UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".

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

AUTOR

Mauricio Javier Guamán Armijos

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2019

CERTIFICACIÓN

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez Mg.Sc.

DOCENTE DE LA CARRRERA 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 de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación, titulada: **COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO";** de autoría del Sr. Mauricio Javier Guamán Armijos. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Loja, 30 de marzo del 2018

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez, Mg.Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Mauricio Javier Guamán Armijos, declaro ser 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.

Autora: Mauricio Javier Guamán Armijos

Firma:

Cédula: 0604608422

Fecha: Loja, 30/01/2019

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

Yo, Mauricio Javier Guamán Armijos, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada **COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".** 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 la tesis que realce un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja a los treinta días del mes de enero del dos mil diecinueve.

Firma:

Autor: Mauricio Javier Guamán Armijos.

Cédula de identidad: 0604608422

Dirección: Loja, Cdla; Esteban Godoy: Calles Ánzar Villacís y Héctor Pilco

Correo electrónico: mjaguamana@unl.ec

Celular: 0994253284

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez, Mg. Sc.

Presidente: Lic. Raquel Aurelina Ocampo, Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Julio Cesar Silva Maldonado, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Dra. Blanca Lucia Iñiguez Auquilla, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

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

Al Director de Tesis, Dr. Willan Espinosa Ordoñez, Mg. Sc, quien me guio y asesoro a través de sus conocimientos, sugerencias y habilidades que fueron pertinentes y necesarias para la concreción del presente trabajo de investigación.

Finalmente agradezco a las autoridades y personal docente quienes conforman la Escuela de Educación Básica "Manuel Cabrera Lozano", quienes gentilmente me han brindado su valiosa colaboración para poder realizar el presente trabajo investigativo sin ninguna dificultad.

El autor.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo que es muestra de esfuerzo y dedicación primeramente a Dios, a mi madre Irma Guamán, por sus consejos, comprensión, amor, motivación y ayuda en los momentos difíciles.

A mi hijo Iker, que ha sido el motor fundamental para seguir preparándome y conseguir mis objetivos.

A mis amigos que de una u otra manera me han apoyado en este largo camino de preparación.

Mauricio Javier

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TITULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA/ AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	**Mauricio Javier Guamán Armijos** COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".	UNL	2019	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	San Sebastián	Tebaida	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

UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO"

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 DE INTERVENCIÓN
   j. BIBLIOGRAFÍA
   k. ANEXOS
      - PROYECTO DE TESIS
      - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".

b. RESUMEN

La tesis titulada: **COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO",** tiene como objetivo implementar la comunicación asertiva como estrategia para disminuir el bullying en los estudiantes de quinto año de educación básica. El estudio es descriptivo, con corte transversal y diseño pre-experimental; los métodos aplicados fueron: científico, analítico- sintético, dialéctico, estadístico, deductivo, inductivo. Se aplicó el instrumento Autotest de Cisneros de Acoso Escolar y la técnica de la observación que contó con registro diario en una muestra de 30 estudiantes. Los resultados obtenidos en el Pre-test considerando los niveles más significativos (muy alto, alto y casi alto) fueron: Desprecio y ridiculización (57% alto), Coacción (40% medio), Restricción- comunicación (57% casi alto), Agresión (67% bajo), Intimidación-Amenaza (48% bajo), Exclusión-Bloqueo Social (67% casi alto), Hostigamiento verbal (67% alto), robos (57% bajo); luego de la aplicación del programa, los niveles de cada factor disminuyeron considerablemente ubicándose en Desprecio y ridiculización (43% muy bajo), Coacción (37% muy bajo), Restricción- comunicación (33% muy bajo), Agresión (43% muy bajo), Intimidación-Amenaza (33% muy bajo), Exclusión-Bloqueo Social (47% bajo), Hostigamiento verbal (40% bajo), robos (77% muy bajo); por lo tanto se concluye la validez de la aplicación del programa de comunicación asertiva, teniendo un impacto positivo los estudiantes, comprendiendo que la comunicación asertiva es la vía adecuada para evitar conflictos con sus compañeros en la escuela, y en los diferentes contextos de su diario vivir. Por lo que se recomienda tomar como referencia el presente trabajo investigativo, su plan de actividades basado en la comunicación asertiva debido al impacto positivo y resultados obtenidos en la población aplicada.

ABSTRACT

The thesis titled: ASSERTIVE COMMUNICATION AS A STRATEGY TO REDUCE BULLYING IN THE STUDENTS OF FIFTH YEAR OF PARALLEL BASIC EDUCATION "A", OF THE EDUCATIONAL UNIT "MANUEL CABRERA LOZANO", aims to implement assertive communication as a strategy to reduce bullying in Fifth grade students of basic education. The study is descriptive, with cross section and pre-experimental design; The methods applied were: scientific, analytical-synthetic, dialectical, statistical, deductive, inductive. The instrument Autotest de Cisneros de Escobar Escolar was applied and the technique of observation that had a daily record in a sample of 30 students. The results obtained in the Pre-test considering the most significant levels (very high, high and almost high) were: Contempt and ridicule (57% high), Coercion (40% average), Restriction- communication (57% almost high), Aggression (67% low), Intimidation-Threat (48% low), Exclusion-Social Block (67% almost high), verbal harassment (67% high), theft (57% low); after the application of the program, the levels of each factor decreased considerably, being located in Contempt and ridicule (43% very low), Coercion (37% very low), Restriction-communication (33% very low), Aggression (43% very low)), Intimidation-Threat (33% very low), Exclusion-Social Block (47% low), Verbal harassment (40% low), theft (77% very low); therefore the validity of the application of the assertive communication program is concluded, having a positive impact on students, understanding that assertive communication is the appropriate way to avoid conflicts with their peers at school, and in the different contexts of their diary live. Therefore it is recommended to take as reference the present research work, its plan of activities based on assertive communication due to the positive impact and results obtained in the applied population.

c. INTRODUCCIÓN

Las relaciones y las experiencias con los iguales son imprescindibles, para el buen desarrollo de los niños y niñas; contribuyen al bienestar, la seguridad y ajuste social, emocional y cognitivo. Ante ello es importante mencionar que como en toda relación humana, la relación con los iguales implica conflictos que pueden tener un efecto negativo, como lo es el bullying o acoso escolar, presentándose una interacción social compleja, desequilibrada entre las partes, que se repite y va encauzada a dañar deliberadamente.

Algunas manifestaciones de bullying o acoso escolar pueden ser: Desprecio y ridiculización Coacción, Restricción-comunicación, Agresión, Intimidación-Amenaza, Exclusión-Bloqueo Social, Hostigamiento verbal y robos.

Por otra parte, Fernández menciona que la comunicación es la base que tenemos las personas para relacionarnos con los demás, intercambiando información, ideas, emociones, habilidades, que nos permite desarrollar habilidades y mucho más si nos comunicamos asertivamente.

Así mismo, Mangine (2008) acota que la comunicación asertiva es "la capacidad para expresar sentimientos, ideas, opiniones, creencias, en situaciones interpersonales, de manera efectiva, directa, honesta y apropiada, sin que se genere agresividad o ansiedad"(p.22).

Por lo cual la comunicación asertiva se considera como un elemento importante en la disminución del Bullying.

En referencia a lo antes mencionado se plantea como interrogante ¿Cómo un programa basado en técnicas de comunicación asertiva permite disminuir el bullying en

los estudiantes de 5to año de educación básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja?

Frente a ello, se plantea como alternativa de solución algunas actividades que promueven la comunicación asertiva, con las cuales se pretende disminuir el bullying en los estudiantes.

Para el cual se estableció el siguiente objetivo general. Implementar la comunicación asertiva como estrategia para prevenir el bullying en los estudiantes de quinto año de educación básica paralelo “A”, de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, y como objetivos específicos: fundamentar teóricamente a través de la literatura, la comunicación asertiva como estrategia para disminuir el bullying en los estudiantes; Determinar los factores del acoso escolar en los estudiantes; diseñar, aplicar y validar la alternativa educativa aplicada para disminuir el bullying a través de la comunicación asertiva en los estudiantes.

Primeramente se seleccionó la muestra (30 estudiantes correspondiente al 5to año de educación básica, paralelo “A”) con la que se trabajaría en la institución, luego se realizó una revisión y ampliación de los referentes teóricos que sustenten las variables consideradas, además se realizó la aplicación del instrumento Autotest de Cisneros de Acoso Escolar para evaluar los factores de acoso escolar, posteriormente se diseñó y aplico un programa basado en técnicas de comunicación asertiva y por último se realizó la aplicación del post test con el fin de constatar la validez del programa de comunicación asertiva.

En los resultados obtenidos en el pre-test se encontró que el 57% presentaron un nivel muy alto en la escala A de desprecio-ridiculización, el 67% se ubicaron en un nivel casi alto en la escala C de restricción de comunicación, el 67% se ubicaron en un nivel

casi alto en la escala F de exclusión -bloqueo social y el 67% se ubicaron en un nivel casi alto en la escala G de Hostigamiento verbal, siendo indicadores de la existencia de acoso escolar dentro de la institución.

Es necesario mencionar que la parte fundamental de la investigación es el diseño y la aplicación de la propuesta, actividades que fueron desarrolladas de manera ordenada y con el respectivo conocimiento sobre la comunicación asertiva que permitieron demostrar la disminución de las formas de acoso escolar ubicándose el 43% con un nivel muy bajo en la escala A de desprecio-ridiculización, el 33% en un nivel muy bajo en la escala C de restricción de comunicación, el 47% en un nivel bajo en la escala F de exclusión - bloqueo social y el 40% en un nivel bajo en la escala G de Hostigamiento verbal.

Es así que se concluye que, en el diagnostico se evidencia que la mayoría de los escolares presentan en niveles muy altos las formas de acoso escolar que son: desprecio-ridiculización, exclusión- bloqueo social, hostigamiento verbal y restricción de comunicación en un alto y una vez aplicada el plan de actividades de la comunicación asertiva se redujeron considerablemente a: bajo y muy bajo, por lo que se considera de gran importancia que se siga aplicando la propuesta debido a que genera un gran impacto para la disminución del acoso escolar en la población estudiantil por la utilización de técnicas de comunicaron asertiva que incentivan a la participación voluntaria y activa de los escolares.

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

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA COMUNICACIÓN

La comunicación es ante todo un proceso de intercambio que tenemos las personas para transmitir o intercambiar mensajes, es decir que, cada vez que nos comunicamos con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo, socios, clientes, etc., lo que hacemos es establecer una conexión con ellos con el fin de dar, recibir o intercambiar ideas, información o algún significado.

Del mismo modo Ongallo (2007) defiende que:

> Comunicar es intercambiar ideas, además en sentido estricto, comunicar es entregar a alguien algo propio, por lo general, una información; donde los significados más utilizados del vocablo comunicación, en los términos del lenguaje coloquial, pueden ser los siguientes: a) Proceso según el cual un emisor transmite una información a un receptor. b) Relación interhumana según la cual dos o más individuos pueden entenderse (p. 13).

Una vez revisada la literatura sobre la comunicación se puede señalar que la comunicación es algo innato de todo ser humano, como se sabe el hombre por ende es social y para comunicarse necesita de otro ser humano para poder establecer una relación.

Tipos de comunicación.

Según Peñafiel (2010) cita lo siguiente:

> Consiste en exponer ante el otro, nuestros deseos y opiniones; son los indicios y datos que en la vida cotidiana expresamos ante los demás para que nos conozcan. Provocar que la exposición de cómo somos nosotros anime a nuestro interlocutor a hablar también con libertad de sí mismo. (p.37)

A los diferentes tipos de comunicación se les puede diferenciar fácilmente, ya sea por las características que establecen cada uno de ellas, permitiendo comprender la naturaleza de los diversos actos comunicativos, o considerando la cantidad de personas que intervienen en él y la manera de relacionarse entre sí.

Comunicación verbal.

Pedrosa y García (2010) mencionan que la comunicación verbal puede realizarse de dos formas: "oral o escrita" (p.18) las cuales se sintetizarán a continuación:

Oral.

La comunicación oral también se puede manifestar de modos diferentes. Las formas más primarias de comunicación, presentes en los humanos desde el nacimiento son, por ejemplo, los gritos, gruñidos, llantos y risas.

Por otra parte, Gutierrez (2006) afirma que la forma más evolucionada de comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las silabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás (p86).

Escrita.

Las formas de comunicación escrita también son muy variadas y numerosas (ideogramas, jeroglíficos, alfabetos, siglas, grafitis, logotipos, etc.). Desde la escritura primitiva ideográfica y jeroglífica, propia de culturas antiguas como la egipcia hasta la fonética silábica y alfabética, más conocida y compartida, hay una evolución importante. Para interpretar correctamente los mensajes escritos es necesario conocer el código, que ha de ser común al emisor y receptor del mensaje.

Comunicación no verbal.

Cuando hablamos de la comunicación no verbal, nos referimos a todos aquellos mensajes que enviamos sin hacer uso de la palabra, es decir que hablamos a través de

gestos, expresiones, movimientos corporales, contacto visual y toda una serie de señales que tienen mucha importancia en la relación entre las personas.

Por lo tanto, estudiar el tema de la comunicación no verbal, significa saber interpretar todo aquello que no dicen las palabras. Es importante mencionar que hay tres puntos importantes a destacar sobre la comunicación no verbal

> En primer lugar, es un tipo de comunicación totalmente inconsciente sobre el que no podemos actuar. En segundo lugar, que cada gesto tiene significado dentro de un mismo contexto, por tanto, no se deben analizar gestos aislados, sino que deben analizarse en su conjunto. Y en tercer lugar que la comunicación humana es muy compleja (Alcantara, 2012, p.22).

Estilos de comunicación.

En referencia a los estilos de comunicación Caldas, Murias y Grensi (2008) nos mencionan que existen tres modelos básicos y diferenciados de comunicación: "el estilo pasivo, el estilo agresivo y el estilo asertivo" (p.28). Según esta última autora se explicarían de la siguiente forma:

Estilo Pasivo.

Las personas que siguen el estilo pasivo se caracterizan porque no se expresan en sí mismas. Dejan que los demás las definan, las manden, les digan lo que tienen que hacer y generalmente no defienden sus propios derechos. Al no dar valor a sus opiniones y necesidades, los demás no suelen respetarlas y pueden ser sujetos de abusos y aprovechamientos por parte de los demás.

Estilo Agresivo.

Las personas que siguen un estilo agresivo se muestran provocadores y belicosos de forma casi gratuita. Son mandones, intimidan a los demás, humilladores y muy críticos. Se preocupan por conseguir lo que ellos quieren y cuando lo desean. Raras veces se preocupan de los demás y a menudo se ven envueltos en trifulcas. Tienden a aprovecharse de los demás y tienen escasos amigos por lo lesivos que resultan al entorno social.

Estilo Asertivo.

Los estilos asertivos se comportan tal y como son, es decir, que muestran a los demás cómo se sienten y piensan, pero lo hacen de forma que no moleste a los demás y que a la vez les permita expresarse, pueden reconocer y respetar los sentimientos de los demás, expresar opiniones y deseos, sin imponerlos a los demás y sin permitir que los otros se aprovechen de uno, defienden sus derechos, pero siempre de buenas maneras, tratando de no herir a los demás, sin atropellarlos ni ignorando sus propios intereses.

Actúan con normalidad y suelen escuchar activamente, expresa lo que quiere y también sus sentimientos, habla cuando tiene algo que decir, su comunicación es directa, su voz es firme, cálida y bien modulada, su mirada es expresiva, mira a los ojos, pero sin incomodar. Su postura es relajada y bien balanceada, las manos se mueven con suavidad y calidez, de forma natural.

Por motivos de la investigación, se ha creído conveniente ampliar los referentes teóricos acerca de la comunicación asertiva, ya que, a través de la misma se pretende enseñar a los estudiantes a modificar sus actos y por ende a modificar sus conductas y sentimientos mostrándose más empáticos con el resto de compañeros, comunicándose asertivamente a fin de disminuir el bullying que presentan los estudiantes.

Definición de comunicación Asertiva.

Se dice que una persona es asertiva cuando es capaz de ejercer o defender sus derechos personales, como, por ejemplo, decir "no", expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo (Riso 2012, p. 29).

La persona con este estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás, y así mismo permite que las otras personas se expresen libremente, mejorando totalmente la comunicación entre todos los individuos.

Ante ello el objetivo fundamental de la persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, si no ser capaz de expresarse de forma adecuada sin agredir, de manera que, al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones.

Indicadores expresivos de la comunicación asertiva

Mirar a los ojos: La persona asertiva no escapa a la mirara, la sostiene el tiempo suficiente para establecer un buen contacto.

El volumen de la voz: Las personas inasertivas emplean un volumen de voz demasiado bajo lo que provoca que se vean como personas tímidas o inseguras, todo lo contrario, con las personas asertivas, quienes utilizan un volumen de la voz adecuado para hacerse entender claramente con las demás personas.

Modulación y entonación de la voz: La entonación comunica e implica interés. Cuando una persona habla con una entonación pobre y sin modulación efectiva se experimenta aburrimiento desconexión y pereza al responder.

Contenido verbal del mensaje: Es la trascripción en palabras de lo que se desea, el mensaje debe ser claro, explicito, considerado y respetuoso de los derechos de las demás

Los gestos: El gesto es la entonación del cuerpo, acompaña físicamente al lenguaje y completa su sentida esto se lo define como lenguaje no verbal.

Ambigüedad en el mensaje: Las personas pueden manifestar verbalmente que están alegres, pero su rostro muestra tristeza.

Estrategias de comunicación asertiva.

La comunicación asertiva, según Peñafiel (2010) consiste en:

Exponer ante el otro, nuestros deseos y opiniones; son los indicios y datos que en la vida cotidiana expresamos ante los demás para que nos conozcan. Provocar que la exposición de cómo somos nosotros anime a nuestro interlocutor a hablar también con libertad de sí mismo (p.37).

Es así que este autor nos expone algunas estrategias específicas que se utiliza de una manera asertiva.

Disco rayado.

Expresar el propio punto de vista mediante una frase corta, clara y precisa, y repetirla una y otra vez, independientemente de lo que nos diga el otro, con tranquilidad y sin reaccionar a las provocaciones.

Banco de Niebla.

Mostrase de acuerdo en lo posible, como en algunos hechos reales, con la posibilidad de algún razonamiento o los principios del mismo. En lugar de defender la opinión propia, se manifiestan los puntos de acuerdo.

Aplazamiento Asertivo.

Aplazar la respuesta a una pregunta comprometida hecha en un momento de tensión hasta sentirse más tranquilo y ser capaz de responder asertivamente.

Cambiar foco de atención.

Consiste en no caer en la tentación de las provocaciones y desplazar el foco de atención hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre los intervinientes en la comunicación.

Enfado que desarma.

Cuando el interlocutor se encuentra muy enfadado y, por lo tanto, poco dispuesto a una auténtica conversación, conviene hacerle ver (con un lenguaje amable y tranquilo) que en esas circunstancias no le podemos atender.

Acuerdo Asertivo.

Se reconoce el error cometido y expresado por el interlocutor, pero se deja claro que una cosa es cometer un error y otra aprovechar para emitir juicios globales de valor sobre una persona.

Autorrevelación.

Proporcionar información sobre los propios sentimientos e ideas. Para ello, se suelen utilizar 'mensajes yo' que encuadran la revelación en el esquema de conducta del sujeto y no en el de la persona que escucha.

Pregunta Asertiva o Interrogación Negativa.

Realizar preguntas al interlocutor cuando este nos importa y nos está realizando una crítica o creemos que nos intenta manipular. Las preguntas pretenden extraer información más precisa sobre el contenido de la crítica y su causa profunda, sin atender a las formas y las provocaciones.

Programa basado en técnicas de comunicación asertiva.

Antes de hablar sobre el programa de comunicación asertiva, resulta necesario definir que es un programa y como se da el diseño del mismo de tal manera que los contenidos puedan ser adquiridos por los estudiantes de manera clara y práctica.

Definición de Programa.

Según Pérez y Merino (2013) un programa es:

> Un documento que permite organizar y detallar un proceso, el cual, brinda orientación respecto a los contenidos que se va a impartir, la forma en que se tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. Por lo general, un programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación. (p.42).

En conclusión, un programa se enmarca en los métodos, instrumentos y actividades que se vaya a desarrollar y que aporten a que los estudiantes sean partícipes activos del aprendizaje y la educación de sus emociones y habilidades de comunicación.

Diseño de programa basado en técnicas de comunicación asertiva.

Para el diseño del programa de comunicación asertiva es necesario que las actividades se enfoquen a desarrollar nuevas habilidades de comunicación que permitan comunicarse de una manera más eficaz y correcta, disminuyendo el bullying y mejorando las relaciones entre iguales.

Como se aplican las técnicas de comunicación asertiva.

Según García (como se citó en la Tesis de Buri, V. 2016) se necesita de una preparación personal previa, necesaria para tener muy claros los objetivos que

perseguimos en el encuentro, lo que nos motiva a la negociación cuando negociamos sin perder de vista los objetivos planteados (p.48).

Preparación de diálogo: Según García (como se citó en la tesis de Buri, V. 2016) piensa que debemos cumplir los siguientes requisitos: "describir los hechos concretos, manifestar nuestros sentimientos y pensamientos, pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga y especificar las consecuencias" (p. 49).

Para conseguir lo que queramos primero se debe respetar a la otra persona, hablar de una manera clara y específica pidiéndole lo que queremos conseguir y mostrándole cuales serían las consecuencias sino lo hace.

Ensayo: Según Buri, V. (2016) piensa que "la finalidad de este acápite radica en que la comunicación asertiva, debe ser ensayada y preparada de manera adecuada, con la finalidad de exponer lo que sentimos de forma sincera y tranquila" (p.50).

Se considera que la finalidad es que para podernos comunicar debemos estar preparados con lo que queremos conseguir y no improvisar porque podemos perder el hilo de la conversación.

Ejecución: Según García (como se citó en la tesis de Buri, V. 2016) piensa que en la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo que hemos preparado. No hay que olvidar nunca que nuestros objetivos están plasmados en el diálogo que hemos preparado y que nuestra meta inmediata es decirlo. No se trata de contestar a todas las digresiones que nos hagan, no es necesario ser rápido y agudo para poder responder de forma inmediata a todo lo que nos digan. Se trata de emplear la técnica del banco de niebla, que también se llama aceptar en principio, seguida de la del disco rayado (p.50).

Para la ejecución debemos tener claros nuestros objetivos, estar tranquilos, ya que no es importante responder rápido a todas las preguntas que nos hagan nuestros hijos, sino de saber cómo responderlas, para no entrar en discusión es importante emplear la técnica de banco de niebla y para lograr nuestro objetivo la técnica del disco rayado.

BULLYING

Hoy en día la mayoría de las personas hemos escuchado hablar sobre el bullying o también conocido acoso escolar, la cual representa una problemática que siempre ha existido en las instituciones educativas; solo que en los últimos años se le ha dado mayor importancia ya que es un fenómeno que no solo afecta a la comunidad educativa, sino también a la sociedad y familias.

Por lo tanto, dar una definición de bullying merece realizar una serie de revisiones bibliográficas que permita aclarar las variables de investigación; frente a ello es importante señalar que según Gómez el término bullying deriva de:

> Una palabra inglesa, aceptada a nivel mundial para referirse al acoso entre compañeros, y definido como una forma ilegítima de confrontación de intereses o necesidades en la que uno de los protagonistas (persona, grupo, institución) adopta un rol dominante y obliga por la fuerza a que otro se ubique en uno de sumisión, causándole con ello un daño que puede ser físico, psicológico, social o moral (2012, p. 23).

Así mismo Espada (2009) define el Bullying como "la intimidación, el abuso, el maltrato físico y psicológico de un niño o grupo de niños sobre otro u otros, incluyendo una serie de acciones negativas de distinta índole, como bromas, burlas, golpes, exclusión, agresiones físicas" (p.26).

En base a los conceptos dados, por los autores antes citados se puede decir que el bullying es la disposición a actuar violentamente con el fin de causar daño a alguien, afectando a la relación de los compañeros y la dinámica grupal dentro del salón de clases.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

El bullying es una expresión de la violencia humana y ha permanecido como una constante, la cual data desde las primeras civilizaciones, donde esta problemática se desarrolló como parte de la misma cultura; presentándose la violencia como implícita en el método educativo, partiendo de la creencia de que "la letra con sangre entra", frase que nace en la edad media y que guiaba los procesos educativos en aquellos tiempos; y en la actualidad dejo de ser un problema silencioso para tomar importancia y desarrollarse a nivel educacional, tornándose como un problema que se presenta de forma física, psicológica y verbal.

Al respecto Martinez (2014) acota que: “un estudiante es víctima de acoso escolar cuando está expuesto, de forma reiterada a lo largo del tiempo, a acciones negativas por parte de otro u otros estudiantes” (p.12).

Por tal razón es importante tener en cuenta que, el bullying abarca la misma concepción que acoso escolar y se refiere al maltrato vivido dentro del ámbito educativo, al tratarse de un comportamiento altamente agresivo donde el actor utiliza su propio cuerpo o un objeto para infligir una lesión o un daño a otro individuo, por un tiempo prolongado abusando de su poder, convirtiéndose en una conducta compleja, pluridimensional; formada por diversas dimensiones que va desde lo social a lo individual, siendo un problema que se presenta en todas clases sociales.

Manifestaciones del bullying.

El bullying o acoso escolar es un problema mucho más frecuente de lo que la mayoría de la gente piensa, lamentablemente, no siempre es sencillo saber cuándo un niño está siendo víctima de bullying.

Según Oñate (2000) las manifestaciones del bullying pueden ser: "Desprecio y ridiculización, Coacción, Restricción-comunicación, Agresión, Intimidación-Amenaza, Exclusión-Bloqueo Social, Hostigamiento verbal y robos" (p.34). A continuación, serán detalladas:

Desprecio y ridiculización.

El desprecio y ridiculización es una intensa sensación de falta de respeto o reconocimiento y aversión, en el que se muestra directamente una negación y humillación hacia la otra persona poniendo en duda su capacidad e integridad moral.

Coacción.

Es la presión, fuerza o violencia de tipo físico, psíquico o moral que se ejerce sobre una persona para obligarla a que haga o diga algo contra su voluntad.

Restricción-comunicación.

Es el abuso de poder que tienen los agresores sobre las víctimas impidiendo o limitando a realizar alguna tarea o tan solo al querer expresarse.

Agresión.

La agresividad significa ir contra alguien con ganas de destruir o hacer daño, es una dimensión o componente humano que nace por alguna situación vivida que llena de actitudes negativas que causan esas acciones.

Intimidación-Amenaza.

El intimidar, forzar a otra persona a hacer algo, es una experiencia común para muchos niños y adolescentes y puede ser de forma física o verbal. Los varones tienden a usar la intimidación física o las amenazas, sin importarles el género de sus víctimas. La intimidación de las niñas es con mayor frecuencia verbal, usualmente siendo otra niña el objetivo.

Los niños que son intimidados experimentan un sufrimiento real que puede interferir con su desarrollo social y emocional, al igual que con su rendimiento escolar.

Exclusión-Bloqueo Social.

Este tipo de maltrato se refiere a la existencia de supuestas diferencias por las cuales se hace excluye a una persona o a un grupo de personas y se da mayormente cuando los estudiantes son cambiados de colegio y físicamente es considerado diferente a sus nuevos compañeros, los mismos que le niegan la oportunidad de conocerlo y de conocer a los demás.

Hostigamiento verbal.

Este tipo de manifestación de acoso escolar incluye insultar u ofender a alguien con respecto a sus características físicas, como su peso o altura, u otros atributos, incluso raza, sexualidad, cultura o religión.

Robos.

La práctica de la violencia escolar entre pares y del acoso escolar es caracterizada en este estudio por formas que aluden principalmente a actos de violencia verbal, psicológica y física, expresados a través de acciones específicas como insultos o apodos ofensivos, difusión de rumores o secretos personales, mensajes amenazantes o insultantes por medios electrónicos, golpes y la última es los robos que se ha venido dando comúnmente dentro y fuera del salón de clases.

En conclusión, estas son algunas de las manifestaciones del bullying que se presentan con mayor frecuencia, y es por eso que se debe tener total atención; ya que, son conductas destructivas que están dirigidas hacia los niños y adolescentes, mismas que no tienen justificación ninguna y su desenlace podría ser muy trágico en los individuos que están vivenciando este problema.

Tipos de bullying.

En relación a los tipos de acoso escolar, Arroyo (2015) menciona que no todas las situaciones de bullying son iguales y, por lo tanto, se diferencian los siguientes tipos de acoso: "Maltrato físico, maltrato verbal, maltrato mixto y maltrato psicológico" (p.84)

El maltrato físico.

Es aquel que va dirigido a la integridad física de la persona. Hay de dos tipos: directo (pegar, amenazar) o indirecto (esconder, romper o robar objetos de la víctima).

El maltrato verbal.

Es aquel que se produce a través de las palabras. También puede ser de dos tipos: directo (reírse de alguien en la cara, poner motes) o indirecto (difundir rumores, criticarlo).

El maltrato mixto.

Sería una combinación entre lo físico y lo verbal que consiste, por ejemplo, en amenazar para intimidar, obligar a hacer cosas, chantajear.

Maltrato psicológico.

Consiste en la manipulación emocional de la víctima, haciéndose pasar por su amigo y chantajeándola. Incluye decirle si no hace lo que desea el agresor, este contara algo que sabe. Como resultado la victima está pendiente del agresor y sintiendo más miedo. Este

tipo de situaciones son más comunes en las mujeres que en los hombres. Además, son más difíciles de identificar porque casi nadie las ve.

Protagonistas en el bullying.

Bisquerra (2014) en su libro menciona que a pesar de que el bullying se trata de un fenómeno grupal, existen tres tipos diferenciados de protagonistas: "El agresor, la víctima y los compañeros que presencian las agresiones" (p.22). Las cuales se describirán a continuación:

El agresor.

Puede actuar solo, pero generalmente busca y obtiene el apoyo de un grupo pequeño de compañeros. Adicional Avilés (2004) menciona que el agresor tiene "un comportamiento provocador y de intimidación permanente, presenta dificultad para ponerse en el lugar del otro, vive una relación familiar poco afectiva, y tiene muy poca empatía" (p.33). Además, se señala que los agresores siempre esperan que se haga su voluntad y le gusta probar la sensación de poder, cuando no se siente bien o no disfruta con otros niños.

La víctima.

Habitualmente, son niños que no disponen de recursos o habilidades para reaccionar, son poco sociables, sensibles y frágiles, son los esclavos del grupo, y no saben reaccionar por vergüenza o conformismo, siendo muy perjudicados por las amenazas y agresiones.

Compañeros que presencian las agresiones.

Frente a las agresiones, los compañeros observan sin intervenir, pero a menudo, por los mecanismos que operan en la dinámica del grupo, se suman a las agresiones y por lo tanto el grupo tiene el poder de minimizar o amplificar estas agresiones.

Del mismo modo, Merayo (2013) en su libro sobre acoso escolar amplia información sobre los protagonistas del bullying con sus respectivos perfiles, los cuales son: "El acosador/agresor, El acosado/ la víctima, El espectador (pasivos y activos)" (p.18).

El acosador/agresor.

Las características del perfil de un acosador suelen ser: personas con falta de empatía, falta del sentimiento de culpabilidad, tendencia a creer que en realidad son ellos las víctimas, cobardes, celosos, envidiosos, resentidos y con un nivel de tolerancia a la frustración ante los conflictos bajo y, por último, suelen ejercer sus agresiones y estudiar a su víctima de forma premeditada.

El acosado/ la víctima.

En general, son niños y niñas débiles, inseguras, con baja autoestima y fundamentalmente incapaces de salir por sí mismos de la situación que padecen, aunque lo hayan intentado de muchas formas. En la mayoría de las ocasiones les supera la situación y se sienten deprimidos. Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazados dentro del grupo. Esto hace que sean un objetivo fácil para el acosador.

El espectador.

El acoso escolar no solamente tiene como protagonistas al agresor y a la víctima, sino que siempre va acompañado de unos espectadores que respaldan el acoso por parte de la figura de poder. Aun siendo simples espectadores, participan del acoso al ser observadores del mismo, pudiendo ser pasivos o activos.

Pasivos.

Hace referencia a niños o niñas que prefieren no intervenir, pero contemplan el acoso sin ser parte del mismo. Para ellos, se vuelve cotidiano que un agresor acose a uno de sus

compañeros en específico y no hacen nada, ni siquiera son capaces de comunicarlo a ninguna figura adulta del personal del centro.

Activos.

Los observadores activos son los que intervienen como espectadores activos o "compinches". Serían aquellos que secundan al agresor al ser sus amigos y se vuelven parte del acoso. Sin embargo, no pueden ser considerados los agresores, aunque lo sean en algún grado menor, debido a que quien encabeza el acoso es el cerebro de la acción.

Factores del bullying.

Es imposible establecer con exactitud las causas por las que se puede generar el bullying, pero si se puede hablar de factores. Según Veiga (2013) estos factores pueden ser: "Personales, familiares y escolares" (p. 64).

Personales.

Por lo que se refiere al agresor, suele tratarse de sujetos con baja autoestima, ausencia de empatía, impulsividad o egocentrismo. En cuanto a la víctima los acosados no suelen presentar una tipología específica previa. Cualquier niño puede ser, en cualquier momento, elegido como víctima de la violencia y del acoso en su escuela, aunque si hay que señalar algún rasgo característico, podría decirse que suelen ser niños con algún rasgo físico o cultural diferenciador, con baja autoestima y con pocas habilidades sociales para relacionarse con sus compañeros.

Familiares.

Las familias, tanto del agresor como de la víctima, suelen pecar de imponer una educación muy autoritaria o, por el contrario, muy negligente; donde existe muy poca comunicación familiar y, en numerosas ocasiones, se trata de familias desestructuradas.

Escolares.

Suele darse una ausencia de una figura de autoridad en el centro educativo, así también por la falta de comunicación y confianza entre los alumnos y profesores; y sobre todo porque se ha instaurado en el centro la "ley del silencio", que impide hablar a la víctima o a los posibles testigos por "miedo a ser acusados de chismosos"

En fin, son muchas las causalidades por las que se puede originar el bullying, es por ello que los factores antes mencionados pueden ser un factor clave para poder determinar el problema, pero siempre y cuando contextualizando, porque no todos los casos se pueden generar por una sola causa.

Consecuencias del bullying.

Ramírez (2013), manifiesta que "las víctimas de bullying tendrán dificultad para relacionarse con las personas, verán enemigos en todas partes, y limitaciones para establecer vínculos de amistad o pareja"

Por otra parte, el psicólogo Cortejoso (2011), añade otras consecuencias que puede originar el bullying

- Problemas de rendimiento académico y fracaso escolar.
- Problemas relacionados con la autoestima.
- Ideas e intentos de suicidio.
- Trastornos emocionales y cuadros depresivos.
- Fobia al colegio y fobia social.
- Baja expectativa de logro y sentimientos de inferioridad
- Problemas físicos

- Problemas psicológicos.

Todas estas consecuencias mencionadas son susceptibles a las personas que están siendo víctimas del bullying, es por eso que en casos como estos, es recomendable prevenir el problema antes que llegue a mayores como el suicidio.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

El presente estudio es descriptivo porque se recopiló y presentó sistemáticamente datos que permitieron detallar los hechos observables y describir las situaciones que actualmente se está dando por la presencia de bullying. Es de corte transversal porque se realizó en un lugar y periodo de tiempo determinado, y es de tipo pre-experimental porque se trabajó con la aplicación de un pre y post test al mismo grupo de estudiantes, además porque el grado de control es mínimo debido al tiempo disponible para la intervención.

Métodos

Para la elaboración de la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Método científico: Permitió establecer las bases sobre las cuales se va a asentar la investigación, el análisis teórico de las dos variables propuestas, por bullying y Comunicación asertiva.

Método analítico – sintético: este método permitió el desglose del marco teórico, lo cual permitió ir seleccionando la información más relevante y adecuada para la población seleccionada, al momento de llevar a cabo el estudio de investigación.

Método Dialéctico: se lo utilizó al momento de formular la discusión, ya que permitió analizar los resultados de la presente investigación y compararlos con otros estudios, y de tal manera poder discutir sobre el porqué de la similitud o contrariedad de los mismos.

Método estadístico: este método fue utilizado al momento de tabular los datos obtenidos durante la investigación, y así mismo permitió determinar la eficacia del programa de intervención a través del análisis de los datos obtenidos en la aplicación del post test, por medio de un cuadro comparativo.

Método deductivo: porque permitió el análisis de diversas investigaciones relacionadas al tema del presente trabajo, además se logró relacionar los datos empíricos con los teóricos abriendo paso a la formulación de las conclusiones para comprobar así la veracidad de las mismas

Método inductivo: este método se aplicó en la elaboración de las conclusiones y recomendaciones ya que permitió el análisis de los resultados de la presente investigación, compararlos con otros estudios (discusión) y generalizarlos.

Técnicas e instrumentos.

Técnica.

Observación: misma que permitió observar y analizar el desarrollo de las actividades y el alcance que tuvo cada una de ellas, para lo cual se utilizó un registro diario de actividades.

Instrumento.

Autotest de Cisneros de Acoso Escolar.

El test fue aplicado a los estudiantes de quinto año de educación básica de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano", paralelo "A"; con la finalidad de dar respuesta al segundo objetivo, es decir, determinar los factores de acoso escolar que presentan los estudiantes.

El Nombre Original de la Prueba es Autotest Cisneros de Acoso Escolar, cuyos autores son Iñaki Piñuel y Araceli Oñate, tiene procedencia española y con año de creación del 2005; su administración puede ser Individual o Colectiva y posee un tiempo de aplicación de 30 minutos como máximo, para lo que se utiliza un lápiz, borrador y una hoja de respuestas.

El objetivo de la escala es evaluar el índice global de Acoso Escolar, con la característica de que se divide 10 subescalas que son : índice global del acoso (M), intensidad del acoso (I), desprecio-ridiculización (A), coaacion (B), restricción-comunicación (C), agresiones (D), intimidación-amenazas (E), exclusión-bloqueo social (F), hostigamiento verbal (G), robos (H) y está compuesta por 50 ítems, enunciados en forma afirmativa y con tres posibilidades de respuesta (Nunca), (Pocas veces) y (Muchas veces); donde se asigna los puntajes de 1, 2 y 3 respectivamente.

Se procede con la elaboración de la propuesta en donde se plasma 23 actividades basadas en el modelo psicosocial en la cual se busca disminuir los cuales se encuentra descritos en la propuesta alternativa.

Población y muestra.

Como escenario de actuación se seleccionó la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano". La población responde 178 estudiantes mientras que la muestra que es de tipo no probabilístico son 30 estudiantes pertenecientes al quinto año de educación básica paralelo "A".

POBLACION	**MUESTRA**	**EDAD**	**INSTITUCIÓN**
178	30	09- 10 AÑOS	UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO"

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL AUTOTEST DE CISNEROS DE ACOSO ESCOLAR A LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".

Tabla 1

Resultados de la aplicación del Instrumento de Autotest de Acoso Escolar (Pre-test)

Factores de Acoso Escolar	Muy alto		Alto		Casi alto		Medio		Casi bajo		Bajo		Muy bajo		Total	
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Desprecio-ridiculización	2	7%	17	57%	4	13%	5	17%	0	0%	2	7%	0	0%	30	100%
Coacción	8	27%	8	27%	2	7%	12	39%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%
Restricciones-comunicación	3	10%	5	16%	20	67%	2	7%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%
Agresión	1	3%	2	7%	2	7%	5	17%	0	0%	20	67%	0	0%	30	100%
Intimidación-amenaza	2	5%	1	3%	18	45%	0	0%	0	0%	19	48%	0	0%	40	100%
Exclusión-bloqueo social	2	7%	6	20%	20	67%	0	0%	0	0%	2	6%	0	0%	30	100%
Hostigamiento verbal	5	20%	3	10%	20	67%	2	3%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%
Robos	2	7%	2	7%	2	7%	7	23%	0	0%	17	57%	0	0%	30	100%

Fuente: Autotest de acoso escolar aplicada a los estudiantes del quinto año de la unidad educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Elaborado por: Mauricio Javier Guamán Armijos.

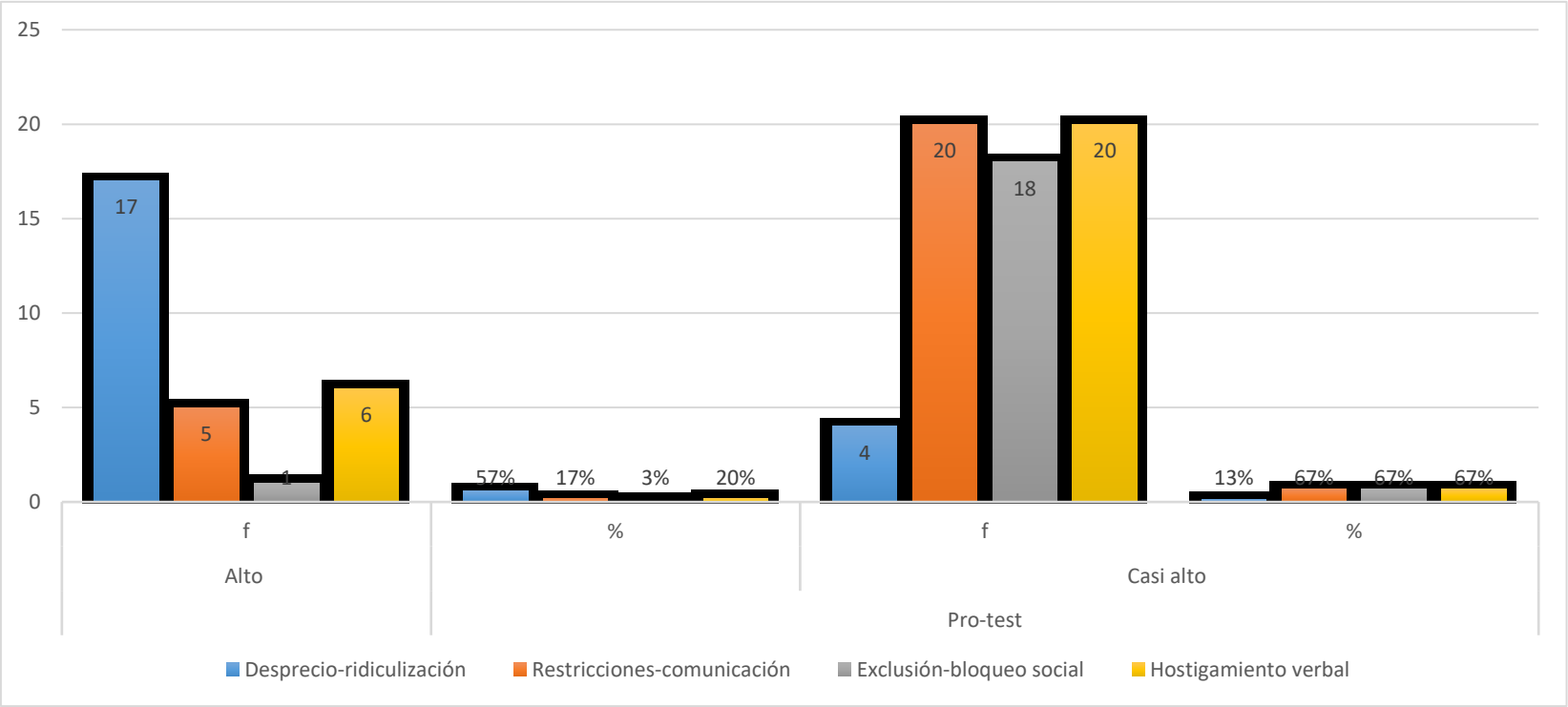

Grafico 1. Resultados de la aplicación del Instrumento de Autotest de Acoso Escolar .

Análisis e Interpretación

Una vez realizado el diagnóstico, la aplicación y calificación del pre- test en la población investigada, se ubica en un nivel alto la escala A con el 57% de desprecio-ridiculización que es la humillación que realiza un escolar o grupo de estudiantes hacia uno u otros y así mismo, con actos de burla o el dejar en ridículo a alguien por sus acciones o defectos, a lo cual dentro de las conductas en los escolares (9-10 años) como en el caso de esta investigación son una de las más frecuentes ya que por los distintos cambios que se encuentran atravesando, por su contextura, estatura entre otras características físicas que forman parte de su desarrollo buscan la manera de hacer sentir mal al otro.

Así mismo la escala C con el 67% en un nivel muy alto que es de Restricción de comunicación ciertos niños y niñas se ponen de acuerdo para no dirigirle la palabra a su compañero y piden al resto que hagan lo mismo con el fin de hacer sentir mal, en relación a ello Valdiviezo (2016) hace referencia que la falta de comunicación entre compañeros puede afectar mucho a sus relaciones interpersonales ya que no se respetan entre ellos y causan conflictos, esta falta de comunicación se debe a que hay alumnos del curso que se creen "superiores" a otros y esto ocasiona que haya un desequilibrio y no puedan compartir sus ideas y conocimientos entre todos.

De igual forma la escala F con el 67% ubicada en el nivel muy alto que es la Exclusión-Bloque Social en la cual Prianti (2014) menciona que el término exclusión social refiere a la existencia de supuestas diferencias por las cuales se excluye a una persona o a un grupo de personas, Guinot (s.f) agrupa las acciones de acoso escolar que buscan bloquear socialmente a la víctima ya que todas ellas buscan el aislamiento social y su marginación impuesta por estas conductas de bloqueo.

Y por último la escala G de Hostigamiento verbal con el 67% ubicándose en el nivel muy alto y alto incluye insultar u ofender a alguien con respecto a sus características físicas, como su peso o altura, u otros atributos, incluso raza, sexualidad, cultura o religión, Ponzuelo (2007) señala que el maltrato verbal u hostigamiento es la acción de insultar, poner apodos, hablar mal de alguien e inventar situaciones de otros compañeros. El hecho de que los compañeros hagan mofa cuando uno de ellos vaya a exponer o a entregar trabajos, el que a cada momento solo lo traten por un apodo menospreciativo con

el fin de hacer reír al resto y quedar como el “chistoso” de la clase sin medir las consecuencias o la magnitud de los daños provocados por los insultos. Estas cuatro formas de acoso escolar que primaron en los resultados son las formas más habituales que han adoptado los escolares para insultar, ofender y menospreciar a sus compañeros, por lo tanto, estos índices son alarmantes siendo una señal de que los escolares de manera reiterativa han sufrido de acoso por parte de sus compañeros.

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE AUTOTEST DE ACOSO ESCOLAR DE CISNEROS APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".

Tabla 2

Resultados de la aplicación del Inventario de Autotest de Acoso Escolar (Post-test)

Factores de Acoso Escolar	Post-test															
	Muy alto		Alto		Casi alto		Medio		Casi bajo		Bajo		Muy bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Desprecio-ridiculización	0	0%	0	0%	1	3%	2	7%	5	17%	9	30%	13	43%	30	100%
Coacción	0	0%	0	0%	1	3%	3	10%	5	17%	10	33%	11	37%	30	100%
Restricciones-comunicación	0	0%	0	0%	0	0%	6	20%	6	20%	8	27%	10	33%	30	100%
Agresión	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	8	27%	8	27%	13	43%	30	100%
Intimidación-amenaza	0	0%	0	0%	0	0%	2	7%	9	30%	9	30%	10	33%	30	100%
Exclusión-bloqueo social	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	9	30%	14	47%	5	17%	30	100%
Hostigamiento verbal	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	9	30%	12	40%	7	23%	30	100%
Robos	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	6	20%	23	77%	30	100%

Fuente: Autotest de acoso escolar aplicada a los estudiantes del quinto año de la unidad educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Elaborado por: Mauricio Javier Guamán Armijos.

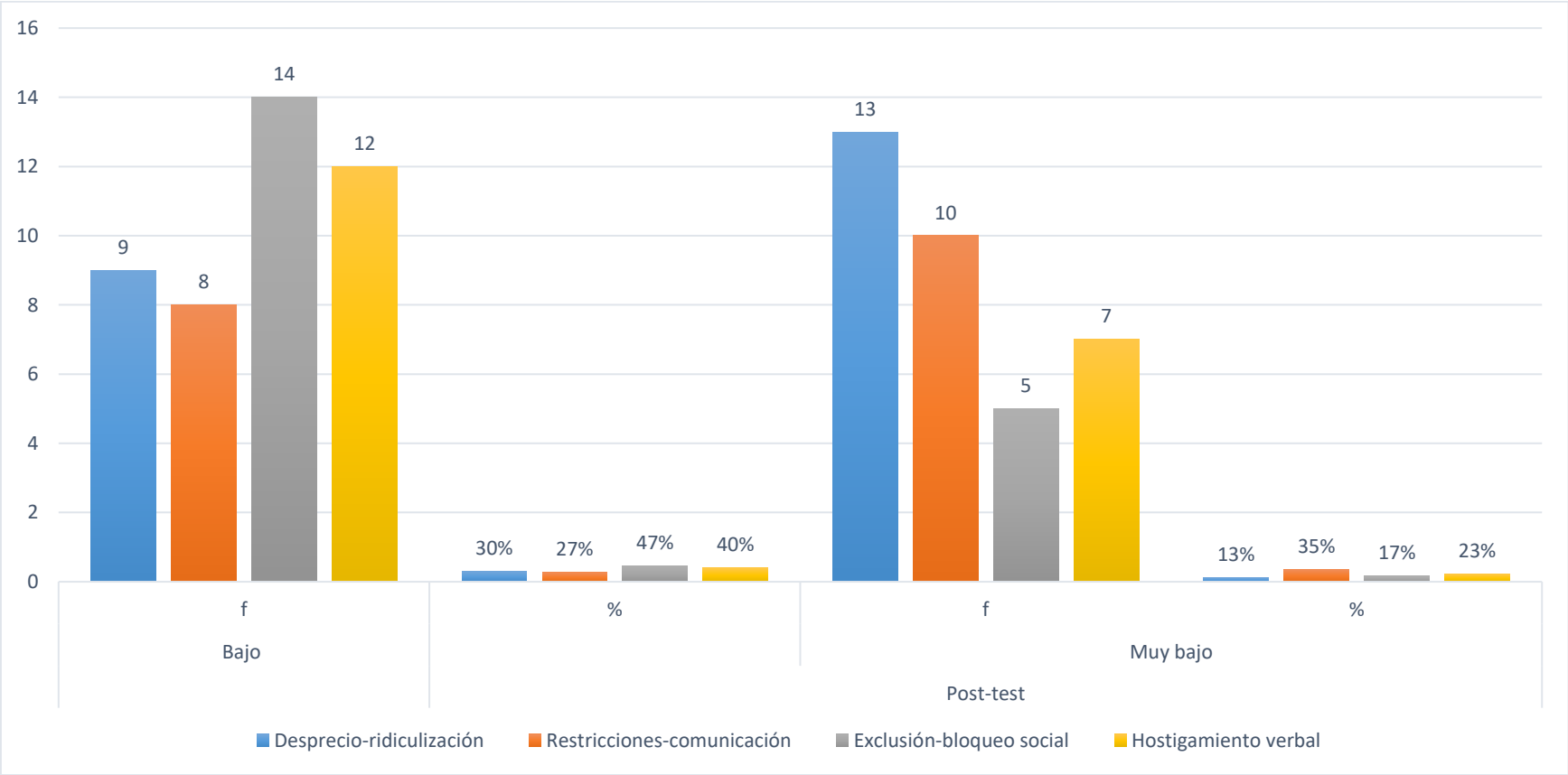

Grafico 2. **Valoración de Factores de Acoso Escolar (pos-test) Instrumento de Autotest Escolar.**

Análisis e Interpretación

Una vez aplicado el pos-test, es decir, la aplicación y calificación del pos- test en la población investigada, se concluyó que la mayoría de los niños presentaron una disminución en las formas de acoso escolar ubicándose en un nivel muy bajo la escala A de desprecio-ridiculización, con un 43% y la escala C restricción de comunicación con el 33% en un nivel muy bajo la escala F exclusión y bloqueo social con el 47% con un nivel bajo y la escala G hostigamiento verbal con el 40% en un nivel bajo. Es importante mencionar que también presentó disminución en las otras formas de acoso escolar que tiene el test como es la forma B que es de Coacción Guinot (s.f) hace referencia a que son todas aquellas conductas de acoso escolar que pretenden que la víctima realice acciones contra su voluntad, la forma D que es la Agresión, en la cual para Fernandez (2012) señala que la agresión en infantes consiste en lesionar a alguien o así mismos con la intención de producir daño, destrucción y humillación, la forma E que es Intimidación- Amenazas en la cual Guinot (s.f) expresa que la intimidación agrupa las acciones de acoso escolar que buscan bloquear socialmente a la víctima. Y por último se encuentra la forma H que es la de los Robos en la que los escolares son víctimas de sustracción de sus pertenencias por parte de otros, siendo una de las formas por las cuales ejercen temor en los demás., de igual forma Saldivar (2016) menciona que el robo es la acción de tomar cosas sin permiso y que les pertenezcan a otros.

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD (PRE TEST – POS TEST) (Quinto objetivo)

Tabla 3

Cuadro comparativo Pre-test/Post-test

Factores de Acoso Escolar	Pre-test																Post-test											
	Muy alto		**Alto**		**Casi alto**		**Medio**		**Casi bajo**		**Bajo**		**Muy bajo**		**Muy alto**		**Alto**		**Casi alto**		**Medio**		**Casi bajo**		**Bajo**		**Muy bajo**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Desprecio-ridiculización	2	7%	17	57%	4	13%	5	17%	0	0%	2	7%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	2	7%	5	17%	9	30%	13	43%
Coacción	8	27%	8	27%	2	7%	12	39%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	3	10%	5	17%	10	33%	11	37%
Restricciones-comunicación	3	10%	5	16%	20	67%	2	7%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	6	20%	6	20%	8	27%	10	33%
Agresión	1	3%	2	7%	2	7%	5	17%	0	0%	20	67%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	8	27%	8	27%	13	43%
Intimidación-amenaza	2	5%	1	3%	18	45%	0	0%	0	0%	19	48%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	7%	9	30%	9	30%	10	33%
Exclusión-bloqueo social	2	7%	6	20%	20	67%	0	0%	0	0%	2	6%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	9	30%	14	47%	5	17%
Hostigamiento verbal	5	20%	3	10%	20	67%	2	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	9	30%	12	40%	7	23%
Robos	2	7%	2	7%	2	7%	7	23%	0	0%	17	57%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	6	20%	23	77%

Fuente: Autotest de acoso escolar aplicada a los estudiantes del quinto año de la unidad educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Elaborado por: Mauricio Javier Guamán Armijos.

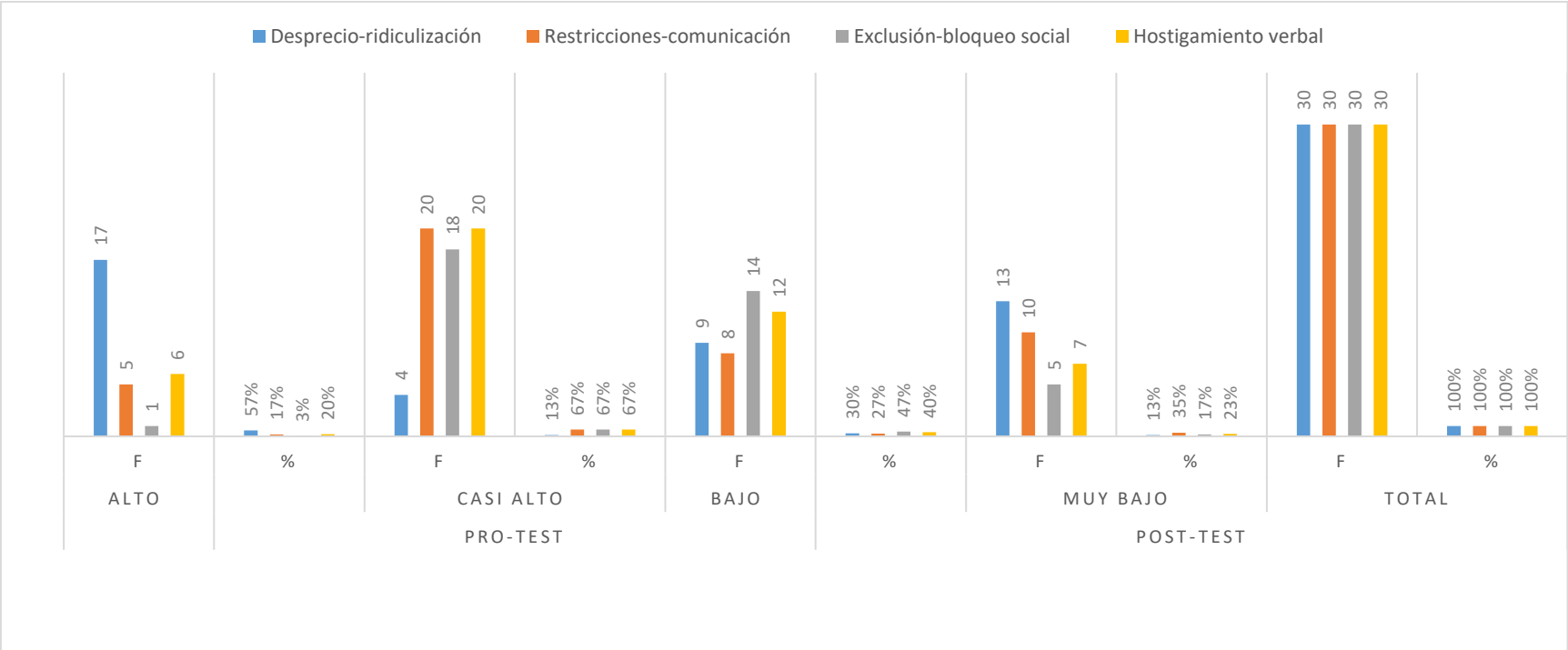

Grafico 3. Análisis Comparativo de la Aplicación del Instrumento de Acoso Escolar de Cisneros (Pre-test y Post-test)

Análisis e Interpretación

Para validar la comunicación asertiva como estrategia para disminuir el bulling y calificado el pos-test en la población investigada, se puede observar que la mayoría de los niños presentaron una disminución en las formas de acoso escolar ubicándose en un nivel con un 43% muy bajo la escala A de desprecio-ridiculización, la escala B de coacción en un nivel muy bajo con un 37%, en un nivel muy bajo la escala C de restricción-comunicación con el 33%,en un nivel muy bajo en la escala D de agresión con un 43 %, en un nivel muy bajo en la escala E de intimidación-amenaza con un 33%, en un nivel muy bajo la escala F exclusión y bloqueo social con un 47% bajo y en un nivel bajo la escala G hostigamiento verbal con el 40%, por último la escala H de robos con un 77% muy bajo, porcentaje muy relevantes .

De igual manera el conocerse y conocer a los demás es la parte fundamental para el desarrollo adecuado de las personas y generar una adecuada comunicación de amistad sana, como lo expresa Piatti (2008) es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías, es la tarea más importante que hay que realizar antes de intentar conocer a las demás personas, puesto que si no nos conocemos primero emitiríamos comentarios destructivos a los demás pensando solo lo malo de las otras personas. El tener una adecuada comunicación con los demás es un regalo que nos brindan las personas ya sea por la confianza que exista es el acto de comprender y apoyar de no juzgar ni criticar las acciones del otro como lo expresa la Guía Infantil la cual se manifiesta en los niños cuando se sienten respetados, comprendidos, alentados y acogidos en una situación de diálogo y respeto. La razón de la confianza reside en lo más íntimo de cada uno de nosotros y, por tanto, cada persona vive esa sensación de confianza según su personalidad.

Tras los resultados obtenidos luego de la aplicación de talleres enfocados en la comunicación asertiva, los porcentajes adquiridos en los resultados del pos-test demuestran el alcance de las actividades inmersas en cada taller han tenido el marco de trabajo frente a esta problemática y por ende la aplicación de las mismas en el aula permitió a los estudiantes, mejorar la forma de comunicarse de una manera más asertiva, con lo cual se dio paso a un ambiente saludable y armónico, por lo tanto se demuestra la eficacia del programa enfocado en la comunicación asertiva para disminuir el bullying en los estudiantes de quinto año de educación básica las relaciones interpersonales.

g. DISCUSIÓN

El bullying o acoso escolar es una de las primeras manifestaciones que se produce debido a la convivencia entre grupos de la misma edad y por las diferencias existentes entre ellos. El bullying son todas las formas de comportamientos agresivos, intencionados y repetidos, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros. El agresor se impone su poder sobre el otro, a través de constantes amenazas, insultos, agresiones o vejaciones, y así tenerlo bajo su completo dominio a lo largo de meses e incluso años, además con un comportamiento prolongado de abuso y maltrato que ejerce una alumna o un alumno, o bien un grupo de alumnas o alumnos sobre otro u otros, en las escuelas con el propósito de intimidar o controlar al alumno, mediante contacto físico o manipulación psicológica. Así mismo Cerezo (como se citó en Gaitán, Ramuzgo y González 2006) expresa que es una forma de maltrato intencionado y perjudicial, cuya persistencia en el tiempo lo hace peligroso (párr.3); y aunque los actores principales implicados son el agresor y su víctima, la repercusión es negativa para todo el grupo, dado el carácter interdependiente de las relaciones sociales.

Dicha explicación se verificó en el proceso de las prácticas pre-profesionales debido a las quejas tanto de docentes como alumnos que emitían por el mal comportamiento de ciertos estudiantes que impedían un ambiente agradable dentro del salón de clases, en las cuales conductas disruptivas como insultos, burlas por aspectos físicos de los compañeros, así como el bloquearlos socialmente eran los causantes para que existieran roces entre compañeros. Motivo suficiente para inspirar el presente trabajo investigativo a fin de brindar ayuda en la problemática presente mediante la disminución de las formas de acoso escolar e incrementando en lo posible factores de protección que permitan un desarrollo integral en los estudiantes.

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo implementar la comunicación asertiva como estrategia educativa para disminuir el bullying en la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano" en los estudiantes de 5to año de educación básica, paralelo "A", y para ello se analizaron teóricamente las variables de estudio, el bullying y la comunicación asertiva, además se realizó la aplicación del Autotest de Cisneros de Acoso escolar, a fin de determinar los factores de acoso escolar en los estudiantes del paralelo antes mencionado y así dar cumplimiento al segundo objetivo específico del trabajo de investigación.

Los resultados obtenidos en el Pre-test considerando los niveles más significativos (muy alto, alto y casi alto) fueron: Desprecio y ridiculización (57% alto), Coacción (40% medio), Restricción- comunicación (67% casi alto), Agresión (67% bajo), Intimidación-Amenaza (48% bajo), Exclusión-Bloqueo Social (67% casi alto), Hostigamiento verbal (67% casi alto), y robos (23% medio).

En este sentido la investigación realizada por Piñuel y Oñate (2005), donde toma como muestra 4600 estudiantes, concluye que la tasa de los comportamientos de acoso escolar es más importante en Educación Primaria y esta va descendiendo desde un 43% en 2º de Primaria, hasta llegar al 6% en 2º de Bachillerato, lo que contrasta con la presente investigación donde se evidencio la existencia de esta problemática denominada Bullying en los estudiantes de 5to año de educación básica de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"

Otras investigaciones a nivel mundial, de la misma forma evidencian el alto índice de acoso escolar. En los estudios de Dake, Price y Telljohann (2003) para Europa, las tasas de maltrato van desde un 11% en estudiantes de primaria en Finlandia, y hasta el 49% en irlandeses. De igual manera, estos datos fueron encontrados en la investigación

de Skrzypiec (2008), donde considera diferentes grados de bullying, y encuentra que este fenómeno afecta al 48% de los estudiantes de primaria en Australia, quienes declaran ser víctimas de maltrato severo o medio por alguno de sus compañeros.

Al respecto se puede resaltar la concordancia entre los datos obtenidos en la presente investigación y los del estudio realizado por los autores citados, teniendo en cuenta que, en las investigaciones mencionadas se presenta el bullying, donde la relación existente entre los datos analizados radica en la población investigada, ya que en ambas situaciones se trabajó con una población de niños/niñas en proceso de formación primaria.

Por otra parte, y para dar cumplimiento al tercer objetivo de diseñar un programa de comunicación asertiva; se desarrollaron 23 actividades relacionados con las estrategias de comunicación asertiva, de tal manera que se pueda cumplir con el objetivo de disminuir el bullying a través del programa de comunicación asertiva. Cada actividad fue diseñada con un tiempo de duración de una hora académica (40 minutos).

El programa de comunicación asertiva permitió mejorar las habilidades sociales y personales, entender mejor sus emociones, respetarse a sí mismos y a los demás y sobre todo permitió que los estudiantes aprendieran a comunicare de forma más adecuada y eficaz.

En base a lo antes mencionado, cabe resaltar la importancia de la implementación de dicho programa para disminuir el bullying en la población educativa que tendrá un impacto social mejorando así las relaciones interpersonales en la institución, siendo beneficiarios directos de todo este trabajo los niños y niñas del 5to año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”. Así también, los maestros y padres de familia serán los beneficiarios indirectos.

La propuesta es novedosa, porque motivo a que los niños y niñas tengan una mejor relación interpersonal y una autoestima equilibrada, de tal manera que puedan comportarse de una forma adecuada dentro y fuera de la institución por lo cual podrán tener un aprecio y respeto por las personas que están a su alrededor creando un ambiente de trabajo armónico en toda la comunidad educativa.

En un estudio que se ha hecho sobre la comunicación asertiva en la ciudad de Guayaquil Ecuador; en el cual la autora de la tesis denominada " la comunicación asertiva, a través del diseño gráfico en la unidad educativa "Carlos Calderón Chico" de la ciudad de Guayaquil", menciona que la aplicación de técnicas de comunicación asertiva no solamente mejora la comunicación, ni ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, sino que también se las utiliza en diversos campos de la psicología basadas en la intervención, tratamiento y administración como lo son para ayudar a elevar el autoestima de las personas, fortalecer las relaciones laborales en una empresa o en su defecto en un ambiente escolar entre docentes, así mismo potenciar los valores y maneras de interactuar con las demás personas.

Por lo tanto, en base a lo anterior se procedió a dar cumplimiento al cuarto objetivo que está relacionado con la aplicación del programa; y como resultado se puede afirmar que la aplicación del programa de comunicación asertiva fue efectivo, ya que al dar cumplimiento al quinto objetivo relacionado con la validación de la propuesta se pudo realizar un análisis comparativo entre los datos obtenidos en la aplicación de un Pre-test y un Post-test, con lo cual se puede valorar positivamente la aplicación de un programa de comunicación asertiva, ya que los estudiantes inicialmente presentaban niveles de alto, casi alto y medio alto en los factores de acoso escolar, y luego de la aplicación de las 23 actividades estos resultados disminuyeron considerablemente.

h. CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica, bibliográfica y científica, permitió ampliar los conocimientos sobre la comunicación asertiva y el bullying, a fin de expresar con rigor científico opiniones y comentarios de las variables mencionadas.
- Los estudiantes investigados presentaron muy altos porcentajes en las diferentes formas de acoso escolar como desprecio-ridiculización, restricción de comunicación, exclusión-bloqueo social y hostigamiento verbal antes de la aplicación del plan de actividades basado en la comunicación asertiva.
- Se diseñaron y ejecutaron 23 actividades basadas en técnicas de comunicación asertiva, mismos que estuvieron organizados secuencialmente y sustentados en los referentes teóricos.
- Se demuestra la validez de la aplicación del programa de comunicación asertiva, a través de los resultados obtenido en el pos-test teniendo un impacto positivo en cada uno de los estudiantes, comprendiendo que la comunicación asertiva es la vía adecuada para evitar conflictos no solo con sus compañeros en la escuela, sino que también en los diferentes contextos de su diario vivir.

i. RECOMENDACIONES

- Socializar los resultados obtenidos a las autoridades y docentes de la institución educativa, especialmente al equipo del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), con la finalidad de que implementen un plan de actividades encaminado a disminuir el acoso escolar en los estudiantes de forma permanente y continua, de tal forma que los escolares sean los beneficiarios de este plan basado en los juegos cooperativos.
- Al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), realizar un diagnóstico continuo acerca del acoso escolar a los estudiantes a fin de prevenir e intervenir en caso de ser necesario. Adicionalmente considerar el presente plan de actividades planificado y ejecutado, basado en la comunicación asertiva, tanto para prevenir y disminuir la presencia de bullying.
- Se recomienda a los directivos, docentes y personal del DECE, realizar capacitaciones sobre cómo implementar un programa de comunicación asertiva dentro de sus planificaciones a fin de disminuir el bullying en los estudiantes dentro y fuera del salón de clase.
- A los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, próximos a realizar trabajos de titulación, tomar como referencia el presente trabajo investigativo como fuente de consulta y considerar el plan de actividades basado en la comunicación asertiva debido al impacto positivo y resultados obtenidos en la población aplicada. La propuesta sírvase encontrar como alternativa para disminuir el bullying, en contextos amplios y modificado en caso de ser necesario específicamente en el tiempo de aplicación.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR EL BULLYING

INSTITUCIÓN: Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"

DIRIGIDO A: Estudiantes de 5to año, paralelo "A"

ESTUDIANTE PROPONENTE: Mauricio Javier Guamán Armijos

LOJA – ECUADOR

2018

TÍTULO

PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR EL BULLYING.

PRESENTACIÓN

En la actualidad dentro del proceso educativo, el bullying o acoso escolar en niños y niñas ha sido uno de los temas más problemáticos y abordados a nivel mundial, nacional y local; ya que, no solo preocupa a los docentes y autoridades institucionales sino también a padres de familia, y autoridades locales que están encargadas de velar por la seguridad de los mismos.

A nivel Internacional; según cifras oficiales obtenidas en un evento desarrollado por la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras; en un estudio Internacional de Acoso Escolar o Bullying, estableció que, siete de cada 10 niños en América Latina son víctimas de este asedio que comienza a veces con un simple abucheo y termina en pocas ocasiones con un desenlace fatal.

Así también, a nivel Nacional en la ciudad de Guayaquil, en una encuesta aplicada sobre el acoso escolar se obtuvieron datos que indican que, uno de cada cinco estudiantes entre 11 y 18 años afirman haber sido víctima de acoso escolar, siendo datos alarmantes; dado que, no permite que los escolares tengan un desarrollo adecuado convirtiéndolo en uno de los temas más relevantes para dar solución de manera efectiva.

Del mismo modo a nivel local, en la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” se ha evidenciado la presencia de este fenómeno del bullying a través de las prácticas pre-profesionales y la aplicación del Instrumento de Autotest de Cisneros de Acoso Escolar.

Es así como se ha creído conveniente desarrollar un programa de intervención basado en estrategias de comunicación asertiva la cual consta de 23 actividades, promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación, solidaridad y empatía, con el fin de afianzar las relaciones interpersonales de los estudiantes; disminuyendo el bullying o acoso escolar dentro y fuera del salón de clase. generando aportes positivos para el desarrollo individual y de cooperación intergrupal, haciendo especial hincapié en la ayuda mutua sin importar los resultados y respetando siempre el actuar, el pensamiento del otro dejando de lado el egoísmo y la competencia; de tal manera que se logre disminuir este problema social, como lo es el bullying.

METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA

Para la construcción, aplicación y validación de la propuesta, es relevante mencionar que los estudiantes seleccionados para la intervención, al ser evaluados a través del Autotest de Cisneros de Acoso Escolar presentaron niveles altos en los distintos factores por lo que se tomó en cuenta el método científico debido a que es un conjunto de pasos ordenados que dieron paso a encontrar nuevos referentes teóricos que permitieron la construcción de la propuesta.

La propuesta está diseñada en base a los referentes científicos y en base a los estándares académicos, técnicos e institucionales, de la Universidad Nacional de Loja por lo que fue aplicable a la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”

Del mismo modo la propuesta está diseñada de forma ordenada, secuencial y sistemática y sirve para fomentar la comunicación asertiva para disminuir el bullying. A continuación, se presentan las 23 actividades individuales de la propuesta, la misma que consta de nombre de la actividad, objetivo, metodología, técnica, procedimiento,

materiales y tiempo de duración de las actividades; de manera que facilite al lector encontrar las diversas herramientas, que se puede trabajar para promover las estrategias de comunicación asertiva que permitan al individuo responder de manera adecuada a las situaciones que se presenten dentro y fuera del salón de clase.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Disminuir el acoso escolar a través de la aplicación de un programa de comunicación asertiva para disminuir el bullying.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disminuir las agresiones verbales, físicas y psicológicas entre compañeros.
- Reforzar valores como el respeto, estima, cooperación en los escolares.
- Desarrollar habilidades de asertividad en los estudiantes como alternativa ante la agresividad al momento de comunicarse entre compañeros.

MATRIZ DEL PROGRAMA ENFOCADO EN TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR EL BUULLING.

Desarrollo de los talleres

Taller 1

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Cuento Guiado	Relación con el otro sexo Relación con los familiares	Analizar la forma de relacionarse de cada estudiante	El instructor procederá a contar una historia en la cual involucre la temática a tratar, después se le pedirá a cada estudiante que saquen una hoja, el instructor dará las indicaciones en la cual va a suscitar un problema entre unas personas, dada esta indicación se pedirá a los estudiantes que continúen con la historia sin importar el final que le den.	Esferos, sillas, mesas, hojas de papel	40 Minutos
			Cierre: Al término del trabajo se realizará una recolección de ideas y a su vez se dará un tiempo a cada estudiante para que exprese como se sintió y que rescata de la actividad.		

Taller 1

Actividad: Cuéntame que te cuento

Objetivo: Analizar la forma de relacionarse de cada estudiante

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Cuento Guiado

Forma de aplicación: Grupal-individual

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año
- Materiales: Esferos, sillas, mesas, hojas de papel

Procedimiento:

Actividad: El instructor procederá a contar una historia en la cual involucre la temática a tratar, después se les pedirá a cada estudiante que saquen una hoja, el instructor dará las indicaciones en la cual va a suscitar un problema entre unas personas, dada esta indicación se pedirá a los estudiantes que continúen con la historia sin importar el final que le den.

Cierre: Al término del trabajo se realizará una recolección de ideas y a su vez se dará un tiempo a cada estudiante para que exprese como se sintió y que rescata de la actividad.

Anexos:

El árbol de los problemas.

Había contratado un carpintero para ayudarme a reparar mi vieja granja.

Él acababa de finalizar su primer día de trabajo que había sido muy duro. Su sierra eléctrica se había estropeado lo que le había hecho perder mucho tiempo y ahora su antiguo camión se negaba a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en silencio.

Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia. Nos dirigíamos a la puerta de su casa y se detuvo brevemente frente a un precioso olivo centenario tocó el tronco con ambas manos.

Al entrar en su casa, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara sonreía plenamente. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. La energía había cambiado completamente. Posteriormente me acompañó hasta el coche.

Cuando pasamos cerca del olivo, sentí curiosidad y le pregunté acerca de lo visto cuando entramos.

- Ese es mi árbol de los problemas, – contestó

- Sé que no puedo evitar tener problemas durante el día como hoy en el trabajo, por ejemplo, pero no quiero traer estos problemas a mi casa. Así que cuando llego aquí por la noche cuelgo mis problemas en el árbol. Luego a la mañana cuando salgo de mi casa los recojo otra vez.

- Lo curioso es, – dijo sonriendo – que cuando salgo a la mañana a recoger los problemas del árbol, ni remotamente encuentro tantos como los que recuerdo haber dejado la noche anterior. Maestro: si te centras en el ahora desaparecen todos los problemas.

Y tú, ¿qué haces con tus problemas?

¿Permites que tomen el control de tu vida o eres tú quien lleva el control?

No es fácil colocar a nuestros problemas en un compartimento, donde podremos retomarlos cuando tenemos la tranquilidad y capacidad emocional necesarias para resolverlos adecuadamente. Sin embargo, es importante aprender a hacerlo.

Además, cuando nos enfrentamos a ellos, en el lugar y momento adecuados, no sólo podemos verlos de una manera distinta, más objetivamente, sino que podremos encontrar y aplicar su solución con mayor facilidad.

Taller 2

Si te cansas pierdes

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica del disco rayado	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Establecer una buena empatía y control emocional en los estudiantes.	se dará inicio a la actividad con una dinámica llamada "no contestes" en la cual el instructor indicara que una persona que comience viendo hacia otra persona y este le pregunte: ¿Cuál es tu habito más fastidioso?, sin embargo, la persona no debe responder a la pregunta sino deberá responderla la persona que se encuentre a su izquierda y así seguirá la dinámica hasta que todos hayan pasado.	Salón de clases	40 minutos
			se une en parejas a los estudiantes y se les dará un dialogo a cada pareja, en el cual los estudiantes tendrán que repetir el dialogo hasta poder generar el objetivo de la actividad, una vez concluido se les pide que ellos creen un dialogo similar al que se les dio anteriormente y lo ejecuten		
			se reunirá a los estudiantes en un círculo en el que el instructor empezara preguntando a cada estudiante como se sintieron con la técnica y a su vez se hará participar a dos parejas la técnica en frente del grupo		

Taller 2

Actividad: Si te cansas pierdes

Objetivo: Establecer una buena empatía y control emocional en los estudiantes.

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica del disco rayado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos.

Recursos

- Humanos: instructor y estudiantes del noveno año
- Materiales: Hojas de papel, salón de clases

Procedimiento

Actividad de inicio: se dará inicio a la actividad con una dinámica llamada "no contestes" en la cual el instructor indicara que una persona que comience viendo hacia otra persona y este le pregunte: ¿Cuál es tu habito más fastidioso?, sin embargo, la persona no debe responder a la pregunta sino deberá responderla la persona que se encuentre a su izquierda y así seguirá la dinámica hasta que todos hayan pasado.

Actividad intermedia: se une en parejas a los estudiantes y se les dará un dialogo a cada pareja, en el cual los estudiantes tendrán que repetir el dialogo hasta poder generar el objetivo de la actividad, una vez concluido se les pide que ellos creen un dialogo similar al que se les dio anteriormente y lo ejecuten.

Cierre: concluida la actividad intermedia se reunirá a los estudiantes en un círculo en el que el instructor empezara preguntando a cada estudiante como se sintieron con la técnica y a su vez se hará participar a dos parejas la técnica en frente del grupo.

Anexos:

Anexo de actividad inicial

¿Cuál es tu hábito más fastidioso?

Anexo de la actividad intermedia

A: ¿Te apetece venir a ver el partido de fútbol esta tarde?

B: No puedo, tengo que estudiar para el examen de Estadística. Estoy un poco mal

A: Amigo no seas aguafiestas, vente. Ya estudiaras mañana.

B: No puedo tengo que estudiar el examen

A: Eres un aburrido amigo. ¡¡Vente, nos lo pasaremos bien!!.

B: Tengo que estudiar, lo siento. Otra vez será.

A: Pffff. Amigos es enserio¡¡¡

B: Si amigo, tengo que repasar el examen, ya nos vemos mañana.

A: Vaaaaaale. Nos vemos

Taller 3

Respetando tu criterio

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica el banco de niebla	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes permanezcan en equilibrio emocional y no reaccionen a impulsos agresivos	Se impartirá una dinámica denominada "tres verdades y una mentira" en el que el instructor pedirá a los estudiantes que escriban 3 verdades de ellos y una mentira, luego indicara a los estudiantes que circulen por el lugar con la hoja de papel y se luego de un momento el instructor unirá a los estudiantes en parejas en el cual tendrán que enseñar sus verdades y su mentira a la pareja que les toco y tendrán que adivinar cuál es la mentira.	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			Se unirá en parejas a los estudiantes y se les dará un guion el cual tendrán que seguirlo previa indicación del instructor, un estudiante tendrá el papel de ser una persona impaciente en el cual va a emitir criterios en contra de su compañero, este a su vez va a tener un papel en el que dará la razón a su compañero en lo que el considere que puede haber de cierto en los criterios emitidos por su compañero, pero del mismo modo se negara teniendo en cuenta en lo entrar en mayores discusiones.		
			Los estudiantes se reunirán en grupo, generarán reflexiones sobre la actividad ejecutada.		

Taller 3

Actividad: Respetando tu criterio

Objetivo: Lograr que los estudiantes permanezcan en equilibrio emocional y no reaccionen a impulsos agresivos

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica el banco de niebla

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas, salón de clases

Procedimiento

Actividad inicial: se impartirá una dinámica denominada "tres verdades y una mentira" en el que el instructor pedirá a los estudiantes que escriban 3 verdades de ellos y una mentira, luego indicara a los estudiantes que circulen por el lugar con la hoja de papel y se luego de un momento el instructor unirá a los estudiantes en parejas en el cual tendrán que enseñar sus verdades y su mentira a la pareja que les toco y tendrán que adivinar cuál es la mentira.

Actividad intermedia: se unirá en parejas a los estudiantes y se les dará un guion el cual tendrán que seguirlo previa indicación del instructor, un estudiante tendrá el papel de ser una persona impaciente en el cual va a emitir criterios en contra de su compañero, este a su vez va a tener un papel en el que dará la razón a su compañero en lo que el considere que puede haber de cierto en los criterios emitidos por su compañero, pero del mismo modo se negara teniendo en cuenta en lo entrar en mayores discusiones.

Cierre: culminada la actividad los estudiantes se reunirán en grupo y con ayuda del instructor generaran reflexiones sobre la actividad ejecutada

Anexos

Anexo actividad intermedia

A: ¡Llegas tarde!

B (Banco de niebla): Si es verdad, podría haber llegado más pronto

A: Deberías ser más puntual

B (Banco de niebla): Si, tal vez si no me ocupara mucho lo haría

A: Bueno y no olvides que mañana la prueba es a las 7 am

B: (Banco de niebla): Sí, a lo mejor mañana estoy más pronto

A: Pues yo te aconsejo que te levantes más pronto, porque francamente siempre llegas tarde.

B (Banco de niebla) Sé que podre llegar pronto mañana, ya lo veras.

Taller 4

Apaciguando el fuego

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Aplazamiento asertivo	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes tengan una actitud asertiva	se realizara una dinámica que se la denomina "saludos múltiples" en el cual el instructor dará una explicación en la cual todos los estudiantes se dispersen por el lugar, luego de eso pedirá que se movilicen por el lugar mientras estos se movilizan con la persona que se crucen tendrán que irse saludando de diferentes maneras .	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			Se agruparan en parejas, se les dará un dialogo en el que será proporcionado por el instructor en el que se les presentara un conflicto a debatir y los estudiantes tendrán que buscar la manera de poder aplazar o dejar para una próxima oportunidad la conversación pero teniendo en cuenta que se tiene que generar una comunicación asertiva.		
			Se pasara a los estudiantes a que se reúnan en un círculo, el instructor permitirá a los estudiantes expresar sus opiniones y criterios de su experiencia a su vez optara por dos parejas para que pasen hacer la actividad al frente del grupo.		

Taller 4

Actividad: Apaciguando el fuego

Objetivo: Lograr que los estudiantes tengan una actitud asertiva

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Aplazamiento asertivo

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas, salón de clases

Procedimiento:

Actividad de inicio: se realizará una dinámica que se la denomina "saludos múltiples" en el cual el instructor dará una explicación en la cual todos los estudiantes se dispersen por el lugar, luego de eso pedirá que se movilicen por el lugar mientras estos se movilizan con la persona que se crucen tendrán que irse saludando de diferentes maneras

Actividad intermedia: se agrupará en parejas, se les dará un dialogo en el que será proporcionado por el instructor en el que se les presentara un conflicto a debatir y los estudiantes tendrán que buscar la manera de poder aplazar o dejar para una próxima oportunidad la conversación pero teniendo en cuenta que se tiene que generar una comunicación asertiva.

Cierre: se pasara a los estudiantes a que se reúnan en un círculo, el instructor permitirá a los estudiantes expresar sus opiniones y criterios de su experiencia a su vez optara por dos parejas para que pasen hacer la actividad al frente del grupo

Anexos:

A: De nuevo has llegado tarde¡¡¡

B: Si, disculpa hice todo lo posible por venir pronto

A: Siempre igual, tú no sabes lo que es un reloj, nunca puedes llegar a tiempo.

B: Veo que ahora estás muy nervioso y no quiero que discutamos, mejor hablamos luego.

A: Si, claro, ahora te quieres ir para que no te diga que eres un impuntual.

B: Te aseguro que no es por eso, he llegado tarde y tienes razón, pero lo que yo quiero es que podamos hablarnos sin discutir, sin gritar, sin hacernos daño el uno al otro. Por eso, mejor, cuando estés tranquilo, hablamos.

A: Tienes razón estoy con iras en este momento y vamos a terminar peor hablaremos del tema con tranquilidad en otro momento.

Taller 5

Y si dialogamos

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica para procesar el cambio .	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes mantengan una comunicación verbal asertiva, actitudes asertivas ante la situación y generen una comunicación empática	Se empezara con una dinámica "autobús de delhi" en el que el instructor designara un número determinado de conductores a cada uno de estos se le asignara un número igual de pasajeros. Se pedirá a los conductores que vayan por el haciendo haciendo ruidos de vehículos y pregonando sus servicios.	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			El instructor conformara grupo de dos personas en el que se les brindara un dialogo establecido, la primera persona (emisor) expresara alguna molestia, la segunda persona (receptor), tratara de llevar la molestia emitida por el emisor a un análisis en el cual puedan lograr una comunicación asertiva, una vez concluida la primera parte el instructor pedirá que sean los propios estudiantes que organicen un dialogo.		
			El instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad.		

Taller 5

Actividad: Y si dialogamos

Objetivo: lograr que los estudiantes mantengan una comunicación verbal asertiva, actitudes asertivas ante la situación y generen una comunicación empática.

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica para procesar el cambio

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "autobús de delhi" en el que el instructor designara un número determinado de conductores a cada uno de estos se le asignará un número igual de pasajeros. Se pedirá a los conductores que vayan por el haciendo haciendo ruidos de vehículos y pregonando sus servicios. Los pasajeros formaran atrás de cada conductor, una vez recogido todos los pasajeros los vehículos conducirán como si estuvieran con tráfico, tocando sus pitos y gritando a otros conductores y vehículos en movimiento.

Actividad intermedia: el instructor conformara grupo de dos personas en el que se les brindara un dialogo establecido, la primera persona (emisor) expresara alguna molestia, la segunda persona (receptor), tratara de llevar la molestia emitida por el emisor a un análisis en el cual puedan lograr una comunicación asertiva, una vez concluida la primera parte el instructor pedirá que sean los propios estudiantes que organicen un dialogo

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad

Anexos

A: Y ahora como realizamos el trabajo?

B: Que te parece si nos dividimos el trabajo y te envió para que lo pases?

A: no el trabajo es en grupo y vamos a realizarlo los dos

B: es que no tengo tiempo ahora y estoy muy cansado como para hacerlo

A: Mira llevamos mucho tiempo dándole vueltas a lo mismo y diciendo lo mismo una y otra vez, creo que ya hemos salido del tema, estamos cansados, y no merece la pena seguir dándole vueltas.

B: Si, es verdad nos estamos saliendo del tema principal y entrando en reproches y acusaciones que no aportan nada a la discusión, retomemos lo que estábamos hablando de forma más calmada.

A: Estamos cansados y esto se está saliendo de control, mejor postergamos la actividad para cuando estemos más tranquilos.

B: Tenemos que hacer el trabajo, y llevamos rato hablando de temas que no tienen nada que ver, intentemos centrarnos en lo importante y terminar la actividad pronto para de esa manera desocuparnos pronto e ir a descansar.

A: Ok… está bien vale, hagamos el trabajo pronto.

Taller 6

Concordemos juntos

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de acuerdo asertivo	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar un ambiente asertivo y una comunicación empática	Se empezara con una dinámica "dirigiendo y guiando" en el que el instructor unirá mediante parejas a los estudiantes, designara a uno de ellos para que se ponga una venda en los ojos, mientras que su compañero deberá de guiarlo cuidadosamente por el lugar, luego se invertirán los papeles ejecutando el mismo procedimiento.	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			El instructor organizara grupos de máximo 3 personas en el cual se les dará un tema a discutir entre ellos y estos a su vez tienen que tratar de llegar a un acuerdo asertivo tomando en cuenta que no deberán exaltarse, ni reaccionar a la emoción emitida por las otras personas, concluida la actividad el instructor pide que traten de elaborar un dialogo parecido al realizado anteriormente.		
			El instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad.		

Taller 6

Actividad: Concordemos juntos

Objetivo: Generar un ambiente asertivo y una comunicación empática

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de acuerdo asertivo

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "dirigiendo y guiando" en el que el instructor unirá mediante parejas a los estudiantes, designará a uno de ellos para que se ponga una venda en los ojos, mientras que su compañero deberá de guiarlo cuidadosamente por el lugar, luego se invertirán los papeles ejecutando el mismo procedimiento

Actividad intermedia: el instructor organizara grupos de máximo 3 personas en el cual se les dará un tema a discutir entre ellos y estos a su vez tienen que tratar de llegar a un acuerdo asertivo tomando en cuenta que no deberán exaltarse, ni reaccionar a la emoción emitida por las otras personas, concluida la actividad el instructor pide que traten de elaborar un dialogo parecido al realizado anteriormente.

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad

Anexos

A: ¿Qué horas son estas de venir?

B: si, perdón se me hizo un poco tarde

A: ¿Dónde estabas?, ¿con quién estabas?

B: estaba con mis amigos, jugando un partido de futbol y no me di cuenta de la ahora

A: solo jugando pasas más lo que nos tienes preocupados

B: de acuerdo lo siento mucho, es la primera vez que llego a estas horas y no les aviso, para

la próxima prometo que les avisare para que no estén preocupados.

A: bueno está bien espero que cumplas tu acuerdo.

Taller 7

Con calma lo arreglamos

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de ignorar	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Conseguir que el estudiante mediante la comunicación genere una actitud asertiva	Se empezará con una dinámica "el teléfono dañado" el instructor organizara a los estudiantes en un círculo, le hará leer una frase al primer estudiante y este a su vez tendrá que transmitir el mensaje a sus demás compañeros, hasta que llegue al último el cual expondrá el mensaje que llego de sus compañeros	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			El instructor conformara grupo de dos personas en el que se les brindara un dialogo establecido el que tendrá un problema a discutir el cual lo expondrá la persona A y la persona B tratara de emitir una respuesta con un tono apropiado manteniendo una actitud asertiva tratara de evadir el problema, concluida la actividad se pedirá a los estudiantes que ellos mismos hagan sus diálogos.		
			El instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad.		

Taller 7

Actividad: Con calma lo arreglamos

Objetivo: Conseguir que el estudiante mediante la comunicación genere una actitud asertiva

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de ignorar

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezara con una dinámica "el teléfono dañado" el instructor organizara a los estudiantes en un círculo, le hará leer una frase al primer estudiante y este a su vez tendrá que transmitir el mensaje a sus demás compañeros, hasta que llegue al último el cual expondrá el mensaje que llego de sus compañeros

Actividad intermedia: el instructor conformara grupo de dos personas en el que se les brindara un dialogo establecido el que tendrá un problema a discutir el cual lo expondrá la persona A y la persona B tratara de emitir una respuesta con un tono apropiado manteniendo una actitud asertiva tratara de evadir el problema, concluida la actividad se pedirá a los estudiantes que ellos mismos hagan sus diálogos.

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan en grupo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad

Anexos

A: ¿hola amigo como estas?

B: bien acabando de venir de inspectoría justificando unas faltas que tenemos

A: que enserio y que yo también estoy con las faltas

B: si aún no las has hecho justificar

A: pero si la vez pasada ya fui hablar con la inspectora para que me las justifique

B: no se amigó anda averiguar pronto que puedes hacer para que te las justifiquen

A: Estoy harto de que no me solucionen el problema!, ya fui la vez anterior y nada que me ayudan

B: tranquilo amigo veo que ahora estas de muy mal humor. Creo conveniente dejar esta conversación para otro momento que te encuentres más tranquilo y hayas podido solucionar el problema.

Taller 8

Dijiste algo

Actividades					
Técnicas	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de pregunta asertiva	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar en el estudiante un pensamiento adecuado y una comunicación empática	Se empezara con una dinámica "escritura con el cuerpo" el instructor pedirá a los estudiantes que se pongan en un círculo, les indicara que cada uno tendrá que escribir su nombre en el aire con alguna parte de su cuerpo, y así hasta llegar al último estudiante del círculo.	Salón de clases Hojas de papel Mesas Sillas	40 minutos
			El instructor reunirá en parejas a los estudiantes en la cual se les dará un tema en el que se les presentara un problema de la vida cotidiana, en el cual se podría llegar producir una discusión pero con los parámetros establecidos un estudiante mediante una pregunta asertiva, puede llegar a convertir dicha discusión en una conversación empática entre ambos implicados, acabada la actividad se les dará un tiempo para que ellos generen una situación similar.		
			El instructor pedirá que se reúnan en grupo en un círculo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad		

Taller 8

Actividad: Dijiste algo?

Objetivo: Generar en el estudiante un pensamiento adecuado y una comunicación empática

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de pregunta asertiva

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "escritura con el cuerpo" el instructor pedirá a los estudiantes que se pongan en un círculo, les indicara que cada uno tendrá que escribir su nombre en el aire con alguna parte de su cuerpo, y así hasta llegar al último estudiante del círculo.

Actividad intermedia: El instructor reunirá en parejas a los estudiantes en la cual se les dará un tema en el que se les presentara un problema de la vida cotidiana, en el cual se podría llegar producir una discusión, pero con los parámetros establecidos un estudiante mediante una pregunta asertiva, puede llegar a convertir dicha discusión en una conversación empática entre ambos implicados, acabada la actividad se les dará un tiempo para que ellos generen una situación similar.

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan en grupo en un círculo y hará pasar a los grupos a ser sus dialogo y compartirlos con todos, una vez acabada la actividad se dará oportunidad a emitir criterios sobre la actividad.

Anexos

A: Hola amigo creo que no deberías volverte a copiar en el examen.

B: ¿Por qué?, siempre que copio el profesor no se da cuenta. A: Si, lo sé, pero creo que si en vez de tratar de copiar, te dedicaras a estudiar saldrías mejor en la prueba.

B: ¿Qué quieres decir con eso?.

A: Lo que quiero decir es que si estudiaras saldrías más pronto de la prueba y también con notas más altas que cuando copias y no corrieras el riesgo de que el profesor te vea y te ponga cero.

B: Si, tienes razón buen punto, lo hare gracias por el consejo.

Taller 9

Aprendamos a respirar

Actividades					
Técnicas	Subescala	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de relajación guiada	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes mediante la respiración aprendan a relajar su cuerpo y sus emociones	Se empezara con una dinámica " el sol brilla en…" por lo que el instructor pedirá a los estudiantes que formen un circulo con una persona que se encontrara en el centro, la persona que se encontrara ubicada en el centro gritara "el sol brilla en…" y menciona un color o un artículo que alguien del grupo porte, los participantes que tengan los artículos o el color deberán de intercambiar puestos, la persona que se encontraba en el centro deberá tomar el lugar de alguno de sus compañeros, la persona que se quede sin lugar pasara a tomar el mando y será la encargada de retomar de nuevo la actividad.	No se utiliza	40 minutos
			El instructor pide a los estudiantes que busquen un lugar como ya sea de pie o sentados, el instructor procederá a dar las indicaciones de que cierren los ojos y dejen su mente en blanco, el instructor pide a los estudiantes que comiencen a respirar por la nariz y exhalar lentamente por la boca, y así sucesivamente por unos 5 minutos hasta llegar a un proceso de meditación y relajación tanto físico como mentalmente.		
			Explicará para que puede servir este proceso, después les pedirá a los estudiantes que den sus criterios de la actividad realizada y que aspectos positivos pueden sacar de la misma.		

Taller 9

Actividad: Aprendamos a respirar

Objetivo: Lograr que los estudiantes mediante la respiración aprendan a relajar su cuerpo y sus emociones

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de relajación guiada

Forma de aplicación: Individual

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: No se utiliza.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezara con una dinámica " el sol brilla en…" por lo que el instructor pedirá a los estudiantes que formen un circulo con una persona que se encontrara en el centro, la persona que se encontrara ubicada en el centro gritara "el sol brilla en…" y menciona un color o un artículo que alguien del grupo porte, los participantes que tengan los artículos o el color deberán de intercambiar puestos, la persona que se encontraba en el centro deberá tomar el lugar de alguno de sus compañeros, la persona que se quede sin lugar pasara a tomar el mando y será la encargada de retomar de nuevo la actividad.

Actividad intermedia: el instructor pide a los estudiantes que busquen un lugar como ya sea de pie o sentados, el instructor procederá a dar las indicaciones de que cierren los ojos y dejen su mente en blanco, el instructor pide a los estudiantes que comiencen a respirar por la nariz y exhalar lentamente por la boca, y así sucesivamente por unos 5 minutos hasta llegar a un proceso de meditación y relajación tanto físico como mentalmente.

Cierre: Acabada la actividad el instructor explicara para que puede servir este proceso en las relaciones interpersonales y en la comunicación, después les pedirá a los estudiantes que den sus criterios de la actividad realizada y que aspectos positivos pueden sacar de la misma.

Taller 10

Y mis zapatos

Actividades					
Técnicas	Subescala	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de relación interpersonal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar una empatía, reconocer las emociones ajenas y fortalecer las habilidades sociales	Se empezará con una dinámica relacionada con un rol playing en el que el instructor pedirá a los estudiantes que escojan algún actor o película de su preferencia, una vez escogido se les dirá a los estudiantes que pasen uno por uno a dramatizar lo seleccionado en frente del grupo.	Mesas y sillas	40 minutos
			el instructor pedirá a los estudiantes que conformen un circulo luego se hará que los estudiantes se distribuyan por el lugar, una vez esto hecho se les pedirá a los estudiantes que se quiten los zapatos y los dejen en el lugar que están, se cambiara a todos los participantes de su lugar y se les pedirá que intenten ponerse los zapatos que están en ese lugar, hecho esto el instructor pedirá que formen un circulo pero con los zapatos designados a ellos sin opción a sacárselos hasta completar el círculo, se repetirá el trabajo unas dos veces más para que tengan la oportunidad de realizar la actividad con distintos zapatos de sus compañeros.		
			El instructor pedirá a los estudiantes que busquen sus zapatos y se los pongan, se los reunirá en un círculo y dará apertura a que emitan sus criterios y vivencias dentro de la actividad.		

Taller 10

Actividad: ¿Y mis zapatos?

Objetivo: Generar una empatía, reconocer las emociones ajenas y fortalecer las habilidades sociales

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de relación interpersonal

Forma de aplicación: Individual

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Zapatos, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica relacionada con un rol playing en el que el instructor pedirá a los estudiantes que escojan algún actor o película de su preferencia, una vez escogido se les dirá a los estudiantes que pasen uno por uno a dramatizar lo seleccionado en frente del grupo.

Actividad intermedia: el instructor pedirá a los estudiantes que conformen un circulo luego se hará que los estudiantes se distribuyan por el lugar, una vez esto hecho se les pedirá a los estudiantes que se quiten los zapatos y los dejen en el lugar que están, se cambiara a todos los participantes de su lugar y se les pedirá que intenten ponerse los zapatos que están en ese lugar, hecho esto el instructor pedirá que formen un circulo pero con los zapatos designados a ellos sin opción a sacárselos hasta completar el círculo, se repetirá el trabajo unas dos veces más para que tengan la oportunidad de realizar la actividad con distintos zapatos de sus compañeros.

Cierre: el instructor pedirá a los estudiantes que busquen sus zapatos y se los pongan, se los reunirá en un círculo y dará apertura a que emitan sus criterios y vivencias dentro de la actividad.

Taller 11

Tu cuerpo habla

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de comunicación no verbal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes se comuniquen mediante un lenguaje no verbal	Actividad inicial: se iniciara la actividad con una dinámica el cual se la denominado "Grupo de estatuas" en el cual el instructor pedirá a los estudiantes que se muevan por todo el salón moviendo brazos, piernas, todas la partes del cuerpo, en un momento determinado el instructor dirá una palabra y los estudiantes deberán formar estatuas según sea la palabra que designe el instructor.	Salón de clases Sillas Pito	40 minutos
			El instructor formara dos filas de la misma cantidad de participantes, las filas se ubicaran frente a frente con una distancia máxima de un metro, el instructor tocara un pito e indicara a los estudiantes que se saluden según sea la indicación del instructor, el instructor volverá a tocar el pito el cual indicara que las filas deben moverse de lugares, el instructor volverá a tocar el pito para que las filas se detengan y volver a repetir la actividad anteriormente realizada.		
			Culminada la actividad se los reunirá en un círculo en el cual el instructor dará espacio a los estudiantes de que expresen como se sintieron y a su vez emitan criterios sobre la actividad realizada.		

Taller 11

Actividad: Tu cuerpo habla

Objetivo: Lograr que los estudiantes se comuniquen mediante un lenguaje no verbal

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de comunicación no verbal

Forma de aplicación: grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Pito, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se iniciará la actividad con una dinámica el cual se la denominado "Grupo de estatuas" en el cual el instructor pedirá a los estudiantes que se muevan por todo el salón moviendo brazos, piernas, todas las partes del cuerpo, en un momento determinado el instructor dirá una palabra y los estudiantes deberán formar estatuas según sea la palabra que designe el instructor.

Actividad intermedia: el instructor formara dos filas de la misma cantidad de participantes, las filas se ubicaran frente a frente con una distancia máxima de un metro, el instructor tocara un pito e indicara a los estudiantes que se saluden según sea la indicación del instructor, el instructor volverá a tocar el pito el cual indicara que las filas deben moverse de lugares, el instructor volverá a tocar el pito para que las filas se detengan y volver a repetir la actividad anteriormente realizada.

Cierre: culminada la actividad se los reunirá en un círculo en el cual el instructor dará espacio a los estudiantes de que expresen como se sintieron y a su vez emitan criterios sobre la actividad realizada.

Taller 12

Descubre su secreto

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de procesar el cambio	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar que los estudiantes no emitan juicios de valor a una primera impresión	el instructor pedirá a los estudiantes que formen un ruedo y les brindara indicaciones de la actividad que se va a ejecutar, les dará una bola de papel en el cual se encontrara una frase, cada estudiante va ir sacando una capa de la bola de papel y a su vez procederá a leer la frase dentro de ella y así sucesivamente hasta llegar a una pausa reflexiva en la cual la persona que saque dicho papel hará una reflexión sobre las frases leídas anteriormente por sus compañeros, así mismo ellos también harán una reflexión de la frase, así seguirá la actividad hasta llegar a completar toda la frase.	Hojas de papel, sillas.	40 minutos
			Culminada la actividad el instructor procederá a leer la frase completa y permitirá que los estudiantes expresen las opiniones de cómo fue el proceso parte por parte hasta llegar a culminar y saber toda la frase y ver la realidad.		

Taller 12

Actividad: Descubre su secreto

Objetivo: Generar que los estudiantes no emitan juicios de valor a una primera impresión

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de procesar el cambio

Forma de aplicación: Individual

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, sillas.

Procedimiento

Actividad: el instructor pedirá a los estudiantes que formen un ruedo y les brindara indicaciones de la actividad que se va a ejecutar, les dará una bola de papel en el cual se encontrara una frase, cada estudiante va ir sacando una capa de la bola de papel y a su vez procederá a leer la frase dentro de ella y así sucesivamente hasta llegar a una pausa reflexiva en la cual la persona que saque dicho papel hará una reflexión sobre las frases leídas anteriormente por sus compañeros, así mismo ellos también harán una reflexión de la frase, así seguirá la actividad hasta llegar a completar toda la frase.

Cierre: culminada la actividad el instructor procederá a leer la frase completa y permitirá que los estudiantes expresen las opiniones de cómo fue el proceso parte por parte hasta llegar a culminar y saber toda la frase y ver la realidad.

Anexos

Esta era una niñita muy bonita, con un pelo largo y dorado, y ojos grandes y verdes / Y tenía muy buenas notas /Se ganaba siempre todos los premios / Las profesoras siempre la felicitaban y la ponían como ejemplo / / PAUSA REFLEXIVA / / Ella era muy segura en

contestar / siempre lo sabía todo /cuando las profesoras le preguntaban respondía frente a sus compañeras a veces con una aparente soberbia / /PAUSA REFLEXIVA / / Sin embargo ella era muy tímida y callada con sus pares / Se quedaba sola en los recreos y no compartía con sus amigas / Porque se quedaban estudiando las materias / /PAUSA REFLEXIVA // /Se esforzaba muchísimo / Porque necesitaba ganar el premio de mejor alumna para ser becada (es decir tener gratuidad en sus estudios) / Porque su familia tiene una mala situación económica / Vivian en una casa muy chica / Y ella sentía que tenía que ayudar con su ayuda / /PAUSA REFLEXIVA // Tenia una necesidad material que quería ayudar a cubrir / Ya que tenía un hermano con una grave enfermedad que requería tratamientos y remedios muy caros. / Era su hermano regalón y no soportaba verlo sufrir/ Por eso cuando llegaba en las tardes del colegio, sólo se dedicaba a entretenerlo y hacerlo feliz con juegos / Tenia todo ese tiempo porque ya había estudiado y hecho las tareas en el mismo colegio //PAUSA REFLEXIVA.

Taller 13

El circuito

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de trabajo grupal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar en los estudiantes una comunicación empática y a su vez valorar las cualidades positivas de otras personas y de ellos mismos.	Se empezará con una dinámica "Pasar la acción" el instructor indicara, a la persona (A) que se encuentra en el centro se mueva hacia una persona (B) una alguna acción, cuando (A) llega hasta (B) este toma el lugar de (B) y este se mueve hacia el centro usando la acción que utilizo (A), cuando (B) llegue al centro este caminara hacia (C) usando una nueva acción, y se repetirá el mismo proceso que se realizó anteriormente hasta que todos los participantes hayan pasado.	Hojas de papel, sillas, mesas, esferos	40 minutos
			El instructor pasara a poner al os estudiantes en un círculo en el cual se darán unas indicaciones las cuales consisten en que únicamente lo que se va a expresar serán características positivas de sus compañeros, ya sean cualidades, rasgos que les agraden o capacidades, cada estudiante escribirá lo antes pedido en un papel con su nombre , una vez culminado esta parte, el instructor les pedirá que vayan pasando los papeles escritos a sus compañeros de la parte derecha y que de esa manera vayan rotando para que todos puedan leerlos lo que sus compañeros expresaron de determinada persona		
			Culminado la actividad el instructor pedirá a cada uno de los estudiantes que comenten que es lo que sintieron.		

Taller 13

Actividad: El circulo

Objetivo: Generar en los estudiantes una comunicación empática y a su vez valorar las cualidades positivas de otras personas y de ellos mismos

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de trabajo grupal

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, esferos, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "Pasar la acción" el instructor indicara, a la persona (A) que se encuentra en el centro se mueva hacia una persona (B) una alguna acción, cuando (A) llega hasta (B) esta toma el lugar de (B) y este se mueve hacia el centro usando la acción que utilizo (A), cuando (B) llegue al centro este caminara hacia (C) usando una nueva acción, y se repetirá el mismo proceso que se realizó anteriormente hasta que todos los participantes hayan pasado.

Actividad intermedia: el instructor pasara a poner al los estudiantes en un círculo en el cual se darán unas indicaciones las cuales consisten en que únicamente lo que se va a expresar serán características positivas de sus compañeros, ya sean cualidades, rasgos que les agraden o capacidades, cada estudiante escribirá lo antes pedido en un papel con su nombre , una vez culminado esta parte, el instructor les pedirá que vayan pasando los papeles escritos a sus compañeros de la parte derecha y que de esa manera vayan rotando para que todos puedan leerlos lo que sus compañeros expresaron de determinada persona.

Cierre: culminado la actividad el instructor pedirá a cada uno de los estudiantes que comenten que es lo que sintieron viendo lo que sus demás compañeros expresaban en los papeles.

Taller 14

Imagínate a ti mismo

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de relajación	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes generen confianza en ellos mismos y una automotivación.	Se indicara a los estudiantes que se pongan en lugares cómodos ya sean parados, sentados o acostados, se les dirá que cierren los ojos, mediante la técnica de respiración vayan imaginándose a ellos mismos dentro de 10 años, cuando todos los estudiantes estén con los ojos cerrados el instructor leerá unas preguntas en voz alta dando un espacio prudencial para que puedan pensar o imaginar las respuestas. Las preguntas a realizarse son: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, «¿A qué crees que te dedicas?»,«¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?». Una vez terminada esta fase se procederá a preguntar a los estudiantes en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera, si creen que conseguir ese futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente de ellos o si creen que no podrían hacer nada para acercarse a su futuro deseado.	Hojas de papel, sillas, mesas, esferos	40 minutos
			El instructor dará a cada estudiante una hoja de papel en el cual se les pedirá que escriban 5 metas futuras a largo plazo y a su vez 5 metas futuras a corto plazo.		

Taller 14

Actividad: Imagínate a ti mismo

Objetivo: Lograr que los estudiantes generen confianza en ellos mismos y una automotivación.

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de relajación

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, esferos, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad: Se indicará a los estudiantes que se pongan en lugares cómodos ya sean parados, sentados o acostados, se les dirá que cierren los ojos, mediante la técnica de respiración vayan imaginándose a ellos mismos dentro de 10 años, cuando todos los estudiantes estén con los ojos cerrados el instructor leerá unas preguntas en voz alta dando un espacio prudencial para que puedan pensar o imaginar las respuestas. Las preguntas a realizarse son: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, «¿A qué crees que te dedicas?»,«¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?». Una vez terminada esta fase se procederá a preguntar a los estudiantes en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera, si creen que conseguir ese futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente de ellos o si creen que no podrían hacer nada para acercarse a su futuro deseado

Cierre: el instructor dará a cada estudiante una hoja de papel en el cual se les pedirá que escriban 5 metas futuras a largo plazo y a su vez 5 metas futuras a corto plazo.

Preguntas de la actividad

«¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, «¿A qué crees que te dedicas?»,«¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?»

Taller 15

Paseo por el bosque

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de autoconocimiento y comunicación	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar el conocimiento propio y el de los demás, mejorar la confianza y comunicación del grupo	El instructor dará hojas de papel en el cual les pedirá a los estudiantes que dibujen un árbol, con raíces, ramas, hojas, frutos, tomando en cuenta que en las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas pondrán las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos o triunfos, una vez terminado deberán escribir sus nombres y apellidos en una parte visible, el instructor formara grupos de máximo 4 personas y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo y se les pedirá que hablen del árbol como si ellos fuesen el árbol, luego les pediremos que se coloquen el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, se les indicara que den vueltas por el lugar(paseo por el bosque) de modo que cada vez que encuentran un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo diciendo " tú eres…..", a medida que va pasando y van leyendo más características cada participante podrá ir añadiendo más raíces o frutos que los demás lo reconocen o indican en su dibujo	Hojas de papel, sillas, mesas, esferos	40 minutos
			El instructor pedirá que los estudiantes se organicen en un círculo en el cual el instructor lanzara algunas preguntas sobre el tema en donde se les dará la oportunidad a los estudiantes de que las solventen		

Taller 15

Actividad: Paseo por el bosque

Objetivo: Generar el conocimiento propio y el de los demás, mejorar la confianza y comunicación del grupo

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de autoconocimiento y comunicación

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, esferos, pinturas, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad inicial: el instructor dará hojas de papel en el cual les pedirá a los estudiantes que dibujen un árbol, con raíces, ramas, hojas, frutos, tomando en cuenta que en las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas pondrán las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos o triunfos, una vez terminado deberán escribir sus nombres y apellidos en una parte visible, el instructor formara grupos de máximo 4 personas y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo y se les pedirá que hablen del árbol como si ellos fuesen el árbol, luego les pediremos que se coloquen el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, se les indicara que den vueltas por el lugar(paseo por el bosque) de modo que cada vez que encuentran un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo diciendo " tú eres…..", a medida que va pasando y van leyendo más características cada participante podrá ir añadiendo más raíces o frutos que los demás lo reconocen o indican en su dibujo

Cierre: El instructor pedirá que los estudiantes se organicen en un círculo en el cual el instructor lanzara algunas preguntas sobre el tema en donde se les dará la oportunidad a los estudiantes de que las solventen.

Anexos

Anexos de la actividad de cierre

¿Les ha gustado el juego de interacción?

¿Cómo se han sentido durante el paseo por el bosque?

¿Cómo han reaccionado cuando sus compañeros han dicho sus cualidades en voz alta?

¿Qué árbol, además del suyo, les ha gustado?

¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al suyo?

¿Cómo se sintieron después de esta actividad

Taller 16

S.O.S

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de autoconocimiento y comunicación	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes generen una comunicación asertiva, una buena empatía y el trabajo en grupo	se empezara brindándoles una hoja en el cual en ella vendrán unos ítems el cual tendrán que responder los estudiantes, el instructor explicara que lo importante de la actividad es que se sitúen en el momento sentimental que ellos deseen y siempre se refieran a ellos mismos, una vez contestadas las preguntas, el instructor pedirá que se reúnan en grupos libremente ya que se permitirá que la apuesta en común se haga entre ellos mismos, el instructor nombrara a una persona del grupo el cual se va a encargar de resumir las opiniones de todos, teniendo en cuenta que dentro de los ítems se encontraran preguntas que pueden coincidir entre los participantes las cuales tendrán que ser tomadas en cuenta, una vez resumido las preguntas seleccionadas, se nombrara a un portavoz el cual expresara delante de todos las preguntas más importantes que el grupo escogió.	Hojas de papel, sillas, mesas, esferos	40 minutos
			El instructor organizará en un círculo a los estudiantes y dará paso a una lluvia de ideas en la cual los mismos estudiantes emitirán criterios relacionados a la actividad ejecutada.		

Taller 16

Actividad: S.O.S

Objetivo: Lograr que los estudiantes generen una comunicación asertiva, una buena empatía y el trabajo en grupo.

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de autoconocimiento y comunicación

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, esferos, mesas, sillas.

Procedimiento

Actividad: se empezara brindándoles una hoja en el cual en ella vendrán unos ítems el cual tendrán que responder los estudiantes, el instructor explicara que lo importante de la actividad es que se sitúen en el momento sentimental que ellos deseen y siempre se refieran a ellos mismos, una vez contestadas las preguntas, el instructor pedirá que se reúnan en grupos libremente ya que se permitirá que la apuesta en común se haga entre ellos mismos, el instructor nombrara a una persona del grupo el cual se va a encargar de resumir las opiniones de todos, teniendo en cuenta que dentro de los ítems se encontraran preguntas que pueden coincidir entre los participantes las cuales tendrán que ser tomadas en cuenta, una vez resumido las preguntas seleccionadas, se nombrara a un portavoz el cual expresara delante de todos las preguntas más importantes que el grupo escogió

Cierre: El instructor organizara en un círculo a los estudiantes y dará paso a una lluvia de ideas en la cual los mismos estudiantes emitirán criterios relacionados a la actividad ejecutada.

Anexos

1. Quiero…

2. Necesito…

3. Espero…

4. No puedo…

5. Ganare…

6. Pronto…

7. Todos…

8. Mi grupo…

9. En mi clase…

10. Mi amigo…

11. Tengo miedo…

12. Me agrada…

13. Jamás…

14. Ahora mismo…

15. Yo…

16. Los otros…

17. Tú crees que yo…

18. El piensa que yo…

19. Sueño…

20. Me divierto…

Taller 17

Las cualidades

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de trabajo grupal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar una comunicación asertiva en los estudiantes y valorar las cualidades de ellos mismos como de sus compañeros	se iniciara con una dinámica "pasando el ritmo" en donde el instructor pedirá a los estudiantes que se formen en un círculo, este a su vez empezara la dinámica haciendo una acción que involucre un ritmo, luego la persona de la derecha repetirá el ritmo de la persona anterior aumentándole una nueva acción con un ritmo y así se pasara sucesivamente hasta que todos los estudiantes hayan puesto su acción y su ritmo a la dinámica	Hojas de papel, sillas, mesas, esferos, marcadores	40 minutos
			el instructor pasara a pedir a los estudiantes que retomen sus lugares y se les apuntara una serie de cualidades en la pizarra, en la que cada alumno tendrá que elegir 3 de ellas con las cuales se identifiquen en ese momento y así mismo elijan 3 cualidades que ven en un compañero que ellos deseen, una vez elegidas el instructor indicara que cada uno de los participantes exprese el porqué de esas 3 cualidades tanto de ellos mismos como el del compañero electo .		
			El instructor pedirá a los estudiantes que expresen criterios personales sobre la actividad ejecutada.		

Taller 17

Actividad: Las cualidades

Objetivo: Generar una comunicación asertiva en los estudiantes y valorar las cualidades de ellos mismos como de sus compañeros

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de trabajo grupal

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas, pizarra, marcadores, esferos.

Procedimiento

Actividad inicial: se iniciará con una dinámica "pasando el ritmo" en donde el instructor pedirá a los estudiantes que se formen en un círculo, este a su vez empezara la dinámica haciendo una acción que involucre un ritmo, luego la persona de la derecha repetirá el ritmo de la persona anterior aumentándole una nueva acción con un ritmo y así se pasara sucesivamente hasta que todos los estudiantes hayan puesto su acción y su ritmo a la dinámica

Actividad intermedia: el instructor pasara a pedir a los estudiantes que retomen sus lugares y se les apuntara una serie de cualidades en la pizarra, en la que cada alumno tendrá que elegir 3 de ellas con las cuales se identifiquen en ese momento y así mismo elijan 3 cualidades que ven en un compañero que ellos deseen, una vez elegidas el instructor indicara que cada uno de los participantes exprese el porqué de esas 3 cualidades tanto de ellos mismos como el del compañero electo

Cierre: el instructor pedirá a los estudiantes que expresen criterios personales sobre la actividad ejecutada.

Anexos

- Respeto
- Amor
- Empatía
- Trabajo
- Cultura
- Humildad
- Justicia
- Amistad
- Responsabilidad
- Diversidad
- Tolerancia
- Ética y Moral
- Valores
- Sencillez
- Tolerancia
- Solidaridad
- Cooperativo

Taller 18

Reunión no verbal

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica rol playing	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Generar en los estudiantes formas de comunicación no verbal	Se empezará dividiendo a los estudiantes en dos grupos para realizar una actividad llamada (¿que estamos haciendo?) el primer equipo (A) se les dará el papel de mimos y el segundo equipo (B) serán los tigres, el equipo A decidirá secretamente que actividad va actuar. Una vez establecida la actividad caminaran hacia el equipo B, acercándose lo que más se atrevan y actuaran, el equipo tratara de adivinar qué es lo que se están haciendo, cuando el equipo B adivine deberán tratar de atrapar a los miembros del equipo A antes de que puedan llegar a su base, si son atrapados pasaran a ser parte del equipo B, luego se invertirá los equipos	No se utiliza	40 minutos
			El instructor reunirá a los estudiantes en parejas, el instructor indicara que las parejas se presenten así mismos sin hablar, se va rotando a las parejas para que cada uno demuestre una acción diferente.		
			El instructor pedirá que se reúnan para que los estudiantes expresen como se sintieron comunicándose mediante gestos y que experiencia les deja.		

Taller 18

Actividad: Reunión no verbal

Objetivo: Generar en los estudiantes formas de comunicación no verbal

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica rol playing

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: No se utiliza

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará dividiendo a los estudiantes en dos grupos para realizar una actividad llamada (¿que estamos haciendo?) el primer equipo (A) se les dará el papel de mimos y el segundo equipo (B) serán los tigres, el equipo A decidirá secretamente que actividad va actuar. Una vez establecida la actividad caminaran hacia el equipo B, acercándose lo que más se atrevan y actuaran, el equipo tratara de adivinar qué es lo que se están haciendo, cuando el equipo B adivine deberán tratar de atrapar a los miembros del equipo A antes de que puedan llegar a su base, si son atrapados pasaran a ser parte del equipo B, luego se invertirá los equipos

Actividad intermedia: el instructor reunirá a los estudiantes en parejas, el instructor indicara que las parejas se presenten así mismos sin hablar, se va rotando a las parejas para que cada uno demuestre una acción diferente.

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan para que los estudiantes expresen como se sintieron comunicándose mediante gestos y que experiencia les deja.

Taller 19

Los saludos

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de trabajo en grupo	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr mejorar la relación y la comunicación asertiva de los estudiantes	Se empezara con una dinámica "contando al revés" poniendo a los estudiantes en un círculo en la cual el instructor indicara a los estudiantes que contaran al revés del 50 hacia uno, poniendo la única regla que no pueden decir 5 o múltiplos de 5, en vez de eso deberá aplaudir, si alguien llegase a mencionar se repetirá la dinámica desde el 50.	No se utiliza	40 minutos
			El instructor pedirá a los estudiantes que se desplacen de distintas maneras por el lugar, el instructor indicara que mediante se desplazan si se cruzan con algún compañero se saludaran de diferente manera según el instructor lo pida.		
			El instructor pedirá a los estudiantes que expresen sus criterios sobre la dinámica ejecutada, a la vez se pasaran algunos estudiantes a realizar la dinámica en frente del grupo.		

Taller 19

Actividad: Los saludos

Objetivo: Lograr mejorar la relación y la comunicación asertiva de los estudiantes

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de trabajo en grupo

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: No se utiliza.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "contando al revés" poniendo a los estudiantes en un círculo en la cual el instructor indicara a los estudiantes que contaran al revés del 50 hacia uno, poniendo la única regla que no pueden decir 5 o múltiplos de 5, en vez de eso deberá aplaudir, si alguien llegase a mencionar se repetirá la dinámica desde el 50.

Actividad intermedia: el instructor pedirá a los estudiantes que se desplacen de distintas maneras por el lugar, el instructor indicara que mediante se desplazan si se cruzan con algún compañero se saludaran de diferente manera según el instructor lo pida.

Cierre: el instructor pedirá a los estudiantes que expresen sus criterios sobre la dinámica ejecutada, a la vez se pasaran algunos estudiantes a realizar la dinámica en frente del grupo.

Taller 20

Abrazos musicales

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica de interacción grupal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Afianzar las relaciones entre el grupo	Se empezara con una dinámica "la orquesta" en donde se dividirá el grupo en dos, el primer grupo se dará palmadas en las rodillas y el segundo aplaudirá, el instructor actuara como conductor de la orquesta, controlando el volumen subiendo o bajando sus brazos, la dinámica continuara con diferentes miembros de los grupos para hacer el papel de conductor	Música, parlante computadora.	40 minutos
			El instructor pondrá una música de fondo pidiendo que se dispersen por el lugar a los estudiantes, la música sonara por un determinado, cuando la música se detenga los estudiantes tendrán que buscar a un compañero para abrazar, se pondrá nuevamente la música y los estudiantes seguirán danzando, se para la música nuevamente y ahora se tendrán que abrazar de a 3 y así seguirá sucesivamente hasta que todos los estudiantes queden abrazados en un solo grupo de tal manera que todos sean incluidos dentro del grupo		
			El instructor pedirá que se reúnan y expresen criterios de cómo se sintieron a la vez que se iba incrementando el círculo.		

Taller 20

Actividad: Abrazos musicales

Objetivo: Afianzar las relaciones entre el grupo

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica de interacción grupal

Forma de aplicación: individual

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Música, parlantes, computadora.

Procedimiento

Actividad inicial: se empezará con una dinámica "la orquesta" en donde se dividirá el grupo en dos, el primer grupo se dará palmadas en las rodillas y el segundo aplaudirá, el instructor actuara como conductor de la orquesta, controlando el volumen subiendo o bajando sus brazos, la dinámica continuara con diferentes miembros de los grupos para hacer el papel de conductor

Actividad intermedia: el instructor pondrá una música de fondo pidiendo que se dispersen por el lugar a los estudiantes, la música sonara por un determinado, cuando la música se detenga los estudiantes tendrán que buscar a un compañero para abrazar, se pondrá nuevamente la música y los estudiantes seguirán danzando, se para la música nuevamente y ahora se tendrán que abrazar de a 3 y así seguirá sucesivamente hasta que todos los estudiantes queden abrazados en un solo grupo de tal manera que todos sean incluidos dentro del grupo

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan y expresen criterios de cómo se sintieron a la vez que se iba incrementando el círculo.

Taller 21

Contemos un cuento

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Afianzar confianza grupal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr potenciar la confianza dentro del grupo y a su vez el trabajo en equipo	Se iniciara con una dinámica en la cual se formaran en círculo a los estudiantes y el instructor dirá que se muevan las personas que tiene …… las personas que tienen el objeto se tendrán que mover de lugar y así sucesivamente seguirá la actividad.	Hojas de papel, mesas, sillas, lápiz o esfero.	40 minutos
			El instructor establecerá grupos de 5 personas, el instructor les dará un tema a trabajar en la cual cada grupo tendrá que ver cómo crear la historia y dramatizarla, teniendo en cuenta que no tendrá un guion establecido sino que los estudiantes tendrán que improvisar a medida que va avanzando el cuento, así pasara cada grupo con su tema establecido		
			El instructor pedirá que se reúnan para que los estudiantes puedan expresar sus opiniones sobre el trabajo realizado.		

Taller 21

Actividad: Contemos un cuento

Objetivo: Lograr potenciar la confianza dentro del grupo y a su vez el trabajo en equipo

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Afianzar confianza grupal

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, mesas, sillas, lápiz o esfero.

Procedimiento

Actividad inicial: Se iniciará con una dinámica en la cual se formaran en círculo a los estudiantes y el instructor dirá que se muevan las personas que tiene …… las personas que tienen el objeto se tendrán que mover de lugar y así sucesivamente seguirá la actividad

Actividad intermedia: el instructor establecerá grupos de 5 personas, el instructor les dará un tema a trabajar en la cual cada grupo tendrá que ver cómo crear la historia y dramatizarla, teniendo en cuenta que no tendrá un guion establecido, sino que los estudiantes tendrán que improvisar a medida que va avanzando el cuento, así pasara cada grupo con su tema establecido

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan para que los estudiantes puedan expresar sus opiniones sobre el trabajo realizado.

Anexos

Temas establecidos:

- Una pelea entre compañeros

- Un trabajo en grupo para organizar una actividad recreativa

- Organizar una comida entre compañeros

- Organizar una salida de campo

Taller 22

El ciego y el Lazarillo

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Potenciar la confianza grupal	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes tengan confianza en su compañero y potenciar la percepción	El instructor pedirá a los estudiantes que se dispersen por todo el lugar, una vez hecho esto el instructor pedirá que se muevan por el lugar realizando diferentes acciones, cuando el instructor diga pare los participantes tendrán que retornar a su lugar de origen se realizara varias veces.	Obstáculos trapos.	40 minutos
			El instructor agrupara a los estudiantes en parejas y se pedirá que se dispersen por todo el lugar, dentro del lugar se pondrá obstáculos, uno de la pareja tomara el rol de ciego y el otro de lazarillo, este se situara atrás del ciego y poniendo su mano sobre el hombre para que este pueda sentir y ser guiado evitando los obstáculos y a sus propios compañeros, luego se invertirán los papeles		
			El instructor pedirá que se reúnan en mediante lluvias de ideas los estudiantes expresaran lo vivido en la ejecución práctica.		

Taller 22

Actividad: El ciego y el Lazarillo

Objetivo: Lograr que los estudiantes tengan confianza en su compañero y potenciar la percepción

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Potenciar la confianza grupal

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.
- Materiales: Obstáculos, trapos.

Procedimiento

Actividad inicial: el instructor pedirá a los estudiantes que se dispersen por todo el lugar, una vez hecho esto el instructor pedirá que se muevan por el lugar realizando diferentes acciones, cuando el instructor diga pare los participantes tendrán que retornar a su lugar de origen se realizara varias veces.

Actividad intermedia: El instructor agrupara a los estudiantes en parejas y se pedirá que se dispersen por todo el lugar, dentro del lugar se pondrá obstáculos, uno de la pareja tomara el rol de ciego y el otro de lazarillo, este se situara atrás del ciego y poniendo su mano sobre el hombre para que este pueda sentir y ser guiado evitando los obstáculos y a sus propios compañeros, luego se invertirán los papeles

Cierre: el instructor pedirá que se reúnan en mediante lluvias de ideas los estudiantes expresaran lo vivido en la ejecución práctica.

Taller 23

El ciego y el Lazarillo

Actividades					
Técnica	Subescalas	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Técnica rol playing	Aserción Relación con el otro sexo y sus iguales Hablar en publico	Lograr que los estudiantes interactúen de manera no verbal	Se iniciara con una actividad llamada "tormenta" en la cual se pedirá a los estudiantes que se queden en silencio formando un círculo, el facilitado deberá hacer un primer movimiento frotando las manos deberá crear el sonido de la lluvia, la persona que se encuentre a su derecha deberá hacer el mismo sonido e irlo pasando a la siguiente persona, una vez que todos estén con la acción el instructor cambiara de sonido y así sucesivamente hasta que puedan llegar a retomar el silencio.	Hojas de papel, auriculares, pizarrón, marcadores.	40 minutos
			El instructor procederá a formar grupos de 5 personas en la cual participaran en un concurso en la cual se tendrá que trabajar en equipo el instructor les indicara alguna frase y los participantes tendrán que comunicarla a sus compañeros de grupo mediante gestos y así sucesivamente irán pasando la voz hasta llegar al último participante el cual tendrá que escribir en la pizarra lo que entendió y así será sucesivamente con los demás grupos a participar		
			El instructor contabilizara los puntos y a su vez los estudiantes dirán como se sintieron al no poder hablar y tratar de expresarse con gestos.		

Taller 23

Actividad: ¿Que dijiste?

Objetivo: Lograr que los estudiantes interactúen de manera no verbal

Tipo de técnica de comunicación asertiva: Técnica rol playing

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la sesión: 40 minutos

Recursos:

- Humanos: Instructor y estudiantes del noveno año.

- Materiales: Hojas de papel, auriculares, pizarrón, marcadores.

Procedimiento

Actividad inicial: Se iniciara con una actividad llamada "tormenta" en la cual se pedirá a los estudiantes que se queden en silencio formando un círculo, el facilitado deberá hacer un primer movimiento frotando las manos deberá crear el sonido de la lluvia, la persona que se encuentre a su derecha deberá hacer el mismo sonido e irlo pasando a la siguiente persona, una vez que todos estén con la acción el instructor cambiara de sonido y así sucesivamente hasta que puedan llegar a retomar el silencio.

Actividad intermedia: el instructor procederá a formar grupos de 5 personas en la cual participaran en un concurso en la cual se tendrá que trabajar en equipo el instructor les indicara alguna frase y los participantes tendrán que comunicarla a sus compañeros de grupo mediante gestos y así sucesivamente irán pasando la voz hasta llegar al último participante el cual tendrá que escribir en la pizarra lo que entendió y así será sucesivamente con los demás grupos a participar

Cierre: el instructor contabilizara los puntos y a su vez los estudiantes dirán como se sintieron al no poder hablar y tratar de expresarse con gestos.

Anexos

Anexo de la actividad intermedia

Quien encuentra un amigo fiel, encuentra un tesoro

Ayuda a las personas a sobresalir

Amate a ti mismo como a tu familia

Lucha por tus sueños

Un buen amigo nunca te abandona

El estudio la mejor herramienta de tu vida

Valórate a ti primero luego a los demás.

MEMORIA GRÁFICA

j. **BIBLIOGRAFÍA**

Aguilarte, I., Calcurián, I., & Ramirez, Y. (2010). La comunciación asertiva como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales . Venezuela: Universidad central de Venezuela.

Ararteko, L. (2010). Comportamiento humano. Mexico: McGraw-Hill.

Arbalaéz, E. (2014). La relacion con el otro. Medellin: Bonaventuriana.

Arellano, N. (2006). Las barreras en la comunicación no verbal. Revista Orbis, 99-100.

Bermudez, E., & González , A. (2011). Elementos a considerar en un programa de comunicación. Revista Umbral, 18.

Castanyer, O. (2012). La asertividad, expresion de una sana autoestima. Manchester: Desclle de brouwer.

Alvarez, D. (2002). La formación de valores en labor educativa. Pueblo y educacion.

Arbaláez, E. (2014). La relacion con el otro. Medellin: Bonaventuria.

Artavia, J. (2006). relaciones afectivas. Revista Pucp.

Bandura, A. (1987). Teoria del aprendizaje social. Madrid: Espasa-calpe.

Bermúdez, E., & Gonzalez , A. (2011). Elementos a considerar en un programa de comunicación. Umbral.

Bligoo. (s.f). Relaciones interpersonales. http://relacionesinterpersonales.bligoo.com.co/derinicion-de-relaciones-interpersonales#.Vbg53vk3nT8.

Buri, V. (2016). Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare Perteneciente a la Fundación 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare Perteneciente a la Fundación "Cisol" de la Ciudad de Loja. Loja: Universidad Nacional de Loja.

Cardenas, F., & Montealegre, R. (2001). Mini proyectos con apoyo a la enseñanza. Bogota.

Castillo, B. (2011). Las relaciones interpersonales de la familia. http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/3718/1/BUSTAMANTE%20CAS.

Chiavenato, I. (2009). Comportamiento organizacional. Mexico: McGraw-hill.

Colmenares, M., & Perez, M. (2006). El clima de las relaciones interpersonales en el aula. Paradigma.

Crespo, C. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. Revista de Investigacion en Educacion .

Erikson, E. (1980). El ciclo de la vida complementado. Buenos Aires: Pidos.

Fernández, P. (2003). la inteligencia emocional en el contexto educativo. Malaga: Universidad de Malaga.

Gallego, S. (2006). Comunicación familiar: un mundo de construcciones. Caldas: Universidad de Caldas. 128

García , A. (2015). Comunicar en la sociedad. Barcelona: Universidad de catalunya.

Inglés, C. M. (2001). Dificultades interpersonales en la Adolescencia.

Llacuna, J. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. Obtenido de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/

Monje, V. (2009). Influencia de los estilos de comunicacion en el aprendizaje. Uniminca.

Montoya, A. (2006). Humanizacion de las relaciones interpersonales. Revista facultad de ciencias investigacion.

Newstrom, J. (2011). Comportamiento humano en el trabajo. Mexico: McGraw-Hill.

Ocampo, N. (2006). Metodo de comunicación asertiva. Trillas.

Ongallo , C. (2007). Manual de comunciación. Guia para gestionar el conocimiento, la informacion y las relaciones humanas. Madrid: Dykinson.

Mediación y Violencia (2015). Bullying: 8 pasos simples para prevenir el acoso escolar. Recuperado de http://mediacionyviolencia.com.ar/bullying-8-pasos-simples- para-prevenir-el-acoso-escolar/

Prettel , M. (2010). la comunicacion familiar en asentamientos subnormales. Obtenido de Psicologia desde el Caribe: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21315106002

Raymond, R. (1978). Persuacion Comunicacional y Relaciones interpersonales. Mexico: Trilas.

Rogers, C. (1980). la perspectiva centrada en la persona. Wisconsin: Madison.

Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigacion . Mexico: Mc Graw Hill.

Encuesta Nacional de la Niñez y la Adolescencia ENNA (2014). El acoso escolar se torna más violento en las aulas de Ecuador. El Universo. Semanal.

Recuperado de http://www.eluniverso.com/noticias/2014/01/26/nota/2083806/acoso-escolar-se-torna-mas-violento-aulas

Encuestas Nacionales en el Ecuador. Una Mirada en Profundidad al Acoso Escolar en el Ecuador. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/acoso_escolar_final002.pdf

El Mundo (2015). Cómo prevenir el acoso escolar. Recuperado de http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/10/18/560b2f3f268e3eda448b45c3.html

Educación de Calidad (2015). Ley Orgánica de Educación Intercultural.

Recuperado de http://educaciondecalidad.ec/ley-educacion-intercultural-menu/ley-educacion-intercultural-texto-ley.html

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A", DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO".

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciado en ciencias de la educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR

Mauricio Javier Guamán Armijos

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Willan Armando Espinosa Ordoñez Mg.Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

a. TEMA

COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL BULLYING EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL CABRERA LOZANO”.

b. PROBLEMÁTICA

El Acoso Escolar o Bullying es el maltrato psicológico físico y verbal deliberado y continuado que recibe un niño o adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, con vistas a obtener algún resultado favorable para los acosadores o simplemente a satisfacer la necesidad de agredir y destruir que éstos suelen presentar, además el bullying es un problema muy común en la sociedad de hoy en día que influye más en niños y los adolescentes debido a los cambios físicos y psicológicos de esta etapa, esto lleva a que los hijos presenten un problema de baja autoestima al no sentirse valorados o necesarios.

Según las observaciones e intercambios con él docente de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano", podemos analizar que la incidencia del bullying en los niños de quinto grado es muy común, ya que ha influido notoriamente en su ámbito social, y es por eso que se toma en cuenta esta problemática como una forma de disminuir el bullying en cada uno de los estudiantes.

Hofstadt (2005). Define la comunicación asertiva como "Una habilidad social donde ser asertivo o asertiva significa que nos respetamos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a expresaros, a pedir lo que nos corresponde y hacer valer nuestros derechos, de los demás y los respetamos" (p. 25).

Olweus (1973). Define al bullying cuando "Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos" (p. 11).

El bullying o acoso es una problemática alarmante muy común entre niños, jóvenes, incluso adultos y se da en los distintos estatus sociales, o económico y el maltrato puede ser físico o psicológico, este último es más difícil de detectarlo, llegó a ser parte del día a día de decenas de millones de personas a nivel mundial anteriormente, el concepto que se tenía sobre víctimas de bullying, estereotipos como personas con sobrepeso, altos, bajos, con rasgos poco comunes, pobres o con alguna discapacidad, hoy día, cualquier persona puede ser víctima

El bullying es un problema que afecta a millones de niños sin importar de donde son ni de dónde vienen, es un problema grave, principalmente en las escuelas, especialmente esta problemática social ataca a los más pequeños o a los niños más vulnerables, apuntan a los niños que son diferentes, que no usan ropa de moda o que forman parte de una minoría social o racial, o molestan a niños que se están desarrollando y son torpes con su cuerpo, o con sobrepeso, o hasta los más estudiosos o muy tímidos, no sólo humilla a los niños que son atacados, también afecta a los testigos cercanos, especialmente si ellos no saben qué hacer al respecto.

En Ecuador, según la Encuesta Nacional de la Niñez y la Adolescencia (ENNA), el 64% de menores escolarizados, de 8 a 17 años, declaró haber presenciado peleas entre alumnos; un 57% dijo que destruían cosas de los otros; y un 69%, que molestan o abusan de los más pequeños.

El informe, hecho en el 2010 por el Observatorio de la Niñez y Adolescencia, también revela que el 63% de alumnos molesta a otros por ser diferentes; el 74% insulta o se burla; y el 53% sufre robos.

Cordero (2014), experta en niñez explica “Lo que está sucediendo en las aulas es un fenómeno muy antiguo, no es reciente. Lo que sucede es que ahora lo estamos estudiando. Pero siempre estuvo ahí” (p. 4).

El bullying es un fenómeno mundial que ocurre por igual en escuelas públicas o privadas, por tal motivo se planteó la siguiente pregunta en la investigación.

¿Cómo disminuir el bullying a través de un programa basado en técnicas de comunicación asertiva, en los estudiantes quinto año de educación básica paralelo “A”, de la unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano”?

c. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto tiene gran importancia ya que nos facilitará la intención de hacer conciencia en la comunidad educativa en especial a los estudiantes ya que por medio de la comunicación asertiva se podría disminuir el bullying, y de esta manera poder formar a un niño o niña integro para la sociedad.

Las razones que nos motivaron a realizar este proyecto es que, hoy en día se habla mucho de la problemática educativa como es el bullying o mejor conocido en nuestra realidad social como es el acoso escolar creando varias secuelas tanto psicológicas, emocionales, entre otros; en ciertos números de estudiantes que son víctimas de este problema, se habla tanto de éste, pero, qué hacemos realmente para evitar este problema en las comunidades educativas, es por eso que, esta investigación está dirigida a prevenir el acoso escolar con una estrategia como es la comunicación asertiva.

Esta investigación es factible gracias a que se ha coordinado con los directivos de la unidad educativa, los docentes de la institución, los niños y niñas sujetos al proceso investigativo, los recursos económicos y los procesos teóricos y metodológicos necesarios para poder cumplir la meta propuesta.

Tendrá un gran aporte social y educativo a través de la estrategia de comunicación asertiva se va a, concienciar a los estudiantes para poder disminuir el acoso escolar en la institución, conjuntamente con el apoyo de la institución, los docentes y así evitar agresores y agredidos en la comunidad educativa.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar un programa educativo sobre comunicación asertiva para disminuir el bullying en los estudiantes de 5to año de Educación Básica, paralelo "A", de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano".

Objetivos específicos

- Fundamentar los elementos teóricos que sustentan la comunicación asertiva y el bullying en los estudiantes de 5to año Educación Básica General, paralelo "A"
- Determinar los factores de acoso escolar que presentan los estudiantes de 5to año Educación Básica General, paralelo "A"
- Diseñar un programa sobre comunicación asertiva para disminuir el bullying en los estudiantes de 5to año Educación Básica General, paralelo "A" de la institución educativa.
- Aplicar un programa educativo sobre comunicación asertiva para disminuir el bullying en los estudiantes.
- Validar la efectividad del programa educativo basado en la comunicación asertiva para disminuir el bullying en los estudiantes de 5to año de educación básica paralelo "A" de la Institución.

e. MARCO TEÓRICO

1 COMUNICACIÓN ASERTIVA

1.1 Definición de comunicación.

Según, Masís (2012) menciona "la manifiesta que la comunicación es como una enorme sombrilla que afecta todo lo que suceda a los seres humanos"(p.78). Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor determínate de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucede con cada una de ellas en el mundo. Cuando conocemos que toda comunicación es aprendida, podemos cambiarla si así lo deseamos.

Ogallo (2011); define la comunicación como:

> El conjunto de los procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se efectúa la operación de relacionar a una o varias personas; emisor, con una o varias personas, receptor, con el objeto de alcanzar determinados objetivos (p.25).

Siendo entonces la comunicación un proceso de intercambio de información, entre dos o más personas en el que cualquiera de ellos transmite un mensaje con el fin de que la otra persona entienda lo que quiere manifestar.

1.2 Tipos de comunicación.

Flora (2010); manifiesta dos tipos de comunicación que son parte fundamental entre el intercambio de información y describe la comunicación "Verbal y no Verbal" (p.17). Las cuales se detallarán a continuación:

Oral: A través de signos orales y palabras. Lenguaje, sonidos, parte expresiva, elemento vocal, intensidad, tono, estilo, fluidez, este tipo de comunicación es efímera, utiliza principalmente palabras comunes entre el emisor y el receptor.

Tiene como ventaja la posibilidad de una retroalimentación inmediata y se encuentra soportada por expresiones corporales o faciales como las miradas, actitudes, gestos, posiciones.

Otra ventaja es que a través de la expresión oral nuestra comunicación o mensajes pueden ser extensos o breves, dependiendo de la circunstancia.

1.2.1 *Escrita.*

Exposición de las ideas, ortografía, sintaxis, calidad, "ideas principales, objetivos". Está representada pos los signos o glifos, debe seguir los lineamientos de las reglas de lenguajes escrito como sintaxis y morfosintaxis.

Tiene como ventaja que la comunicación entre la persona que emite o escribe el mensaje y el que lo lee, no es interrumpida. El mensaje o idea puede revisarse, permite que se analice, reflexione y se corrija en determinado momento.

Al igual que la oral la comunicación o mensajes pueden ser extensos, breves o muy amplios de pendiendo de lo que se quiere que las demás personas entiendan.

1.2.2 *Comunicación No Verbal.*

La comunicación no verbal se lleva a cabo a través de signos diversos, imágenes captadas por los sentidos (sensoriales), gestos o los movimientos corporales.

Con base en lo anterior podemos observar que el mensaje se transmite en mayor forma de una manera no verbal. El mensaje puede modificarse, complementarse o substituirse, adicionalmente a lo verbal.

La cultura es muy importante en la comunicación no verbal ya que varían de lugar en lugar, regulando el proceso de la comunicación, ampliando o reduciendo el significado del mensaje. (Davis, 2010, pág. 45)

Existe dos tipos de comunicación en la que los individuos se pueden comunicar ya sea de forma verbal o no verbal, cualquiera de estos comunica un mensaje.

1.3 Estilos de comunicación

Hay cuatro estilos básicos, cada uno tiene unas características propias y en general, siempre uno predomina. Estos estilos son: pasivo, agresivo, manipulador, asertivo, cada persona es de una manera o predomina un estilo en él porque se ha socializado así. (Tecnicas de comunicacion, pág. 12)

2 ASERTIVIDAD

2.1 ¿Qué es ser Asertivo?

Es desempeñar plenamente y con seguridad los deberes y derechos concernientes a un determinado rol social Desarrollo de un Estilo Asertivo, para desarrollar este estilo hace falta: autoestima, respeto mutuo,

2.2 Características Básicas del Estilo Asertivo.

Capacidad de escuchar al otro (normalmente se habla mucho, pero se comunica poco, estamos más aislados), posibilidad de decir no (no es fácil decir NO, pero se puede aprender), dar y recibir críticas constructivamente (dar críticas es fácil, lo más complicado es recibirlas, hay que estar preparado para esto).

2.3 Comunicación asertiva.

Según Adela(2014); plantea que "la comunicación asertiva es la respuesta oportuna y directa, que respeta la posición propia y la de los demás, que es honesta y mesurada para con los involucrados", aunque sin rasgos de agresividad; en resumidas cuentas, es ponerse a caminar en los zapatos del otro, tanto como en los suyos propios. Esto ultima implica no querer imponer a los demás nuestras posiciones o ideas.

Los niños por excelencia son muy asertivos, van directo a sus necesidades y sentimientos, y se caracterizan por ser descriptivos en sus precepciones u opiniones, de allí que no hagan juicios o evaluaciones de la conducta de los otros, sino que solo las describan. (P.24)

2.4 Técnicas de la comunicación asertiva.

El psicólogo Rubín Alberto, (2015) en un artículo menciona las siguientes técnicas de comunicación asertiva en las cuales son de gran importancia, para poder tratar algún problema en la comunicacion:

Evalúa tu estilo.

Es importante reconocer y entender qué estilo de comunicación se posee, para poder más adelante empezar a cambiarlo y poseer un estilo de comunicación adecuado.

Usa frases con “yo”.

Usa frases con “yo” reafirma tus opiniones, deseos y derechos, además, harás saber a los demás lo que piensas sin sonar como si estuvieras acusando: “yo no estoy de acuerdo” en lugar de “estas equivocado”.

Aprende a escuchar.

Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la persona, mantén contacto ocular, escucha con interés y controla tus propias emociones y pensamientos, para poder evitar reacciones, defensas, explicaciones o interrupciones, esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que la otra persona dice.

Busca acuerdos.

Es una habilidad que se relaciona con la negociación. Se trata de que llegues a acuerdos ganar-ganar, evitando las posturas extremas en las que solo gane o pierda alguien, identifica tus necesidades y busca satisfacerlas, no esperes que alguien reconozca lo que necesitas, podrías esperar para siempre, entiende que para aprovechar todo tu potencial debes satisfacer tus necesidades.

Oponerse de forma asertiva. Aprender a decir no.

Si alguien te está insistiendo para que hagas algo que no deseas (lo que ocurre a menudo, por ejemplo, con los vendedores), puedes dar directamente un “no” sin sentirte culpable, dar excusas o explicaciones.

Usa el lenguaje no verbal.

La comunicación no es solo verbal, de echo existe el acuerdo de que más del 80% de la comunicación es no verbal, mantén contacto ocular (sin mirar fijamente), posición recta, usa las manos y habla con claridad.

Controla las emociones.

Aunque es positivo expresar tus sentimientos de forma asertiva, en ciertas situaciones es conveniente que controles emociones como la ira, por ejemplo, si estás muy enfadado, no te conviene discutir con tu pareja o acudir a una reunión, en ese caso podrías decir cosas de las que te arrepientas, se debe trabajar en controlar tus emociones y mantenerte tranquilo para comunicarte efectivamente sin que tus emociones te controlen a ti.

Disco rayado.

Se trata de repetir un "no" o un no más una frase repetidamente tras una petición de la otra persona o cuando traten de manipularte. Intenta hacerlo de forma serena y evitando usar las mismas palabras.

Afrontar críticas.

Se basa en afrontar las críticas de forma constructiva. Lo puedes hacer pidiendo detalles sobre la crítica (cómo, qué, quién) e información, de esta forma, podrás conocer bien lo que quiere transmitir el interlocutor, es conveniente que te muestres en parte de acuerdo con la crítica en caso de que sea verdadera o pueda serlo, respetar a la otra persona, y dar las gracias.

Por otra parte, no es lo mismo una crítica lanzada por una persona con criterio que otra de alguien sin suficiente información.

Acepta tus emociones.

Una de los obstáculos de la comunicación asertiva es la creencia de que tener emociones como la ira es malo, sin embargo, la ira es una emoción normal y no eres malo por sentirla, por su puesto, una cosa es sentirla y otra expresarla de forma negativa con ataques personales, insultos o venganzas, la persona asertiva acepta sus emociones, las controla y las expresa respetándose a sí mismo y a la otra persona.

Afirma o pregunta claramente.

Las personas agresivas o pasivas tienden a comunicar lo que les molesta dando rodeos, también hacen peticiones dando rodeos, a la vez, pueden utilizar afirmaciones o peticiones para atacar o realizar preguntas con ataques personales incluidos, por ejemplo: "después de pasar 10 horas con tus amigos, ¿me puedes recoger?" o "ya que te preocupas tanto por cuidarte, ¿podemos salir más tiempo juntos?", comunica claramente lo que quieres, si algo te molesta dilo de forma asertiva y evita los ataques personales encubiertos o sarcásticos.

Solicitar cambios de comportamiento a otra persona.

En este caso pueden surgir una serie de problemas como: a) acusar al otro de tener problemas, lo que empeorará el conflicto, b) acusar al otro de mostrar siempre lo que queremos cambiar, c) creer que lo hace malintencionadamente y d) expresar solo consecuencias negativas.

Para hacerlo de forma correcta debes: asumir el problema, describir el comportamiento que quieres cambiar, enunciar las consecuencias del cambio de comportamiento, expresar cómo te sientes por el problema, finalizar solicitando el cambio de comportamiento de forma concisa y clara.

Autorrevelación.

Se trata de hacer que los demás se sientan abiertos hacia ti y comiencen a tener confianza, se basa en decir a la otra persona lo que te gusta de ella: "Me gusta tu forma de vestir", "Enhorabuena por el examen aprobado". Mantén un gesto facial agradable y sonríe.

Banco de niebla.

Se usa para evitar un conflicto directo cuando una persona te habla de forma agresiva o suelta algún comentario atacante. Se basa en decir respuestas inesperadas para frenar el comportamiento agresivo.

3 Bullying.

(Ortega Mora , 2013) citado por Rosario Ortega (2011), una de las mayores investigadoras de este fenómeno, tradujo la palabra bullying de lengua inglesa al español como: acoso, intimidación, exclusión social y maltrato.

Por lo tanto, el bullying abarca la misma concepción que acoso escolar y se refiere al maltrato vivido dentro del ámbito educativo, al tratarse de un comportamiento altamente agresivo donde el actor utiliza su propio cuerpo o un objeto para infligir una lesión o un daño a otro individuo, por un tiempo prolongado abusando de su poder.

El bullying tiene como actores a sus propios alumnos, mediante acciones que son reiteradas y que rompe la simetría que debe existir en la convivencia entre iguales, generando un proceso de victimización en quien es sujeto de violencia interpersonal. (P. 32)

3.1 Tipos de Bullying.

Gómez Nashiki Antonio (2013); Manifiesta diferentes tipos de acoso escolar, a veces puede darse uno de forma aislada, pero en la mayoría de los casos suelen compaginarse y un mismo niño es víctima de varios tipos de acoso escolar existen varias clasificaciones del bullying: (P. 44)

Físico.

Golpear y hacer uso de la fuerza como, pegar patadas, puñetazos, mordiscos, empujones, agresiones con objetos. se da con más frecuencia en primaria que en secundaria.

Verbal.

Poner sobrenombres, insultos, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, usar el móvil para intimidar a la víctima, sacarle fotos mientras se le pega y ponerlas en Internet, es el más habitual.

Psicológico.

Tratan de Minimizar la autoestima del individuo utilizando diferentes tipos de agresión con intención de hacer daño y fomentan su sensación de temor hacia el agresor .

Social.

El agresor busca maneras en las cuales pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros, de todos. (GÓMEZ NASHIKI, 2013, pág. 44)

3.2 Características del bullying

El bullying puede tener como autores tanto a individuos como a grupos, se caracteriza por un proceder sistemático y estratégico, suele extenderse por un periodo más o menos prolongado el bullying es un proceso de represión de problemas, sus víctimas se sienten en desventaja y se consideran las culpables de la situación.

Puede tener lugar tanto de forma directa como indirecta (a través de agresiones físicas o psíquicas, o de intriga), cechar y espiar en el camino de la escuela a casa, perseguir, echar, dar puñetazos o codazos, empujar y propinar palizas.

Marginarlo de la comunidad escolar o clase, inventar rumores y mentiras, juego sucio en el deporte y tender trampas, reírse del otro, hacer comentarios hirientes sobre él, burlarse, mofarse continuamente, tratar con sobrenombres. (MUSRI, 2012, pág. 58)

3.3 Causas del bullying

Sociedad Violenta: Cada vez más vemos como en nuestra sociedad la violencia pasa a ser algo común, sin tomar en cuenta como esta situación está orillando a muchos individuos a conductas igualmente violentas, sobre todo los más vulnerables: niños y jóvenes, ahí una de las causas más fuertes del bullying escolar, niños que en su entorno familiar sufren violencia continuamente y ésta la llevan también a sus escuelas con sus compañeros y hasta maestros.

El estrés: Otra de las causas es una afección también de gran aumento en nuestro vertiginoso estilo de vida, que al tener que llevar a cabo las labores de la rutina diaria de una manera cada vez más rápida y con mayor presión de todo tipo, nos genera estrés, provocando un estado de ánimo de alta irritabilidad y agresividad que transmitimos a nuestro entorno, descargando todo ese estrés, como siempre, ante aquellos que resulten más indefensos.

Crisis de valores: Esta causa proviene principalmente de familias disfuncionales, donde los niños carecen de atención por parte del padre o madre, donde no está presente alguno de ellos, y en muchos de los casos ninguno, dejando el cuidado de estos niños con abuelos, tíos o hermanos que no se preocupan realmente por un sano desarrollo de éstos dentro de los valores más fundamentales.

Necesidad de poder y reconocimiento social: Muchos de los casos de bullying escolar son producto de niños que quieren ser más que los otros, ser reconocidos como alguien a quien temer (erróneamente alguien de respeto); pertenecer a algún tipo de pandilla o las llamadas tribus urbanas, dónde muchas de las veces son hasta obligados a ejercer estas conductas hacia compañeros y luego éstas les quedan arraigadas como actitudes comunes. (Ferro Veiga, 2012, pág. 56)

3.4 Consecuencias del Bullying

Mursi Silvia (2012); nos habla sobre las consecuencias del acoso escolar para las víctimas, los agresores y los testigos. (P. 58)

El acoso escolar tiene consecuencias perniciosas para todos los implicados, pero con distintos síntomas y niveles de sufrimiento. Aunque los efectos más acusados se muestran

en la víctima, los agresores y los espectadores también son receptores de aprendizajes y hábitos negativos que influirán en su comportamiento actual y futuro.

Todos los alumnos implicados en situaciones de maltrato, en cualquiera de los roles, están en mayor situación de riesgo de sufrir desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos en la adolescencia y en la vida adulta que los chicos y chicas no implicados, no hay duda de que la consecuencia más extrema del bullying es el suicidio o la muerte de la víctima y precisamente fue esto lo que impulsó la primera investigación, realizada en Noruega por Olweus a principios de la década de los setenta del pasado siglos este tipo de evento dramático ha servido para impulsar la investigación y la intervención institucional en muchas comunidades.

Obviamente, quienes sufren las consecuencias más negativas son las víctimas: consecuencias como fracaso escolar, altos niveles de ansiedad, riesgos físicos, que conllevan a una personalidad insegura.

Para el agresor, estas acciones también conllevan una serie de consecuencias ya que aprende a conseguir sus objetivos de manera violenta y se instala en una situación pre delictiva, entiende que obtiene reconocimiento social y esto en un futuro les puede llevar a ejercer la sumisión y la dominación en la convivencia doméstica.

Los espectadores, igualmente, tampoco quedan inmunes tras los hechos pues refuerzan posturas egoístas e individualistas. Llegan a valorar como importante tales conductas agresivas y les produce insensibilización ante el sufrimiento del otro. (MUSRI, 2012, pág. 58)

3.5 Prevención del Bullying

Según Rivera Cotto, Maribel (2015); plantea como prevenir el bullying en niños de edad escolar en diferentes contextos en los cuales se desarrolla.

En la familia.

La familia es la principal fuente de amor y educación de los niños; a partir de ella el niño aprende a socializarse basado en lo valores, normas y comportamientos enseñados en casa; evitemos que nuestro hogar se convierta en un escenario hostil o por el contrario demasiado permisivo, tenga por seguro que esto siempre llevará a que los niños adquieran conductas agresivas. (P. 45)

Otro papel de la familia es estar informada constantemente, hay cursos en donde se orienta a los padres sobre cómo mantener alejados a sus hijos del bullying; éstos se basan normalmente en el amor y la comunicación entre padres e hijos, la observación para detectar inmediatamente cualquier conducta inadecuada en el niño, estar al pendiente de las actividades de su hijo, la existencia de límites y normas, así como el vigilar que se cumplan.

Estos cursos le dan atención especial a la inteligencia emocional, es decir enseñan a los padres como ayudarles a sus hijos a controlar sus emociones y comportamientos hacia los demás de tal manera que puedan convivir sanamente.

En la escuela.

La disciplina que se mantenga en el salón y la escuela en general es fundamental para la construcción de una buena conducta, es importante la supervisión de los alumnos dentro y fuera de los salones, en los patios, baños, comedores, etc.

Establecer claramente las reglas de la escuela y las acciones que se tomarán en conductas como el bullying, actuar rápido, directa y contundentemente en el caso de que se presente alguna sospecha de acoso escolar.

La escuela debe estar abierta a las quejas y sugerencias del alumnado y padres de familia, se sugiere la colocación de un buzón, realizar cursos o conferencias para padres y maestros donde se pueda tratar temas como el bullying.

Adicionar o reforzar el tema de educación en los valores en el curso de los estudiantes, los maestros pueden apoyarse en los alumnos para identificar casos de acoso, deben ser muy inteligentes y saber quién puede darles información valiosa.

Instituciones gubernamentales.

Así como existen líneas gratuitas para hablar o preguntar sobre métodos anticonceptivos, depresión, el sida, alcoholismo, debe haber líneas abiertas para que los niños puedan hablar y denunciar conflictos que viven dentro y fuera del hogar, deberia haber mayores campañas para informar a los padres sobre esta situación, la forma en que puede detectarse, tratarse y prevenirse.

Medios de comunicación y sociedad en general.

Los niños con mayor frecuencia ven programas de acción y violencia y aunque no lo creamos éstos influyen demasiado en su comportamiento. Los medios masivos de

comunicación deben ser más conscientes de ello y controlar más los contenidos que emiten o publican.

Cuando un niño se burla, amenaza o pega a otro niño, se debe intervenir para que eso no se repita. (Rivera Cotto, 2015, pág. 45)

La sociedad en general también puede ayudar a prevenir y atacar el acoso entre los niños, vigilando y no dejando pasar este tipo de situaciones porque pensamos se trata de una simple broma afectando el desarrollo emocional y psicosocial del niño.

f. METODOLOGÍA

Para la transformación del objeto y la solución del problema se emplea la complementariedad metodológica relacionada con el paradigma cuantitativo. Pues el proceso de la investigación se dirige a la interpretación de los significados de las acciones de los sujetos y de la vida social, aplicando un tratamiento cualitativo a los datos, pero utilizando también la medición cuantitativa de hechos cuantificables.

Determinando los resultados en dependencia de cómo surge, como una configuración que las personas le dan a las situaciones en las que se encuentran, la realidad es así construida con base en los marcos referenciales que caracterizan la autoestima en los niños y niñas de 9 años de edad.

En correspondencia con el paradigma que guía la investigación el tipo de investigación desde lo empírico al contemplar el contacto con los sujetos sociales (observación) para conocer sus experiencias, vivencias, y valoraciones relacionadas con el objeto de estudio.

Desde lo empírico se emplea la modalidad descriptiva y explicativa; su propósito es caracterizar un determinado fenómeno, especificar sus propiedades, rasgos o tendencias, trata de descubrir por qué ocurren o han ocurrido determinados fenómenos, para ello por lo general es necesario medirlo de alguna forma a través de una variable con el objetivo de evaluar la autoestima y posteriormente proponer un sistema de acciones para el proceso correctivo-educativo de los escolares estudiados.

Del universo y la muestra.

El universo estuvo constituido por 260 y 8 docentes de los cuáles se seleccionó una muestra de 30 estudiantes y 2 docentes, a través del método intencional con los siguientes criterios de inclusión:

- Que el total de los docentes y estudiantes investigados estén de acuerdo a cooperar en la investigación.
- Que el estudio se realizará con la autorización de la directora de dicha institución educativa donde asisten los alumnos.
- Que los niños sus edades están comprendidas entre 8 y 9 años de edad

Universo	Total	Muestra	Total
Estudiantes	260	Estudiantes	30
Docentes	8	Docentes	2

Escenario.

El escenario de la investigación lo constituye la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, tomando como base los y las estudiantes que presentaron un bajo autoestima.

Fundamentos de los métodos y técnicas empleados.

En las investigaciones se hace necesario imprimir un carácter científico para lo que es imprescindible la aplicación de métodos y técnicas que contribuyen a validar los resultados obtenidos.

Los métodos son las formas de abordar la realidad, de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, con el propósito de descubrir la esencia de los mismos, así como sus relaciones, apoyados en las técnicas, que constituyen la herramienta fundamental para la recogida, del procesamiento y el análisis de datos.

Así desde el nivel teórico se asumen como métodos para la investigación:

Inductivo: El método Inductivo se utilizará para realizar una etapa de observación, análisis y clasificación de los hechos, y mediante esta observación postular una hipótesis que brinde una solución al problema planteado, es decir el método inductivo nos permitirá proponer, una conclusión acerca de las posibles soluciones para dicho tema.

Analítico sintético: El método de análisis o síntesis se utilizará para estudiar de forma conjunta a los niños del quinto grado distinguiendo la individualidad de cada uno y las diferentes perspectivas de sus familias, es decir, reunir todos los elementos para analizar, dentro de un todo, su naturaleza y comportamiento con el propósito de identificar las características del fenómeno observado.

Estadístico: El método estadístico: será usado para visualizar comportamientos y establecer porcentajes de comparación, mediante la obtención de resultados de la aplicación del test, determinadas en las herramientas a utilizar para la aplicación del proyecto.

Enfoque sistémico: Permite establecer las relaciones de las diferentes categorías necesarias para la transformación del objeto de la investigación y la solución de problema, se identifica con la construcción de la contribución a la práctica; un plan de acciones para estimular comportamientos adecuados en los escolares investigados**.**

Desde el nivel práctico.

El método de observación científica ayuda obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y como este se produce, observado en conductas que pueden descubrir aspectos característicos, proporcionados por una representación de la realidad de los fenómenos en estudio, está guiado por lo que percibimos de acuerdo a una cuestión determinada.

La observación sistemática refuerza la obtención de la información de las alteraciones en los escolares, apreciar el objeto en sus múltiples manifestaciones y en toda su complejidad, facilita ver el fenómeno desde posiciones endógenas y exógenas, acontecimiento o comportamiento en el momento en que ocurre, y recopilar información directa, la observación permite un acercamiento más profundo en la vida de la familia de estos escolares y a los problemas que presentan. Es un conocimiento aportado desde la realidad en que se desenvuelven los hechos, los resultados obtenidos de manera efectiva, ayuda además a observar sucesos que son difícilmente distinguibles.

Las técnicas empleadas: Las técnicas permiten dirigir los procesos mentales y la actividad práctica hacia la ejecución de los objetivos formulados en la investigación.

La encuesta: Me servirá para indagar a través de la docente del paralelo como se desenvuelven en el aula los y las estudiantes con un bajo autoestima.

Entrevista: Se solicita información a determinadas personas o grupos para obtener datos sobre un problema específico, mediante la entrevista se obtiene información sobre el problema investigado a partir del establecimiento de una lista de temas, se logra obtener datos en el propio lenguaje de los sujetos, restableciendo una conversación libre con el entrevistado, la cual nos deja introducir nuevas preguntas que ayudan a la persona a conducirse como tal.

Los instrumentos utilizados

Cuestionario de Cisneros sobre el Acoso Escolar: el cual está dirigido a los y las estudiantes del quinto grado para diagnosticar el estado actual de incidencia del bullying de cada uno de los alumnos (Anexo.1).

Guía de observación: podemos penetrar en el mundo de los niños, para así descubrir qué significan para él estas situaciones, sus creencias, motivaciones. Comprende la realidad como dinámica y diversa, dirige su atención a los aspectos no observables, ni susceptibles de cuantificación y lleva asociado el peligro de conservadurismo si no se tiene en cuenta la necesidad de transformar la realidad como razón de ser de la ciencia (Anexo. 2)

Recursos

Humanos

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

- Investigador
- Directora del establecimiento educativo.
- 30 estudiantes.
- 2 docentes.

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 aplicadas
- Copias del inventario de Autoestima DE Coopersmit versión Escolar
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- Esferos
- Cámara fotográfica

- Hojas

Institucionales

- Aula.

g. Cronograma

TIEMPO	2017																												2018											
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
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
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

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	**CANTIDAD**	**COSTO UNITARIO**	**COSTO TOTAL**
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	10	1	40,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	4	10,00
Reproducción bibliográfica	10	0,02	20,00
Adquisiciones de textos	4	20,00	80,00
Servicio de internet	70	1,00	70,00
Material audiovisual	3	10,00	30,00
Esferográficos	3	0,35	6,05
RECURSOS FINANCIEROS			
Reproducción de reportes e informes del proyecto	3	1,00	8,00
Anillado del proyecto	2	2,00	4,00

Diseño de diapositivas para socializar el proyecto	1	1,00	1,00
IMPREVISTOS			60,00
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			**$ 329,05**

El Financiamiento estará a cargo exclusivo de la autora del proyecto de tesis con un costo aproximado de $ 239.05.

i. BIBLIOGRAFÍA

Castro de, A. (2014). *Comunicacion organizacional: Tecnicas y estrategias.* Barranquilla: Uiversidad del norte.

Cohn Vargas, B. (23 de Octubre de 2015). 5 estrategias para prevenir el bullying en el salón de clases. *Universia*.

Cortejoso , D. (15 de Noviembre de 2011). Consecuencias del Bullying o acoso escolar.

Davis, F. (2010). *La comunicacion no verbal.* Alianza.

Fernandez, S. (28 de Octubre de 2012). Recuperado el 12 de Diciembre de 2016, de Tipos de comunicaciónexistentes:http://sydoblen1.blogspot.com/2012/10/tipos-de-comunicacion-existentes.html

Ferro Veiga, J. M. (2012). *Estado de sitio: la cultura de la violenciaen el siglo XXI.* Alicante : Club universitario.

Francés, H. R., & Cango, A. (10 de Diciembre de 2012). "BULLYING" (VIOLENCIA ESCOLAR). *Revista digital de humanidades*.

Gómez Nashiki, A. (12 de Diciembre de 2012). Bullying: El poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima. *Scielo, XVIII*(58).

GÓMEZ NASHIKI, A. (2013). BULLYING: EL PODER DE LA VIOLENCIA. *scielo*.

Gual, Á. (18 de Junio de 2016). *Angela Gual - Psicóloga*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2016, de ¿Qué son los estilos de comunicación y porqué son tan importantes? : http://www.angelagual.com/que-son-los-estilos-de-comunicacion-y-porque-son-tan-importantes-identifica-el-tuyo-y-si-no-te-convence-cambialo/

Martínez Vázquez, S. A. (1 de Enero de 2014). Bullying: violencia en la escuela. *Universidad Nacional Autonoma de México (UNAM), VX*(1).

Masís Sanabria, S. (2012). *Dos enfoques de la terapia familiar: Virginia Satir y Munrray Bowen.* Mexico: pax.

Mondragón, M. (22 de Novembre de 2012). *El manoteo o bullying.* Recuperado el 11 de Diciebre-de-2016,de-Caracterísitcas-del-bullying: http://quehacerconelmatoneoobullying.blogspot.com/2012/11/caracteristicasdelbulliying.html

MUSRI,S.M.(Dicimebrede2012).Obtenidodehttp://www.utic.edu.py/investigacion/attachments/article/61/Tesis%20Completa%20SILVIA%20MUSRI.pdf.

Ogallo, C. (2011). *MANUAL DE COMUNICACIÓN Guía para gestionar el Conocimiento, la información y las relaciones humanasen empresas y organizaciones.* Madrid: Dykinson S.L.

Ongallo, C. (2007). *MANUAL DE COMUNICACIÓN* (Segunda ed.). Madrid, España: Dykinson S.L.

Ortega Mora , A. C. (2013). MANIFESTACIONES DE LA AGRESIÓN VERBAL ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS. Cuenca.

Ortega Mora , A. C. (2013). *MANIFESTACIONES DE LA AGRESIÓN VERBAL ENTRE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS.* Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Riso, W. (2012). *¨Cuestión de dignidad, el derecho a decir no¨.* México: Oceáno.

Rivera Cotto, M. (2015). *Bullying y la familia: orige, prevencion y accion.* CreateSpace Independent Publishing Platform.

Rubín Martín, A. (2015). Comunicación Asertiva: 15 consejos y técnicas. *Lidefer.com*.

Rubín Martín, A. (2015). *Comunicación asertiva: 15 consejos y técnicas* . Obtenido de lifeder.com: http://www.lifeder.com/comunicacion-asertiva/

Rubín Martín, A. (s.f.). Comunicación asertiva: 15 consejos y técnicas. *Lifeder.com*.

Tecnicas-de-comunicacion.(s.f.).Obtenido-dehttp://www.fsiformacion.com/Archivos/Generico/Tecnicas_Comunicacion.pdf

Thompson, I. (Octubre de 2008). *Definición de Comunicación*. Recuperado el 12 de Diciembre de2016,deIntroducciónalaDefiniciónde Comunicación::https://www.promonegocios.net/comunicacion/definicion-comunicacion.html

Villanueva Ramirez, A. (4 de Octubre de 2013). Consecuencias del bullying: baja autoestima, depresión y suicidio.

OTROS ANEXOS

- **: Cuestionario de Cisneros sobre el Acoso Escolar.**

Señala con qué frecuencia se producen estos comportamientos en la escuela.		**Nunca 1**	**Pocas Veces 2**	**Muchas Veces 3**	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**
1	No me hablan	1	2	3								
2	Me ignoran, me hacen el vacío	1	2	3								
3	Me ponen en ridículo ante los demás	1	2	3								
4	No me dejan hablar	1	2	3								
5	No me dejan jugar con ellos	1	2	3								
6	Me llaman por apodos	1	2	3								

7	Me amenazan para que haga cosas que no quiero	1	2	3								
8	Me obligan a hacer cosas que están mal	1	2	3								
9	Me tienen rabia, odio	1	2	3								
10	No me dejan que participe, me excluyen	1	2	3								
11	Me obligan a hacer cosas peligrosas para mí	1	2	3								
12	Me obligan a hacer cosas que me ponen malo	1	2	3								
13	Me obligan a darles mis cosas o dinero	1	2	3								
14	Rompen mis cosas a propósito	1	2	3								
15	Me esconden las cosas	1	2	3								
16	Roban mis cosas	1	2	3								
17	Les dicen a otros que no estén o que no hablen conmigo	1	2	3								

18	Les prohíben a otros que jueguen conmigo	1	2	3								
19	Me insultan	1	2	3								
20	Hacen gestos de burla o desprecio hacia mí	1	2	3								
21	No me dejan que hable o me relacione con otros	1	2	3								
22	Me impiden que juegue con otros	1	2	3								
23	Me pegan collejas, puñetazos, patadas....	1	2	3								
24	Me chillan o gritan	1	2	3								
25	Me acusan de cosas que no he dicho o hecho	1	2	3								
26	Me critican por todo lo que hago	1	2	3								
27	Se ríen de mí cuando me equivoco	1	2	3								
28	Me amenazan con pegarme	1	2	3								

29	Me pegan con objetos	1	2	3								
30	Cambian e l significado de lo que digo	1	2	3								
31	Se meten conmigo para hacerme llorar	1	2	3								
32	Me imitan para burlarse de mi	1	2	3								
33	Se meten conmigo por mi forma de ser	1	2	3								
34	Se meten conmigo por mi forma de hablar	1	2	3								
35	Se meten conmigo por ser diferente	1	2	3								
36	Se burlan de mi apariencia física	1	2	3								
37	Van contando por ahí mentiras acerca de mi	1	2	3								
38	Procuran que les caiga mal a otros	1	2	3								
39	Me amenazan	1	2	3								

40	Me esperan a la salida para meterse conmigo	1	2	3								
41	Me hacen gestos para darme miedo	1	2	3								
42	Me envían mensajes para amenazarme	1	2	3								
43	Me zarandean o empujan para intimidarme	1	2	3								
44	Se portan cruelmente conmigo	1	2	3								
45	Intentan que me castiguen	1	2	3								
46	Me desprecian	1	2	3								
47	Me amenazan con armas	1	2	3								
48	Amenazan con dañar a mi familia	1	2	3								
49	Intentan perjudicarme en todo	1	2	3								
50	Me odian sin razón	1	2	3								

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Unidad educativa:		
Grado:		
N° de estudiantes		
Docente:		
Observador:		
Fecha:		
ACTIVIDADES	**PRUEBA**	**OBSERVACIONES**
	1	•
	2	•

	3	•
	4	•
	5	•
	6	•

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	7
La comunicación	7
Tipos de comunicación	8
Estilos de comunicación	9
Definición de comunicación asertiva	11
Indicadores expresivos de la comunicación asertiva	11
Estrategias de comunicación asertiva	12
Programa basado en técnicas de comunicación asertiva	14
Definición de programa	14
Diseño de programas basado en técnicas de comunicación asertiva	14
Bullying	16

Antecedentes históricos	17
Manifestaciones de Bullying	18
Tipos de Bullying	20
Protagonistas del Bullynig	21
Factores de Bullying	23
Consecuencias del Bullying	24
e. MATERIALES Y MÉTODOS	26
f. RESULTADOS	29
g. DISCUSIÓN	39
h. CONCLUSIONES	43
i. RECOMENDACIONES	44
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	45
j. BIBLIOGRAFÍA	116
k. ANEXOS	119
a. TEMA	120
b. PROBLEMÁTICA	121
c. JUSTIFICACION	124
d. OJETIVOS	125
e. MARCO TEÓRICO	126
f. METODOLOGÍA	141
g. CRONOGRAMA	148
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMENTO	151
i. BIBLIOGRAFÍA	153
OTROS ANEXOS	156
INDICE	163