente activo a fin de continuar liberando hormonas adicionales durante un período de tiempo prolongado. Esto puede agotar las reservas del cuerpo, haciendo que la persona se sienta agotada o abrumada, debilitando el sistema inmunológico del cuerpo y ocasionando otros problemas.

Las presiones que son extremadamente intensas, que perduran por mucho tiempo, o los problemas que hay que afrontar sin ayuda, pueden ocasionar una sobrecarga de estrés. A continuación mencionamos varias situaciones que pueden ser agobiantes si continúan por largo tiempo Russek (2007) enfatiza lo siguiente:

- ser víctima de intimidación o estar expuesto a violencia o lesiones físicas
- relaciones tensas, conflictos familiares, la tristeza ocasionada por un corazón quebrantado, o el fallecimiento de un ser querido

- problemas continuos en la escuela ocasionados por un problema de aprendizaje o cualquier otro problema como (ADHD) - trastorno de falta de atención por hiperactividad, el cual deja de causar estrés una vez que se reconoce y se trata con el apoyo adecuado.
- estar siempre apurado, no tener tiempo para descansar y relajarse, y estar siempre en movimiento

Señales de sobrecarga de estrés

Segub Russek (2007) Las personas que están pasando por una sobrecarga de estrés muestran algunos de los siguientes síntomas:

- ansiedad o ataques de pánico
- constante presión, confusión y apresuramiento
- irritabilidad y melancolía
- síntomas físicos: problemas estomacales, dolores de cabeza y dolores de pecho
- reacciones alérgicas: eczema y asma
- problemas del sueño
- beber en exceso, comer en exceso, fumar o usar drogas
- tristeza o depresión

Mantén el estrés bajo control

Según Lyness, D. (2013). ¿Qué puedes hacer para manejar la sobrecarga de estrés, o mejor aún, eliminarla? El mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno o malo. El arte de manejar el estrés se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente cuando se está bajo presión. Saber cómo eliminar el estrés y hacerlo durante situaciones calmadas puede ayudarte a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir. A continuación mencionamos varias sugerencias que ayudan a controlar el estrés:

No te sobrecargues con actividades. Si te sientes tenso, piensa en eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.

Se realista. No trates de ser perfecto - nadie lo es. Esperar perfección de los demás aumenta el nivel de tu estrés (sin mencionar la presión que ejerce sobre los demás). Si necesitas ayuda con algo, como el trabajo escolar, pídela.

Duerme bien. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, pudiendo manejar cualquier situación negativa que cause estrés. Debido a que el "reloj del sueño" biológico cambia durante la adolescencia, muchos adolescentes prefieren acostarse más tarde en la noche y dormir más tarde en la mañana. Pero si te acuestas tarde y tienes que levantarte temprano para ir a la escuela, no dormirás la cantidad de horas necesarias.

Aprende a relajarte. El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento. Es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar. Los beneficios químicos de la respuesta de relajamiento pueden activarse simplemente relajándote. Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración y los usas cuando estés en una situación que te cause estrés. Asegúrate de mantenerte relajado y de tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras: leer un buen libro, tomar tiempo para disfrutar de tu pasatiempo favorito, jugar con tu animalito preferido, o darte un baño relajante.

Cuida tu cuerpo. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. (El ejercicio excesivo o compulsivo puede contribuir al estrés, por lo tanto, debe hacerse con moderación) Aliméntate bien para que tu cuerpo funcione de la mejor forma posible. Cuando sientes estrés, es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando tienes estrés, tu cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca. Algunas personas usan drogas para escapar de la tensión emocional. Aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés porque afecta la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.

Cuida tus pensamientos. Tus perspectivas, actitud y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. ¿Está tu copa medio llena o medio vacía? Una buena dosis de optimismo te ayudará a salir adelante en situaciones difíciles. Aunque no

tengas práctica o seas algo pesimista, todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios.

Resuelve los problemas sencillos. Aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control. Evitarlos puede hacerte sentir que tienes poco control de la situación, causándote todavía más estrés. Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tienes, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema. Cuando te sientes capaz de resolver problemas pequeños, tendrás la confianza necesaria para resolver problemas más complejos - lo cual te ayudará en situaciones que te causen mucho estrés (s.p)

Independientemente de la causa original, el estrés y sus efectos repercuten en nuestras relaciones, creando conflictos y mayor estrés. Russek, S. (2007). Algunas de las consecuencias del estrés son:

- Descuidamos nuestras responsabilidades.
- reaccionamos de manera exagerada,
- desquitamos nuestro malestar o coraje, con otras personas,
- nos aislamos o demandamos demasiada atención,
- disminuye nuestra capacidad para negociar o tomar decisiones,
- se nos olvidas cosas que pueden ser importantes para otras personas,
- pensamos negativamente,

Estamos tan centrados en nosotros mismos y en nuestro problema que dejamos de tomar en cuenta las necesidades de los demás, podemos tener arrebatos de furia, aumenta la propensión a depender de conductas adictivas como alcohol, droga o comida (párr. 1)

- **INDICADOR DE LOGRO**

Mediante la actividad propuesta se evaluara lo aprendido en el taller.

“Actividad el círculo del aprendizaje”

Para esta actividad a desarrollar se solicitara a los participantes formar un circulo global, seguidamente se procederá a la entrega de la hoja donde se enfatiza el control de y manejo del estrés; dando a cada estudiante que aplica en su vida diaria y cual debería ajustarlos.

CIERRE DEL TALLER "Mis emociones"

Con la finalidad de evaluar los contenidos se les hará preguntas a los estudiantes sobre las temáticas abordadas y se aplicará una ficha de evaluación sobre el taller. Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido. Se les agradecerá por su colaboración brindándoles un refrigerio y se les hará la invitación para el próximo taller.

Actividad Círculo del aprendizaje

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____

Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "MIS EMOCIONES**"**

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales: Control y manejo del Estrés "Mis emociones " utilizada en este taller, la califica como:**

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Control y manejo del Estrés "Mis emociones"** puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: Control y manejo del Estrés "Mis emociones"** a para mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. **¿**Indique si la **estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relacione interpersonales: Control y manejo del Estrés "Mis emociones"** le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. Después de recibir el taller, la estrategia psicoeducativa basada en las habilidades para la vida**,** mejoraría las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. La **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: Control y manejo del Estrés "Mis emociones"** le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, respecto a ser consiente sobre las consecuencias que mantiene en las relaciones interpersonales; y pasos para el control y manejo del estrés las cuales mejoraran en las relaciones interpersonales

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DEL TALLER IV

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 14:30 pm a 15:50 pm **FECHA:** 11-01-2018

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
Mis emociones	Identificar y poner en practica técnicas para el control y manejo del estrés	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 mintuos	- Hojas de la actividad Esferográfico. - Material didáctico	ACTIVIDAD CÍRCULO DEL APRENDIZAJE	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "Don Chucho"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes. Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción	Reflexión de la frase "tu mente calmada es la mejor arma para tus desafíos, así que relájate"	10minutos			

		Exposición de contenidos	- El estrés - Señales de sobrecarga del estrés - Manten bajo control el estrés	25minutos			
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

TALLER 5

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 16H15 a 17H30 – 16H55 a 18H15

FECHA: 16 de Enero del 2018

DURACIÓN: 80 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: APRENDIENDO A TRABAJAR EN EQUIPO

Tipo de habilidad: Trabajo en equipo y solución de problemas

Objetivos:

- Identificar y poner en práctica actitudes y comportamientos para el trabajo en equipo efectivo.
- Identificar y utilizar los procedimientos adecuados para la solución de problemas

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

- **Sesión 1**
- **Bienvenida a los estudiantes:**

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación**

"Sapos al agua"

Desarrollo:

Todos los participantes de pie forman un círculo. El facilitador se ubica al centro y da las siguientes instrucciones:

- Cuando diga "sapos al agua", todos dan un salto hacia dentro del círculo.

- Cuando diga "sapos a tierra" todos darán un salto hacia fuera del círculo.

- Si digo solamente “al agua” y alguien se mueve, entonces pierde, igualmente si digo solamente tierra y alguien se mueve: pierde.

- Antes de la orden tengo que decir “sapos”.

El facilitador tratará de confundir a los participantes, por ejemplo si dice “sapos al agua” puede hacer una seña con las manos para que salten fuera de círculo,

- **Ejercicio de introducción**

En parejas resolveremos el siguiente problema

¿Qué hacen todas las personas del mundo al mismo tiempo?

Respuesta: envejecen

Exposición de contenidos

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Trabajo en equipo

Se organizan de una forma determinada para lograr un objetivo común. En esta definición están implícitos los tres elementos clave del trabajo en equipo Abad 2015 sustenta :

- Conjunto de personas: los equipos de trabajo están formados por personas, que aportan a los mismos una serie de características diferenciales (experiencia, formación, personalidad, aptitudes, etc.), que van a influir decisivamente en los resultados que obtengan esos equipos.
- Organización: existen diversas formas en las que un equipo se puede organizar para el logro de una determinada meta u objetivo, pero, por lo general, en las empresas esta organización implica algún tipo de división de tareas. Esto supone que cada miembro del equipo realiza una serie de tareas de modo independiente, pero es responsable del total de los resultados del equipo.
- Objetivo común: no debemos olvidar, que las personas tienen un conjunto de necesidades y objetivos que buscan satisfacer en todos los ámbitos de su vida, incluido en trabajo. Una de las claves del buen funcionamiento de un equipo de trabajo es que las metas personales sean compatibles con los objetivos del equipo (párr. 3).

Pasos para trabajar en equipo

Para trabajar en equipo se sustenta los siguientes pasos Gomez (2018) menciona

1. Construye confianza. La confianza es el elemento principal del trabajo en equipo. Impulsa un ambiente donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás, entiendan sus roles y sepan cómo ayudarse mutuamente
2. Establece objetivos comunes. Para que tus empleados trabajen en equipo deben perseguir las mismas metas. Por ello, es importante que comuniques la misión de la empresa de manera uniforme y que definas cómo cada miembro y departamento puede contribuir a cumplirla
3. Crea un sentido de pertenencia. Los seres humanos necesitamos sentirnos parte de algo; por eso, el factor más poderoso en la creación de equipos es el desarrollo de una identidad común. Define qué identifica a tus equipos, fija valores y haz que cada miembro esté consciente de su impacto en el equipo
4. Involucra a tu gente en las decisiones. Nada afecta más un trabajo en equipo que el hecho de que las decisiones sean tomadas por un líder autócrata. Para evitarlo, impulsa la generación de ideas, abre tu mente y motiva a cada empleado a compartir su opinión. Si tienes esta retroalimentación, será más fácil implementar cualquier cambio o estrategia.
5. Haz que haya un entendimiento entre las partes. Es muy fácil criticar o subestimar el trabajo de los demás cuando uno no lo conoce o no lo ha ejecutado. Para crear empatía entre tus trabajadores, realiza ejercicios de rotación entre áreas. Así cada miembro sabrá en qué consiste la labor del otro y cómo puede contribuir a hacerlo mejor.

6. Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo. Cuando una persona es parte de un equipo, sabe que los logros o fracasos son responsabilidad de todos y cada uno de los miembros. No fomentes la mentalidad de “éste no es mi problema”; haz que los problemas y los aciertos sean compartidos
7. Impulsa la comunicación. La única manera de que todos los miembros trabajen como una orquesta es que existan los canales de comunicación adecuados. Los verdaderos equipos se escuchan y retroalimentan. Están dispuestos a cambiar de opinión y a crear estrategias en conjunto.

8. Aprovecha la diversidad. Un equipo de trabajo homogéneo puede operar con eficiencia pero sin mucha innovación. Al momento de crear tus equipos procura que haya personalidades e intereses distintos, pero que se compartan valores y un compromiso con la empresa
9. Celebra los éxitos grupales. Aunque es importante también reconocer el trabajo individual, es clave que las recompensas se den por resultados en equipo. Cuando algo sale bien, reúne a todos los implicados y agradéceles su trabajo. Procura destacar el papel de cada uno, pero celebrar el resultado grupal
10. Sé un líder. Todo equipo de trabajo necesita un líder que guíe y reúna los esfuerzos individuales. No te "laves las manos" y sé parte del equipo. Como líder tendrás que llegar a consensos y tomar decisiones, con base en las ideas y opiniones de tu equipo (s.p.)

Pasos para la solución de problemas

Las 5 estrategias necesarias para una eficaz resolución de problemas son según Abad (2015):

1- Desarrollar una orientación general para reconocer el problema.

2- Definir y formular el problema.

3- Generar el mayor número posible de alternativas al problema.

4- Tomar una decisión sobre el problema.

5- Ejecutar y verificar, poner en práctica la solución y valorar los resultados (párr. 5)

INDICADOR DE LOGRO

- Mediante la actividad propuesta la avenida complicada.

  Se formara cinco grupos conformado por seis personas para la realización de la actividad para el entrenamiento de las habilidades para la vida.

LA AVENIDAD COMPLICADA: la tarea consiste en encontrar un método de trabajo que ayude a resolver lo más rápido posible el texto siguiente

En esta avenida hay cinco casas numeradas: 801, 803, 805, 807 y 809 de izquierda a derecha. Cada casa se caracteriza por un color, por un coche, por una bebida preferida y por un animal.

- **Sesión 2**

Actividad 1

PUNTOS DE CONTACTO: solicitar a cada grupo que forme una figura. Los integrantes deben mantenerse inmóviles (marcando la figura) durante diez segundos, con un número determinado de puntos de contacto en el piso. Por ejemplo, si el grupo está compuesto por cinco integrantes, formará una figura (cuadrado, árbol, estatua, casa) manteniendo cuatro puntos de contacto con el suelo, al grupo de cuatro integrantes una figura (pelota, mesa, silla) con tres puntos de contacto con el suelo, etcétera.

INDICADOR DE LOGRO

Debatir en el grupo acerca de las dificultades que tuvieron que sortear para armar la figura, cómo se sintieron con el contacto corporal, qué papel jugó la confianza en el desarrollo del juego.

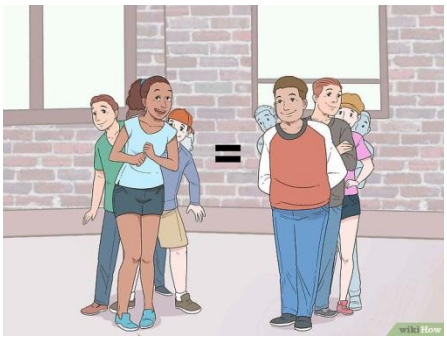
Actividad 2

EL NUDO: Formar una rueda entre todos y después un gran nudo del que hay que destrabarse. Para ello se toman de las manos con la siguiente advertencia: no se pueden agarrar de los compañeros que están a derecha e izquierda, ni pueden tomar las dos manos de la misma persona. Una vez que el nudo está hecho se trata de deshacerlo sin soltar las manos.

INDICADOR DE LOGRO

Se analizara la experiencia. ¿Cómo se desarrolló? ¿En subgrupos? ¿En algún momento se complicó? ¿Cómo se resolvió?

Actividad 3



CHARADA DE OBJETOS: Se da una carta a cada grupo de cuatro o cinco integrantes. El grupo dispone de algunos minutos para pensar cómo expresar el objeto con mímica. Se muestra al resto.

CIERRE DEL TALLER "Aprendiendo a trabajar en equipo"

Con la finalidad de evaluar los contenidos se les hará preguntas a los estudiantes sobre las temáticas abordadas y se aplicará una ficha de evaluación sobre el taller. Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido. Se les agradecerá por su colaboración brindándoles un refrigerio y se les hará la invitación para el próximo taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

ACTIVIDAD La avenida complicada

- Las cinco casas están localizadas en la misma avenida y en las misma acera
- El mejicano vive en la casa roja
- El peruano tienen coche Mercedes
- El argentino tiene un cachorro
- El chileno bebe Coca-Cola
- Los conejos están a la misma distancia del Cadillac que de la cerveza
- El gato no bebe café ni habita en la casa azul
- En la casa verde se bebe whisky
- La vaca es vecina de la casa donde se bebe coca cola
- La casa verde tiene como vecina a su derecha la casa gris
- El propietario del Volkswagen cría conejos
- El Chevrolet pertenece a la casa roja
- Se bebe Pepsi-cola en la casa tercera
- El brasileño es vecino de la casa azul
- El propietario del Ford bebe cerveza
- El propietario de la vaca es vecino del dueño del Cadillac
- El propietario del Chevrolet es vecino del dueño del caballo

Color:	Color:	Color:	Color:	Color:
Coche:	Coche:	Coche:	Coche:	Coche:
Bebida:	Bebida:	Bebida:	Bebida:	Bebida:
Animal:	Animal:	Animal:	Animal:	Animal:
Propietario:	Propietario:	Propietario:	Propietario:	Propietario:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "Aprendiendo a trabajar en equipo"

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales: trabajo en equipo y solución de problemas "Aprendiendo a trabajar en equipo" utilizada en este taller, la califica como:**

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. **Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: trabajo en equipo y solución de problemas "Aprendiendo a trabajar en equipo puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: trabajo en equipo y solución de problemas "Aprendiendo a trabajar en equipo** a para mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. **¿**Indique si la **estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relacione interpersonales: trabajar en equipo y solución de**

problemas "Aprendiendo a trabajar en equipo" le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. Después de recibir el taller, la estrategia psicoeducativa basada en las para la vida habilidades "trabajo en equipo y solución de problemas"**,** mejoraría las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. La **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: trabajar en equipo y solución de problemas "Aprendiendo a trabajar en equipo** le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, y mantener actitudes positivas para trabajar en equipo las cuales mejoraran las relaciones interpersonales

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DEL TALLER V

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 16H15 – 17H55 / 16H55 – 18H15 **FECHA:** 16-01-2018 / 18-01-2018

DURACIÓN: 160 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	**OBJETIVO**	**ACTIVIDADES**	**DESARROLLO**	**DURACIÓN**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**INDICADOR DE LOGRO**	**EVALUACIÓN**
SESIÓN 1							
Aprendiendo a trabajar en equipo	- Identificar y poner en práctica actitudes y comportamientos para el trabajo en equipo efectivo. - Identificar y utilizar los	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos	- Hojas de la actividad - Hoja de la ficha de evaluación - Tarjetas con nombres de objetos - Material didáctico	LA AVENIDAD COMPLICADA	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "sapos al agua"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes. Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			

	procedimientos adecuados para la solución de problemas	**Ejercicio de introducción**	Solución del siguiente problema Que hacen todas las personas del mundo al mismo tiempo	10minutos			
		Exposición de contenidos	- Trabajo en equipo - Pasos para trabajar en equipo - Pasos para la solución de problemas	25minutos			
	SESION 2.						
		Actividad uno Puntos de contacto	Solicitará a los estudiantes para formar un árbol, a los estudiantes deberán permanecer inmóviles mientras se denota la figura	20 minutos	Estudiantes facilitador	Debatir con los estudiantes sobre las dificultades de la actividad	
		Actividad dos El Nudo	Formará un rueda entre todos seguidamente de un gran nudo que hay que destrabarse	20 minutos	Estudiantes facilitador	Reflexionar sobre la experiencia y como se realizó, como se resolvió	
		Actividad tres Charada de objetos	A cada grupo conformado de cinco estudiantes se dará a cada estudiante un tarjeta con el nombre del objeto el cual	20minutos	Estudiantes facilitador		

			mediante mímicas deberá expresarlo mientras que el resto lo adivinara				
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

TALLER 6

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución

HORARIO: 16H15 a 17H30 – 16H55 a 18H15

FECHA: 23 de Enero del 2018

DURACIÓN: 160 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA: "MI TOMA DE DECISIONES

Tipo de habilidad: Toma de decisiones

Materiales:

- Material didáctico
- Hoja de dilemas
- Hoja de evaluación
- Monedas de cincuenta centavos
- Hojas de papel boom
- Pliegos de papel periódico

Objetivos:

- Identificar y entrenar a los estudiantes con la toma de decisiones habilidad para la vida, que mejorara las relaciones interpersonales

Planeación de sesiones

- Bienvenida de los estudiantes
- Dinámica de ambientación
- Ejercicio de introducción
- Exposición de contenidos
- Cierre del taller "Toma de decisiones"

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

- **Sesión 1**
- **Bienvenida a los estudiantes:**

Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.

- **Dinámica de ambientación** "la monedita traviesa "

Para la realización de la dinámica formamos columnas de seis personas**,** cada líder o cabecilla de la columna tendrá una moneda de cincuenta centavos la cual deberá pasarla por intermedio de la ropa y el cuerpo el grupo que mayor pronto lo realice gana y los restantes pagaran penitencia.

- **Ejercicio de introducción**

Reflexión de la frase

Una cosa es la vida y otra la novela. Una cosa es la filosofía y otra el pensamiento. **Noel Clarasó**

Exposición de contenidos

Contenido teórico / desarrollo del tema del taller

Toma de decisiones

Picado (2012) determina que la toma de decisiones es un proceso mediante el cual se realiza una elección entre distintas alternativas para resolver diferentes situaciones. Se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial, etc.(…….)

Tipos de toma de decisiones

Según Picado (2012) manifiesta los siguientes tipos de toma de decisiones:

- Decisiones programadas: rutinarias, originadas por los problemas bien estructurados y recogidas mediante reglas, procedimientos y políticas. Son aquellas que se toman frecuentemente, es decir, son repetitivas y se convierte en una rutina tomarlas, también se las llama Decisiones Estructuradas.
- Decisiones no programadas: únicas, originadas por los problemas mal estructurados. A mayor nivel jerárquico menos programadas son las decisiones. son decisiones que se toman frente a problemas o situaciones que se presentan con poca frecuencia, o aquellas que necesitan de un modelo o proceso específico de solución.

Pasos básicos para la toma de decisiones

A continuación el facilitador que para tomar bien una decisión, existen seis pasos fundamentales que hay que seguirlos según Picado (2012):

Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.

Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer todas las opiniones, entre otras

Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?

Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, entre otras.

Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.

Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.

Actividad 1

Se preparan 9 "regalos" envueltos con papel de diferentes colores y de diferentes tamaños, de acuerdo a los siguientes criterios:

- Tres amarillo pequeños.
- Tres rojos grandes.
- Tres verdes medianos

- El contenido de los regalos son dilemas, en este sentido se preparan tres dilemas diferentes, se saca tres copias de cada dilema, de manera que en cada uno de los regalos amarillos se pondrá el dilema "A", en los rojos los dilemas "B", y así con los verde.

- Los participantes se organizan en tres sub grupos (nombre del grupo, líder, secretario, como los integrantes del sub grupo decidan).
- A cada sub grupo se presenta los tres "regalos" u opciones, para que selecciones solo uno.
- Cada grupo deberá explicar porque se han decidido por el "regalo" determinado Los ejemplos de dilemas:

Dilema 1

Juan siempre ha tenido gusto por ejercer y defender el derecho propio y el de los demás, ahora que termina la secundaria, ha logrado una beca integral (incluye gastos) para estudiar Derecho en una universidad de Lima, sin embargo, se le ha presentado la oportunidad de trabajar ganando 2000 soles al mes, esto implica ir a zonas muy alejadas sin acceso a carreteras, por tres años. La opción parece importante y necesaria, ya que tiene 3 hermanos menores que apoyar y la madre atraviesa por una situación de salud muy delicada, que requiere de costosas operaciones y medicinas.

¿Que debe de hacer Juan?

Dilema 2

Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 2500 soles, que la señora tenía para pagar el colegio de sus tres hijos, alimentación del mes, y otros gastos, además se llevaron algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en 3000 soles. La sentencia de la Audiencia judicial lo condenó en el 2005 a más de dos años de prisión, al año salió de la prisión. La sentencia fue apelada por la agraviada y la corte judicial ratificó la condena 7 años después. Luis en este tiempo (2012) se ha casado, tiene un hijo de 5 años, es un padre ejemplar, trabaja en Saposoa como peón en una empresa de construcción de carretera. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad, y que tiene responsabilidades familiares.

¿Se le debe indultar?

Dilema 3

En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es amigo de ellos, y no quieren ser acusados de "soplones" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.

En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Ves correcta la conducta de esos alumnos? ¿Tú qué harías en un caso similar?

Sesión 2

Actividad 2

Motivación Dime con quién andas y te diré quién eres

EL ÁRBOL PROBLEMA: elaborar un árbol representación gráfica en que aparezca los problemas que influyen en las dificultades para relacionarse con los demás personas

Evaluación exponer su dibujos; y la interpretación de los mismo

Actividad 3

Motivación Que tus decisiones reflejen tus esperanzas, no tus temores.-Nelson Mandela.

PUESTO DE FERIA

a) Ambientar un espacio emulando un mercado o un puesto de feria. Al ingresar, el vendedor —el facilitador— anuncia los productos mientras los compradores —los adolescentes—recorren el lugar: "¡Atienda esta oferta vecina, la botella de vino para la mesa familiar, para un regalo…!", "¡No se lo pierda vecino, tres porritos por sólo…!".

b) Los compradores eligen un producto. En caso de que distintos participantes coincidan en querer adquirir lo mismo, deben ponerse de acuerdo en quién se lo queda.

c) Se juntan en pequeños grupos, cuentan a sus compañeros lo que han comprado y explican la elección, los beneficios y contraindicaciones del producto. ¿Qué similitudes y qué diferencias tienen las mercancías que han elegido?

d) En plenario, hacer una síntesis sobre los beneficios y contraindicaciones de los diferentes productos.

INDICADOR DE LOGRO

lluvia de ideas sobre la actividad dada donde se rescatara que le pareció la actividad como fue su toma de decisiones; hubo discrepancia en los productos

CIERRE DE TALLER "MI TOMA DE DECISIONES"

Se aplicará la ficha de evaluación del taller

Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.

Dilema 1

Juan siempre ha tenido gusto por ejercer y defender el derecho propio y el de los demás, ahora que termina la secundaria, ha logrado una beca integral (incluye gastos) para estudiar Derecho en una universidad de Lima, sin embargo, se le ha presentado la oportunidad de trabajar ganando 2000 soles al mes, esto implica ir a zonas muy alejadas sin acceso a carreteras, por tres años. La opción parece importante y necesaria, ya que tiene 3 hermanos menores que apoyar y la madre atraviesa por una situación de salud muy delicada, que requiere de costosas operaciones y medicinas.

¿Que debe de hacer Juan?

Dilema 2

Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 2500 soles, que la señora tenía para pagar el colegio de sus tres hijos, alimentación del mes, y otros gastos, además se llevaron algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en 3000 soles. La sentencia de la Audiencia judicial lo condenó en el 2005 a más de dos años de prisión, al año salió de la prisión. La sentencia fue apelada por la agraviada y la corte judicial ratificó la condena 7 años después. Luis en este tiempo (2012) se ha casado, tiene un hijo de 5 años, es un padre ejemplar, trabaja en Saposoa como peón en una empresa de construcción de carretera. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad, y que tiene responsabilidades familiares.

¿Se le debe indultar?

Dilema 3

En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es amigo de ellos, y no quieren ser acusados de "soplones" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.

En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Ves correcta la conducta de esos alumnos? ¿Tú qué harías en un caso similar?

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERAR DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MIGUEL RIOFRIO"

Edad: _____Fecha:_____

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER "Toma de decisiones"

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido, el mismo que está basado en la estrategia basada en las habilidades para la vida: saber escuchar saber hablar. La información que brinde es con el fin de fortalecer la estrategia en estudio. Las repuestas serán analizadas de manera confidencial.

1. La **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales: " Mi toma de decisones" utilizada en este taller, la califica como:**

( ) Excelente ( ) Buena ( )Regular

2. **Considera que la información recibida sobre asertividad mediante la Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: " Mi toma de decisones puede ayudarle a mejorar las relaciones interpersonales.**

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione cómo ayuda la **Estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para la vida: " Mi toma de decisones"** a para mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

3. **¿**Indique si la **estrategia Psicoeducativa basada habilidades para la vida orientada al mejoramiento de las relaciones interpersonales: " Mi toma de decisones** le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos respecto a las relaciones interpersonales?

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione ¿cómo le ayudo a cambiar sus actitudes y amplio sus conocimientos a las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

4. Después de recibir el taller, la estrategia psicoeducativa basada en las para la vida habilidades **" Mi toma de decisones**"**,** mejoraría las relaciones interpersonales.

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Si su respuesta es sí o medianamente, mencione por qué tendría más seguridad mejorar las relaciones interpersonales.

_____

_____

_____

5. La **estrategia Psicoeducativa basada en las habilidades para vida: Mi toma de decisones** le ayudo a cambiar su forma de pensar y actuar, y mantener actitudes positivas para la toma de decisiones; las cuales mejoraran las relaciones interpersonales

( ) Sí ( ) Medianamente ( ) No

Gracias

MATRIZ DE TALLER VI

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío

PARTICIPANTES: Estudiantes del Octavo Año A de la Sección Vespertina

LUGAR: Aulas de la institución **HORARIO:** 16H15 – 17H55 / 16H55 – 18H15 **FECHA:** 23-01-2018 / 25-01-2018

DURACIÓN: 160 minutos**.**

RESPONSABLE: Felix Vinicio Troya Abad

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO	EVALUACIÓN
SESIÓN 1							
Mi Toma de Decisiones	Identificar y entrenar a los estudiantes con la toma de decisiones habilidad para la vida, que mejorara las relaciones interpersonales	**Bienvenida a los estudiantes:**	Presentación del expositor del taller y agradecimiento por la asistencia y socialización de las actividades a realizar.	5 minutos	Monedas de cincuenta centavos	Lluvias de ideas sobre los pasos a seguir de la toma de decisiones	FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER
		Dinámica de ambientación "Monedita Traviesa"	Con la dinámica se pretende sensibilizar y animar a los estudiantes. Además crear un ambiente donde se pueda manifestarse sin temor ni miedos.	10 minutos			
		Ejercicio de introducción	Reflexión de la frase "Una cosa es la vida y otra la novela. Una cosa la filosofía y	10minutos			

			otra el pensamiento”				
		Exposición de contenidos	- Que es toma de decisiones - Tipos de toma de decisiones - Pasos básicos para la toma de decisiones	25minutos			
		Actividad uno Los nueve regalos	Solicitará a los estudiantes formar grupos y cada grupo obtendrá un regalo (dilema) el cual tendrá que explicar cómo decidió por el regalo en relación al dilema	20 minutos	Estudiantes Facilitador Hoja de la actividad dilemas	Explicar cada grupo los diferente nueves regalos con la pregunta correspondiente a cada dilema	
	SESION 2.						
		Motivación	Reflexión de la frase Dime con quién andas y te diré quien eres	20 minutos	Estudiantes Facilitador Frase de reflexión		
		Actividad dos	Cada estudiante dibujar un	20 minutos	Estudiantes	Exponer los dibujos y la	

		El árbol Problema	árbol los problemas que influyen en las relaciones interpersonales		Facilitador Pliegos de papel periódico Lápiz	interpretación de los mismos	
		Motivación	Reflexión de la frase “que tus decisiones reflejen tus esperanzas no tus temores”		Hoja de reflexiones		
		Actividad tres Puesto de feria	Ambientar el espacio que parezca un puesto de feria mientras que los adolescente irán adquiriendo los productos y en caso de coincidir ver la manera de como tomar decisiones para que ratifique el cual se quedara con el producto o porque lo ha elegido	20minutos	Estudiantes Facilitador Objetos		
		Cierre de la sesión	Se aplicará una evaluación del taller Se abordará algunas inquietudes de los participantes y se les recomendará poner en práctica lo aprendido durante la sesión.	15 minutos	Ficha de evaluación del taller		

j. BIBLIOGRAFÍA

Abad, L. (2015). 5 estrategias para resolver problemas con adolescentes. Recuperado de https://www.redcenit.com/5-estrategias-para-resolver-problemas-con-adolescentes/

Aguilar, M. (2006, Marzo). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *UNED.* Recuperado de http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998

Alban, A. A. (2007) *Manual de oratoria*. Perú: Marqueting Mix.

Beiza, A. (2012). *Las relaciones interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la escuela básica nacional "Creación Chaguaramos II"*. (maestría). Universidad de Carabobo, Valencia.

"Bienestar emocional". (s.f.). *¿Qué son las emociones?* Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm

Brusa, M. y Bonet, C. (Agosto de 2004). Resolución de conflictos [pdf]. Recuperado de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwil1rVsuLVAhVGVyYKHU6yAN0QFgg3MAI&url=http%3A%2F%2Fwww.lauroikastola.eus%2Fgurasoenorientazioaaurkezpena%2Fartikulu-interesagarriak%2F%3Fb5-file%3D16933%26b5 folder%3D16895&usg=AFQjCNE7ViiFlsbfCzcwfuq8x0evhjXVJw

Castro, P. M., Díaz, F. M., Fonseca, S. H., León, S. A., Ruiz, G. L. y Umaña, F. W. (2011). Las relaciones interpersonales en la transición de los estudiantes de la primaria a la secundaria. *Revista Electrónica Educare,* 15(1), 193-21. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194118804016

Celis, J. (2018). Como lograr una Comunicación Asertiva. Recuperado de https://www.sebascelis.com/como-lograr-una-comunicacion-asertiva/

Choque, R. y Chirinos, J. (2009). La Eficacia del programa de Habilidades para la vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Sciel*, 11(2), 169-181. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2009.v11n2/169-181

Corrales, A., Quijano, N. k. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para el desarrollo de habilidades. *Redalyc.org.* 22(1), 58-65. Recuperado http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf .

Delgado, I., Oliva, A. y Sánchez, I. (2011, Enero). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Redaly.org.* Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/167/16717018018.pdf

Espinoza, C. (2012). *Emoción Psicología: concepto general de la emoción en la psicología, 6 categorías básicas de la emoción.* Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de https://psicologosenlinea.net/156-emocion-psicologia-concepto-general-de-la-emocion-en-la-psicologia-6-caterorias-basicas-de-la-emocion.html

Extremera, N. y Fernández, B. (2006). *Inteligencia Emocional y Educación.* Recuperado dehttps://books.google.com.ec/books?id=ZGp3CwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=manejo+de+emociones+psicologia&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwig9OjGueDVAhUE7yYKHSGeBr8Q6AEITTAH#v=onepage&q=manejo%20de%20emociones%20psicologia&f=false

Frager, R. y Fadiman, J. (2008). *Teorías de la personalidad.* México: Oxford

Flores, P. (2013). *Habilidades comunicacionales y las relaciones interpersonales con la comunidad* (Tesis de maestria). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador

Gaeta, M. y Marín, P. (2009). Estrés y Adolescencia: estrategia de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar [pdf]. Recuperado de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4García, I. y Mercedes, G. (2014, Septiembre). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Scielo.* Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

Gamboa, (2014). Habilidades de la Comunicación. Recuperado de http://epn.gov.co/elearning/distinguidos/HABILIDADES/index.html

García, E. (2011). *La correlación de la ECA de Carl Rogers y las relaciones interpersonales de los estudiantes de tercer grado de secundaria* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://200.23.113.51/pdf/28023.pdf

García, S. (2006). Adolescentes guía en el caminar. Recuperado de: https://books.google.com.ec/books?id=A4LHhslHbYC&pg=PA107&dq=relaciones+interpersonales+adolescencia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwig8cWNuNXYAhXL6IMKHVzqBucQ6AEIJjAA#v=onepage&q=relaciones%20interpersonales%20adolescencia&f=false

Garrudo, H. (Mayo de 2007). Habilidades para la Vida: una Herramienta Educativa para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Drogodependencias [PDF]. Recuperado de http://hoxe.vigo.org/pdf/Plandrogas/Hilariogarrudo1.pdf

Gómez, B. (2018). 10 claves de trabajo en equipo. Recuperado de https://www.entrepreneur.com/article/267144

Gutiérrez, A. (s.f.). Habilidades para la vida: Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores [pdf]. Recuperado de http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf

Gutierrez, C. M. y Expósito, L. J. (2015). Autoconcepto, Dificultades Interpersonales, Habilidades Sociales y Conductas Asertivas En Adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338241632004

Inglés Saura, C. J., Xavier Méndez, F., & Dolores Hidalgo, M. (2000). Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia. *Psicothema*, 12(3), pp. 390-396.

Lyness, D. (2013). La tensión Emocional. Recuperado de http://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html

López de Bernal, M. (2003). *Inteligencia Emocional. Colombia*: Gamma s.a.

Marín, M. y Martinez, R. (2012) *Introducción a la Psicología Social*. España: Pirámide.

Montoya Castilla, I. y Muñoz Iranzo, I. (2009, octubre). Habilidades para la vida. *Compartim Revista de formació del professorat.* Recuperado de http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf

Morales, E. (2007). *El poder en las relaciones interpersonales.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=oolbQDdjFaMC&pg=PA53&dq=relaciones+interpersonales+teorias&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjDivL41KLWAhVDySYKHZZhC8gQ6AEIJTAA#v=onepage&q=relaciones%20interpersonales%20teorias&f=false

Morales, R. M., Benitez, H. M. y Agustín, S. D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. *Revista Electrónica de Investigación Educativa,* 15(3), 98-113. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15529662007

Moreno, B. (2009). *Psicología de la personalidad*. Madrid: THOMSON.

Ovejero, A. (2007). *Las relaciones humanas*. Madrid: ISBN.

Parras, A., Madrigal, A. M., Redondo, S., Vale, P., Navarro, E. (2012). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas.* Recuperado https://books.google.com.ec/books?id=8CwbAgAAQBAJ&pg=PA291&dq=habilidades+para+la+vida&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjt3_i3_9_VAhUD5yYKHeB3AzIQ6AEISjAI#v=onepage&q=habilidades%20para%20la%20vida&f=false

Pauta, V. (2016). Estrategia de Intervención Psicoeducativa Para Mejorar la Disciplina en el Aula en los Estudiantes Del Sexto Año Paralelo A de la Escuela de Educación Básica Vespertina Zoila María Astudillo Celi, Loja 2014-2015(tesis de pregrado). Recuperado

dehttp://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9191/1/VICTOR%20AUGUSTO%20PAUTA%20ROMERO.pdf

Petit, C. y Graglia, S. (2004). *Introduccion a la psicología social Manual para los estudios de turismo.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=jTGnDH1hRU4C&pg=PA97&lpg=PA97&dq=asercion+en+psicologia&source=bl&ots=yspxVvmxDO&sig=avCEW7Dj1xJ6t6xH5ggJ_6SzXfM&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjH1-C0tafWAhXB7oMKHQPFBkwQ6AEISTAH#v=onepage&q=asercion%20en%20psicologia&f=false

Picado, L. (2012). Toma de decisiones. Recuperado de https://es.slideshare.net/lpicado/toma-de-decisiones-13077203

Pujoli, P, E. y Gonzales, I, L. (2002): *Valores para la convivencia*. Barcelon: Parramón.

"Psicología Básica". (s.f.). *Clasificacion y características de la emoción*. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de http://www.psicologia-online.com/pir/los-componentes-de-las-emociones.html

Roque, P. (2015). *Salud integral del adolescente*. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=Cc1UCwAAQBAJ&pg=PA117&dq=empatia+definicion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjw2J-wrODVAhUGJiYKHSutBW8Q6AEIQzAF#v=onepage&q=empatia%20definicion&f=false

Rosemberg, F. (2006). *Psicoterapia Conductual y Cognitiva*. Caracas, Venezuela: CEC, SA

Russek, S. (2007). El estrés y nuestras relaciones. Recuperado de http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/relaciones-estres.html

Salgado, C., Álvarez, A., Hernández, V., Herrera, J. y Sánchez, M. (2016, junio). Dificultades interpersonales y sustancias psicoactivas en adolescentes. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 5(9)

Serrrano, I. (Noviembre 2014). A Aserción Negativa y Positiva: Aceptar errores y Dar/recibir halagos. Recuperado de https://www.webpsicologos.com/blog/asercion-negativa-y-positiva-aceptar-errores-y-dar-recibir-halagos/

Soto, J. (1 de Marzo de 2016). Dinámica de Grupos: Teoría de Schutz. Recuperado de https://es.linkedin.com/pulse/din%C3%A1mica-de-grupos-teor%C3%ADa-schutz-juan-soto-rodriguez

Vidal, D, R. (2001). *Diseño y elaboración de cuestionarios para la investigación comercial*. España: ESIC.

West, M. (2003). *El trabajo eficaz en equipo.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=92iSbZytpoAC&pg=PA234&dq=trabajo+en+equipo+en+psicologia&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiMo9WmtODVAhXE4CYKHas7ADoQ6AEIPDAE#v=onepage&q=trabajo%20en%20equipo%20en%20psicologia&f=false

Zupiría, X. (2015). *Relaciones interpersonales*. España: Bilboa.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 - 2018

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTOR

FELIX VINICIO TROYA ABAD

LOJA – ECUADOR
2017

a. TEMA

ESTRATEGÍA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADA A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO PARALELO A DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MIGUEL RIOFRÍO, SECCIÓN VESPERTINA, 2017 - 2018

b. PROBLEMÁTICA

Las relaciones interpersonales desde una perspectiva social siendo la interacción recíproca de dos o más personas en un entorno en particular; lo que hace referencia a criterio previamente fomentado Ortiz y Gonzáles (2009) manifiesta:

> La comunicación interpersonal tiene un fuerte arraigo socio-psicológico, individual que parte, de la subjetividad del individuo y lo trasciende al resto de sus semejantes como fenómeno social concreto pero vuelve a él en forma de ciclos continuos y en espiral ascendente (p. 6).

Por tal razón las relaciones interpersonales en la percepción docente alumno según Peña (2016) menciona:

> En la interacción de un maestro con el alumno, de un vendedor con un cliente o de un ejecutivo con el trabajador, la conducta resultante depende para su eficacia de la percepción que una persona tiene sobre la otra. Las relaciones interpersonales comienzan con la percepción de la otra persona, con un conocimiento y una evaluación de sus tributos, de sus intenciones y de sus probables reacciones a nuestras acciones. A este respecto el sentido común juega un papel de suma importancia en la percepción interpersonal y la formación de impresiones (párr. 1).

Entre estudiantes las relaciones interpersonales en la actualidad pasa por una travesía por el auge de las tecnologías o denominados redes sociales donde las personas interactúa más tras una pantalla; que en los diferentes entornos que se encuentren. En relación con lo antes mencionado cabe resaltar que la interacción con los diferentes individuos surge a partir de la pertenencia en los grupos que se identifique; no obstante que las relaciones interpersonales conllevan un camino para el bienestar físico y psicológico de cada persona.

Por su parte Llorent y López (2012) en un estudio realizado en alumnos del segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria del distrito escolar “La Fuensanta” en la ciudad de Córdoba, en relación con las relaciones interpersonales se concluye como la necesidad de los educandos hacia la inclusión, colaboración, la empatía en grupos a partir de estas necesidades establecen una norma base entre los sujetos que es la convivencia que tienen en el centro educativo entre los pares.

Para establecer el cometido de mejorar las relaciones interpersonales se establece un factor fundamental, En la actualidad las habilidades para la vida desde una perspectiva educativa son consideradas como destrezas psicosociales que ayudan a enfrentarse para la resolución de problemas se encuentren en la vida diaria.

De acuerdo a Molina y Perez (2006) en un estudio realizado a estudiantes de octavo grado de Educación Básica del Instituto Pedagógico de Barquisimeto sobre las relaciones interpersonales manifiesta:

> Los comportamientos, y actitudes de los actores educativos mediatizan las relaciones interpersonales que se establecen en el aula a través de un proceso activo y dinámico que funciona de manera cíclica, como un mecanismo de acción y reacción; así, la actuación de la docente genera ciertas respuestas en los estudiantes y viceversa, como se explica a continuación: en primer lugar, para controlar la mayoría de las situaciones que se presentan en el aula la docente demuestra actitudes y comportamientos violentos y agresivos, que no contribuyen al establecimiento de relaciones interpersonales armoniosas con los estudiantes (par. 1)

Cabe agregar que según Alzate (2009) mediante el estudio realizado al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en las aulas del sol de la ciudad de Manizales asegura:

> En el ámbito educativo colombiano que el 79% de los estudiantes consideran las relaciones interpersonales en el aula del sol muy buenas y la razón de ser de ello se explica en que trabajan en equipo, se divierten, comparten, se comprenden y se ayudan mutuamente. De otro lado, para el 21% de los estudiantes las relaciones interpersonales en el aula son regulares, algunos no tienen disposición para escuchar, otros no acatan cumplidamente las normas y existen algunas palabras soeces que indisponen el ambiente grupal (p. 4)

En ese mismo sentido, a nivel nacional se observa que se mantiene las relaciones interpersonales como la interacción entre los sujetos para el compartir de experiencias o la vinculación a un grupo social.

Según Pachacama (2013) las relaciones interpersonales son manifestaciones del sujeto en el ambiente donde se encuentra resalta lo siguiente:

> En la Unidad Educativa Cristiana Victoria de la Fe‖ de la Parroquia Gua maní, pichincha, Quito; se ha observado que existen estudiantes que no tienen una buena relación interpersonal el ámbito educativo como en su entorno social y familiar de esta manera afecta directamente al Ambiente evitando así tener un aprendizaje significativo (p. 22)

Con referencia a lo anterior, para Córdova (2012) la relación interpersonal en el centro educativo concuerda en lo siguiente:

> Las relaciones entre la escuela y la comunidad son contempladas actualmente de gran importancia en la educación del alumnado. La educación empieza en la familia y se prolonga en la escuela y una buena educación exige el conocimiento del medio en el que viven los alumnos, así como la representación de éste en la vida escolar. Considerando factores que condicionen el entorno educativo, ayudarían a crear un clima escolar acogedor en el que exista interacción entre alumnos y maestros favoreciendo así aspectos personales de motivación y de aptitudes de los individuos involucrados en el proceso educativo (p. 29)

Cabe agregar que se debe comprender que el crecimiento tanto profesional como humano de la comunidad educativa para fomentar las relaciones interpersonales sanas y concisas; se debe involucrar a todos los docentes y padres de familia, aunar esfuerzos y así evitar la intransigencia, puesto que la conducción de procesos de toma de decisiones requiere de la participación de todos los actores implicados.

Por otra parte, son escazas las investigaciones realizadas sobre las relaciones interpersonales de los estudiantes; lo que hace pertinente la selección del tema el fortalecimiento de habilidades para la vida y mejorar las relaciones interpersonales de la escuela Básica Miguel Riofrío de la ciudad de Loja, mismo que obedece a que:

En las prácticas pre-profesionales de Intervención Psicopedagógica se encontró que el diagnóstico de la situación actual con respecto a los estudiantes en consecuencia que el 40 % padece de problemas de aprendizaje, un 35 % corresponde a conductas inadecuadas mientras 70% corresponde a problemas en las relaciones interpersonales.

Lo anterior explica que la selección del tópico relaciones interpersonales del octavo año de educación básica paralelo a de la escuela Miguel Riofrío debe someterse a:

- Que una gran mayoría de los estudiantes presenta relaciones interpersonales inadecuadas generando discordia, conflictos entre pares, bajo rendimiento académico, y agresividad.

- Dificultades que mantienen entre compañeros debido a las relaciones interpersonales inadecuadas.
- Siendo una necesidad educativa que radica que los estudiantes enfrenten adecuadamente las relaciones interpersonales y mejore la convivencia.

Frente a los antecedentes previamente expuestos se formula la siguiente problema de investigación:

¿La estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de octavo año paralelo A de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío, sección vespertina, 2017-2018?

c. JUSTIFICACIÓN

En el presente estudio se ha considerado pertinente abordar el tema de las relaciones interpersonales, puesto que es una de las problemáticas más las vivenciadas en los centros escolares pero menos frecuentes en estudios de investigación. De ahí la importancia y atención al tema sobre relaciones interpersonales.

Por esta razón mediante el presente trabajo se aspira, analizar los nuevos resultados de las relaciones interpersonales y que se solucione a través del fortalecimiento de las habilidades para la vida para así mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes.

Así mismo será de gran ayuda de la formación académica profesional; puesto que permitirá obtener experiencias de la intervención; y a su vez contribuir con acciones que permitan minimizar las relaciones interpersonales inadecuadas, por lo tanto la reducción de estas permitirá el mejoramiento y la factible interacción en su bienestar personal y social.

Conocida la problemática, no se trata solo de la descripción de la misma, si no que se pretende intervenir a fortalecer las habilidades para la vida enfrentando y desarrollando actitudes para mejorar las relaciones interpersonales.

Se pretende que la investigación se desarrollé mediante la modalidad de talleres de tal manera que la Estrategia Psicoeducativa sirva como referente y fuente de consulta para otras investigaciones sobre este tema, además el proyecto es factible porque se cuenta con los recursos materiales y humanos para su ejecución

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientado a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del octavo año paralelo A de Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío, sección vespertina, 2017-2018

Objetivos Específicos

- Determinar la fundamentación teórica bibliográfica que sustenten las relaciones interpersonales y las habilidades para la vida.

- Diagnosticar los factores de dificultad que presentan los adolescentes en sus relaciones interpersonales, en los estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo A.

- Diseñar una Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes investigados.

- Ejecutar la Estrategia Psicoeducativa basada en habilidades para la vida y mejorar las relaciones interpersonales de los investigados.

- Validar la efectividad de la aplicación de la Estrategia Psicoeducativa basado en las habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica paralelo A.

e. MARCO TEÓRICO

1. RELACIONES INTERPERSONALES

1.1. Definición relaciones interpersonales

1.2. Teorías de las relaciones interpersonales

1.2.1. Teoría de Schütz

1.2.2. Teoría de Carl Rogers

1.2.3. Teoría de H. Sullivan

1.3. Tipos relaciones interpersonales

1.3.1. Factores de dificultades de las relaciones interpersonales

1.3.1.1. Aserción

1.3.1.2. Relaciones con el otro sexo

1.3.1.3. Relaciones con iguales

1.3.1.4. Hablar en publico

1.3.1.5. Relaciones familiares

2. HABILIDADES PARA LA VIDA

2.1. Definición de habilidades para la vida

2.2. Tipos de habilidades para la vida

2.2.1. Habilidades Sociales o interpersonales

2.2.1.1. Comunicación asertiva

2.2.1.2. Empatía

2.2.1.3. Cooperación o trabajo en equipo

2.2.2. Habilidad de Autonomía o manejo de emociones

2.2.2.1. Manejo de emociones

2.2.2.2. Control de estrés

2.2.3. Habilidades Cognitivas

2.2.3.1. Toma de decisiones

2.2.3.2. Solución de problemas

2.3. Perfil de facilitador para el fortalecimiento de habilidades para la vida

3. LA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA ORIENTADO A MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

3.1. Definición de Estrategia Psicoeducativa

3.2. Funciones básicas de la Estrategia Psicoeducativa

3.3. Estructura para elaborar una Estrategia Psicoeducativa

1. Relaciones interpersonales

1.1. Definición de relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales cumplen un papel importante dentro de la interacción de las personas, estableciendo en si la comunicación entre los demás para Moreno (2009) afirma:

> Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos que se establecen entre las personas, las mismas que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial de las habilidades sociales. Las relaciones interpersonales constituyen el marco de la comprensión de sí mismo como persona (p.346).

En relación con lo antes expuesto sobre vínculos y lazos entre un grupo de individuos Marín y Martínez (2012) mencionan:

> La dependencia que podemos tener entre unos y otros convierte las relaciones interpersonales en el centro de nuestra existencia, dicha dependencia tiene su base en la necesidad de pertenencia que ha generado el ser humano, definiéndose así las relaciones interpersonales como la motivación para vincularse con los demás en relaciones que proporcionen interacciones continuas y positivas (p.145).

Por lo tanto la relación que existe proviene no solo de la interacción sino también en la satisfacción inmediata que mantenga entre los pares para Ovejero (2007) manifiesta que:

> Las relaciones interpersonales se refieren en forma general a todo lo que sucede entre los individuos que tienen algún tipo de interacción entre ellos. En ellas el individuo encuentra la posibilidad de la satisfacción de sus necesidades, del logro de sus objetivos y del desarrollo de sus potencialidades, llegando así las relaciones interpersonales a ser un aspecto vital y de primera importancia para la existencia (p.55).

De acuerdo a los comentarios vertidos por los diferentes autores se puede concluir que el ser humano por naturaleza es un ser social, se desarrolla como persona a medida que se relaciona con los otros, por lo tanto, se hace inherente a las relaciones interpersonales para cubrir una de sus necesidades básicas, generando vínculos de amistad, de reconocimiento y de respeto por el otro.

1.2. Teorías de las relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales mantiene el régimen sobre la internalización de sí mismo hacia el compartir de nuestras emociones según Morales (Como se citó Pratto y Walker, 2001) especifica que:

> Estas teorías han adoptado un enfoque economicista para examinar el poder, centrándose en los costes y beneficios que los individuos perciben en sus relaciones, aunque también han considerado como las personas valorar no solo el capital, sino también el respeto, afecto y la armonía (p.53).

1.2.1. Teoría de Schütz

Las relaciones interpersonales se basan en varias teorías para ello Soto (2016) haciendo referencia a la teoría de Schütz (1995) menciona:

> **Teoría de Schütz** Trata de explicar la conducta interpersonal basándose en la orientación hacia los demás. Las personas se orientarían hacia los demás según ciertas características que determinarían la conducta interpersonal. El ser humano tiene necesidad de otros seres humanos: necesidad de aceptación, de comprensión, de libertad, de necesidades interpersonales. Schutz recurre a metáforas espaciales delimitando tres zonas en las que se expresan las necesidades interpersonales: la zona de inclusión, la de control, y la de afecto. Que serían 3 necesidades
>
> **La inclusión:** Necesidad de estar y vincularse con otros. Necesidad de ser considerado como importante para otra persona y de ser aceptado en el mundo del otro y en sus grupos. Necesidad de ser incluido, integrarse y de sentir también interés por la otra persona. Se manifiesta a través de conductas para atraer la atención y el interés de los otros.
>
> **El control:** Procesos interpersonales de toma de decisiones. La necesidad de ser reconocido por el otro como competente y responsable y también el espacio en el que se expresa el respeto por la otra persona. Esta necesidad abarcaría el tener poder, dominar a otros, que se exterioriza a través de la conducta del individuo frente a los otros.

El afecto: Sentimientos íntimos de orden personal y emocional. La necesidad de afecto, la necesidad de amar y ser amado por el otro (párr. 2)

Para Schutz en toda relación interpersonal se evidencia una propiedad característica: la compatibilidad. Las pautas de interacción pueden ser compatibles o incompatibles y estables tres tipos distintos según cada una de las áreas de necesidad:

Compatibilidad recíproca: Dos personas se relacionan más fácilmente cuando manifiestan el mismo interés recíproco, cuando la espera de la una encuentra la espera de la otra.

Compatibilidad de iniciativa o de dador-receptor: Dos personas serán más compatibles cuando se da una complementariedad en sus iniciativas. Serán compatibles cuando la expresión de inclusión, control o afecto por parte de una de ellas se corresponde con lo que la otra desea recibir en el área correspondiente.

Compatibilidad en los intercambios: El clima «óptimo» de intercambio personal varía de una persona a otra. El clima de intercambio más compatible entre dos personas se da cuando hay intereses similares y cuando encuentran en esa relación más satisfacción que en cualquier otra. Existirá compatibilidad cuando las personas que interactúan son semejantes en cuanto a la cantidad de intercambio deseado (Soto, 2016)

1.2.2. Teoría de Carl Roger

Es importante señalar que el modelo propuesto por Rogers entiende al ser humano como una persona que aprende a modificar su conducta enfocada en la aceptación propia mediante la realidad experiencial y no el contenido; este modelo se conoce más para crecer y aprender ya que la especialidad de sí mismo para ajustarse al cambio y técnicas para modificar la conducta en los estudiantes (Pastor, 2014).

Según García (2011) mención ciertos enfoques (como se citó en Rogers, s.f.) enfatiza los siguientes:

- Que sean capaces de tener iniciativas para la acción y de ser responsable de sus acciones.
- Que sean capaces de una elección y auto dirección inteligentes

- Que aprendan a críticamente, con la capacidad de evaluar las contribuciones que hacen los demás.
- Que hayan adquirido conocimientos relevantes para la resolución de problemas.
- Que fundamentalmente sean capaces de adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones problemáticas nuevas.
- Que hayan internalizado una modalidad adaptativa de aproximación a los problemas, utilizando toda la experiencia pertinente de una manera libre y creadora.
- Que sean capaces de cooperar eficazmente con los demás en estas diversas actividades.
- Que trabajen no para obtener la aprobación de los demás si no en términos de sus propios objetivos socializados (p. 25,26)

En relación con el autor de la teoría menciona que la interacción es base para las relaciones factibles y la resolución de problemas; por ello la aprobación de pertenecer a un grupo se enfoca en la aceptación del mismo en relación con sus propios objetivos mediante las experiencias dadas.

1.2.3. Teoría de Sullivan

Propuesta por Harry Stack Sullivan (1892-1949) que las relaciones interpersonales son necesarias para la significación de las personas. Según Pilar (2009) haciendo referencia a Sullivan (1920) menciona:

> Según sus teorías basadas en las relaciones interpersonales; sostenía que el desarrollo de la personalidad y las enfermedades mentales son determinados básicamente por el juego de fuerzas personales y sociales, más que por factores constitucionales del individuo.
>
> Determino que la gente intenta establecer relaciones significativas y satisfactorias con otras personas con el fin de reducir las distintas tensiones, como la ansiedad. Esta búsqueda de satisfacción mediante un encuentro personal con otros, para evitar la soledad; siendo esta la más dolorosa de las experiencias humana (párr. 3)

1.3. Tipos de relaciones interpersonales

Según Zupiría (2015) clasifica 3 tipos de relaciones interpersonales:

Relaciones íntimas/superficiales: En las relaciones íntimas las personas satisfacen deseos y afecciones unos con otros; en una relación superficial no ocurre lo mismo, por lo que podría tratarse de una relación laboral, como la de los maestros.

Relaciones personales/sociales: Desde la perspectiva de la psicología social es necesario acotar los tipos de identidad en una persona, pues estos dan el punto de referencia en las relaciones interpersonales, según el autor estas son tres: Identidad personal, identidad social e identidad humana.

La identidad personal es estrictamente individual, cuando se habla de identidad social se hace referencia a la interacción entre un grupo de personas y la pertenencia de un grupo social, donde en determinados momentos una identidad prevalece sobre la otra.

En las interacciones sociales relativamente toma prioridad la identidad social y ocurre lo que se llama despersonalización, que es dejar las concepciones personales y adquirir las del grupo al que se pertenece. La identidad humana se construye mediante experiencias, vivencias y emociones a lo largo de la vida del ser humano.

Relaciones amorosas: Este tipo de relación está conformado por tres elementos: pasión, compromiso e intimidad, y es específicamente el factor número dos en el que se basa una relación profesional, pues el comprometerse con el trabajo implica diversos tipos de responsabilidades. Esta clase de relación plantea diversos tipos de interacciones, las cuales son:

Amistad: relación en la que abundan aspectos íntimos y de personalidad.

Relación formal: predominan aspectos legales.

Relación romántica: en esta interacción se combina la pasión y la intimidad.

Amor pleno: en esta se conjuga de manera igualitaria el compromiso, intimidad y pasión (p.10-11).

De acuerdo con lo anterior se evidencia que las relaciones interpersonales constituyen un papel fundamental para progresar y tener éxito en la vida porque aportan al desarrollo integral de la persona, es por esto que en el campo educativo día a día nos relacionamos con un sin número de personas, con sus propias experiencias, conocimientos y formas de vida que influye de cierta forma en nuestro rendimiento individual y colectivo.

1.3.1. Dificultades de las relaciones interpersonales

1.3.1.1. Aserción

Para Petit y Graglia (2004), necesidad de aserción "todo individuo se encuentra satisfacción cuando percibe lo que ha logrado en su elección de objeto, en su criterio de evaluación de algo o en la comprensión de algo desconocido" (p.97)

Serrano (2014) manifiesta dos tipos de aserción para ello se la describe de la siguiente manera:

Aserción Negativa Aceptar errores: Todos comentemos errores, y además, tenemos derecho a ello. Hay veces que sin querer hacer daño en ocasiones, lo hacemos cuando no es esa la intención. En estos casos la técnica de la aserción negativa nos permite hacer una autocrítica y que generará en el otro una reacción menos agresiva

Aserción Positiva Dar y recibir halagos: la sociedad en la que vivimos, parece que nos centramos más en resaltar lo negativo de los demás, dando por hecho, que lo positivo que hacen es lo normal, lo esperable, lo que tienen que hacer, una norma de obligado cumplimiento que no recibe ningún tipo de refuerzo positivo (párr. 4)

Cabe mencionar la aserción dentro de la convivencia educativa mantiene fuerte relación con la manera de cómo nos expresamos de los demás aceptando críticas positivas como negativas y la manera de cómo influyen en nuestra conducta social; para ello influyen en las relaciones interpersonales la mera manera de comunicación asertivo.

1.3.1.2. Relaciones con el otro sexo

Las relaciones con el sexo opuesto visto desde el punto de vista social permanece siendo la atracción por la relación con otras personas que no pertenecen al sexo que poseemos, la curiosidad se ve desenvuelta en la experimentación por el sexo opuesto; el principio para

mantener una relación sana con el sexo opuesto corresponde conocerse a sí mismo como los límites que se tiene la forma de accionar frete a otra persona, el manejo y control de cualidades y habilidades características, dando como resultado el desarrollo social y emocional (Terrazas, s.f.)

Según Copyright (2016) en lo referente con las relaciones del sexo opuesto manifiesta:

> Estos parámetro del rol influyen, lógicamente, en las relaciones interpersonales entre miembros del mismo sexo y con el sexo opuesto, de esta forma: Las relaciones sociales establecidas entre los sexos tienen una autonomía relativa, subsisten como relaciones de inferioridad o subordinación, aunque se diversifican y articulan con las estructuras de desigualdad propias de cada sociedad, y es precisamente esta desigualdad la que limita cada rol y su manera de relación en el adolescente.
>
> Las relaciones de pareja adolescente son guiadas por la idealización del sujeto amado, en el cual se busca aquella parte que dará sentido de justo al individuo y podrá reemplazar la relación con los objetos de amor anteriormente tenidos, lo padres, ante el cambio de la dinámica relacional con estos que se ha tornado conflictiva y lejana (párr. 1)

Las relaciones con el sexo opuesto se manifiesta en la etapa de la adolescencia donde el cambio es notable, donde busca la mera pertenencia hacia un grupo social que se identifique en el grado de plenitud, que el adolescente tenga, para ello determina como actuar y llegar hacia esa otra persona; en lo anterior explica que en la etapa de la adolescencia se siente la necesidad de relacionarnos con una persona del sexo puesto por la razón de la atracción.

1.3.1.3. Relaciones con iguales

Cuando mencionamos iguales estamos haciendo referencia a la amistad entre personas del mismo sexo; para ello durante la adolescencia denota el sentido de pertenencia hacia un grupo de pares, para ello Delgado, Oliva y Sánchez (como se citó en Lundy, Field, McBride, Field, y Largie, 1998) aporta:

> Ya en edades muy tempranas se observan importantes diferencias de género en las relaciones con los iguales, diferencias que se extienden a la adolescencia y adultez. Mientras que las chicas tienen necesidades fundamentalmente sociales: afecto, amor, apoyo o compañerismo; los chicos tienen necesidades de representación: logro, poder, autoridad o aprobación. Las díadas de amigas se encuentran más cómodas y a gusto en la relación que las díadas de amigos (p. 4)

Las relaciones entre pares mantiene gran énfasis en (“Relaciones escolar, 2013”) especifica que:

La interacción entre iguales se ha convertido en uno de los puntos básicos de la psicología instruccional y en el mecanismo social útil para la adquisición y desarrollo de las habilidades sociales de la superación del egocentrismo, del control de la agresividad, de la adaptación a las normas establecidas, del rendimiento escolar, entre otros (párr. 1)

Las relaciones entre iguales también dependerá de la cultura procedental del sujeto ya que ella influirá en las relaciones positivas del individuo con el grupo de pares; para (“Relaciones escolar, 2013”) menciona los siguientes efecto positivos de la interacción entre iguales:

- El grupo aprende a cooperar, discutir objetivos, intercambiar ideas y negociar proyectos
- La acción del grupo contribuye al autoconocimiento, a la construcción del autoconcepto y la propia identidad, a la mejora de la autoestima y a la definición del rol social
- La participación en el grupo facilita la experiencia emocional y social
- En el grupo se encuentra apoyo y autonomía emocional para la independencia del alumno
- La participación en el grupo despierta el deseo de ser competente y eficaz y estimula el esfuerzo para conseguirlo mejorando así el rendimiento escolar.
- La interacción con iguales contribuye a la construcción del conocimiento social, a la superación del egocentrismo, a aumentar la capacidad de comunicación y a la adquisición de habilidades sociales
- La dinámica de grupo supone una continua evaluación por parte de los componentes y esto obliga a un mayor interés y esfuerzo en el trabajo
- El grupo la probabilidad individual de éxito es mayor, pues el trabajo tiende a realizarse al nivel de los más capaces
- Cuando le realización de la tarea requiere distintos tipos de destrezas es posible que los miembros del grupo se complementen obteniendo así una mayor efectividad
- En las interacciones entre iguales se desarrollan posibilidades de solución de problemas que los sujetos por sí mismo individualmente no alcanzan (párr. 5)

1.3.1.4. Hablar en publico

Siendo esta una de las dificultades que afecta la gran mayoría de los adolescentes en el ámbito académico y social. A muchos adolescentes les preocupa atascarse mediante el discurso, oratoria

o exposiciones que mantenga, como un ataque nervios, el tartamudeo, o las equivocaciones para ello mediante el esfuerzo lo lograra conllevar esta dificulta que le impide la interacción social.

Según Barra (2008) menciona lo siguiente:

> La angustia que produce hablar en público no sólo es propia de los adultos. Los adolescentes también la pueden padecer. Y el efecto de esta sensación es tan severo que les impide pronunciar palabra cuando les toca disertar ante sus compañeros o plantear sus ideas y comentarios durante una actividad grupal (párr. 1)

Para la seguridad de hablar en público se mantiene en la corrección de los errores o las experiencias dadas, la comodidad y el dominio del tema son piezas claves para expresarse correctamente. Las dificultades de hablar en público tiene inicios en algunos aspectos según LLanares et al. (s.f.):

> **Educación sobreprotectora**. Unos padres demasiado protectores suelen terminar limitando las potencialidades de su hijo, ya que no le brindan la posibilidad de poner a prueba y perfeccionar sus competencias comunicativas. Cuando este niño crezca, es probable que no se sienta cómodo en las situaciones sociales y termine desarrollando el miedo a hablar en público.
>
> **Tendencia al perfeccionismo**. Cuando una persona se exige demasiado suele caer en la trampa del inmovilismo, ya que piensa que cualquier cosa que haga no estará a la altura de las circunstancias. El miedo a equivocarse genera tal ansiedad que le resulta difícil hablar en público de manera relajada y eso le hace cometer las equivocaciones que tanto temía.
>
> **Experiencias negativas**. Algunas personas desarrollan el miedo a hablar en público debido a una experiencia desagradable del pasado, sobre todo si han cometido un gran error en su discurso o han sido objeto de burlas. En estos casos, la idea de que vuelva a repetirse esa experiencia resulta tan insoportable que la persona prefiere rehuirla.
>
> **Falta de práctica**. Las habilidades comunicativas necesitan un entorno en el cual desarrollarse, un contexto que las estimule. Cuando la persona no ha tenido suficientes oportunidades para enfrentarse a un escenario, es lógico que dude de sus capacidades, pues no ha podido aprender a hablar en público.
>
> **Timidez**. En muchos casos, la timidez suele ser la base del miedo a hablar en público. La persona tímida suele rehuir el contacto social por temor a hacer el ridículo o a que los demás

se formen una idea negativa sobre su desempeño por lo que suele experimentar una gran ansiedad cuando debe enfrentarse a un auditorio.

Miedo a la crítica. A la mayoría de las personas no les agrada sentirse juzgadas pero hay quienes viven esta experiencia de manera particularmente intensa. Piensan que las críticas son un ataque personal y creen que al presentar sus argumentos se exponen a los demás, con sus debilidades y deficiencias. Esta percepción las hace sentirse vulnerables y provoca una gran ansiedad (…..) (párr. 7)

1.3.1.5. Relaciones familiares

Dentro del ámbito relaciones entre madre padre o hermanos manifiesta ("Relaciones escolar, 2013"):

> La relaciones familiares serán el soporte psicológico del proceso de socialización posterior y por eso resultaran decisivas para la posterior vida del sujeto, la naturaleza de las relaciones familiares es la responsable de una mayor o menor competencia social en las relaciones futuras con los compañeros. La etapa inicial tiene una influencia decisiva de la socialización posterior, primero en los años escolares y después en la vida adulta. Los niños muestran una gran sensibilidad en la intervención de sus iguales y buscan sobre todo ser aceptados, por eso el rechazo sistemático generara con toda seguridad aislamiento social con consecuencias muy graves para la estructuración de la personalidad del sujeto y su comunicación con los demás (párr. 4)

Según el autor manifiesta que las relaciones familiares son el primer paso hacia unas relaciones futuras eficaces; a medida que el vínculo familiar se llevado de mejor manera las relaciones futuras que tenga en adolescente será optima con sus compañeros de clase o amigos dentro de su entorno social. Según Delgado et al. (2011) (como se citó en Yárnoz, 2006):

> Las relaciones familiares ya sea un apego similar o diferente el establecido con la madre y con el padre, sería importante conocer si su influencia en el establecimiento de posteriores vínculos o relaciones será semejante o no. Los datos procedentes de estudios que han considerado el vínculo establecido con ambos progenitores revelan la mayor importancia de la relación de apego con la madre para el desarrollo de la competencia social (p.4).

2. Habilidades para la vida

2.1. Concepto de habilidades para la vida

Las habilidades para la vida en mesura se destaca que la práctica conlleva a la autorrealización de la eficiencia en soluciones de problemas como lo menciona Marañón (s.f.) manifiesta: "Las habilidades para la vida incluyen destrezas que permiten que las y los adolescentes ejerciten sus capacidades para lograr un desarrollo saludable y poder enfrentar los retos de la vida diaria" (párr.1).

Por ende ser competente en dificultades para Garrudo (2007) haciendo referencia a Masten y Coatsworth, (1998) menciona lo siguiente: "Capacidad de superar razonablemente bien las principales metas del desarrollo que se esperan de una persona, de acuerdo con su edad y sexo y en el contexto específico de su cultura, sociedad y época" (p. 7).

Por lo tanto Garrudo (2007) aludiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) menciona lo siguiente: "Grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud" (p. 21).

Lo anterior explica que las habilidades para la vida referentes para solucionar problemas como los menciona los autores son competencias psicosociales que facilitan a los individuos a comportarse frente al confrontamiento de la dificulta según sea su motivación alguna que mantenga la persona, buscando así el empoderamiento de destrezas que le ayuden al accionar según sus habilidades interpersonales.

2.2. Tipos de habilidades para la vida

Según Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro (2012) tomando como referencia a la Organización Panamericana de la Salud (OMS, 2001) manifiesta:

> La clasificación incluye tanto habilidades sociales como cognitivas, emocionales e instrumentales. Si bien se considera que las habilidades sociales, cognitivas y de control de las emociones constituyen el núcleo del desarrollo humano, las habilidades instrumentales o practicas pueden constituir el elementos útiles en los programas de habilidades para la vida (p.293).

Las habilidades para la vida se manifiestan en contextos específicos, por lo que implican respuestas en conformidad al contexto, cada contexto está matizado con normas, tradiciones, valores sociales para Gutiérrez (s.f.) indica lo siguiente:

a. Sociales o interpersonales: la comunicación, la asertividad, la empatía. y cooperación o trabajo en equipo.
b. Autonomía o manejo de emociones: Manejo de emociones y Control del estrés.
c. Cognitivas: Solución de problemas y Toma de decisiones. (p. 5).

2.2.1. Habilidades Sociales o interpersonales

2.2.1.1. Comunicación asertiva

Dado que la comunicación asertiva ayuda a transmitir información en la cual puede ser verbal como no verbal dando a si los diferentes puntos de vista de las personas respetando las opiniones, sentimientos entre otros; para ello Asensi (2013) sostiene:

> La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza (párr. 1).

Por lo tanto para Gutiérrez (s.f.) sustenta la comunicación asertiva como habilidad para la vida implica "compartir ideas y pensamientos, transmitir y recibir mensajes, esto es el que envía el mensaje lo debe de hacer de manera clara y precisa, y el que lo recibe lo entiende adecuadamente y responde correctamente" (p.12).

En resumen la comunicación asertiva se enfoca en defender el criterio de cada individuo, respetando las opiniones de los demás sin llegar a juicios de valor y tampoco la otra persona falte el respeto a nuestras opiniones, criterios mediante la cual resolvemos conflictos en conjunción al dialogo; por ende suscitará la cohesión social. Cada vez que el conflicto se resuelve con el dialogo se establece una comunicación de calidad superando las barreras existentes basándonos en el respeto mutuo; Montoya y Muñoz (2009) Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales (p.2). Se empodera como herramienta fundamental que favorece el conocimiento entre uno a otros.

2.2.1.2. Empatía

Al constatar la empatía como habilidad para la vida dentro del proceso de solución de conflictos expuesto en la vida cotidiana del adolescente; para ello Montoya y Muñoz (2009) señala:

> Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona (p. 5).

De modo que la empatía establece el vínculo emocional frente al sujeto Roque (2015) expresa:

> Capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender sus puntos de vista, sus reacciones y sus sentimientos. Es un estado emocional basado en el sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y(o) el reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás, implica además internarse en un rol diferente al propio permitiendo la identificación con la otra persona (p. 9).

Del mismo modo como expresan los dos autores se enfatiza en el estado emocional que se extiende hacia el sujeto, pensar cómo se siente en ese instante, permitiendo entender las necesidades propias de la persona.

2.2.1.3. Cooperación o trabajo en equipo

La cooperación mutua esencial para llevar acabo objetivos propuestos en grupos para la eficiencia de un trabajo dando así cumplimiento óptimo para ello Gutiérrez (s.f.) especifica:

- El trabajo se hace ameno, hay menos presión a pesar que son trabajos difíciles.
- Genera sinergia, el poder del equipo se complementa con las capacidades de cada uno de los integrantes, las capacidades individuales se potencian.
- Es participativo, las responsabilidades son compartidas.
- Amplia el compromiso de las personas, las personas sienten como parte propia los objetivos del equipo.

- Multiplica la productividad, los objetivos son logrados en menos tiempo, y de calidad superior.
- Se incrementan las opciones, alternativas de productividad o soluciones.
- Se desarrollan vínculos afectivos de cohesión del equipo, se desarrollan valores de solidaridad, cooperación, apoyo.
- Satisfacen metas personales y de equipo, al lograr los objetivos organizacionales se logran los objetivos personales, se desarrollan habilidades de superación (p. 34,35).

Sin embargo el trabajo en equipo no solo es la agrupación de personas, sino la cooperación y predisposición de cada ser para ejercer un rol en sí, que efectivamente de cumplimiento a labor establecido de tal modo que West (2003) especifica:

> Existen dos dimensiones fundamentales de funcionamiento de equipo: la tarea que debe realizar el equipo y los factores sociales que influyen en la forma en que los miembros experimentan el equipo como una unidad social. La razón básica para la creación de equipos en las organizaciones de trabajo reside en la expectativa de que ejecutaran tareas con mayor eficacia que los individuos lo cual redundara en el beneficio de los objetivos organizativos generales (p. 17).

Por ende la importancia de trabajar en equipo lleva a cabo soluciones óptimas, considerando la tarea, y los componentes; lo cual ampliara la diversidad de las necesidades humanas, emocionales y sociales, el mismo que constatara con el éxito o fracaso de la solución al problema o la labor.

2.2.2. Habilidad de Autonomía o manejo de emociones

2.2.2.1. Manejo de emociones

El manejo o control de emociones con lleva capacidad para identificar una emoción positiva de una negativa lo cual le permitirá acercarse o alejarse propiciando relación consigo mismo Extremera y Fernández (2006) destaca:

> Esta habilidad implicara los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr crecimiento emocional e intelectual. Esta dimensión incluirá la capacidad de estar abierto a los sentimientos tanto agradables

como desagradables y de reflexionar sobre los mismos para descartar o utilizar la información que acompañe en función de su utilidad (párr. 1)

Por otra parte el monitoreo de la emociones confronta la asimilación de los estímulos presentes en el entorno que se encuentre para Montoya y Muñoz (2009) enuncia "Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, entre otras" (p. 3). Enfocado en la resolución de conflictos mantiene el reconocer lo que afecta al desequilibrio emocional frente a una dificulta y el cómo saberlo llevar mediante puntualizaciones pertinentes tales como descansar correctamente, relajación frente a la impulsividad.

Sin embargo Gutiérrez (2009) enfatiza "Habilidad de identificar y controlar las emociones. Entendemos por emoción a la reacción subjetiva frente a un estímulo acompañado de respuesta neuronal y hormonal; se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de ser" (p.16).

2.2.2.2.Control de estrés

Manejo o control de estrés desde una perspectiva psicosocial corresponde al funcionamiento eficiente de la persona. "Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud" (Montoya y Muñoz, 2009, p.3). Por ende el manejo del estrés se enfoca en las actividades que se realice mencionando: actividad física, pensar positivamente, apoyo social, alimentarse sanamente ayuda en el control de estrés y por último punto evitando situaciones estresantes.

Por consiguiente el manejo de control de estrés de acuerdo a Gutiérrez (s.f.) "Es la capacidad para identificar y reducir el estrés de forma exitosa. Se aplica especialmente aplicado con el propósito de mejorar el funcionamiento personal" (p.19). Como cierne a cada uno mejorar esta habilidad de acuerdo a las situaciones que afronte en su ambiente social.

Por otro lado existen una serie de pautas o estrategias para el manejo del estrés en adolescentes Gaeta y Martín (2009) consideran:

> Resolver el problema: concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, distracción física e invertir en amigos íntimos. Afrontamiento el relaciones con los demás: buscar apoyo social o ayuda profesional. Afrontamiento improductivo: preocuparse, hacerse ilusiones y ignorar el problema reservárselo para sí mismo (p.6).

De acuerdo a los autores, considero desde mi punto de vista que el manejo del estrés como habilidad para la vida se enfoca en la manera de como afrontamos el problema mediantes las diferentes pautas antes mencionadas, en caso de no poder manejarlo se procederá a la ayuda correspondiente de un profesional especializado.

2.2.3. Habilidades Cognitivas

2.2.3.1. Toma de decisiones

La toma de decisión corresponde a las alternativas viables para la resolución de un conflicto específico, o el cumplimiento de objetivos específicos.

> Decidir significa adoptar la mejor alternativa para lograr los objetivos planteados. Diariamente, a cada momento se toman decisiones, éstas son espontáneas, no son planificadas; muchas de las decisiones que se toman tienen consecuencias negativas, pero a veces ni siquiera esto llama a meditación y se continúan tomando decisiones no acertadas movidas solo por las emociones (Gutiérrez, s.f.,p.27).

Por lo tanto una toma de decisión se enfoca en la capacidad sensata en relación con Montoya y Muñoz (2009) "Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena" (p. 2)

La decisión es uno de los procesos más difíciles a los que enfrenta los seres humanos para una alternativa acertada García (2014) tomando como referencia a Hastie (2001) menciona:

- Decisiones: Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.
- Resultado: Son situaciones descriptibles públicamente que ocurrirían si se llevasen a cabo las conductas alternativas que se han generado en el proceso de toma de decisiones. Como todas las situaciones son dinámicas, según avanza y continúa la acción el resultado puede variar.
- Consecuencias: Son las reacciones evaluativas subjetivas, medidas en términos de bueno o malo, ganancias o pérdidas, asociadas con cada resultado.
- Incertidumbre: Se refiere a los juicios de quien toma la decisión de la propensión de cada suceso de ocurrir. Se describe con medidas que incluyen probabilidad, confianza, y posibilidad.

- Preferencias: Son conductas expresivas de elegir, o intenciones de elegir, un curso de acción sobre otros.
- Tomar una decisión se refiere al proceso entero de elegir un curso de acción.
- Juicio: Son los componentes del proceso de decisión que se refieren a valorar, estimar, inferir que sucesos ocurrirán y cuáles serán las reacciones evaluativas del que toma la decisión en los resultados que obtenga. (párr. 2)

A pesar de los autores antes mencionados se enfatiza que la toma de decisión va enmarcada en el aspecto emocional, por ello una decisión mal tomada conjuntamente conllevara a un resultado no favorable para la persona, por ello en este punto influye la calidad de vida que conlleve cada uno, lo cual influirá en el éxito de las mismas.

2.2.3.2.Solución de problemas

Ante las situaciones conflictivas que se presenta a cada individuo no está absuelto de evitarlos por lo cual Gutiérrez (s.f.) especifica pasos para la resolución del problema:

- Se identifica el problema
- Se analiza el problema (identificación de las causas
- Se plantean soluciones alternativas (criterios: tiempo, costo, efectos no deseados, expectativas)
- Se elige una solución más adecuada (en base a criterios)
- Ejecución (se ejecuta el plan)
- Evaluación (control del avance, cumplimiento de las metas, tiempo.) (p.33)

Por tal razón los autores Montoya y Muñoz (2009) “Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social” (p.2).

Para ello Brusa y Bonet (2004) determinar alternativas para la resolución de conflictos:

- No existe problema cuando no hay más que una solución; pero habitualmente hay muchas soluciones entre las cuales elegir.
- Los dilemas (del tipo blanco/negro) son más una construcción mental que una realidad; además las soluciones extremas no suelen ser las mejores.
- Nuestros pensamientos influyen de modo determinante en nuestras emociones y son previos a las mismas (p. 1).
-

2.3. Perfil de facilitador para el fortalecimiento de habilidades para la vida

Para el facilitador debe tener en cuenta los siguientes puntos clave según Cauce (2012) relata:

> Perfil del facilitador o facilitadora del aprendizaje de las habilidades para la vida La forma en que naturalmente aprendemos y desarrollamos habilidades y competencias psicosociales, es por medio de procesos espontáneos de socialización que se inician en el hogar y continúan a lo largo de la vida.
>
> Los programas estructurados de formación en habilidades para la vida (en la escuela o en cualquier otro escenario de aprendizaje), deben intentar capturar y recrear la naturaleza dinámica, interactiva y humana de dichos procesos espontáneos. Aspectos metodológicos básicos en habilidades para la vida (HpV) Cuatro principios orientadores: todo individuo sabe (por el hecho de ser social): principio de lo humano, no todos saben lo mismo (son saberes diferentes): principio de la diferencia, esos saberes necesitan relacionarse, ponerse en contacto para que de allí nazca un nuevo saber: principio de la negociación cultural y el nuevo saber (saber-hacer) es diferente a los previos (párr. 1)

3. LA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA BASADA EN HABILIDADES PARA LA VIDA

3.1. Definición Estrategia Psicoeducativa

Una guía Psicoeducativa según Aguilar (como se citó García, 2002) menciona que: “Es el documento que orienta al estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma” (p. 182).

En relación con García y Mercedes considera:

> Una guía Psicoeducativa al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se fundamenta en la didáctica como ciencia para generar un desarrollo cognitivo y de los estilos de aprendizaje a partir de sí. Constituye un recurso trascendental porque perfecciona la labor del profesor en la confección y orientación de las tareas docentes

como célula básica del proceso enseñanza aprendizaje, cuya realización se controla posteriormente en las propias actividades curriculares

Por lo tanto de acuerdo con los autores una guía educativa es la herramienta que se utiliza para el trabajo educativo entre docentes y estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizajes, para un aprendizaje significativo del mismo.

3.2. Funciones Básicas de la Estrategia Psicoeducativa

Las funciones que cumple la Estrategia Psicoeducativa a para el Aguilar (2006) distingue las siguientes:

Función motivadora: despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de estudio; motiva y acompaña al estudiante a través de la conversación didáctica guiada

Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje: propone metas claras, organiza y estructura la información, vincula los materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, completa y profundiza la información del texto básico con los, sugiere técnicas y actividades de trabajo intelectual que faciliten la comprensión y aclara dudas que obstaculicen el progreso en el aprendizaje

Función orientación y dialogo: fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve la interacción con materiales y compañeros, anima a comunicarse con el profesor- tutor y ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

Función evaluadora: activa conocimientos previos relevantes para despertar el interés o implicar a los estudiantes, presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje, realimenta constantemente al alumno con el fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje, especifica los trabajos de evaluación a distancia (p.184-185)

En correspondencia con las funciones de la guía didáctica se fundamente en las cuatro funciones básicas que debe cumplir como menciona el autor; por ende tiene el fin de facilitar el aprendizaje del estudiante frente a temas específicos que se trate de abordar.

3.3. Estructura para elaborar una Estrategia Psicoeducativa

Para la elaboración de la estrategia Psicoeducativa Aguilar (2006) propone la siguiente estructura:

> Estrategia Didáctica que contemple los apartados siguientes: datos informativos, objetivos generales, contenido, bibliografía, orientaciones generales y específicas de desarrollo del contenido, ejercicios de autoevaluación, glosario, anexos y la evaluación. Todos los elementos antes señalados son importantes y necesarios; pero existen dos de manera especial, se debe poner en juego la creatividad y la habilidad para conducir y generar aprendizajes (p. 185)

Como señala el autor los componentes esenciales para la elaboración y ejecución de una guía práctica y didáctica que facilite el aprendizaje; sim embargo la eficacia de la misma está relacionada con dos puntos clave que conllevan a la efectividad y el progreso de los estudiantes.

f. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

En relación con la investigación fue de tipo descriptivo, según Sampieri (2014) menciona: "busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice" (p.92). Por concerniente es necesario identificar aspectos importantes del fenómeno de estudio; siendo un benefactor de donde de mide o recoge información de manera independiente sobre las relaciones interpersonales, punto clave para fortalecer las habilidades para la vida por medio de la guía psicoeducativa.

De corte transversal, porque "se considera para estudiar esta problemática en un periodo específico" (Munch y Ángeles, 2009, p.20), ya que se recolectaron datos en un momento y tiempo determinado**.**

Por el lugar

Fue bibliográfico: permitió extraer información necesaria y especializada de fuentes bibliográficas tales como: libros físicos como virtuales, revistas científicas actualizadas, artículos científicos y páginas web, llevando acabo el sustento científico al trabajo de investigación.

De campo: por medio de ello se logró recopilar información precisa y de primera mano, mediante la aplicación de instrumentos, la misma que se tabulo los datos permitiendo así confrontar estadísticamente los aspectos de estudio.

- **Diseño de investigación**

El diseño de la investigación fue pre-experimental, por lo tanto se tiene poco control de las variables durante la realización del experimento; el esquema del diseño : G X O1 donde:

- G: grupo de estudio (estudiantes del octavo año de educación básica A)
- X: tratamiento o variable independiente (aplicación Estrategia Psicoeducativa)
- O1: medición de la variable dependiente (validación de la Estrategia Psicoeducativa después de la aplicación)

Métodos

Los diferentes métodos que se utilizaron van en la misma línea con el cumplimiento de los objetivos:

Método científico: mismo que incluye el planteamiento del problema, el diseño de la investigación, recogida y análisis de datos, interpretación de resultados y la obtención de conclusiones; Abreu (2014) manifiesta que el método científico "consiste en el procedimiento empleado por la ciencia para alcanzar sus conocimientos sobre la realidad" (p.138).

Método inductivo: basado en los enunciados singulares, permitiendo desde el principio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica que sustente, así mismo como la estructuración de los objetivos y Diseño de la estrategia psicoeducativa.

Método deductivo: Bernal (2006) "El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares" (p.56); servirá para lograr explicaciones particulares de conclusiones generales; este método se inicia en los análisis de los postulados, teorías científicas**,** leyes de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares; la problemática planteada.

Método analítico: Abreu (2014) se refiere a este método que "parte del conocimiento general de una realidad, realiza la distención, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostiene entre sí" (p.199). Se utilizará para analizar las distintas concepciones que existen sobre el problema en estudio para conocer la relación que puede existir entre las variables, tal es el caso Habilidades para la vida, y relaciones interpersonales; para inmediatamente formalizar reflexiones universales que viabilizaran la fundamentación y la conformación del posicionamiento científico dando como resultado justificación de los objetivos establecidos.

Método sintético: que consiste en integrar todos los componentes dispersos de un objeto de estudio, se utilizará para reconstruir el objeto de estudio de una totalidad concreta, ordenada y clara sirvió para elaborar el resumen, introducción y revisión de literatura; Bernal (2006) considera que "el método sintético integra las partes para estudiarlas de manera holística e integral" (p.60).

Método Histórico-lógico: Mediante este se realizará la fundamentación de la temática investigada, desde el inicio, comenzando con la historia y antecedentes a partir de ello posibilito

el procedimiento de la investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de estos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de razonamientos especulativos; para Abreu (2014) este método "establece una forma de evaluación y síntesis de pruebas sistematizadas con el objetivo de determinar hechos, aspectos históricos y antecedentes gnoseológicos que muestran la relación que existe entre las ciencias desde sus inicios con las evidencias del estado presente" (p.201).

Método estadístico: servirá precisamente para la valoración de la estrategia psicoeducativa; sin embargo no se utilizará un método estadístico específico como tal, permitirá conocer la eficacia de la estrategia psicoeducativa referente a la mejorar de las relaciones interpersonales por medio de las habilidades para la vida a través de los resultados del pre-test y post-test.

INSTRUMENTO

Se aplicó el Instrumento Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales: Los autores Ingles, Méndez y Hidalgo manifiestan que el constructo dificultad interpersonal siendo un instrumento corresponde a la evaluación de los adolescentes y su dificultad de relaciones interpersonales, ya que las inadecuaciones en las relaciones personales son resultado de déficit en habilidades sociales, principalmente asertividad, pero también de cogniciones o emociones interfirientes.

El cuestionario grado de dificultad corresponde a la siguiente escala: 0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad 3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad.

El Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) está compuesto por 39 ítems distribuidos en cinco factores:

- Factor 1 Aserción: 1, 4, 6, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 26, 31, 32, 36, 39.
- Factor 2 Relaciones con el otro Sexo: 2, 9, 12, 22, 28, 35.
- Factor 3 Relaciones con Iguales: 8, 13, 24, 30, 33, 37, 38.
- Factor 4 Hablar en Público: 3, 5, 7, 17, 21, 29.
- Factor 5 Relaciones Familiares: 10, 23, 25, 27, 34.

Para obtener los resultados del cuestionario se suma los literales correspondientes de cada factor de acuerdo a la escala propuesta por los autores (Anexo 1).

Escenario

Se realizó en la Escuela de Educación General Básica "Miguel Riofrío", sección vespertina con un nivel de educación básica superior, esta institución educativa tiene una planta docente conformada aproximadamente por 35; y una población de 840 estudiantes

Población y la muestra:

Constituida por 90 estudiantes del octavo año de educación General Básica que asisten a la Escuela de Educación General Básica "Miguel Riofrío" en tanto a la sección vespertina, de esta población se consideró la muestra de 29 estudiantes no probabilística; lo cual cuenta con los siguientes criterios de inclusión:

- Que los estudiantes en un buen porcentaje tienen dificultades en las relaciones interpersonales, para hablar en público, para ser asertivos,, relaciones con el mismo sexo y diferente, y relaciones familiares.
- El estudio se realizará con la autorización de las autoridades de la institución.
- Los educandos en estudio estuvieron de acuerdo a cooperar y participar activamente en la investigación.

Población		**Muestra**	
Estudiantes del octavo Año de Educación General Básica	90	**Estudiantes del 8vo año de educación básica paralelo A**	29

Fuente: DECE de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío

Procedimiento

Para la presente investigación se solicitó el permiso a la Mg. Rocio Salinas Poma, Directora de la Escuela de Educación General Básica Miguel Riofrío, sección vespertina, para la aplicación del instrumento de diagnóstico de la investigación direccionada a estudiantes de octavo año de educación Básica; además se estableció una carta de compromiso entre la coordinadora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la Dirección de la institución para realizar el trabajo de titulación.

Luego se solicitó la colaboración de los educandos del octavo año de educación general básica paralelo “A”; para la participación en la ejecución de la Estrategia Psicoeducativa mediante la modalidad de talleres. Los talleres serán realizados en horarios académicos de acuerdo al horario establecido por el psicólogo y el docente a cargo del paralelo.

La intervención se realizará en el periodo comprendido entre el mes de diciembre a enero y febrero del 2017 – 2018 la duración de cada taller será de 90 minutos.

La estrategia Psicoeducativa se desarrollara a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa 1: Diagnóstico

En esta fase se realizará la aplicación del instrumento a la muestra seleccionada para determinar las dificultades las relaciones interpersonales luego se procedió a la tabulación de los resultados con finalidad de tener datos estadísticos acerca de los factores que intervienen en las relaciones interpersonales y con ello diseñar la Estrategia Psicoeducativa.

Etapa 2. Elaboración de la Estrategia Psicoeducativa

Se procedió a diseñar la estrategia psicoeducativa basada en habilidades para la vida orientada a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes; planteando objetivos, la metodología, y actividades didácticas propuestas para el taller.

Etapa 3. Ejecución de la estrategia Psicoeducativa

La fase de intervención se iniciará una vez que se ha realizado el diagnóstico, diseñado la Estrategia Psicoeducativa y tomado decisiones sobre el tipo de intervención psicoeducativa que favorezcan el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Para cada taller se tomará en cuenta tres momentos:

- Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar (taller).
- Segundo momento: Se realizaron diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se utilizaron Estrategia psicoeducativas participativas como: dinámicas de grupo, animación y de trabajo intelectual como parte del proceso a seguir; la metodología fue diseña en función de: tema, objetivos, actividades práctica, dinámicas de ambientación, evaluación y cierre.

Estructura de la Estrategia Psicoeducativa

- ❖ **Taller N° 1**. Yo soy asertivo; habilidad para la vida a entrenar la **Comunicación Asertiva**
- ❖ **Taller N° 2.** Mis relaciones con mis compañeros, habilidad para la vida a entrenar **Empatía**
- ❖ **Taller N° 3**.La Conciencia emocional; habilidad para la vida a entrenar **Control y manejo de emociones**
- ❖ **Taller N° 4**. Mis emociones; habilidad para la vida a entrenar de **Control de emociones y Manejo del estrés**
- ❖ **Taller N° 5.** Aprendiendo a trabajar en equipo; habilidad para la vida a entrenar de **Trabajo en equipo y solución de problemas**
- ❖ **Taller N° 6** mi toma de decisiones; habilidad para la vida a entrenar de **Toma de decisiones**

- Tercer momento: se realizará una reflexión sobre el tema y una valoración del desarrollo del taller.
- Cronograma de ejecución de la Estrategía Psicoeducativa

		Diciembre				**Enero**			
TALLERES	Entrenamiento de habilidades para la vida	Semanas				Semanas			
		1	2	3	4	1	2	3	4
TEMAS									
Yo soy asertivo	**Comunicación Asertiva**		x						
Mis relaciones con mis compañeros	**Empatía**			x					
Conciencia emocional	**Control y manejo de emociones**				x				

Mis emociones	**Control de emociones y Manejo del estrés**						x		
Aprendiendo a trabajar en equipo	**Trabajo en equipo y solución de problemas**							x	
Mi toma de decisiones	**Toma de decisiones**								x

Etapa 4 Evaluación

En esta etapa se realizará evaluación de los talleres a través de la aplicación de un cuestionario para evaluar cada taller dado.

Valoración de la Estrategia: Al finalizar los talleres se aplicará nuevamente el cuestionario CEDIA; con los resultados se realizará mediante un cuadro comparativo el antes (pre-test) y después (post-test) de la intervención.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2017																												2018																							
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos																																																							
Consultas bibliográficas para el Marco teórico																																																							
Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación																																																							
Planificación de la propuesta de intervención.																																																							
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos																																																							
Presentación del proyecto de tesis, solicitud pertinencia del proyecto																																																							
Designación de director de tesis																																																							
Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura. Normas APA. Correcciones de la Revisión de literatura																																																							

Construcción de materiales y métodos para la investigación
Aplicación de la propuesta de intervención
Construcción de resultados y de la discusión.
Construcción de conclusiones y recomendaciones.
Elaboración de resumen en castellano e inglés y de la introducción
Redacción de la bibliografía. Organización de anexos.
Redacción del informe final de tesis. Presentación, revisión y correcciones de la tesis.
Estudio y calificación privado
Sustentación pública

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recurso Humanos

El personal humano que participa en la investigación son los siguientes:

- Investigadora
- Tutora de la investigación
- Autoridades de la Escuela de Educación General Básica "Miguel de Riofrío"
- Estudiantes de la Entidad educativa.
- Docentes de la institución educativa.

Recursos Materiales

Los materiales que se utilizaran para la recopilación de la información necesaria para el desarrollo del presente proyecto investigativo son los siguientes:

- Copias de los cuestionarios de las encuestas a aplicar
- Copias del cuestionario y test a aplicar
- Internet
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- Esferos
- Cámara fotográfica

Institucionales

- Universidad Nacional de Loja
- Escuela de Educación General Básica "Miguel Riofrío"
- Bibliotecas públicas y biblioteca de la universidad.

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	**CANTIDAD**	**COSTO UNITARIO**	**COSTO TOTAL**
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	7	1,30	9,10
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	4, 50	10,00
Reproducción bibliográfica	15	0,02	0,30
Adquisiciones de textos	1	3,80	3,80
Servicio de internet	15	0,85	15,75
Material audiovisual	1	10,00	16,00
Reproducción de insumos técnicos	23	0,02	0,62
Material didáctico	4	2,50	28,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Reproducción de informes del estudio de caso	200	0,15	30,00
Difusión del taller, información, publicidad	13	7,50	97,50
Anillados	3	1,00	5,00
Diseño del proyecto		15,00	15,00
IMPREVISTOS			30,00
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			**$ 260,07**

El financiamiento estará a cargo exclusivo de Felix Vinicio Troya Abad con un costo aproximado de $260,07.

i. BIBLIOGRAFÍA

Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience,* 9(3), 198- 201

Aguilar, M. (2006, Marzo). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *UNED.* Recuperado de http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998

Asensi Pérez, L., F. (4 de Abril de 2013). La Comunicación Asertiva. Una habilidad personal y profesional [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://laura-asensi.blogspot.com/2013/04/la-comunicacion-asertiva-una-habilidad.html

Álzate, O. (2009, Diciembre). Las Relaciones Intrapersonales e Interpersonales en Estudiantes Desvinculados Del Conflicto Armado Colombiano e Incluidos en el Aula del Sol. *Scielo.* Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n29/n29a03.pdf

Arrieta, D., Díaz, A., Flórez, Z. y Sierra, N. (2017). *Estrategia Didáctica Para Mejorar Las Relaciones Entre Docentes Y Estudiantes En La Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (Maestría).* Recuperado de http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10106/Arrietadanisel2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Brusa, M. y Bonet, C. (Agosto de 2004). Resolución de conflictos [pdf]. Recuperado de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwil1rVsuLVAhVGVyYKHU6yAN0QFgg3MAI&url=http%3A%2F%2Fwww.lauroikastola.eus%2Fgurasoenorientazioaaurkezpena%2Fartikulu-interesagarriak%2F%3Fb5-file%3D16933%26b5 folder%3D16895&usg=AFQjCNE7ViiFlsbfCzcwfuq8x0evhjXVJw

Cauce, Q. (6 de Septiembre de 2012). Habilidades para la vida. [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://prezi.com/yhajscmk3fbe/perfil-del-facilitador-o-facilitadora-del-aprendizaje-de-las-habilidades-para-la-vida/

Copyright. (2016). Rol que desempeña el adolescente: relaciones interpersonales, relaciones de pareja [Mensaje en un Blog]. Recuperado de http://psicopsi.com/relaciones-interpersonales-relaciones-de-pareja

Delgado, I., Oliva, A. y Sánchez, I. (2011, Enero). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Redaly.org.* Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/167/16717018018.pdf

Extremera, N. y Fernández, B. (2006). *Inteligencia Emocional y Educación.* Recuperado dehttps://books.google.com.ec/books?id=ZGp3CwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=manejo+de+emociones+psicologia&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwig9OjGueDVAhUE7yYKHSGeBr8Q6AEITTAH#v=onepage&q=manejo%20de%20emociones%20psicologia&f=false

García, J. (28 de Septiembre del 2014). El proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadeciones.htm

García, E. (2011). *La correlación de la ECA de Carl Rogers y las relaciones interpersonales de los estudiantes de tercer grado de secundaria* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://200.23.113.51/pdf/28023.pdf

García, I. y Mercedes, G. (2014, Septiembre). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Scielo.* Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

Garrudo, H. (Mayo de 2007). Habilidades para la Vida: una Herramienta Educativa para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Drogodependencias [PDF]. Recuperado de http://hoxe.vigo.org/pdf/Plandrogas/Hilariogarrudo1.pdf

Gaeta, M. y Marín, P. (2009). Estrés y Adolescencia: estrategia de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar [pdf]. Recuperado de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjqw56FhOHVAhVPfiYKHVVoBMAQFgg8MAM&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3074506.pdf&usg=AFQjCNEF_OkqSRp5wxmALIcfWVaOjVHDWA

Gutiérrez, A. (s.f.). Habilidades para la vida: Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores [pdf]. Recuperado de http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf

Llorent, V. y López, R. (2012). Estudio de las relaciones interpersonales en las aulas con alumnos "diferentes". Recuperado de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiA4YHSn53WAhXCYSYKHU2rAz8QFggtMAE&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4168089.pdf&usg=AFQjCNGRGVbpPst3SvG0I2L-e5eYEqGkBA

Marañón, M. (s.f.). Enfoque de habilidades para la vida [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n2/m2.html

Marín, M. y Martinez, R. (2012) *Introducción a la Psicología Social*. España: Pirámide.

Martínez, M., Álvarez, B., & Fernández, A. (s.f.). Orientación familiar. Contextos, evaluación e intervención. Madrid: Sanz y Torres .

Molina, N. y Pérez, I. (2006, Diciembre). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Scielo.* Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200010

Montoya Castilla, I. y Muñoz Iranzo, I. (2009, octubre). Habilidades para la vida. *Compartim Revista de formació del professorat.* Recuperado de http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf

Morales, E. (2007). *El poder en las relaciones interpersonales.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=oolbQDdjFaMC&pg=PA53&dq=relaciones+interpersonales+teorias&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjDivL41KLWAhVDySYKHZZhC8gQ6AEIJTAA#v=onepage&q=relaciones%20interpersonales%20teorias&f=false

Moreno, B. (2009). *Psicología de la personalidad*. Madrid: THOMSON.

Ortiz Torres, E., & Gonzáles Maura, V. (2009). La comunicación Educativa y los medios de enseñanza en la universalización (Primera ed.). La Habana: Universitaria.

Ovejero, A. (2007). *Las relaciones humanas*. Madrid: ISBN.

Pachacama, H. (2013). Las Relaciones Interpersonales y su influencia en el ambiente potencializador de aula de los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana "Victoria De La Fe" de la Parroquia Guamaní, Cantón Quito, Provincia De Pichincha (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5118/1/teb_2013_872.pdf

Pastor, C. (3 de Febrero de 2014). Teoría de las relaciones interpersonales de Carl Rogers [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/TEOR%C3%8DA-DE-LAS-RELACIONES-INTERPERSONALES-DE-CARL-ROGERS/1420578.html

Parras, A., Madrigal, A. M., Redondo, S., Vale, P., Navarro, E. (2012). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas.* Recuperado https://books.google.com.ec/books?id=8CwbAgAAQBAJ&pg=PA291&dq=habilidades+para+la+vida&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjt3_i3_9_VAhUD5yYKHeB3AzIQ6AEISjAI#v=onepage&q=habilidades%20para%20la%20vida&f=false

Peña Ruiz, R. I. (27 de 10 de 2016). Percepción interpersonal y sentido común [mensaje en un blog] Recuperado de http://www.psicoemociones.com/single-post/2016/09/27/Percepci%C3%B3n-interpersonal-y-sentido-com%C3%BAn

Petit, C. y Graglia, S. (2004). *Introduccion a la psicología social Manual para los estudios de turismo.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=jTGnDH1hRU4C&pg=PA97&lpg=PA97&dq=asercion+en+psicologia&source=bl&ots=yspxVvmxDO&sig=avCEW7Dj1xJ6t6xH5ggJ_6SzXfM&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjH1-C0tafWAhXB7oMKHQPFBkwQ6AEISTAH#v=onepage&q=asercion%20en%20psicologia&f=false

Pilar, D. (11 de Octubre de 2009). Teorías de relaciones Interpersonales Sullivan [Mensaje de un blog]. Recuperado de http://pilardv.blogspot.com/2009/10/teorias-de-relaciones-interpersonales.html

Relaciones en el ámbito escolar (6 de Mayo del 2013).[Mensaje en un blog] Recuperado de http://relacionesinterpersonales2.blogspot.com/

Roque, P. (2015). *Salud integral del adolescente*. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=Cc1UCwAAQBAJ&pg=PA117&dq=empatia+definicion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjw2J-wrODVAhUGJiYKHSutBW8Q6AEIQzAF#v=onepage&q=empatia%20definicion&f=false

Serrrano, I. (Noviembre 2014). A Aserción Negativa y Positiva: Aceptar errores y Dar/recibir halagos. Recuperado de https://www.webpsicologos.com/blog/asercion-negativa-y-positiva-aceptar-errores-y-dar-recibir-halagos/

Soto, J. (1 de Marzo de 2016). Dinámica de Grupos: Teoría de Schutz [Mensaje en un Blog]. Recuperado de https://es.linkedin.com/pulse/din%C3%A1mica-de-grupos-teor%C3%ADa-schutz-juan-soto-rodriguez

Técnicas Cognitivas,. (26 de Septiembre de2010). Técnicas cognitivas para la modificación de conducta [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.xtec.cat/crpmontcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/TECNICAS%20COGNITIVAS4.pdf

Terrazas, K. (s.f.) Mi relación con el sexo opuesto [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://elatelierfb.com/2016/09/15/mi-relacin-con-el-sexo-opuesto/

West, M. (2003). *El trabajo eficaz en equipo.* Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=92iSbZytpoAC&pg=PA234&dq=trabajo+en+equipo+en+psicologia&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiMo9WmtODVAhXE4CYKHas7ADoQ6AEIPDAE#v=onepage&q=trabajo%20en%20equipo%20en%20psicologia&f=false

Zupiría, X. (2015). *Relaciones interpersonales*. España: Bilboa.

ANEXO 1.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE DIFICULTADES INTERPERSONALES EN LA ADOLESCENCIA CEDIA

DATOS GENERALES.

Nombre del establecimiento:

Nombre del Estudiante:

Fecha:

Asignatura:

Paralelo:

INSTRUCCIONES:

Debes escribir el número que tú creas corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación, según la siguiente escala:

ESCALA

0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad 3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad

Al decir dificultad nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes cómo responder o actuar (por ejemplo: te callas y te pones rojo), como aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo, le insultas y luego te arrepientes).

Ítem	**Enunciado**	**ESCALA**				
	¿Tienes dificultad para……?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
1.	Reclamar a la cajera del supermercado que te ha devuelto 500 pesetas de menos?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
2.	Hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una persona del sexo	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

	opuesto por la que te interesas?					
3.	Exponer en clase un trabajo que has realizado?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
4.	Pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
5.	Expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
6.	Decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
7.	Preguntar en clase cuando no entiendes lo que ha explicado tu profesor?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
8.	Quejarte a un amigo/a que ha dicho algo que te molesta?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
9.	Iniciar una conversación con un desconocido mientras esperas el autobús?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
10.	Opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
11.	Quejarte a un camarero cuando te sirve comida o bebida en mal estado?	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
12.	Decirle a una persona que acaban de presentarte lo mucho que te gusta como viste	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
13.	Dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
14.	Pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
15.	Para vender lotería por la calle para el viaje de estudios	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
16.	Pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
17.	Salir voluntario a la pizarra a pesar de que no llevas preparada la lección	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
18.	Preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

	barrio que no conoces					
19.	Preguntar en la ventanillas de tu ayuntamiento sobre el permiso municipal para motos	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
20.	Decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
21.	Expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
22.	Invitar a alguien del otro sexo a ir al cine	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
23.	Pedir disculpas a tu madre por no asistir a una comida familiar	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
24.	Dar las gracias a un amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
25.	Defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
26.	decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
27.	Defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
28.	Acercarte y presentarte a alguien del otro sexo que te gusta	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
29.	Felicitar al delegado/a de clase por haber conseguido más tiempo para preparar el examen	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
30.	Disculparte con un compañero/a con quien te pasaste discutiendo	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
31.	Devolver un compact-disk defectuoso a la tienda donde lo compraste	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
32.	Decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici o la moto	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
33.	Defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
34.	Quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

35.	Iniciar una conversación con una persona del otro sexo que te atrae	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
36.	Decir que no a un mendigo que te pide dinero	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
37.	Dar las gracias a tu madre por haberte hecho una comida especial el día de tu cumpleaños	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
38.	Dar las gracias a un desconocido si te ayuda cuando te caes de la bici o moto	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
39.	Pedir a un camarero que te cambie el refresco de cola que te ha servido por el zumo de naranja que habías pedido	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

- Factor 1 Aserción: 1, 4, 6, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 26, 31, 32, 39.

  Factor 2 Relaciones con el otro Sexo: 2, 9, 12, 22, 28, 35.

- Factor 3 Relaciones con Iguales: 8, 13, 24, 30, 33, 37, 38.

  Factor 4 Hablar en Público: 3, 5, 7, 17, 21, 29.

- Factor 5 Relaciones Familiares: 10, 23, 25, 27, 34.

OTROS ANEXOS

Evidencias fotográficas

Fuente: Aplicación del Test "CEDIA"
Elaboración: Vinicio Troya

Fuente: Aplicación del taller "Yo soy asertivo"
Elaboración: Vinicio Troya

Fuente: Aplicación del taller "Conciencia emocional"
Elaboración: Vinicio Troya

Fuente: Aplicación del taller "Mis emociones"
Elaboración: Vinicio Troya

Fuente: Aplicación del taller "Trabajo en equipo" Primera sesión
Elaboración: Vinicio Troya

Fuente: Aplicación del taller "Trabajo en equipo" segunda sesión
Elaboración: Vinicio Troya

ÍNDICE

PORTADA.....i
CERTIFICACIÓN..... ii
AUTORÍA..... iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA.....vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS viii
ESQUEMA DE TESIS ix
a. TÍTULO 1
b. RESUMEN.....2
ABSTRACT.....3
c. INTRODUCCIÓN.....4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....6
Relaciones interpersonales 8
Definición de relaciones interpersonales.....8
Teorías de las relaciones Interpersonales 9
Teoría de Schütz.....9
Teoría de Carl Roger 11
Teoría de Sullivan 12
Dificultades de las relaciones interpersonales.....13
Modelo de dificultades interpersonales de Inglés, Méndez e Hidalgo.....14
Factores de dificultad en las relaciones interpersonales.....15
La estrategia Psicoeducativa basada en Habilidades para la vida 18
Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa 19
Estructura para elaborar una Estrategia psicoeducativa 20
Tipos de habilidades para la vida 21
Habilidad de Autonomía o manejo de emociones.....24
Habilidades Cognitivas 25
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....28
f. RESULTADOS.....35
g. DISCUSIÓN.....44
h. CONCLUSIONES.....47

i. RECOMENDACIONES 48
PROPUESTA ALTERNATIVA 49
j. BIBLIOGRAFÍA 122
k. ANEXOS 128
a. **TEMA** 129
b. **PROBLEMÁTICA** 130
c. **JUSTIFICACIÓN** 134
d. **OBJETIVOS** 135
e. **MARCO TEÓRICO** 136
f. **METODOLOGÍA** 157
g. **CRONOGRAMA** 165
h. **PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO** 167
i. **BIBLIOGRAFÍA** 169
OTROS ANEXOS 178
ÍNDICE 179