



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

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

**TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA
POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL
DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020**

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

AUTOR

Jose Enrique Orellana Sánchez.

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2021

CERTIFICACION

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

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

CERTIFICA

Haber dirigido, asesorado, monitoreado y evaluado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020.**, autoría del Sr. José Enrique Orellana Sánchez, mismo que reúne los requisitos legales y reglamentarios, por lo que se autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Fecha 18 de diciembre de 2020



Firmado electrónicamente por:
**SONIA
MARLENE
SIZALIMA
CUENCA**

.....
Dra.: Sonia Marlene Sizalima Cuenca. Mg, Sc
DIRECTOR/A DE TESIS.

AUTORÍA

Yo, **José Enrique Orellana Sánchez**, declaro ser el autor del presente proyecto 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.

Autor: José Enrique Orellana Sánchez

Firma:

Cedula: 1104124613

Fecha: 04 de marzo del 2021

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

Yo, José Enrique Orellana Sánchez, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada: **TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020**, Efectuada como requisito para optar el 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 se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los cuatro días del mes de marzo del dos mil veintiuno.

Autora: Jose Enrique Orellana Sánchez
Cedula: 1104124613

Firma:

Dirección: Loja, Nueva Granada, Av. 8 de diciembre y Francisco Robles
Correo electrónico: jose_enrike@hotmail.com / jose.e.orellana.s.@unl.edu.ec
Celular: 0999123552

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.
Tribunal de Grado
Presidente: Dr. Yoder Rivadeneira Díaz Mg. Sc.
Primera Vocal: Psic. Clin. Ruth Patricia Medina Muñoz
Segunda Vocal: Dra. Blanca Lucia Iñiguez Auquilla Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, por darme la oportunidad de formarme en esta etapa de Licenciatura.

A la Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc., asesora de tesis por su esfuerzo y dedicación, sus conocimientos, su experiencia y su motivación ha logrado con su apoyo concluir exitosamente el proceso de investigación.

Así mismo, agradezco a la Rectora de la Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús” Hna. Mabel Romero Flores, por la apertura brindada a la institución, al personal administrativo y a los y las estudiantes por su valiosa colaboración por el desarrollo de esta propuesta de investigación.

.

Mi sincera gratitud.

El autor

DEDICATORIA

El presente trabajo de tesis lo dedico especialmente a mi Señor Jesús por permitirme gozar de salud y bienestar espiritual en todo momento, la base principal que guía mi camino profesional.

A mis padres Marco y Leonor que siempre han confiado en mí, han sabido guiarme con sus sabios consejos por el camino correcto de la vida, les doy gracias por su existencia y amor incondicional.

A mi hijo Emilio David, mi motivación fundamental en todo momento para conseguir culminar mis metas propuestas y ser ejemplo de responsabilidad y perseverancia ante las exigencias de la superación.

A mis hermanos, compañeros y amigos por la compañía y el apoyo que me han brindado siempre.

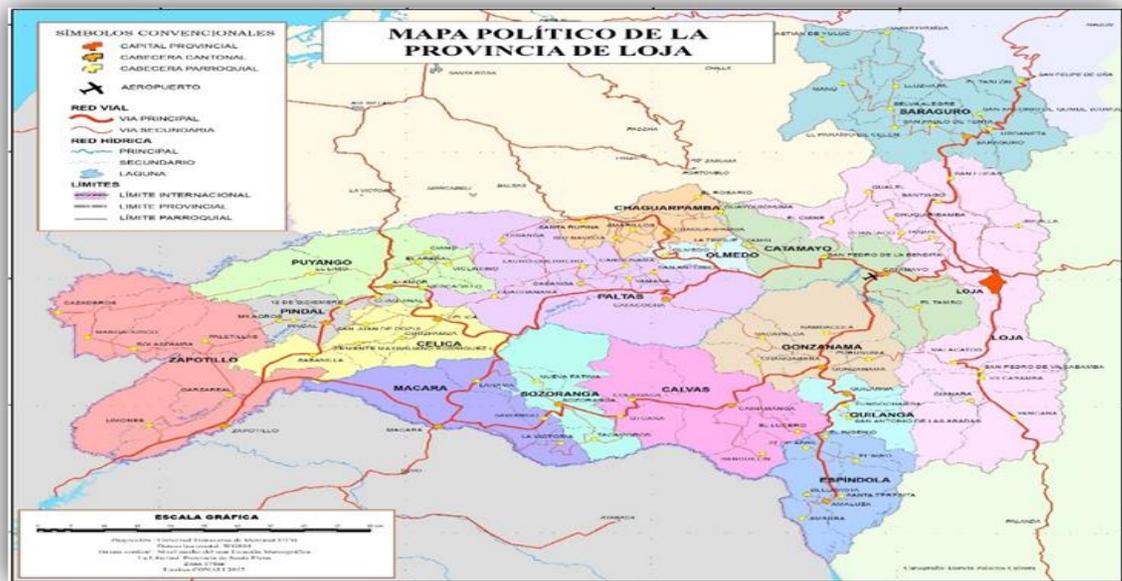
Jose Enrique

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<p style="text-align: center;">José Enrique Orellana Sánchez.</p> <p style="text-align: center;">TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020.</p>	UNL	2021	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	El Sagrario	San Agustín	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.

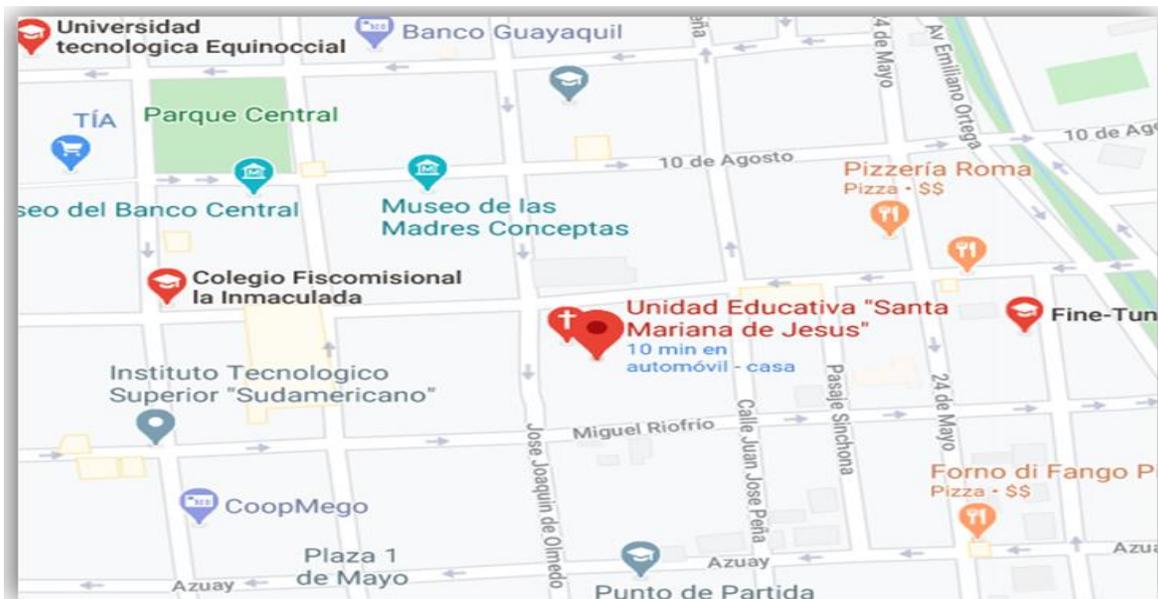
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN



Fuente: <https://googlemap.com/>

CROQUIS DE LA INVESTIGACION UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “SANTA MARIANA DE JESUS”



Fuente: <https://googlemap.com/maps/place/Unidad+Educativa+%22Santa+Mariana+de+Jesús%22/@3.9985672,79.1997474,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0x60b38c088589a9cc?sa=X&ved=2ahUKEwjZqqid4LrtAhVhx1kKHGXGCmsQBIwIXoECCAQBQ>

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
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA POTENCIAR LAS
CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO
PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARIANA DE
JESÚS, 2019-2020.

b. RESUMEN

Las conductas prosociales son una parte esencial de la actividad humana y máxima representante de las relaciones que establecemos con los otros, razón por la cual la presente tesis denominada: **Taller de entrenamiento en técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales en las estudiantes del décimo grado paralelo B, de la Unidad Educativa Particular Santa Mariana de Jesús, 2019-2020**, el cual tuvo como objetivo: Determinar las manifestaciones de la conducta prosocial en las estudiantes del décimo grado paralelo “B”; de modo que fue una investigación con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental, de corte transversal, fundamentada en los métodos de teóricos científicos; se utilizó el Cuestionario de Conductas Prosociales a la muestra de 29 estudiantes. En los resultados se evidencia que un 59% de la población está en niveles bajos de empatía, un 52% se encuentra en niveles bajos de respeto, el 59%, está en niveles bajos de sociabilidad y el 45% está en niveles bajos de liderazgo, concluyendo que las conductas prosociales en la población investigada tienen altos porcentajes en niveles bajos de cada área de evaluación, y frente a estas deficiencias se diseña la propuesta mediante la modalidad de Taller para el Entrenamiento Técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales.

ABSTRACT

Prosocial behaviors are an essential part of human activity and maximum representative of the relationships we establish with others, which is why this thesis entitled: **Training workshop on assertive techniques to enhance prosocial behaviors in students of the tenth grade parallel B, of the Unidad Educativa Particular Santa Mariana de Jesús, 2019-2020**, the objective of this study was to: determine the manifestations of prosocial behavior in students of the tenth grade parallel "B"; thus, it was a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional research, based on scientific theoretical methods; the Pro-social Behavior Questionnaire was used with a sample of 29 students. The results show that 59% of the population has low levels of empathy, 52% has low levels of respect, 59% has low levels of sociability and 45% has low levels of leadership, concluding that prosocial behaviors in the investigated population have high percentages in low levels of each evaluation area, and in view of these deficiencies, the proposal is designed through the Workshop for the Assertive Techniques Training to enhance prosocial behaviors.

c. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, debido a la pérdida de valores morales y éticos, existe la posibilidad de falta de conductas prosociales, donde gran cantidad de las personas que poseen alguna condición de vulnerabilidad no se les prestan la debida atención que necesitan, más bien que no existe una concientización encaminada al desarrollo de conductas de altruismo para beneficio propio y de los demás, siendo una de las dificultades en establecer relaciones interpersonales con las demás personas, es por esto que según Marín (2009), las personas prosociales son aquellas que sin buscar una recompensa externa favorecen a otras personas o grupos sociales y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaridad, preservando la identidad, creatividad y la iniciativa de los individuos o grupos implicados (p. 61)

La conducta prosocial es un hecho social y por lo tanto puede afectar al comportamiento, convirtiendo a los estudiantes en tímidos, desconfiados, inseguros, dependientes, no participativos, individualistas, indiferentes, revoltosos, violentos, confusos; es decir, generando una mayor frecuencia de comportamientos inadecuados, que no sólo afectan a las relaciones sociales sino que directamente perjudican las relaciones entre iguales; para ello se da a conocer una posible alternativa para evitar que los adolescentes se vean envueltas en conductas inapropiadas, por lo tanto se tiene como finalidad disminuir el número de adolescentes que practican dichas conductas.

Frente a esta problemática, de una sociedad contextualizada por la falta de valores sociales que afectan a los adolescentes en su diario vivir, y teniendo en cuenta la importancia de la aplicar el entrenamiento en las técnicas de comunicación asertiva, se formula la siguiente pregunta de investigación: **¿El taller de entrenamiento en técnicas asertivas, potenciará las conductas**

prosociales en las estudiantes del décimo grado paralelo B de la Unidad Educativa particular Santa Mariana de Jesús, 2019 - 2020?

En base a esta interrogante se ha creído pertinente presentar la siguiente tesis de investigación titulada: **TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020.**

Para dar cumplimiento al desarrollo de la investigación se consideró como objetivo general: Analizar las técnicas asertivas para potenciar de la conducta prosocial en las estudiantes del décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús, periodo 2019-2020; y como objetivos específicos que dirigen la investigación se formulan los siguientes: Determinar las teorías más importantes acerca de las conductas prosociales y las técnicas asertivas; Identificar las conductas prosociales que manifiestan las estudiantes del décimo grado paralelo “B” para obtener un conocimiento previo y de mayor claridad acerca de los fenómenos de estudio, de tal manera que se pueda analizar la situación actual; y, Proponer un taller de entrenamiento en el manejo de técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales en las estudiantes décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús.

En cuanto a la revisión de literatura, está fundamentada teóricamente con información de validez fiable que dan sustento al presente trabajo de investigación, por lo tanto, en la primera variable habla sobre las conductas prosociales y a partir de esta variable se desprenden los siguientes subtemas como: antecedentes, conceptos de las conductas prosociales, teoría

explicativas, importancia de la conducta prosocial, factores determinantes, las conductas antisociales, factores de riesgo e instrumentos para evaluar las conductas prosociales; en relación a la segunda variable que corresponde al entrenamiento en técnicas asertivas son entendidas comprende temas como taller de entrenamiento, la asertividad, técnicas asertivas, importancia de las técnicas asertivas y enfoques para la asertividad.

Al respecto de materiales y métodos; la investigación fue un estudio con *enfoque cuantitativo* porque empleó la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, de *corte transversal* porque se realizó en un tiempo determinado periodo 2019 – 2020. Tipo de investigación *exploratoria* por lo que permite auscultar el problema analizando las causas y sus consecuencias y *descriptiva explicativa* ya que por medio de esta se puede describir como sucede el fenómeno detectado.

La modalidad de investigación fue *bibliográfica* porque se utilizó apoyo de documentos que sustentan argumentaciones científicas experiencial. Por el lugar fue de campo ya que posibilito recopilar información de primera mano mediante la aplicación de Escala de Conductas de Sexting, estuvo fundamentada en un diseño no experimental con un solo grupo de 41 estudiantes. Los métodos usados fueron: como general científico; métodos específicos: deductivo, inductivo, analítico, sintético e histórico lógico.

Los resultados obtenidos por medio de la aplicación del Cuestionario de Conducta Prosocial presento que en la conducta prosocial de empatía, un 59% se da en un nivel bajo y un 41% se encuentra en un nivel medio, sin existencia de un nivel alto; dentro de la conducta de respeto, se

encuentra que un 52% está en un nivel bajo y un 48% en un nivel medio; con respecto a la conducta de sociabilidad, se encuentra que un 59% las estudiantes están en un nivel bajo y un 41% se encuentran en un nivel medio, y en lo que concierne a la conducta de liderazgo, se encuentra que un 45% de estudiantes están en un nivel bajo, un 41% están dentro de un nivel y un 14% de las estudiantes evaluadas se encuentran en un nivel alto.

Con estos resultados se concluye que la investigación se realizó a través de fuentes bibliográficas indispensables para el fortalecimiento teórico sobre las conductas prosociales y las técnicas asertivas; en las manifestaciones de conductas prosociales, se concluye que la gran parte de la población investigada tienen altos porcentajes en niveles bajos de cada área de evaluación, dado que no manejan las conductas prosociales como la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo; y Frente a estos resultados se propone la estrategia metodológica con la finalidad de potenciar las conductas prosociales diseñada en la modalidad de talleres con sus respectivas actividades para trabajar con las adolescentes.

En virtud de este sentido, frente a las conclusiones expuestas las recomendaciones están dirigidas en presentar, socializar y ejecutar el taller de entrenamiento para mejorar las conductas prosociales “Interactuando, aprendiendo y mejorando mi actitud prosocial” con la participación de toda la comunidad educativa a fin de asesorar, sensibilizar, concientizar y potenciar la prosocialidad en las adolescentes vinculados al respeto, la empatía, la sociabilidad y el liderazgo.

Así mismo, la presente tesis está estructurada en coherencia con lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, el cual comprende: título; resumen en castellano y traducido al inglés; introducción; revisión de literatura;

materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, propuesta de intervención, bibliografía y anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Conductas prosociales

Antecedentes

El término conducta prosocial se introdujo en los años setenta, después del suceso trágico del homicidio de la americana Kitty Genovese, en Nueva York, ante treinta y ocho de sus vecinos, quienes no actuaron en defensa de la joven, inclusive las primeras investigaciones sobre prosocialidad se centraron en actos espontáneos de ayuda en situaciones de emergencia o voluntariado (donadores de sangre, de tiempo o dinero, etc.). Una opinión muy extendida es que el egoísmo es la base de cualquier interacción, que nuestra meta es maximizar las recompensas y minimizar los costes: lo que los psicólogos llaman intercambio social.

Por ello es importante resaltar que la conducta prosocial nace de una necesidad para que los individuos ayuden a los demás, se sitúen en el lugar del otro, por todo esto se plantea técnicas asertivas para potenciar la conducta prosocial en los adolescentes. Por lo tanto, como profesional en formación de la psicología se ha planteado realizar un entrenamiento en el asertividad, que permita mejorar las habilidades sociales de las personas, ya que el comportamiento asertivo facilita que la persona se sienta más satisfecha consigo misma y con las demás.

Conductas prosociales

El concepto de conducta prosocial parte de la psicología social, enfocada al humanismo; centrado en la existencia del ser humano que se consume en el seno de las relaciones humanas, ya

que entiende la forma de ser del individuo, expresándose en su relación con otros sujetos, por tanto, se consideran algunos conceptos manifestados por diversos autores que se presentan a continuación:

Tal y como lo expresa Marín (2010), las personas con conductas prosociales son aquellas que:

Manifiestan comportamientos que, sin buscar una recompensa externa, favorecen a otras personas, según el criterio de estos, aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaridad en las relaciones interpersonales o sociales consiguientes, preservando así la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados. (p. 373).

Así mismo, Abal, et al. (2014) enfatiza que: “las conductas prosociales son un fenómeno complejo que involucra acciones de los individuos basadas en creencias y sentimientos y que describe la forma en que éstos se orientan hacia los otros al realizar conductas solidarias”. (p. 23). En virtud de este sentido, se puede considerar que las conductas prosociales son los intentos de satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional de otra persona o las conductas voluntarias que se adoptan para cuidar, asistir, confortar y ayudar a otros.

Por otro lado, según Amado, et al. (2013), una Conducta Prosocial:

Es sin duda una forma de vida y ayuda a los demás, así como la solidaridad, el voluntariado y la empatía, aspectos que favorecen la prevalencia de las conductas prosociales y que desarrollan habilidades en los adolescentes, las cuales se pueden evidenciar en los contextos

escolares en la medida en que disminuyen los comportamientos agresivos que surgen de la falta de asertividad que reportan los adolescentes en las relaciones interpersonales. (p. 242)

En este sentido, al definir la conducta prosocial a través de diversos autores se considera entonces como un intercambio en el que los individuos ayudan entre sí para contribuir a un fin común, con o sin motivación altruista observando una conducta de ayuda hacia otros sin que medie ningún interés ni se espere recompensa con la existencia de una motivación importante para brindar apoyo a una persona o grupo y que la ayuda puede ser producto de una deliberación racional.

Teorías explicativas de la conducta prosocial

Adentrándonos más en la comprensión de las conductas prosociales, Correa (2017), manifiesta algunas aproximaciones epistemológicas que ayudaran a entender mejor los procesos de las conductas prosociales:

Enfoque cognitivo – evolutivo

En lo que concierne este enfoque la persona es considerada un sujeto activo, a veces creativo, sobre su ambiente, de la misma forma que el ambiente actúa sobre la persona; donde la cognición y la racionalidad son básicas en el desarrollo moral. Aquí el razonamiento moral y el razonamiento crítico son dos aspectos de gran relevancia para el despliegue de la conducta prosocial y dentro de estos modelos tenemos el crecimiento socio-moral y el razonamiento crítico

Por su parte, Piaget propone la fase de heteronomía se identifica por el respeto a las normas del adulto, evaluación de la conducta por las consecuencias, egocentrismo y con una idea de la moral como algo absoluto; así como la fase de autonomía que es la interiorización de las normas de la moralidad, extensa revisión de la conducta prosocial, evaluación de la conducta teniendo en cuenta los propósitos e ideas de las normas como algo recíproco.

Sobre la base de las ideas expuestas, este enfoque participa mucho la creencia de que la conducta altruista está pobremente emparentada al desarrollo cognitivo y moral del individuo; el desarrollo moral como el paso de una fase de heteronomía a otra de autonomía, diversificando cualitativamente los dos tipos de moralidad que explica Piaget.

Perspectiva psicoanalítica

Esta teoría explica la naturaleza y origen de la Conducta Prosocial desde tres estructuras básicas de la personalidad: El *Ello*: parte primitiva y más antigua (impulsos); El *Yo*: parte organizada y racional, y El *Super Yo*: que es la estructura superior, que busca la perfección, la denominada moralidad.

Esta forma de entender la Conducta Prosocial presenta dos modelos explicativos de la misma:

- ***El Modelo restrictivo***: Perspectiva clásica freudiana en la que el desarrollo individual resulta de la interacción entre una tendencia egoísta y una tendencia altruista. Los impulsos instintivos y la culpa determinan el pensamiento y la conducta, relacionando el control de impulsos con la Conducta Prosocial.

- ***El Modelo evolutivo:*** Perspectiva neo-freudiana en la que el desarrollo moral es un proceso creativo que comienza en la infancia, y que continua en la adolescencia y la juventud. La maduración de la estructura del yo se acompaña de cambios en las orientaciones morales, los valores y las actitudes.

En virtud de este sentido, Freud considera que la conducta humana busca siempre la auto gratificación y reflexiona que los impulsos instintivos y la culpa son los primeros determinantes de la conducta, destacando la importancia de los procesos del “Ello”, del “Yo”, y del “Super Yo” en el desarrollo de la personalidad y de la moralidad.

Teoría del Aprendizaje Social

En base a esta teoría se distinguen tres perspectivas que están en función de la explicación de la Conducta Prosocial:

- ***El Condicionamiento Operante:*** en el cual las conductas son reforzadas por un agente externo hasta que el individuo ha aprendido a premiarse por estas acciones reforzadas
- ***La propuesta observacional:*** donde la adquisición de conductas prosociales es facilitada por la observación e imitación de modelos conductuales.
- ***Los reguladores cognitivos:*** considerando el castigo, el refuerzo, el aprendizaje observacional, las representaciones cognitivas y la autorregulación de los sujetos, basándose en las reglas y estándares internalizados en la infancia como factores cognitivos internos importantes para la comprensión de la conducta moral.

Atendiendo a estas consideraciones la teoría del aprendizaje manifiesta que las conductas prosociales son expresadas a través de los mecanismos del condicionamiento, enmarcados por los tres principios que están mediados por factores ambientales o externos, con la existencia de refuerzos y condiciones estimulares que están concurrentes en la situación en que se desarrolla en función de la constante interacción entre las características personales y las variables del contexto.

Factores determinantes de las conductas prosociales

De la misma manera encontramos factores que determinan estas conductas y la mayoría de ellos se encuentran en el medio que nos rodea, aun así, para el análisis de las conductas prosociales abarca un contenido confuso que depende de muchos factores interrelacionados, como son la cultura, el contexto familiar, el ámbito escolar, factores cognitivos, afectivos, de sociabilidad, etc.; por tanto, Salinas (2015) indica los siguientes factores que se encuentran dentro de estas conductas:

Factores culturales

En la actualidad existe el convencimiento de que las normas socioculturales, valores y modelos de una sociedad que el sujeto internaliza en el proceso de socialización, dosifican que en el seno de esa cultura sus miembros tengan o no conductas prosociales respecto a sus semejantes. Y, por tanto, se acepta que cada cultura promueve distintos valores socio-morales, jugando por ello un papel bastante determinante tanto en la frecuencia de la conducta prosocial de una colectividad, como en las justificaciones o razones que se ofrecen sobre por qué se debe o no ayudar a otro.

Resulta ser entonces un hecho comprobado que en ciertas culturas abundan las conductas prosociales y promueven en los niños la habilidad para interactuar cooperativamente, mientras que otros grupos culturales son más individualistas, egoístas y violentos, por ellos es importante afirmar el relevante papel que desempeña la cultura en el desarrollo de la conducta prosocial, siendo una influencia que en gran medida se trasmite a través de la familia y la escuela.

Factores del contexto familiar

En la conducta prosocial, desde las teorías del apego, se ha sugerido que, en la experiencia relacional del niño con sus padres, éste adquiere la confianza básica y la seguridad necesaria que le posibilitará la apertura a otros contactos sociales, aprendiendo en este contexto relacional el uso de formas de comunicación íntimas, el uso de la expresión emocional, a demandar ayuda cuando se sienten necesitados y a ayudar para satisfacer las necesidades de los demás.

Así mismo, como lo expresa, Garaigordobil (2014) indica que:

Algunos estudios que han analizado la influencia de los valores y refuerzos parentales en la conducta prosocial concluyen que el camino por el que los valores y refuerzos parentales se relacionan con las conductas prosociales de los niños y niñas puede ser más una función de su influencia en el estilo social de los niños que una transmisión directa de los valores prosociales o del refuerzo. (p. 150)

En virtud de este sentido son los padres quienes prestan el apego seguro, fortifican las conductas prosociales, son modelos del altruismo, hacen subsanar el daño, dan explicaciones y saberes sobre las conductas moralmente adecuadas e inadecuadas, representan la cultura trasmitiéndola de forma

explícita o implícita, convirtiéndolos en agentes relevantes de socialización. Por ello, el contexto familiar tiene gran influencia en el desarrollo de la conducta prosocial.

Factores del contexto escolar

La escuela es un escenario particularmente importante para el estudio de los procesos de socialización, debido a que los niños se encuentran en este contexto con dos agentes de socialización: los adultos y los iguales, además la escuela es un lugar donde los individuos asimilan los valores sociales, propios y esperados del ámbito en que se desenvuelven.

Como lo indica, Garaigordobil (2014):

Algunos teóricos consideran el desarrollo moral como un proceso unilateral en el cual los adultos inicialmente dan forma a la conducta del niño para adaptarlo a las normas y valores sociales a través de la aplicación de recompensas y castigos, reemplazándolo por un control interno que determina lo que está bien y mal, cambio que es operado mediante procesos de identificación. (p. 151)

Entonces, de acuerdo con lo mencionado con anterioridad en el contexto escolar, tanto profesores como compañeros de grupo constituyen una gran influencia sobre las conductas solidarias y altruistas de los niños y niñas, por ende, la influencia de la interacción con los iguales sobre la conducta social del niño ha sido constatada desde distintos enfoques teóricos atribuyendo desde cada modelo matices diferenciales respecto a los mecanismos por los que se opera esta influencia.

Factores personales

Dentro de estos factores se toma en cuenta que a medida que aumenta la edad, el desarrollo cognitivo y moral, la capacidad de perspectiva social, la empatía, aumenta la probabilidad de aparición de la conducta prosocial, y por tanto, la empatía se involucra en gran medida en los factores personales del desarrollo de las conductas prosociales, el cual ha motivado numerosas investigaciones como variable crucial del comportamiento prosocial, y varios estudios con niños y adolescentes confirman una relación positiva de la empatía con la conducta prosocial y que los programas que promueven la empatía, el control de la ira y creencias normativas contra la agresión pueden ser muy útiles para reducir la agresión y aumentar la conducta prosocial.

En relación con las implicación el desarrollo personal de los valores sociales y el aprendizaje de conductas prosociales se logra debido a las condiciones específicas de interacción que por otro lado la escuela ofrece, es decir, las interacciones con los iguales y con los adultos como ya se ha venido mencionando, lo cual, se expresa que los factores personales y los factores del contexto escolar van de la mano en su desarrollo.

Factores situacionales

En este contexto se debe considerar la presencia de observadores, de modelos de conducta altruista, la luminosidad de la situación, la familiaridad, identidad, conocimiento e inteligencia de la persona que necesita ayuda, son factores que pueden mediar en la aparición de la conducta prosocial.

Por otro lado, como lo expresa Cuevas (2019), existen dos modelos en base a los factores situacionales que se presentan a continuación:

- ***Observación de modelos:*** Tener un modelo solidario contribuye a la ayuda, en el cual los modelos de los padres también son una buena observación de modelos, más que el de los medios de comunicación, dado que los niños empáticos tienden a provenir de ambientes familiares cálidos y que les dan apoyo, tienden a ser muy sofisticados en su razonamiento moral y son buenos regulando sus emociones.
- ***Características de la persona a la que se ayuda:*** Tendemos a ayudar más: las personas que nos gustan, así como a las personas que vemos como nuestros iguales, porque pensamos que nos puede pasar a nosotros mismos, a aquellos que pasan por una experiencia similar, o de igual forma si sentimos que esa persona no es responsable de lo que le ocurre.

Importancia de las Conductas Prosociales

Entorno a este contexto, García, et al. (2015) ponen en manifiesto que las conductas prosociales pueden llegar a ser importantes ya que ven estas conductas como:

Un comportamiento que favorece a otras personas, grupos o metas sociales para aumentar la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales sociales consecuentes, al permitir salvaguardar la identidad, creatividad e iniciativa de las personas o grupos implicados. (p. 10)

Por otro lado, como lo expresa Arreola (2015), desde la psicología, las conductas prosociales:

Constituyen un constructo de componentes, ya que se implican varios sistemas, tanto cognitivos como afectivos o emocionales que influyen entre sí, así como variables externas (experiencia, expectativas, recompensas, factores disposicionales, factores situacionales), entendiendo que dentro de lo cognitivo nos referimos a procesos complejos de percepción, memoria, pensamiento, atención, juicio y resolución de problemas. (p. 88)

En consecuencia, la conducta prosocial resulta siendo un constructo que designa una conducta compleja, pues, en realidad, existen varios sistemas y capacidades individuales implicadas en ella. Al respecto, se pueden destacar elementos cognitivos y afectivos que se influyen mutuamente para que ocurra una conducta de ayuda. Asimismo, hay una multiplicidad de variables como la experiencia; expectativas; recompensas; factores disposicionales; estados de ánimo e influencia de procesos cognitivos como la atención, percepción, memoria, juicio, pensamiento, empatía, consideración, armonía, unidad y habilidades para resolver conflictos mediante el diálogo y la mediación.

Conductas antisociales

Definición

Tal y como lo expresa Garaigordobil y Maganto (2016), las conductas antisociales se definen como: “Cualquier conducta que refleje una infracción a las reglas o normas sociales y/o sea una acción contra los demás, una violación contra los derechos de los demás” (p. 58). Por tanto, es uno

de los problemas más habituales en la niñez y adolescencia, al igual que una amenaza para el desarrollo individual y social, y por consiguiente un objeto de estudio de gran relevancia.

Por otro lado, Salinas (2015), manifiesta que las conductas antisociales se definen como:

Un término referente a cualquier tipo de conducta que refleje violencia de una norma social y/o constituya un acto contra otros, independientemente de su severidad, que incluye un alto rango de comportamientos, como destrucción de la propiedad, crueldad con individuos o animales, provocación de fuego, mentira, peleas o ataques físicos, robo, escapar del colegio o de la casa, cometer actos agresivos, etcétera. (p. 13)

Por tanto, las conductas antisociales son un constructo que engloban conductas abiertas y encubiertas y no están tipificadas como delito, pero son objeto de fuerte crítica social y generan una cierta estigmatización de las personas que las tienen, ya que quienes presentan comportamientos antisociales y delictivos en edades tempranas y por tiempo prolongado, entran a ser parte de un grupo en alto riesgo para continuar con las mismas conductas y de mayor gravedad durante la edad adulta.

Tipos de conductas antisociales

Con respecto al estudio de los tipos de las conductas antisociales, al paso de varios estudios se ha generado una clasificación de estas conductas que repercute en el desarrollo de cada uno de los adolescentes, por ello, Salinas (2015), indica cuales son:

Aislamiento

Esto se da entre la interrupción de la relación con los demás y la interrupción de la relación con uno mismo o con la representación de los otros en el propio mundo interno, ya que forma parte, por supuesto, del rasgo general de desapego, ya que aislarse requiere una indiferencia emocional y una represión de la necesidad de relacionarse.

En virtud de este sentido el aislamiento es un asunto en el que todos están involucrados, pues poco a poco se generó una sociedad con patrones cada vez más marcados por la violencia intrafamiliar, a ello se puede agregarle los problemas escolares, las presiones de grupo, los avances tecnológicos y muchos factores más que afectan a los jóvenes de hoy.

Agresividad

Como lo expresa Gallego (2011), de cierta forma el comportamiento agresivo:

ha estado presente implícita o explícitamente en el ámbito familiar, escolar, el barrio y la sociedad, éste como un enemigo sigiloso ha permeado todas las dimensiones del ser humano llegando a destruir las relaciones que se tejen entre los hombres que habitan los diferentes espacios públicos. (p. 7)

En efecto, este contexto es entendido como toda tendencia a actuar o responder violentamente o la actitud que se caracteriza por la predisposición a emplear la fuerza, hoy en día, está presente en la sociedad de muy diversas formas: el vandalismo, las agresiones contra grupos étnicos, la violencia en las escuelas y en los centros de trabajo.

Retraimiento

Esta comprende la limitación de la actividad relacional del individuo y la restricción en la participación grupal y comunitaria, donde se pueden manifestar ciertos problemas como la ansiedad, somatización, obsesión - compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ira - hostilidad, ideación paranoide y psicoticismo.

Por tanto, este apartado muestra que el retraimiento va de la mano con el aislamiento ya que estos están ligados a sentimientos de vergüenza, timidez y ansiedad social (como sonrojarse o llorar), así como también la dependencia, apego, subyugación, inhibición emocional, desatención, rechazo y el descontrol emocional.

Ansiedad

Definida como una reacción emocional consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo y manifestada como un conjunto de respuestas que pueden agruparse en tres sistemas: cognitivo, fisiológico y motor o conductual.

Factores de riesgo

La revisión de bibliografía acerca de la conducta antisocial tiene como objetivo identificar los factores de riesgo, dichos factores están en relación de acuerdo con varios contextos que se

revisaran a continuación, por tanto, Salinas (2015) manifiesta que existen tres variables que de cuales se pueden presentar:

- **Individuales:** Se reconoce aquí la aparición temprana de ciertas conductas que son desviados del curso usual por su frecuencia, intensidad o duración; dado que la aparición de la conducta antisocial estará modulada por la interacción entre determinadas experiencias vitales o variables psicosociales y un conglomerado de factores biológico-genéticos.
- **Familiares:** La familia, como primera institución socializadora ha sido objeto de múltiples y variados estudios y fue tal vez el primer factor de riesgo que apareció enunciado consistentemente. Los factores de riesgo en relación con la familia están agrupados en las dimensiones de contexto, parentales y de pareja.
- **Escolares:** Es importante mencionar que entre los factores escolares de riesgo para la aparición de la conducta antisocial se encuentran el ambiente físico de la escuela, las estructuras pedagógicas que sustentan la organización escolar y la existencia de un ambiente escolar violento.

Evaluación de las conductas prosociales

Una evaluación psicológica es un proceso de recogida de información dirigida por un psicólogo especializado, por medio de diferentes técnicas y herramientas (test y entrevistas) creadas para este fin.

Instrumentos de evaluación

Para poder evaluar aspectos de la conducta prosocial en adolescentes existe un sinnúmero de instrumentos, entre ellos están los siguientes:

- **CP. Cuestionario de conducta prosocial (Weir y Duven, 1981)**, consta de 20 afirmaciones que hacen referencia a conductas prosociales, para la corrección se otorga 0 puntos si la respuesta es “nunca”, 1 punto si es “algunas veces”, y 3 puntos si es “casi siempre”.
- **CS. Cuestionario sociométrico: compañero prosocial y creativo (Moreno 1934-1972)**. En este estudio, se realiza una adaptación de la técnica de Moreno, planteándose dos preguntas abiertas a cada miembro del grupo: (1) indica los compañeros de tu clase que elegirías como más creativos, razonando brevemente por que los has elegido; (2) indica los compañeros de tu clase que más ayudan colaboran con los demás. El análisis de las respuestas a estas preguntas permite observar la imagen que los miembros del grupo tienen de sus compañeros tanto en lo que se refiere a su prosocialidad como a su creatividad.
- **La Batería de Socialización**, que contiene un conjunto de escalas diseñadas para evaluar dimensiones de la conducta social. La BAS-1 está dirigida a profesores, laBAS-2 a los padres, y la BAS-3 a los niños (Silva y Martorell, 1987). La BAS-3recoje información sobre factores positivos como Consideración con los demás, Liderazgo, Autocontrol en las relaciones sociales; y sobre factores negativos como Ansiedad social, Timidez/Retraimiento social y Agresividad.
- **La Escala de Conducta Antisocial (ASB)**, adaptada de Allsopp y Feldman (1976) y la Escala de Asertividad (AS), basada en la Children’s Action Tendency Scale de Deluty (1979). Esta escala mide asertividad, agresividad y pasividad-sumisión.

Instrumento para la evaluación de la conducta prosocial

Cuestionario de Conducta Prosocial (CC-P) C. Martorell-R González.

Este Cuestionario se lo ha revisado a profundidad y se cree conveniente su utilización para la presente investigación como es el cuestionario de Conducta Prosocial (CC-P) elaborado por C. Martorell-R. González (1992), ya que especifica 4 aspectos fundamentales del comportamiento asertivo, como: la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo, siendo fácilmente detectables en las manifestaciones de las adolescentes y que se evidencia que hace falta su potenciación; en todo caso para teorizar estos factores se considera los siguientes fundamentos, que a su vez permitirán su manejo teórico. Por lo tanto, se toman los fundamentos considerados por el autor sobre los 4 factores de las conductas asertivas:

1. La Empatía

En virtud de este sentido, Filippetti, et al. (2014), ponen en manifiesto que:

Coloquialmente la empatía suele recurrirse a frases como “ponerse en el lugar/ en los zapatos de los demás”, buscando una metáfora para la idea de comprender o sentir lo que el otro siente en determinada situación, aunque desde el ámbito científico no existe una definición unívoca de empatía. (p. 38)

A pesar de no tener una definición clara acerca de la empatía, la definición más adecuada podría considerarse que es la capacidad de sintonizar afectivamente con la otra persona, y para que sea eficaz, no basta con que se comprenda a la otra persona, sino que esa persona debe percibir que es

así, además se requiere tener sensibilidad para captar los sentimientos en ese momento, sin emitir juicios, críticas evaluaciones sobre su situación o el problema por el que está atravesando.

2. El Liderazgo

Con respecto a este contexto, Salinas (2015) indica que:

Las personas con liderazgo poseen una gran expresividad emocional tanto verbal como no verbal, saben cómo transmitir su estado de ánimo y sentimientos a través de su rostro y su cuerpo, y tienen la capacidad de reformular problemas y resolverlos, así como crear alianzas de forma positiva y establecer la identidad. (pp. 21-22)

De la misma manera, Aguirre, et al. (2017), manifiestan que: “La actitud del líder genera influencia en sus seguidores, es el principal responsable del éxito o fracaso de ellos, que son los responsables de ayudar al cumplimiento de las metas planteadas”. (p. 188). Por tanto, es razonable considerar que el liderazgo es una condición humana básica, puesto que desde donde el ser humano se inicia, ya vivía en sociedad, con la existencia de líderes que han guiado a los demás para que las cosas funcionen y se mantenga todo en orden.

3. La Sociabilidad

De acuerdo con Salinas (2015), expresa que la sociabilidad:

Resulta ser un elemento fundamental en los diferentes ámbitos de la vida, personal, laboral, escolar, para lograr los objetivos propuestos y esto es básicamente así porque el conocimiento del otro, de sus ideas, su problemática, su entono, permitirá entenderlo, saber

qué necesita y así ayudarlo a que este bien y, por tanto, cuanto mejor esté, mejor será su rendimiento en todos los órdenes mencionados. (p. 23)

Si bien es cierto entonces la sociabilidad resulta ser aquella cualidad que presenta una persona, es decir, aquel que de manera natural tiende a vivir en sociedad y también, a aquel individuo preeminentemente afable que le gusta relacionarse con el resto de las personas.

4. El Respeto

Tal y como lo expresa Salinas (2015), el respeto:

Es aceptar y comprender tal y como son los demás, aunque no sea igual que la nuestra, aunque según nosotros está equivocado, pero quien puede asegurarlo porque para nosotros; está bien los que están de acuerdo con nosotros, sino lo están; creemos que ellos están mal, en su forma de pensar, por tanto, hay que aprender a respetar y aceptar la forma de ser y pensar de los demás. (p. 24)

En todo caso, el respeto es un valor importante ya que es una de las bases sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier época, de modo que tratar de explicar que es respeto, es por demás difícil, pero podemos ver donde se encuentra, cuando una persona demuestra ser tolerante con quien no piensa igual, con quien no comparte los mismos gustos o intereses o con quien es diferente o ha decidido diferenciarse.

Taller de entrenamiento en técnicas asertivas

Dentro de este marco, Caputo (2011), indica que:

El entrenamiento para el manejo en técnicas asertivas es un conjunto de técnicas o procedimientos en el cual su aplicación se dirige a sujetos para que adquieran habilidades

que les permitan sostener interacciones interpersonales satisfactorias en su ámbito de actuación real. (p. 57)

Por tanto, de esta manera la asertividad requiere una conexión empática con la otra persona, una sintonía interna que haga sentir reconocido a cada persona, dado que resulta más fácil entender otras perspectivas distintas a la propia y alcanzar un mayor nivel de profundidad en las relaciones, y los talleres de entrenamiento llegan concientizar a los participantes sobre cuestiones ambientales y sociales.

Asertividad

De acuerdo con Rodríguez (2015), define la asertividad como:

Una forma de comportamiento social que favorece que las relaciones sean cordiales a través de una conducta que capacita a una persona para actuar de acuerdo al contexto y expresarse cómodamente, con sentimientos honestos o ejercer sus derechos personales respetando al mismo tiempo los derechos de los otros. (pp. 26-27)

Por tanto, la asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, al igual que en la postura corporal, en los gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz.

Por otro lado, como lo expresan, Cañón y Rodríguez (2011), se podrían retomar tres elementos generales para tener una clara idea de asertividad: “uno, es que el individuo tiene derecho de

expresarse; dos, es necesario también el respeto hacia el otro individuo y tres, es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambos miembros de la interacción.” (p. 82)

En todo caso, una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente y de igual manera impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente, y por tanto, está enlazada con la autoestima y considerada como una importante habilidad social de comunicación.

Técnicas asertivas

Rodríguez (2015), expone una clasificación de técnicas que se suelen dar utilidad por muchos profesionales de la educación y la siguiente lista de técnicas busca, como hemos señalado anteriormente desarrolla habilidades asertivas que ayudarán a optimizar tiempo y mejorar las relaciones con los demás; por tanto, es menester ponerlas en práctica de tal manera que se interioricen y formen una manera mecánica de actuar, estas técnicas permitirán crecer como personas, madurar, ser empáticos, fortalecer nuestro autoconcepto y nuestra resiliencia

La técnica de los 3 filtros.

Tendemos a ver el mundo bajo nuestro propio punto de vista y la forma cómo hablamos de otras personas dice más de cómo somos nosotros que de cómo son realmente esas personas. Resulta

que somos más confiables si recalcamos solamente lo negativo de otros. Estamos acostumbrados a descalificar y si lo hacemos de forma pasiva, igual estamos contribuyendo a la agresión

- ¿Es verdad?
- ¿Es bueno?
- ¿Es útil?

La técnica del 6 y el 9

Respetar a otros, no significa que tengo que compartir sus ideas. Aceptar las opiniones de los demás son tan legítimas como las nuestras, es el origen de un buen entendimiento y la base para poder crecer personal y profesionalmente.

Me puedo situar debajo de un 6 y evidentemente no tener duda que es un 6, pero otra persona puede situarse en la parte superior del número y desde su perspectiva tampoco hay duda de que está observando un 9. Ya no malgastaré energía confrontando posturas de otros queriéndolos convencer de la mía. Seré capaz de escuchar lo que no me guste oír aceptándolo y tolerándolo. A partir de hoy cuando me encuentre en medio de una conversación negativa hacia otra persona, la conozca o no.

La técnica de autoafirmación.

Esta técnica se basa en la utilización de tres componentes importantes que son:

- Confiar en mí.
- Comunicarme sintiendo y pensando en mí y en los otros.

- Que me afirme, afirmando a los otros.

Un completo análisis de cada mensaje

Cada mensaje planteado comprende su análisis y los mensajes usualmente los recibimos de manera diferente por personas distintas. A veces interpretamos de manera agresiva lo que no lo es. Interpretamos las cosas de una manera o de otros o presuponemos en las otras personas intenciones que muchas veces no tienen y entendemos lo que nadie nos ha dicho ni ha querido decirnos. Llegamos a armar historias y dramas.

Así que antes de involucrarme u opinar sobre algún tema:

- Información con falta de información de aspectos relevantes.
- La complementamos con presuposiciones y proyecciones personales y los significados que elaboramos son mucho más arbitrarios.
- Los significados propios de cada cultura.
- Debemos conocer, tradiciones, costumbres de cada cultura para poder interpretar.
- Presuponemos en función de nuestros conocimientos, sentimientos y experiencia vital. Proyectando nuestras propias historias de penas o alegrías, satisfacciones e insatisfacciones, o historias que nos cuentan.

La regla de los 2/3

En toda comunicación, antes de hablar, afirmar, formular, reformular, procuraré:

- Escuchar el doble de lo que hablamos.
- Al hablar, formular el doble de preguntas que de afirmaciones.
- Al afirmar, reformular el doble de veces las palabras del interlocutor que las propias.

La técnica del “yo” y “tu”

Usualmente cuando utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros interlocutores y cuando utilizamos mensajes “Tu” la obstaculizamos. Cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable para el interlocutor no hay dificultades. Es incluso recomendable utilizar el “tu”, ¡tú qué bien lo hiciste! En cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el “yo” por delante. ¡yo también me he equivocado!

Un ejemplo práctico para comprender esta técnica sería de esta quitar responsabilidades como, cuando diga, -Quizás no me he explicado bien estaré hablando desde el “yo” y estoy asumiendo la parte de responsabilidad que pueda corresponderme. En cambio, cuando diga. -Tú no me entiendes- pongo toda la responsabilidad en el otro y me desentiendo de la mía. Será mejor que diga, -Quizás yo no me he explicado bien- es probable que el otro responda, - Quizás yo no te he entendido

Utilizar lenguaje “limpio” e interesante.

En lugar de utilizar lenguaje sucio, referido a los juicios sobre el otro o sobre lo que dice y hace. Es agresivo, dogmático o restrictivo, contamina, enturbia la comunicación. Será mejor que utilice lenguaje limpio para referirme a lo que yo siento o percibo.

Lenguaje sucio: Que idea tan absurda; Te equivocas, no sabes de lo que hablas.

Lenguaje limpio: Discrepo de tu idea; Tengo un punto de vista totalmente distinto.

El Arte de las Disculpas.

- Se producen por iniciativa propia y se formulan en primera persona.
- Son breves, escuetas y directas. Se ciñen al hecho concreto y no entran en justificaciones.
- Son honestas, desde el corazón.
- Nos igualan y nos acercan a otros. No las utilizamos para posicionarnos por encima ni por debajo de nadie.
- Se asumen con naturalidad, dignidad y sencillez.
- Se expresan serenamente y con contención. Sin dramatizar, sin humillarnos.

Pensar y hablar positivo.

Esta técnica se basa en encontrar el lado positivo a cada acción que parezca negativa por medio del buen dialogo:

En lugar de - Sería mejor

- ❖ No quiero discutir - Quiero dialogar.
- ❖ No quiero líos - Quiero estar tranquila.
- ❖ No quiero sufrir - Quiero disfrutar.
- ❖ No quiero que me traten mal - Deseo que me traten bien.

Aprender a decir “No”

A veces no estamos acostumbrados a que exista una relación entre “aceptar” un “no” y “decir” un “no”. Si aprendo a aceptar que a mí me digan “no” me sentiré más libre para decir “no”. Si a mí me cuesta aceptar un “no” me resultará más difícil decir “no”.

A veces decimos “lo siento, pero no” como si nos tuviéramos que disculpar por decir no. Le ofrecemos más libertad a la otra persona para decirnos que no sin sentirse por eso culpable. Y abrimos la comunicación para aceptar su “no” de manera madura y respetuosa.

La Técnica de XYZ

Esta técnica se la utiliza para expresar lo que nos molesta o nos desagrada. Es una regla de oro de conducta asertiva y consta de cuatro pasos.

De tal forma que cuando haces o dices una cosa la relacionas con la letra X, me siento de tal manera lo relaciona con la Y, y me habría gustado que hicieras tal cosa se puede relacionar con la letra Z.

- Cuando / cada vez que dices o haces, definir claramente el problema, centrándome en la conducta que me ha molestado o que me desagrada. Evito la crítica a la persona.
- Esto hace que yo me sienta y expreso cómo me siento, describo mis sentimientos ante esa conducta, en un tono lo más calmado posible y sin dramatizar. Me centro en los efectos que dicha conducta provoca en mí, sin presuponer intenciones en el otro, sin juzgar, atacar ni insultar. Me intereso por su modo de ver el problema y dejo espacio para que exprese también cómo se siente y para una salida digna.
- Informar de lo que me hubiera gustado, especificar la conducta que hubiera preferido, en positivo, en lugar de recalcar lo que no quiero, sin presionar y sin exigencias. Digo lo que me gustaría respetando la libertad del otro de aceptarlo o no. Podemos ofrecer varias alternativas. Es el primer paso orientado a la solución.
- ¿Qué te gustaría a ti que haga yo? Por mi parte me comprometo a...¿En qué medida he contribuido yo a que se diera esta situación? ¿Qué podría hacer o dejar de hacer para que no se repita?

Es un paso adicional que sugieren algunos autores. Nos parece muy necesario porque cierra el círculo. Implica asumir la parte de responsabilidad que pueda correspondernos y estar dispuestos a poner algo de nuestra parte.

Ser ejemplo, espejo de asertividad. Ser una amistad positiva.

- Muchos al ver actitudes asertivas los moverán a practicarlas.
- Retroalimentación, leer relatos asertivos fortalece el asertividad.

- Si sonreímos al mundo entero, éste sonreirá con nosotros y si somos asertivos el mundo entero se asertividad con nosotros

Por otro lado, como lo indica Puglla (2018), otra clasificación que se puede presentar en el marco de las técnicas asertivas se puede mencionar:

El Disco Rayado. - Consiste en ser persistente repitiendo una y otra vez lo que queremos sin enfadarnos, irritarnos o levantar la voz, por tanto, no ataca a la otra persona, es más, hasta le da la razón en ciertos aspectos, pero insiste en repetir sus argumentos una y otra vez hasta que la otra persona quede convencida o, por lo menos, se dé cuenta de que no va a lograr nada más con sus ataques.

El Acuerdo Asertivo. - Conlleva dar a cada persona un espacio de maniobra suficiente para poder llegar a una solución lo más conveniente posible para todas las partes, donde cada parte deberá ceder algo de su terreno, pasando de una postura extrema a otra intermedia, buscando una tercera alternativa.

El Banco de Niebla. - Consiste en dar la razón en parte y, manteniendo a la vez la integridad y el punto de vista propio, es decir consiste en no devolver ninguna crítica, sino aceptar la posibilidad, como si lanzáramos una pequeña pelota en medio de la niebla

Procesar el Cambio. - Consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos “desde fuera”.

Pregunta Asertiva. - Consiste en “pensar bien” de la persona que nos crítica y dar por hecho que su crítica es bienintencionada, profundizándose en la crítica de nuestro interlocutor cuando

nos interesa lo que nos está objetando, pidiéndole aclaraciones que nos permitan obtener información adicional.

Aceptación Negativa. - Suscitar críticas sinceras por parte de los demás.

Aceptación Positiva. - Aceptar las críticas de los demás sin dejar que los halagos nos hagan sentir más importantes que los demás.

Importancia de las técnicas asertivas

En este sentido, como lo expresa Rivera (2016) las técnicas asertivas son muy importantes debido a que:

La conducta asertiva implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas, lo cual se encuentra estrechamente relacionado con el respeto por el otro, teniendo en cuenta que el objetivo de la aserción, es justamente la comunicación y el obtener respeto, dejando el camino dispuesto para el compromiso y el establecimiento de acuerdo con el otro. (p. 45)

Por otro lado, como lo expresan Bravo, et al. (2013) la asertividad viene a ser importante porque:

Su finalidad es poder transmitir alguna idea, sentimientos o pensamientos, sin lastimar a alguien más, mostrándose seguro y confiado de lo que se está expresando, evitando la intranquilidad que produce la ansiedad y el enojo que producen los problemas. (p. 6)

Por tanto, la asertividad es una habilidad comunicativa que permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, siendo libres, sin ser agresivo con otros y sin ser pasivos con nosotros mismos, relacionándonos con las personas de una manera correcta y sana favoreciendo las relaciones personales y tener una óptima resolución de un problema o conflicto.

Beneficios de la asertividad

La asertividad ofrece otros beneficios que pueden ayudarte tanto en tu lugar de trabajo como en otras áreas de su vida. En general, las personas asertivas:

- **Son buenos líderes.** Al tratar a las personas con justicia y respeto, y son tratados por otros de la misma manera a cambio. Esto significa que a menudo son muy apreciados y vistos como líderes con los que la gente quiere trabajar.
- **Saben negociar soluciones exitosas «ganar-ganar».** Son capaces de reconocer el valor de la posición de su oponente y pueden encontrar rápidamente un terreno común con él.
- **Son personas de acción y solucionadores de problemas.** Se sienten capacitados para hacer lo que sea necesario para encontrar la mejor solución a los problemas que enfrentan.
- **Son menos ansiosos y estresados.** Son seguros de sí mismos y no se sienten amenazados o víctimas cuando las cosas no salen según lo planeado o como se esperaba.

Enfoques para la asertividad.

Desde esta perspectiva, como lo mencionan Camargo y Macias, (2013), existen diferentes enfoques de la comunicación asertiva que se presentan a continuación:

Enfoque Cognoscitivo

Sostiene la necesidad de la incorporación de cuatro procedimientos básicos en el entrenamiento asertivo: enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad; ayudar a identificar y a aceptar los derechos propios y los derechos de los demás; reducir obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedades, culpas y a su vez desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa de dichos métodos.

Enfoque Humanista

Este enfoque aborda la asertividad como una técnica para el desarrollo de la realización del ser humano

Enfoque conductual

Este enfoque desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura plantea que la conducta asertiva o no asertiva se aprende a través de la observación de modelos significativos.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para la presenta investigación se ha considerado el siguiente proceso metodológico involucrando los materiales propios para su ejecución y los métodos, enfoque, tipo y diseño de investigación ubicado en un corte transversal.

Enfoque de la investigación

Para el desarrollo de la investigación se abordó desde un enfoque cuantitativo, ya que utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar la hipótesis establecida, apoyándose en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de conductas de los adolescentes, permitiendo así un análisis de la realidad educativa en las que incursan la relación de las variables.

Modalidad Básica de Investigación.

Se utilizó dos modalidades: Bibliográfica documental

Bibliográfica Documental.

Es la investigación que se realizó apoyada por los documentos que sustentan los argumentos científicos experiencial llegando a comprobar la veracidad teórica científica de nuestra propuesta. Los libros de textos, documentos, folletos y revistas fortalecerán el análisis que arrojan las encuestas o las observaciones.

Tipo de investigación.

El tipo de investigación que se utilizó son: Exploratoria, descriptiva explicativa:

Exploratoria

Este tipo de investigación permitió auscultar el problema analizando posibles causas y consecuencias para proponer estrategias que permitan aplicar la teoría hacia la práctica.

La investigación exploró la problemática psicosocial, se definirán los conceptos necesarios para su explicación y, además, versara en la explicación de las conductas prosociales para definir una posible solución a la problemática presentada.

Descriptiva Explicativa.

Por medio de esta se pudo describir como sucede el fenómeno detectado como es las conductas prosociales de manera clara y concreta necesarias cuando se elabore la propuesta; la investigación exploró la problemática psicosocial, se definirán los conceptos necesarios para su explicación y, además, versara en la explicación de las conductas prosociales para definir una posible solución a la problemática presentada.

La presente investigación por tanto se realizó considerando su transversalidad, es decir las variables fueron estudiadas en un determinado tiempo; durante el periodo 2019 – 2020, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia en un momento dado.

Diseño de la investigación

No experimental

Para alcanzar el objetivo general de la investigación se empleó el diseño de investigación no experimental; los diseños no experimentales pueden parecerse al experimento posterior a la prueba solamente. Sin embargo, existe una asignación natural a la condición o grupo que se está estudiando, en oposición a la asignación aleatoria, y la intervención o condición (X) es algo que ha sucedido naturalmente, no impuesto o manipulado, por tanto, en este tipo de diseño los métodos más comunes utilizados en diseños no experimentales incluyen encuestas exploratorias y / o cuestionarios.

Métodos

Para la realización de la presente investigación, se utilizó los siguientes métodos:

Científico: Este método fue utilizado durante toda la investigación, de modo que sirvió para explicar los fenómenos que se encuentran en el lugar de la investigación, de tal manera también

para llegar a una conclusión sobre el porqué de dicho fenómeno y corroborar la validez de la hipótesis.

Deductivo: Se utilizó para acceder a verificar la problemática que exista en la institución educativa, de igual forma se lo aplicará para realizar un estudio general del problema planteado.

Inductivo: Permitió recolectar información investigada en la institución para así llegar a cumplir los objetivos planteados, desde hechos particulares a lo general. Este método se utilizará desde el inicio de la investigación en la revisión de la teoría científica, para estructurar los objetivos y plantear el taller de entrenamiento que será la parte medular del trabajo

Analítico: Permitió realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo.

Sintético: Ayudó a realizar un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Una de las principales técnicas utilizadas para la obtención de datos que sirvió para descubrir y plantear la problemática, fue una encuesta dirigida al décimo grado de educación básica paralelo “B” de tres preguntas cada una con diferentes ítems.

Instrumento

Descripción del instrumento para medir Conductas prosociales

Cuestionario Conducta Prosocial (CC-P). Este instrumento es aplicable para niños y adolescentes, entre 10 y 17 años, su desarrollo no presenta límite temporal. Evalúa conductas de ayuda, como compartir, alentar, comprender y colaborar. Está integrado por un total de 58 ítems con cuatro alternativas de respuesta (Nunca 1 punto, Algunas veces 2 puntos, Muchas veces 3 puntos, Siempre 4 puntos), con una resolución de cuatro factores: la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo; elaborado por C. Martorell-R. González (1992), que permitirán conocer datos de información general como edad y sexo.

Propiedades psicométricas

El CC-P, elaborado por Martorell González (1992) tiene una estructura factorial cuatripartita y está integrado por un total de 58 ítems con cuatro alternativas de respuesta (nunca, algunas veces, muchas veces y siempre). Y con una resolución de cuatro factores:

A continuación, en el cuadro se detalla la relación entre factores y niveles de conducta:

Nivel	Alta	Media	Baja
Empatía	[72-54]	[53-35]	[34-16]
Respeto	[60-45]	[44-29]	[28-13]
Sociabilidad	[60-45]	[44-29]	[28-13]
Liderazgo	[40-30]	[29-19]	[18-8]

- ❖ EMPATÍA: 2-3-5-7-8-9-11-18-23-31-33-36-38-39-42-49-53-56
- ❖ RESPETO: 1-12-13-16-17-21-29-30-34-37-40-43-47-54-57
- ❖ SOCIABILIDAD: 4-6-10-14-20-22-24-25-28-32-41-44-45-48-51
- ❖ LIDERAZGO: 15-19-26-27-53-46-50-52-55-58

En el mismo puede hacerse un análisis por área y la evaluación integral puede ser:

- Con manifestaciones elevadas de CCP: 174-232 puntos.
- Con manifestaciones adecuadas de CCP: 115-173 puntos.
- Con manifestaciones deficientes de CCP: 56- 114 puntos.
- Con manifestaciones muy deficientes de CCP: 55 o menos puntos.

Procedimiento

- Se seleccionó el instrumento a medir la variable dependiente (conductas prosociales).
- Se seleccionó la muestra propuesta.
- Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades de la institución, se solicitó la apertura correspondiente Hna. Mabel Romero Flores rectora, con la finalidad de establecer una carta de compromiso entre la directora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la rectora de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, para realizar el trabajo de titulación (Anexo 1 y 2).
- Luego de obtener el permiso institucional se procedió a solicitar el permiso para aplicar las encuestas correspondientes para un primer acercamiento. (Anexo 4).
-

Escenario

El escenario de la investigación es la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús” en la ciudad de Loja, misma que cuenta con un nivel de educación que va desde inicial, básica, básica media, básica superior y bachillerato, tiene una planta docente conformada por 46 docentes y 17 administrativos, 1 Psicóloga encargada del departamento DECE y 1 psicóloga clínica.

Población y muestra

La población estuvo constituida por 84 estudiantes del décimo grado de Educación Básica paralelos A, B y C.

Muestra

Para obtener la muestra se utiliza el muestreo no probabilístico, intencional con los grupos intactos la cual estará constituida por 29 estudiantes del décimo grado paralelo B, de educación básica de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”.

Tabla 1.
Población y muestra

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de los Decimos grados paralelos A, B y C	84 estudiantes	29 estudiantes de 10mo grado paralelo “B”
TOTAL	84 estudiantes	29 estudiantes

Fuente: *Secretaria General de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, 2019 - 2020.*

Autor: *Jose E. Orellana S.*

Estructura de la propuesta: Taller de entrenamiento

- **Taller I:** ¡Descubriendo como interactuar positivamente con las personas!

Tema: Conductas Prosociales

Objetivo: Expresar una definición y la importancia de las conductas prosociales para facilitar las interacciones positivas con los demás mediante el análisis del tema propuesto mediante las reflexiones de un video foro

Técnica: (Video Foro)

- **Taller II:** ¡Escuchando entiendo, comprendo y hablo!

Tema: empatía

Objetivo: Explicar un concepto de empatía, para que sirve, cómo empatizar con los demás, y los sentimientos que genera al sentirnos escuchados y comprendidos mediante el uso de la técnica asertiva la regla del 2/3

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva la regla de los 2/3.

- **Taller III:** ¡Frena y reduce la velocidad de tus emociones, no seas impulsivo al hablar!

Tema: Respeto

Objetivo: Fomentar el respeto entre compañeros a través del entrenamiento de técnicas asertiva pensar y hablar positivo para mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros.

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva Pensar, hablar y actuar positivo

- **Taller IV:** ¡Llegando a un acuerdo se detiene un conflicto!

Tema: Sociabilidad

Objetivo: Desarrollar el valor de la sociabilidad mediante el entrenamiento de las técnicas asertivas con la técnica del X, Y y Z para promover y expresar adecuadamente las emociones y sentimientos en ambientes agradables como hostiles.

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva técnica del X, Y y Z

- **Taller V:** ¡Formemos al líder perfecto!

Tema: Liderazgo

Objetivo: Fomentar el liderazgo mediante el entrenamiento de técnicas asertivas con la técnica del “yo” y “tu” para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo para el logro de sus metas y objetivos

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva técnica del “yo” y “tu”

- **Taller VI:** Despedida

Tema: Cierre.

Objetivo: Reflexionar sobre los beneficios de ser una persona prosocial y la importancia de las técnicas asertivas en potenciar estas conductas prosociales aprendidas y entrenadas en los talleres, evaluando la experiencia, tanto de los aspectos formales como de la participación de cada estudiante

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar).

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación del Cuestionario de Conducta Prosocial a los estudiantes del décimo grado de Educación General Básica paralelo “B”, de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana De Jesús” 2020-2021

Tabla 2

Resultados de la aplicación del cuestionario de la Conducta Prosocial de las estudiantes.

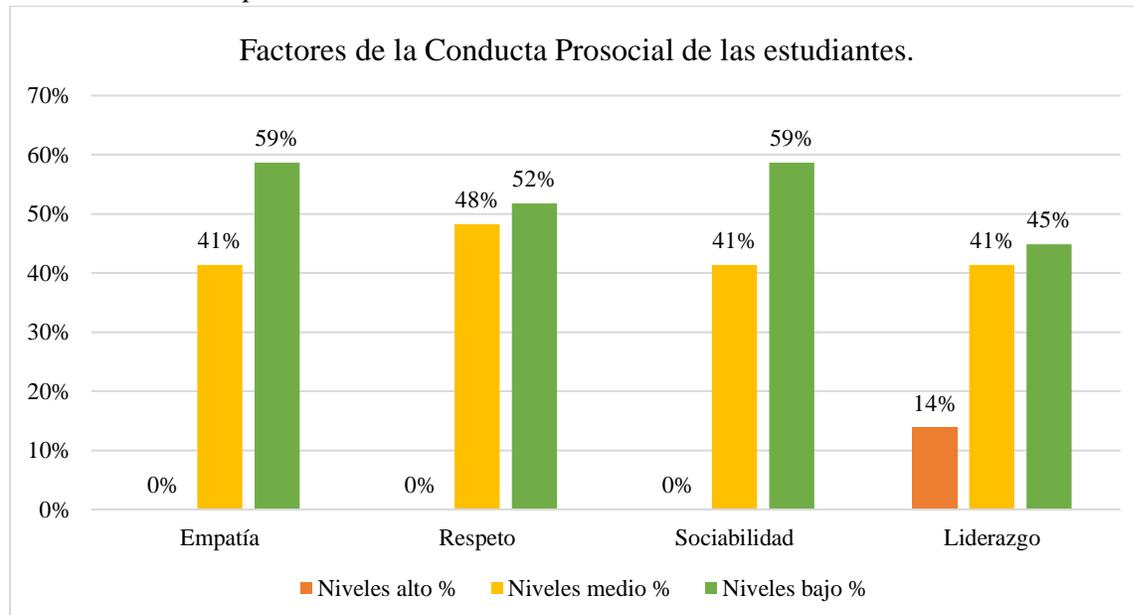
Conducta Prosocial	Niveles							
	alto		medio		bajo		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Empatía	0	0%	12	41%	17	59%	29	100%
Respeto	0	0%	14	48%	15	52%	29	100%
Sociabilidad	0	0%	12	41%	17	59%	29	100%
Liderazgo	4	14%	12	41%	13	45%	29	100%

Fuente: Datos del Cuestionario de Conducta Prosocial aplicado a las estudiantes del 10mo grado de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana De Jesús” 2020-2021

Autor: José Enrique Orellana Sánchez.

Grafica 2

Resultados de la aplicación del cuestionario de la Conducta Prosocial de las estudiantes.



Fuente: Datos del Cuestionario de Conducta Prosocial aplicado a las estudiantes del 10mo grado de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana De Jesús” 2020-2021

Autor: José Enrique Orellana Sánchez.

Análisis e interpretación

De la aplicación del Cuestionario de Conducta Prosocial contestada por las estudiantes del Décimo grado Paralelo “B”, se puede encontrar que en la conducta prosocial de empatía, un 59% se da en un nivel bajo y un 41% se encuentra en un nivel medio, sin existencia de un nivel alto; dentro de la conducta de respeto, se encuentra que un 52% está en un nivel bajo y un 48% en un nivel medio; con respecto a la conducta de sociabilidad, se encuentra que un 59% las estudiantes están en un nivel bajo y un 41% se encuentran en un nivel medio, y en lo que concierne a la conducta de liderazgo, se encuentra que un 45% de estudiantes están en un nivel bajo, un 41% están dentro de un nivel y un 14% de las estudiantes evaluadas se encuentran en un nivel alto.

De acuerdo con Grimaldo y Merino (2015) manifiestan lo siguiente con respecto la empatía:

Es un aspecto del desarrollo humano que favorece la conducta orientada hacia el bienestar, resolución positiva de problemas y prosocialidad hacia las personas, puede requerir ser caracterizada desde la infancia para observar su adecuado o inadecuado desarrollo, tanto para la práctica profesional como para la investigación. (pp. 263-264)

Por otro lado, como lo expresa Salinas (2015), el respeto:

Es aceptar y comprender tal y como son los demás, aunque no sea igual que la nuestra, aunque según nosotros está equivocado, pero quien puede asegurarlo porque para nosotros; está bien los que están de acuerdo con nosotros, sino lo están; creemos que ellos están mal, en su forma de pensar, por tanto, hay que aprender a respetar y aceptar la forma de ser y pensar de los demás. (p. 24)

De acuerdo con Salinas (2015), expresa que la sociabilidad:

Resulta ser un elemento fundamental en los diferentes ámbitos de la vida, personal, laboral, escolar, para lograr los objetivos propuestos y esto es básicamente así porque el conocimiento del otro, de sus ideas, su problemática, su entono, permitirá entenderlo, saber qué necesita y así ayudarlo a que este bien y, por tanto, cuanto mejor esté, mejor será su rendimiento en todos los órdenes mencionados. (p. 23)

De la misma manera, Aguirre, et al. (2017), manifiestan que: “La actitud del líder genera influencia en sus seguidores, es el principal responsable del éxito o fracaso de ellos, que son los responsables de ayudar al cumplimiento de las metas planteadas”. (p. 188).

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y al analizar la realidad del contexto de evaluación, es sumamente importante tener en cuenta los niveles de cada uno de los factores de las conductas prosociales; que, por tanto, las estudiantes en la aplicación de este cuestionario demuestran elevados resultados en los niveles bajos tanto de la empatía, respeto, sociabilidad y liderazgo, sin encontrar suficientes niveles altos de cada área de las conductas prosociales.

Está claro entonces en esta realidad la realidad estudiantil está alejada de un proceso de convivencia académica y social en la vida de cada estudiante, ya que este proceso conlleva demostrar que cada área de las conductas prosociales evaluadas forma parte de un valor, así como de cuanta honestidad puede expresar una persona, o de la igualdad que se puede manifestar en cualquier contexto, o de la tolerancia y humildad que cada persona puede brindar hacia los demás.

g. DISCUSIÓN

La investigación de este presente trabajo se llevó a cabo en las estudiantes del décimo grado paralelo B, de la Unidad Educativa Particular Santa Marianita de Jesús, conformado por 29 alumnas en edades de 13 y 14 años respectivamente.

En primera instancia, el desarrollo de las conductas prosociales, es un tema que se trata día a día, dado que la carencia de las conductas prosociales conlleva entre otras cosas, a una mayor frecuencia de comportamientos inadecuados, que no sólo afectan a las relaciones sociales, sino que directamente perjudican las relaciones entre iguales, y en nuestra realidad actual existe limitaciones por el cual las personas manifiestan valores sociales o principios morales que sirvan para el buen manejo de las relaciones interpersonales como para sí mismo.

En todo caso, para el cumplimiento de la presente investigación se requirió del conocimiento científico de las variables de estudio como lo son la conducta prosocial y las técnicas asertivas, debido a que es información fiable porque es objetivamente probado y al plantear como objetivo fundamentar teóricamente las variables, es así que busca establecer mediante definiciones, teorías y enfoques los principios generales con que pueden explicar y pronosticar los fenómenos sobre las cuales se sustenta esta investigación.

Por lo tanto, Abal, et al. (2014) enfatiza que: “las conductas prosociales son un fenómeno complejo que involucra acciones de los individuos basadas en creencias y sentimientos y que describe la forma en que éstos se orientan hacia los otros al realizar conductas solidarias”. (p. 23). En virtud de este sentido, se puede considerar que las conductas prosociales son los intentos de

satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional de otra persona o las conductas voluntarias que se adoptan para cuidar, asistir, confortar y ayudar a otros.

De la misma manera, Chalco y Medina (2016), ponen en manifiesto que las conductas prosociales son: “Aquellos comportamientos que, sin buscar una recompensa externa, favorecen a otras personas o grupos sociales y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaridad en las relaciones interpersonales o sociales”. (p. 32)

Así mismo, Llerena (2015), menciona que: “Las conductas prosociales son aquellas acciones que realizan las personas voluntariamente para beneficiar al otro ya sea ayudando, compartiendo, consolando o protegiendo”. (p. 26). Por ende, estos comportamientos se dirigen a establecer relaciones positivas, empáticas, cooperativas y socialmente responsables con el fin de beneficiar a otros.

Luego de realizado el análisis del trabajo de campo, mediante la aplicación de la Cuestionario de Conducta Prosocial (CCP) y primaria a la población de estudio, para verificar el segundo objetivo se obtuvo un diagnóstico inicial, evaluando las conductas de empatía, respeto, sociabilidad y liderazgo.

Contrastando la literatura investigada en relación a la capacidad para manejar las conductas prosociales la cual ha sido mencionada en la primera parte de esta discusión y los resultados obtenidos en la evaluación se puede deducir que los investigados tienen problemas en cada una de las áreas evaluadas demostrando porcentajes elevados en cuanto a los niveles bajos para el buen manejo de las conductas prosociales con sus pares.

Los datos presentados en la investigación tendrían una similitud con el estudio llamado *Técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la conducta prosocial en los adolescentes*, realizado en la ciudad de Loja en 2018, por María Isabel Puglla Yangari, el cual pone en manifiesto la existencia de un nivel bajo en la mayoría de su población encuestada, y al igual que la población de la presente investigación los factores de evaluación en cuanto a empatía, respeto, sociabilidad y liderazgo presentan índices de problemas ante el uso de las conductas prosociales con sus pares por encontrarse en niveles bajos.

En este sentido, Chalco y Medina (2016) enfatizan que las conductas prosociales son de gran importancia debido a que: la conducta orientada a la ayuda del otro se considera un aspecto relevante en la vida social de cualquier individuo y más en el ámbito educativo, en la medida que posibilita a cada miembro del grupo percibir que forma parte de un conjunto de apoyo con el que puede disponer en cualquier momento.

Con respecto a todo lo mencionado, frente a la realidad problemática que ataca a la población de las adolescentes evidenciado a través del instrumento aplicado y considerando el tercer objetivo fue necesario la proponer una propuesta de intervención denominada ¡INTERACTUANDO, APRENDIENDO Y MEJORANDO MI ACTITUD PROSOCIAL!, con el afán de lograr un mayor impacto en los alumnos y que marque un ritmo de aprendizaje donde se pueda incorporar otros contenidos necesarios en la educación.

h. CONCLUSIONES

En base al análisis de los resultados obtenidos en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, se concluye lo siguiente en respuesta a los objetivos:

- Existe una amplia fuente de información, por tanto, las fuentes bibliográficas fueron muy diversas y enriquecedora, fundamental para el conocimiento sobre las conductas prosociales en la adolescencia y las técnicas asertivas ya que a través de estos se deben poner mayor énfasis para que las estudiantes logren desarrollarla.
- Gran parte de la población investigada presenta porcentajes considerablemente altos en niveles bajos indicando que no manejan las conductas prosociales como la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo tanto dentro como fuera de clase
- El diseño de taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales **“Interactuando, aprendiendo...y ...mejorando mi actitud prosocial”**, ha sido realizado con el afán de potenciar cada uno de los elementos vinculados a la pro-sociabilidad como la empatía, sociabilidad, respeto y liderazgo; a través de la fundamentación teórica y práctica por medio de cada taller y actividad planteados en la propuesta, para modificar, elevar y mejorar cada conducta inadecuada que las adolescentes presenten.

i. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones se determinan las siguientes recomendaciones.

- Dar a conocer esta investigación a los profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y al personal docente de la Institución para que se sensibilicen y/o asesoren en el manejo de las conductas prosociales y crear en las estudiantes una concientización de la importancia que tiene el desarrollo de conductas prosociales de la población estudiantil en la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús”
- Socializar los resultados de diagnóstico de la aplicación del instrumento de evaluación entre las autoridades y el DECE de la Unidad Educativa para generar un interés académico sobre cada tema de las conductas prosociales, y así se permita la continuidad del taller de entrenamiento en técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales, en toda la comunidad educativa con una metodología acorde a las necesidades que permita desarrollar dichas conductas.
- Ejecutar el taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales “**Interactuando, aprendiendo...y ...mejorando mi actitud prosocial**” con la participación de toda la comunidad educativa por medio de valores para promover la pro-sociabilidad vinculadas a facilitar las relaciones afectivas dentro del aula, al igual que organizar experiencias de aprendizaje que propicien una atmósfera de respeto, empatía, sociabilidad y liderazgo, fortaleciendo además la autoestima de las estudiantes.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROPUESTA ALTERNATIVA

TALLER:

**ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA
POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES**



**INTERACTUANDO, APRENDIENDO...Y
...MEJORANDO MI ACTITUD PROSOCIAL**

Proponente: Jose Enrique Orellana

**LOJA – ECUADOR
2019 – 2020**

PRESENTACIÓN

El presente taller de entrenamiento se enfoca en la importancia de mejorar las conductas prosociales en los estudiantes, en vista que en la actualidad están reflejando un sinnúmero de conductas desfavorables para la sociedad, mediante la cual se ha venido manifestando en una verdadera dificultad que afecta las relaciones interpersonales entre las personas.

Por tal razón para enfrentar esta problemática se implementará en el décimo año, paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, el taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales, entre las que se encuentran: regla del 2/3, pensar y hablar positivo, técnica del X, Y y Z, Utilizar lenguaje “limpio” e interesante, así como de la técnica del 6 y el 9.

De acuerdo con esto, se ha considerado pertinente realizar las técnicas asertivas mediante la modalidad de 7 talleres con una duración de 80 minutos, de acuerdo con la disposición y horarios dispuesto por las autoridades de la unidad educativa.

Los resultados del presente taller de entrenamiento en técnicas asertivas serán analizados e interpretados con el apoyo bibliográfico y comprobados con los datos obtenidos entre el pre y post-test, de tal manera, que se obtengan criterios debidamente fundamentados para validar la efectividad de taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales.

OBJETIVOS

General

- ❖ Aplicar las técnicas asertivas que permitirán optimizar las conductas prosociales en las estudiantes del décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús” ,2019-2020

Específicos

- ❖ Expresar una definición y la importancia de las conductas prosociales para facilitar las interacciones positivas con los demás mediante el análisis del tema propuesto mediante las reflexiones de un video foro
- ❖ Explicar un concepto de empatía, para que sirve, cómo empatizar con los demás, y los sentimientos que genera al sentirnos escuchados y comprendidos mediante el uso de la técnica asertiva la regla del 2/3
- ❖ Fomentar el respeto entre compañeros a través del entrenamiento de técnicas asertiva pensar y hablar positivo para mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros.
- ❖ Desarrollar el valor de la sociabilidad mediante el entrenamiento de las técnicas asertivas con la técnica del X, Y y Z para promover y expresar adecuadamente las emociones y sentimientos en ambientes agradables como hostiles.
- ❖ Fomentar el liderazgo mediante el entrenamiento de técnicas asertivas con la técnica del “yo” y “tu” para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo para el logro de sus metas y objetivos

- ❖ Reflexionar sobre los beneficios de ser una persona prosocial y la importancia de las técnicas asertivas en potenciar estas conductas prosociales aprendidas y entrenadas en los talleres, evaluando la experiencia, tanto de los aspectos formales como de la participación de cada estudiante.
- ❖ Evaluar nuevamente las conductas prosociales de las estudiantes, luego de haber aplicado las técnicas asertivas para potenciar la pro-sociabilidad

UBICACIÓN

El taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales se desarrollará en la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”.

FACTIBILIDAD

Para el desarrollo del taller de entrenamiento y su ejecución, se cuenta, con los recursos humanos necesarios para su proceso y con la presencia de los involucrados para el progreso eficaz de la misma.

Por otra parte, se cuenta con la dirección de los docentes de la Carrera de Psicología Educativa, con la ayuda de los directivos y los recursos materiales necesarios para la aplicación de la propuesta, además, de secciones requeridas para su desarrollo exitoso, de igual manera con los recursos financieros para solventar los gastos que el taller de entrenamiento tiene previstos.

Por lo antes expuesto se ha considerado viable el taller de entrenamiento en técnicas asertivas para desarrollarla en la institución educativa.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

El taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales se desarrollará en la unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús” mediante siete talleres con una duración aproximada de 80 minutos. A su vez serán ejecutados en los días y horarios dictados por la institución; entre los meses de marzo-junio del 2020; los mismos que estarán dirigidos a las estudiantes del décimo año de educación básica paralelo B, aplicado por el autor de la presente investigación y se realizará en el salón de clases de las estudiantes.

Finalmente, el investigador en el desarrollo de los talleres que integran las técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales comenzara dando a conocer el planteamiento del tema y su respectivo objetivo, las cuales a su vez están encaminadas a modificar la forma de hablar y actuar ante las diferentes situaciones en la comunidad educativa generando una participación proactiva.

ACTIVIDADES

El taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales se desarrollará mediante la modalidad de talleres los mismos que contienen actividades grupales e individuales. Cada uno de los talleres se aplicará de la siguiente manera:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller I. “Descubriendo como interactuar positivamente con las personas”

Tema: Conductas prosociales.

Objetivo del taller:

- Expresar una definición y la importancia de las conductas prosociales para facilitar las interacciones positivas con los demás mediante el análisis del tema propuesto mediante las reflexiones de un video foro.

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Desarrollo de actividades.

Actividad 1.

Dinámica de presentación: Aplicación de la dinámica denominada “Bloques de construcción”

Bloques de construcción comienza por tener un equipo de 4 y 2 conjuntos idénticos de bloques de construcción. Uno hace de director, otro de constructor, otro de corredor y otro de observador.

El director y el constructor están en extremos de la sala y se dan la espalda uno al otro. El director ya tiene su estructura construida y debe darle instrucciones al corredor que le llevará los bloques al constructor. El constructor debe usar las instrucciones para crear una estructura idéntica a la del director.

Este juego desarrolla habilidades descriptivas e instructivas, y además fortalece el trabajo en equipo. La división de tareas en equipos ayuda a la realización eficiente de proyectos. Sin embargo, debe haber cooperación, comunicación efectiva y confianza para que todo funcione. El juego Bloques de construcción ayuda a fomentar estas partes importantes del trabajo en equipo.

Actividad 2

Contenido teórico: conductas prosociales

¿Qué son las conductas prosociales?

La conducta prosocial se define como una conducta voluntaria dirigida a beneficiar a otros. Es decir, constituye un comportamiento que facilita las interacciones positivas con los otros; incluyendo la ayuda, el compartir, la colaboración y/o el apoyo a las demás personas. Dicho

comportamiento prosocial ha sido estudiado bastante últimamente dentro del área de la Psicología, ya que desempeña un papel fundamental en la formación de relaciones interpersonales positivas y el mantenimiento del bienestar personal y social.

Se entiende entonces por conducta prosocial toda conducta social positiva con o sin motivación altruista. Positiva significa que no daña, que no es agresiva. A su vez se entiende por motivación altruista el deseo de favorecer al otro con independencia del propio beneficio. Por el contrario, la motivación no altruista es aquella que espera o desea un beneficio propio además del, o por encima del, ajeno. Como se ve, la definición incluye un aspecto conductual (alude a conductas) y otro motivacional (alude a motivaciones). (Rodríguez, 2016)

¿Cuál es la importancia de las conductas prosociales?

Según (Sánchez, 2008). Es significativo adquirir valores altruistas (conductas prosociales), que animen a la ayuda a otros, la colaboración y el respeto a los demás, el cambio de actitudes, los principios de cooperativismo y la sana conciencia ya que no somos seres únicos y aislados sino entes gregarios en el mundo, que necesitamos de los demás para permanecer en este mundo. Es fundamental que se conozcan y hagan parte de la vida de los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia y solidaridad. Hay que enseñarles a los niños empatía, consideración, armonía, unidad y habilidades para resolver conflictos mediante el diálogo y la mediación (Mendoza, 2013)

Factores determinantes de las conductas prosociales

El desarrollo de la conducta prosocial es un contenido confuso que depende de una aglomeración de factores interrelacionados, como son la cultura, el contexto familiar, el ámbito escolar, factores cognitivos, afectivos, de sociabilidad, etc. (Salinas, 2015)

Factores culturales

En la actualidad existe el convencimiento de que las normas socioculturales, valores y modelos de una sociedad que el sujeto internaliza en el proceso de socialización, dosifican que en el seno de esa cultura sus miembros tengan o no conductas prosociales respecto a sus semejantes.

Resulta ser entonces un hecho comprobado que en ciertas culturas abundan las conductas prosociales y promueven en los niños la habilidad para interactuar cooperativamente, mientras que otros grupos culturales son más individualistas, egoístas y violentos. Estos datos, entre otros, constatan que existe un condicionamiento social, y que cada cultura trasmite pautas de conducta específicas a sus miembros.

Partiendo de un estudio realizado por Stevenson (1991) el análisis de algunas culturas le conduce al autor a llamar la atención sobre algunos problemas del excesivo individualismo que lleva a la sensación de soledad, desconexión del grupo, y ausencia de ideales y esfuerzos comunes, pero también considera negativo el etnocentrismo que habitualmente acompaña a la fuerte identificación con el grupo y la fuerte presión de este sobre el individuo. Es por ello por lo que en su conjunto los resultados de los estudios permiten afirmar el relevante papel que desempeña la cultura en el desarrollo de la conducta prosocial, influencia que en gran medida se trasmite a través de la familia y la escuela. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

Factores del contexto familiar

Padres que prestan el apego seguro, que fortifican las conductas prosociales, que son modelos del altruismo, que hacen subsanar el daño, que dan explicaciones y saberes sobre las conductas moralmente adecuadas e inadecuadas, tienen con más probabilidad hijos con conductas

prosociales, son agentes relevantes de socialización, representan la cultura transmitiendo de forma explícita o implícita los valores sociales a los niños y niñas. Por ello, el contexto familiar tiene gran influencia en el desarrollo de la conducta prosocial. Esto se apoya en evidencias empíricas ya que diversos estudios han comprobado que los padres:

- 1) que aportan seguridad de apego
- 2) que insisten fuertemente para que sus hijos no hieran a otros
- 3) que les hacen reparar el daño cuando han dañado y/o agredido a otros
- 4) que son modelos altruistas en sus relaciones con otros
- 5) que refuerzan con aprobación social los actos espontáneos de sus hijos a compartir, ayudar o cooperar y
- 6) que adoptan un estilo de disciplina inductivo desde el que se razonan las normas incrementan la probabilidad de conducta prosocial en los hijos.

En la conducta prosocial, desde las teorías del apego, se ha sugerido que, en la experiencia relacional del niño con sus padres, éste adquiere la confianza básica y la seguridad necesaria que le posibilitará la apertura a otros contactos sociales, aprendiendo en este contexto relacional el uso de formas de comunicación íntimas, el uso de la expresión emocional, a demandar ayuda cuando se sienten necesitados y a ayudar para satisfacer las necesidades de los demás. Otro grupo de investigaciones ha confirmado que la conducta prosocial de los niños puede verse positivamente influenciada por unos padres prosociales. Además, algunos estudios han encontrado relaciones positivas entre conducta prosocial y padres altruistas que expresan afecto al niño con frecuencia.

Se debe agregar también que se ha estudiado la influencia del estilo de educación parental en la conducta prosocial, y a este respecto algunos estudios concluyen que las técnicas inductivas consiguen una mejor internalización de la moral y se relacionan positivamente con conductas

prosociales, incluyendo en este tipo de técnicas aquellas en las que los padres explican al niño las razones por las que determinadas conductas están mal y le piden que las cambie apelando a distintos motivos. La inducción puede dirigirse a resaltar las consecuencias de la acción sobre otros niños o a señalar el dolor que la conducta produce a los padres, por ello las medidas educativas disciplinarias basadas en las interacciones de inducción y apoyo son las que más promueven la consideración por los demás y la conducta prosocial. Algunos estudios que han analizado la influencia de los valores y refuerzos parentales en la conducta prosocial concluyen que el camino por el que los valores y refuerzos parentales se relacionan con las conductas prosociales de los niños y niñas puede ser más una función de su influencia en el estilo social de los niños que una transmisión directa de los valores prosociales o del refuerzo. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

Factores del contexto escolar

Los modelos y agentes de refuerzo influyendo en la conducta prosocial son los profesores y compañeros de tal forma que es obvio que el contexto escolar tiene efectos importantes en el desarrollo social del niño, pudiendo ser visto como un microcosmos de la gran sociedad en el cual los infantes desarrollan básicas comprensiones de sí mismos, del mundo social y de su lugar en él. En el paso de los años, y desde diferentes perspectivas, se están implementando programas para la educación moral, aunque la preponderancia de la investigación en la escuela ha estado sobre todo referida al desarrollo cognitivo y al rendimiento académico. Cabe señalar como excepciones los trabajos que han estudiado los efectos de discutir dilemas morales en el razonamiento moral y los trabajos que estudian los efectos del juego y del aprendizaje cooperativo en actitudes y conductas sociales. La escuela es un escenario particularmente importante para el estudio de los procesos de

socialización, debido a que los niños se encuentran en este contexto con dos agentes de socialización: los adultos y los iguales.

Algunos teóricos consideran el desarrollo moral como un proceso unilateral en el cual los adultos inicialmente dan forma a la conducta del niño para adaptarlo a las normas y valores sociales a través de la aplicación de recompensas y castigos (enfoques conductistas), más tarde este control externo es reemplazado por un control interno que determina lo que está bien y mal, cambio que es operado mediante procesos de identificación (psicoanálisis). Algunos investigadores subrayan que frecuentemente los niños y las niñas requieren de la guía y el apoyo del adulto que promueva experiencias positivas con los iguales. A veces esta guía ayuda a los niños y niñas en la comprensión de las razones para la regulación social, enfatizando los valores de las relaciones cooperativas.

La escuela es un gran contexto de socialización y un escenario muy apropiado para que los individuos asimilen los valores sociales, propios y esperados del ámbito en que se desenvuelven. El desarrollo personal de los valores sociales y el aprendizaje de conductas prosociales se logra debido a las condiciones específicas de interacción que la escuela ofrece, es decir, las interacciones con los iguales y con los adultos como ya se ha venido mencionando. En el contexto escolar, profesores y compañeros de grupo se constituyen en figuras de gran influencia sobre las conductas solidarias y altruistas de los niños y niñas.

Factores personales

A medida que acrecienta la edad, el desarrollo cognitivo y moral, la capacidad de perspectiva sociales, la empatía, aumenta la probabilidad de visión de la conducta prosocial. En la actualidad existe un amplio consenso en admitir que la empatía debe ser considerada como un factor personal relevante en la explicación del desarrollo socio-moral y de las interacciones sociales, habiéndose

convertido en un constructo clave para explicar la conducta prosocial altruista y la conducta antisocial.

La empatía ha motivado numerosas investigaciones como variable crucial del comportamiento prosocial, y varios estudios con niños y adolescentes confirman una relación positiva de la empatía con la conducta prosocial y que los programas que promueven la empatía, el control de la ira y creencias normativas contra la agresión pueden ser muy útiles para reducir la agresión y aumentar la conducta prosocial. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

Factores situacionales

La presencia de observadores, de modelos de conducta altruista, la luminosidad de la situación, la familiaridad, identidad, conocimiento e inteligencia de la persona que necesita ayuda, son factores que pueden mediar en la aparición de la conducta prosocial.

- **Observación de modelos:** Tener un modelo solidario contribuye a la ayuda. (ej: si tú ves a algún conductor que se para a ayudar a un coche, tú te paras a ayudar al siguiente coche a ayudarlo). Los modelos de los padres también son una buena observación de modelos, más que el de los medios de comunicación. Los modelos de observación en los niños son muy importantes (ej: de muñeco bobo). Los niños empáticos tienden a provenir de ambientes familiares cálidos y que les dan apoyo, tienden a ser muy sofisticados en su razonamiento moral y son buenos regulando sus emociones.
- **Características de la persona a la que se ayuda:** Tendemos a ayudar más: las personas que nos gustan, Si te gusta la persona más, la ayudarás. Ejemplo es el de los policías, la

mayoría de los policías multan a más hombres que a mujeres, a muchas mujeres le dejan pasar las cosas. Ayudamos más a las personas que vemos como nosotros, a nuestros iguales, porque pensamos que nos puede pasar a nosotros mismos. Ejemplo: un padre/madre es más sensible a los niños que otra persona que no es padre. Muchas personas que superar enfermedades se meten en asociaciones para ayudar a otras personas debido a lo mal que lo ha pasado. A aquellos que pasan por una experiencia similar. Ej. en las catástrofes. Si sentimos que esa persona no es responsable de lo que le ocurre. Ej: yo inicio una pelea, y me pegan, es más difícil de que me ayuden y me retiren, ya que esto me lo he buscado yo. (Barranquero, 2019)

Actividad 3.

Dinámica de trabajo grupal: Video foro para sintetizar y sacar conclusiones sobre las conductas prosociales. Mismo que nos ayudara a que las estudiantes tengan una definición más clara de estas conductas.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=-R7nPw71orY>

Actividad 4.

Cierre: Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo año de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

Tema: “Introducción de las conductas prosociales”

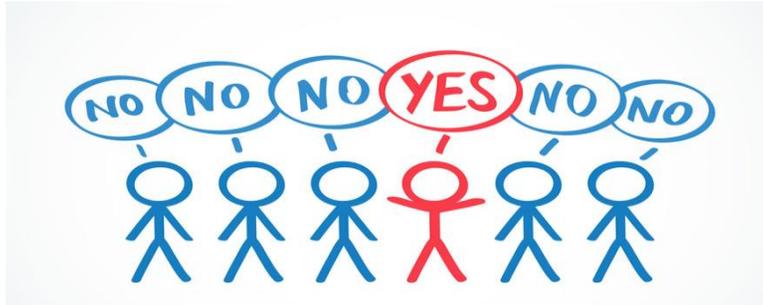
TALLER I: “Descubriendo como interactuar positivamente con las personas”

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Conductas prosociales	Expresar una definición y la importancia de las conductas prosociales para facilitar las interacciones positivas con los demás mediante el análisis del tema propuesto mediante las reflexiones de un video foro	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1 Dinámica de presentación.	Aplicación de la dinámica denominada “Bloques de construcción”	10 min	Humanos
		Actividad 2 Contenidos. ¿Qué son las conductas prosociales? ¿Cuál es la importancia de las conductas prosociales?	Se realizará una lluvia de ideas. Se dará una breve explicación de los temas mediante la utilización de la pizarra.	15 min	Marcadores Pizarra
		Actividad 3.	En la presente actividad luego de visualizar el video con el tema de las	20 min	Esfero azul

		Video foro.	conductas prosociales se procede a buscar una participación activa de las estudiantes en el que se pedirá que den una definición con sus propias palabras sobre las conductas prosociales y su importancia. https://www.youtube.com/watch?v=-R7nPw71orY		Marcadores Hojas
		Actividad 4. Cierre.	Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.	5 min	Incentivos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller II: “Escuchando entiendo, comprendo y hablo”

Tema: EMPATÍA

Objetivo:

- Explicar un concepto de empatía, para que sirve, cómo empatizar con los demás, y los sentimientos que genera al sentirnos escuchados y comprendidos mediante el uso de la técnica asertiva la regla del 2/3

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y saludo

Actividad 1.

Dinámica de ambientación: Aplicación de la dinámica denominada “Malentendido”

Este juego implica a dos personas que deben sentarse espalda con espalda. La primera persona tiene un objeto y debe describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) a la persona B. La persona B debe entonces dibujarlo basándose en las descripciones de la persona A.

El juego Malentendido ayuda a impulsar la comunicación creativa. Encontrar maneras creativas de comunicarse a pesar de las barreras crea habilidades para resolver problemas. Ninguna comunicación funciona exactamente igual una y otra vez, y se requiere creatividad para asegurar que la comunicación sea efectiva cada vez.

Este juego puede ser adaptado para grupos más grandes trabajando en equipos de dos personas. Entonces puede convertirse en un concurso basado en quién tiene el dibujo más preciso.

Actividad 2.

Contenido teórico: La empatía

▪ Definición de empatía

Es la capacidad de sintonizar afectivamente con la otra persona. No significa estar de acuerdo con lo que la persona esté sintiendo, sino aceptar y respetar los sentimientos, y reconocer que puede tener razones para sentirse o actuar de ese modo. Para que la empatía sea eficaz, no basta con que comprendamos a la otra persona, sino que esa persona debe percibir que es así. La empatía es una actitud fundamental para lograr una escucha eficaz. Requiere tener sensibilidad para captar sus sentimientos en ese momento, sin emitir juicios, críticas evaluaciones sobre su situación o el problema por el que está atravesando. (Corral, 2009, pág. 113)

- **Importancia de la empatía**

Es importante para tener unas relaciones de calidad con terceras personas; desarrollar unas relaciones más respetuosas y saludables con las amistades, los compañeros y compañeras de trabajo.

Es especialmente importante aplicar la empatía con los familiares más cercanos como son los padres, hermanos y pareja. Desde la empatía vemos que, en cualquier ámbito de la vida diaria, podemos generar relaciones más saludables con terceros.

De algún modo, la empatía también nos ofrece la oportunidad de conocernos más a nosotros mismos. Esto se debe a que requiere de un conocimiento emocional básico y del vocabulario emocional; generado mediante ese conocimiento de nuestras reacciones a nivel emocional en diversas situaciones. Esto nos lleva a reconocer mejor las emociones en los demás; y a usar este conocimiento para poder hablar con los demás, poniéndonos en el lugar del otro.

Sabiendo esto, y todo lo que se sabe sobre la empatía, os animo a empezar por usar en vuestras conversaciones la empatía y veréis como mejoráis la relación con los demás. (Toribio, 2017)

- **Características de la empatía**

- 1. Saber escuchar**

Saber escuchar es una característica fundamental de la empatía. A las personas empáticas les gusta establecer relaciones enriquecedoras y constructivas. Siempre están dispuestas a escuchar al otro y son muy buenas conversadoras. Por eso, cuando alguien está enojado o triste es importante darle la oportunidad para expresar el porqué.

- 2. Comprender al otro**

La empatía también supone la capacidad de comprender los sentimientos, emociones e ideas de la otra persona; no solo aquello que el otro es capaz de expresar verbalmente, sino también todo aquello que manifiesta con sus gestos, comportamientos y decisiones.

Una persona empática es capaz de comprender al otro al punto de poder sentir lo que la otra persona siente y de entender sus estados mentales de manera sincera. En la empatía hacemos que el otro se sienta comprendido. Así, cuando reconfortamos a alguien en momentos difíciles, estamos teniendo una actitud empática.

3. Identificarse con el otro

Ser empáticos es también ser capaces de ponernos en el lugar del otro, entender de manera honda y sincera lo que piensa o cree, lo que siente o le preocupa, lo que lo hace sufrir o alegrarse. Así, una persona empática puede ponerse en la situación emocional del otro y entender de manera profunda sus sentimientos, miedos o creencias. Esto se pone de manifiesto, por ejemplo, cuando alguien nos intenta mostrar las soluciones a un problema recordando que también ha pasado situaciones similares en el pasado.

4. Ser solidarios

Una persona empática tiene una elevada sensibilidad hacia lo que sienten o padecen las otras personas. Por eso, la empatía tiene mucho que ver con la solidaridad, con las ganas de ayudar al otro, especialmente cuando pasa por una situación de necesidad. Un ejemplo de esto es ayudar a un amigo que está pasando por un momento difícil.

5. Ser respetuosos

En definitiva, ser empáticos también implica respetar al otro en sus sentimientos, ideas, conductas, decisiones y, en suma, en su forma de ser y afrontar la vida, aunque no estemos de acuerdo ni sea de nuestro agrado.

Por eso, la empatía es un valor fundamental para vivir en sociedad, porque nos permite comprender a las otras personas y respetar la forma en que manifiestan sus ideas, sentimientos e inquietudes frente al mundo.

Somos empáticos cuando, por ejemplo, apoyamos a nuestros familiares, amigos o colegas cuando emprenden aventuras o proyectos que, a veces, no podemos entender del todo. (Lopez V. F., 2018)

Actividad 3.

Aplicación de la técnica de asertiva: La regla del 2/3 y entrenar su manejo

La **técnica de los 2/3** nos ofrece claves para llevar a cabo una buena escucha para ser más empáticos, habilidad asertiva que consistirá:

Trabajo en parejas, se nombra persona A y persona B, entonces la persona A va a escuchar a la persona B, siguiendo este procedimiento: tema: Pedir disculpas por algo:

- Persona A: Escuchar el doble de lo que hablamos.
- Persona B: Al hablar, formular el doble de preguntas que afirmaciones.
- Persona B: Al afirmar, reformular el doble de veces las palabras del interlocutor que las propias. Luego cambiar de roles.

Esta actividad de entrenamiento de la técnica asertiva ayudará a mejorar comunicación asertiva y ser más empáticos. (Rodriguez Rocio, 2015)

Actividad 4.

Presentación de un cortometraje reflexivo sobre la empatía (el huevo o la gallina): Se presenta a continuación un cortometraje como material de apoyo y refuerzo a las estudiantes para reflexionar sobre la importancia de tener esta conducta y los beneficios que nos trae a corto, media y largo plazo.

https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrpp_nQ&list=PLPSxoAQKI0s80eKh3DO8EZIRCSe351Dd-&index=1

Actividad 5.

“La persona imaginada”: Invitar a la reflexión a través de la imaginación vamos a inventar los datos de una persona, debemos escribir en una cartulina estos datos como nombre, color de piel, nacionalidad, si es sentimental, rasgos físicos, todo lo que ustedes crean conveniente y en el otro lado realizaremos un dibujo de su rostro para proceder a una reflexión.

Cierre: Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo grado de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

Taller II “Escuchando entiendo, comprendo y hablo”

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Conducta prosocial de LA EMPATÍA	Explicar un concepto de empatía, para que sirva, cómo empatizar con los demás, y los sentimientos que genera al sentirnos escuchados y comprendidos mediante el uso de la técnica asertiva la regla del 2/3	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1 Dinámica de ambientación.	Aplicación de la dinámica denominada “el mensaje malogrado”	10 min	Humanos
		Actividad 2 Contenido. Definición de empatía Importancia de la empatía Características de la empatía.	El facilitador expondrá el contenido del taller mediante ideas y puntos claves importante, para que las estudiantes tengan una mayor comprensión de la actividad que se realizará	15 min	Marcadores Borrador de pizarra Pizarra
		Actividad 3. APLICACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA ASERTIVA: La regla de los 2/3	Explicación de la técnica asertiva La regla de los 2/3	20 min	Humanos Historias Hojas

En toda comunicación, antes de hablar, afirmar, formular, reformular, procuraré:

- Escuchar el doble de lo que hablamos.
- Al hablar, formular el doble de preguntas que de afirmaciones.
- Al afirmar, reformular el doble de veces las palabras del interlocutor que las propias.
(Rodríguez Rocio, 2015)

La **técnica de los 2/3** nos ofrece claves para llevar a cabo una buena escucha para ser más empáticos, habilidad asertiva que consistirá:

Trabajo en parejas, se nombra persona A y persona B, entonces la persona A va a escuchar a la persona B, siguiendo este procedimiento: tema: Pedir disculpas por algo:

- Persona A: Escuchar el doble de lo que hablamos.
- Persona B: Al hablar, formular el doble de preguntas que afirmaciones.
- Persona B: Al afirmar, reformular el doble de veces las palabras del interlocutor que las propias. Luego cambiar de roles.

		Esta actividad de entrenamiento de la técnica asertiva ayudará a mejorar comunicación asertiva y ser más empáticos.		
	Reflexión.	Culminada la actividad el facilitador del taller reunirá al grupo y procederá sacar conclusiones sobre la temática, explicándoles lo importante que es escuchar, entender y comprender para responder sensatamente en una conversación. Formular compromisos entre compañeros.	15 min	
	Actividad 4 Cortometraje El huevo o la gallina	Se presenta a continuación un cortometraje como material de apoyo y refuerzo a las estudiantes para reflexionar sobre la importancia de tener esta conducta y los beneficios que nos trae a corto, media y largo plazo.	5 min	Infocus
	Actividad 5. “La persona imaginada”	Nos vamos a inventar una persona. Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria: nombre, si es hombre o mujer, edad, de dónde procede su familia, idioma que habla, a qué se dedica, qué hace en su tiempo libre...En la otra cara de la hoja dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona	10 min	Hojas Lapiceros

		<p>ocupando toda la hoja. Salen dos voluntarios y de pie, se ponen frente a frente, levantando la hoja mostrando las caras dibujadas, pudiendo leer así los datos que tienen en el reverso (nombre, edad, etc...). A continuación, hacen un diálogo entre los personajes.</p> <p>Reflexión:</p> <p>¿qué os parece esta actividad?</p> <p>¿qué dificultades habéis encontrado?</p> <p>¿qué sensaciones habéis tenido?</p> <p>¿es fácil meterse en la piel de otra persona?</p> <p>¿os gusta sentir os como si fueseis otra persona?</p>		
	Cierre	Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.	5 min	Incentivos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller III. “Frena y Reduce la velocidad de tus emociones, no seas impulsivo al hablar”

Tema: Conductas prosociales: Respeto.

Objetivo:

- Fomentar el respeto entre compañeros a través del entrenamiento de técnicas asertiva pensar y hablar positivo para mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros.

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** de acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y saludo

Actividad 1.

Dinámica de ambientación: Aplicación de la dinámica denominada “Cuatro a la vez”

En una sala de personas sentadas, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez. Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona. Sin embargo, el truco es que no es permitido hablar durante el juego. Toda la comunicación sobre quién se pondrá de pie o quién se sentará debe ser no verbal. El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible.

Cuatro a la vez es ideal para enseñar comunicación no verbal y trabajo en equipo. La comunicación no verbal es esencial en un entorno de ventas en grupo. Los miembros del equipo pueden ayudarse mutuamente mientras mantienen al cliente comprometido.

La práctica del trabajo en equipo ayuda a que los miembros se conecten de manera efectiva, de modo que en los entornos operativos puedan funcionar de manera más cohesionada.

Este juego funciona mejor en grupos grandes. Cuanto más grande sea el grupo, mejor debe ser la comunicación no verbal. Su simplicidad significa que puede ser jugado casi en cualquier lugar.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

▪ Definición de Respeto

Es una de las bases sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier

época. Tratar de explicar que es respeto, es por demás difícil, pero podemos ver donde se encuentra. El respeto es aceptar y comprender tal y como son los demás, aceptar y comprender su forma de pensar, aunque no sea igual que la nuestra, aunque según nosotros está equivocado, pero quien puede asegurarlo porque para nosotros; está bien los que están de acuerdo con nosotros, sino lo están; creemos que ellos están mal, en su forma de pensar, pero quien asegura que nosotros somos los portadores de la verdad, hay que aprender a respetar y aceptar la forma de ser y pensar de los demás. (Naranjo F. , 2011)

- **Características del respeto:**

El Respeto es una de las bases sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier época. Tratar de explicar que es respeto, es por demás difícil, pero podemos ver donde se encuentra.

El respeto es aceptar y comprender tal y como son los demás, aceptar y comprender su forma de pensar, aunque no sea igual que la nuestra, aunque según nosotros está equivocado.

No solo a las personas se les debe el respeto más profundo sino todo aquello que nos rodea, a las plantas y animales, a la pequeña hormiga y la gran ballena, a los ríos, lagos y mares. Todo como parte de la creación se lo merece. (Naranjo F. , 2011)

Actividad 3.

Aplicación de la técnica asertiva: “Pensar y hablar positivamente”

En esta técnica trata de transformar los aspectos negativos valorando aspectos que pueden considerarse como positivos

EN LUGAR DE -SERIA MEJOR:

No quiero discutir - Quiero dialogar

No quiero líos - Quiero estar tranquila

No quiero sufrir - Quiero disfrutar

No quiero que me traten mal - Deseo que me traten bien (Rodríguez Rocio, 2015)

Actividad 4.

Presentación de un cortometraje reflexivo sobre la empatía (El Respeto): llamado a la reflexión haciendo uso de material fílmico se invita a los jóvenes a realizar una pequeña reflexión sobre el valor del respeto tanto dentro de las aulas como fuera de ellas.

<https://www.youtube.com/watch?v=rRtG37VAE2I>

Actividad 5

Expresa tu opinión, escucha y respeta la de otro/a: Tenemos que aprender a discutir, a exponer nuestras opiniones respetando las de los demás. Es la base para resolver los conflictos de forma pacífica.

Cierre: Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo año de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

Taller III. “Frena y Reduce la velocidad de tus emociones, no seas impulsivo al hablar”

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Identificación de los factores que intervienen en las conductas prosociales	Fomentar el respeto mediante acciones pedagógicas para mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1 Dinámica de ambientación.	Aplicación de la dinámica denominada “Cuatro a la vez”	10 min	Humanos
		Actividad 2. Contenido.	El facilitador explicara los temas a tratar mediante un organizador gráfico, además que se aceptara preguntas y sugerencias acerca de la temática, para analizarla entre todo el grupo y dale contestación a la misma.	15 min	Material didáctico Pizarra Marcadores
		Actividad 3.	Luego de la temática explicada, el facilitador procederá a realizar la actividad basada “Pensar y hablar positivamente”, Esto ayudará a respetar los pensamientos de los demás y también a respetarnos a nosotros mismos.	20 min	Cartulina Esferos

	Reflexión.	Realizada la actividad el facilitador reunirá al grupo y se hará el respectivo análisis, fomentando a la reflexión correspondiente, mostrarles a las estudiantes lo importante de respetarnos a nosotros mismos y a los demás.	15 min	Humanos
	Actividad 4. Presentación de un cortometraje reflexivo sobre la empatía (El Respeto):	Llamado a la reflexión haciendo uso de material fílmico se invita a los jóvenes a realizar una pequeña reflexión sobre el valor del respeto tanto dentro de las aulas como fuera de ellas. https://www.youtube.com/watch?v=rRtG37VAE2I	10 min	infocus
	Actividad 5 Expresa tu opinión, escucha y respeta la de otro/a:	Busca un tema del que pueden surgir varias opiniones y posiciones para que se pueda discutir. Coloca frases sobre este tema por toda el aula y pídeles a los/as participantes que se posicionen con la frase con la que estén de acuerdo. Después que ellos/as cuenten porque se han colocado en ese lugar, y defiendan esa posición. Así podrán entablar una discusión. Sobre el tema puedo darte varios ejemplos: veganismo, tauromaquia, igualdad de género, etc. Antes de comenzar establece unas normas: respeto del turno de palabra, expresarse con respeto y sin gritar.	15 min	
	Cierre.	Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.	5 min	Incentivos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller IV: “Llegando a un acuerdo se detiene un conflicto”

Tema: Conductas prosociales: Sociabilidad

Objetivo:

- Desarrollar el valor de la sociabilidad mediante el entrenamiento de las técnicas asertivas con la técnica del X, Y y Z para promover y expresar adecuadamente las emociones y sentimientos en ambientes agradables como hostiles.

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** de acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y saludo

Actividad 1.

Dinámica de ambientación: “Aplicación de la dinámica denominada “Los anteojos”

El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?". Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo: anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.).

En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

▪ Definición de sociabilidad

Si algo caracteriza a la gente de innato valor social es su independencia real respecto a su entorno, o lo que es lo mismo, resumiéndolo en una frase el “yo soy así, al que le guste bien, y al que no allá él, ya encontraré gente que me aprecie”. Esto demuestra que el sujeto es feliz con su propia personalidad y no necesita cambiarla; una persona deja de ser socialmente atrayente, cuando busca beneficios directos a corto o medio plazo a cambio de su “sociabilidad”. Las personas carismáticas saben que cuentan con el apoyo de su entorno, pero no buscan ni permiten que se transforme en el motor de sus acciones, ni engañan a nadie, y lo que es más importante, ni se

engañan a sí mismos. (Pascual, 2009, pág. 77)

▪ **Importancia de la sociabilidad**

En un aspecto mucho más amplio, los psicólogos también se han pronunciado sobre los beneficios sociales que conlleva el valor de la Sociabilidad. Con referencia a esto han indicado en primer lugar que este valor es la base misma de la sociedad, pues lleva a los humanos a sentir el deseo de agruparse, conocerse y funcionar como un colectivo, sin lo cual sería impensable poder hablar de sociedad. De la misma forma, la Sociabilidad hace que las personas afines se conozcan y establezcan lazos duraderos, que puedan conllevar a que planeen proyectos juntos, los cuales se traduzcan en productividad, cooperación, solidaridad y bienestar común. (Pascual, 2009)

• **Estrategias para aumentar la sociabilidad**

1.- En primer lugar, como siempre que se trata de una actitud o valor, la herramienta principal será el ejemplo. En este sentido, un niño que crezca viendo cómo sus padres se relacionan con otros individuos más allá del núcleo familiar, siendo capaces de sostener amistades durante años, será una persona que entienda que los humanos tienen la posibilidad de manejarse en un círculo social, del cual pueden nutrirse, al tiempo que cumplen funciones de servicio y amistad con otros individuos. Por el contrario, padres solitarios difícilmente enseñen a su hijo a relacionarse con otros, o al menos con las personas indicadas, pues el niño no contará con referentes claros de amistad o vínculos extrafamiliares. (Pascual, 2009)

2.- Así mismo, es importante que aun cuando se haya decidido no enviar al niño a jardín desde muy temprana edad, los padres sí le procuren un grupo de juegos, o al menos lo lleven al parque, para que el niño desde sus primeros años pueda unirse a sus semejantes y contemporáneos, a fin de que pueda hacer frente al sentimiento de Sociabilidad, y se enfrente también a los mecanismos de criar vínculos. (Pascual, 2009)

3.- En cuanto a las actividades que se pueden diseñar dentro del aula, los psicólogos han afirmado que los docentes y maestros también pueden emprender actividades grupales que busquen fortalecer la confianza, el respeto y la solidaridad entre los niños, a fin de reforzar también el valor de la Sociabilidad, enseñándoles que son un grupo, pero que deben estar siempre receptivos hacia otros niños y cuidarse mutuamente, sin que haya cabida para maltratos, burlas o acoso a cualquiera de sus miembros, u otros niños ajenos al grupo escolar. (Pascual, 2009)

Actividad 3.

Aplicación de la técnica de comunicación asertiva: Técnica del “X, Y y Z”

Para expresar lo que nos molesta o nos desagrada. Es una regla de oro de conducta asertiva y consta de cuatro pasos.

XYZ Cuando haces o dices X, me siento Y, y me habría gustado que hicieras Z.

- Cuando / cada vez que dices o haces X defino claramente el problema, centrándome en la conducta que me ha molestado o que me desagrada. Evito la crítica a la persona. Mis comentarios y observaciones se refieren solamente a sus actos.
- Esto hace que yo me sienta Y expreso cómo me siento. Describo mis sentimientos ante esa conducta, en un tono lo más calmado posible y sin dramatizar. Me centro en los efectos que dicha conducta provoca en mí, sin presuponer intenciones en el otro, sin juzgar, atacar ni insultar. Me intereso por su modo de ver el problema y dejo espacio para que exprese también cómo se siente y para una salida digna.
- Me hubiera gustado que hicieras Z o sentirme Z informo de lo que me hubiera gustado. Especifico la conducta que hubiera preferido, en positivo, en lugar de recalcar lo que no quiero, sin presionar y sin exigencias. Digo lo que me gustaría respetando la libertad del otro

de aceptarlo o no. Podemos ofrecer varias alternativas. Es el primer paso orientado a la solución. ¿Qué te gustaría a ti que haga yo? Por mi parte me comprometo a... ¿En qué medida he contribuido yo a que se diera esta situación? ¿Qué podría hacer o dejar de hacer para que no se repita? Es un paso adicional que sugieren algunos autores. Nos parece muy necesario porque cierra el círculo. Implica asumir la parte de responsabilidad que pueda correspondernos y estar dispuestos a poner algo de nuestra parte (Rodríguez Rocio, 2015)

Actividad 4.

Presentación de un extracto de la película (soy leyenda) reflexiva sobre (sociabilidad): a través de esta actividad se busca que los estudiantes entiendan la importancia de la sociabilidad de los seres humanos tanto para su vida cotidiana como para relaciones a futuro.

<https://www.youtube.com/watch?v=r4vk59a6rrI>

Actividad 5.

Círculo revoltoso: a través de esta actividad se busca distraer un poco a las estudiantes a la vez que se crea un tiempo ameno entre ellas, pero su principal característica es favorecer la sociabilidad haciendo que se trabajen mejor y se conozcan como miembros del grupo.

Cierre: Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo año de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

Taller IV: “Llegando a un acuerdo se detiene un conflicto”

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Conductas prosociales: La sociabilidad	Desarrollar el valor de la sociabilidad mediante el entrenamiento de las técnicas asertivas con la técnica del X, Y y Z para promover y expresar adecuadamente las emociones y sentimientos en ambientes agradables como hostiles.	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1. Dinámica de ambientación.	Aplicación de la dinámica denominada “Los anteojos”	10 min	Humanos
		Actividad 2 Contenido.	El facilitador dará inicio a la exposición de contenidos, enfatizando las conductas prosociales y antisociales para bridar un aporte significativo en las estudiantes. Definición de sociabilidad Importancia de la sociabilidad Estrategias para aumentar la sociabilidad		Marcadores Borrador de pizarra
		Actividad 3. Técnica asertiva	En esta actividad se requiere utilizar la técnica “X, Y y Z” Para expresar lo que nos molesta o nos desagrada. Es una regla de oro de conducta asertiva y consta de cuatro pasos. XYZ Cuando haces o dices X, me siento Y, y me habría gustado que hicieras Z. Cuando / cada vez que dices o haces X.	15 min	Hojas Lápices Borrador
		Reflexión.	Terminada la actividad se realizará el análisis y reflexión sobre la temática haciéndoles conocer	15 min	Humanos

		a las estudiantes que de acuerdo con como usen las palabras puede ser beneficioso o perjudicial en una conversación		
	Actividad 4. Presentación de un extracto de la película (soy leyenda) reflexiva sobre (sociabilidad):.	A través de esta actividad se busca que los estudiantes entiendan la importancia de la sociabilidad de los seres humanos tanto para su vida cotidiana como para relaciones a futuro. https://www.youtube.com/watch?v=r4vk59a6rrI	10 min	Humanos Hoja de la evaluación Lápices borrador
	Actividad 5. Círculo revoltoso	El dinamizador pide a las personas que se coloquen en círculo, ya sea de pie o sentados. Explica que existen tres órdenes: “Naranja”, “Banana” y “Círculo”. El dinamizador se pone en el centro del círculo y señala a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes. Si es “Naranja”, la persona debe decir el nombre de su compañero que tiene sentado a la izquierda. Si es “Banana” el de su compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deben cambiarse de sitio. El dinamizador controla el tiempo de la actividad e implica a todos los integrantes del grupo en la actividad.	15 min	Ninguno en especial
	Cierre.	Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.	5 min	Incentivos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller V: “Formemos al líder perfecto”

Tema: Conductas prosociales: El liderazgo

Objetivo:

- Fomentar el liderazgo mediante el entrenamiento de técnicas asertivas con la técnica del “yo” y “tu” para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo para el logro de sus metas y objetivos

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** (Uno hora pedagógica).

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y saludo

Actividad 1.

Dinámica de ambientación: Aplicación de la dinámica denominada “foto proyección”

El dinamizador divide al grupo por subgrupos, en función del número de participantes en la actividad.

Le ofrece a cada subgrupo una fotografía y les pide que, de manera individual, escriban qué sucedió antes de la foto, qué ocurre en el momento de la foto y qué pasará después.

Cuando hayan acabado, uno a uno comparte con sus compañeros su narración. Debaten entre todos e intentan llegar a una situación común.

Cada subgrupo elige a una compañera que exponga delante de las demás compañeras.

Discusión: el dinamizador debe guiar el debate para que cada uno pueda aplicar estas situaciones a su vida diaria.

Discusión: el dinamizador debe guiar el debate para que cada uno pueda aplicar estas situaciones a su vida diaria.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

▪ Definición de liderazgo

El liderazgo en su reinención emocional se ha convertido en un concepto más amplio y exigente. Es tan exigente que la impresión es que son pocos los directivos, mandos o responsables de personas que puedan satisfacer lo que supone el liderazgo emocional. No obstante, no son tiempos para desmoralizarse. Las personas con liderazgo poseen una gran expresividad emocional

tanto verbal como no verbal. Saben cómo transmitir su estado de ánimo y sentimientos a través de su rostro y su cuerpo. Este ejercicio expresivo es involuntario en muchas ocasiones faciales. Pero en otras ocasiones, y sobre todo cuando somos personas con visibilidad, es importante ser conscientes de nuestra expresividad general. (Casado, 2009, pág. 77)

- **Importancia del liderazgo**

La importancia del liderazgo es más que evidente en muchos ámbitos de la vida, incluso más allá del **liderazgo empresarial**. Puesto que el líder es el responsable de la consecución de los objetivos de una manera mucho más efectiva y rápida.

El liderazgo no es plano, y dependiendo del contexto en donde se desarrolle puede determinar la clase de transformación social de la que es capaz. Tiene, por tanto, una función dentro de la organización, comunidad o sociedad que destaca por su relevancia e influencia.

Es así como las organizaciones dependen para crecer y perdurar del liderazgo, he allí donde recae su gran importancia. **Un líder será capaz de establecer una buena comunicación y mejorar la capacidad de integración de los miembros, todo con el fin de lograr un objetivo en común.**

El liderazgo también puede ser interpretado como una forma de ser, una manera de dirigir y ver cómo las cosas que se van moldeando con el paso de los años. Es un proceso de interacción entre los miembros de un grupo interesado en el progreso de la organización para la que se trabaja.

En pocas palabras, la importancia del liderazgo recae en que es la pieza clave para la supervivencia de cualquier organización. Más si se toma en cuenta que la capacidad para saber guiar y dirigir es el centro de la misma.

Por ejemplo, una organización puede que tenga un control óptimo, una planeación adecuada, los recursos de primera calidad, no podrá sobrevivir a la falta de un líder que sea apropiado para sus metas. (Casado, 2009)

- **Características de un buen líder**

1) **Primero, un pensamiento positivo:** De todas las **características de un líder** quizás el ser positivo es una de las más primordiales. Esto porque al comprender el potencial de la psicología positiva, se entenderá la mejor forma de **implementar un aprendizaje en cualquier situación** que se presente.

2) **Ser honesto:** La verdad siempre debe ser la mayor arma de un líder. Si bien la realidad puede ser muchas veces dolorosa o molesta, esconder ciertas cosas puede complicar muchas situaciones.

3) **Saber delegar:** Un líder no puede hacer todo solo. Pensar esto, es algo irrealista. Por lo que un buen líder necesita dejar solos y confiar en sus colaboradores para que el trabajo en equipo sea eficiente.

4) **Incentivar una buena comunicación:** La falta de comunicación es la responsable del fracaso de muchas operaciones en las empresas. Así que incentivar una de utilidad es una de las maneras más sensatas de **cultivar el éxito**.

5) **Inspira al grupo:** Un grupo estará desanimado si se encuentra frente a la **falta de motivación**. El rol del líder está diseñado en parte, para inspirar y transmitir pasión a sus colaboradores.

6) **Establecer estrategias para una vida equilibrada:** Una persona que vive solo para trabajar, nunca dará el 100% de lo que es capaz en el trabajo. Esto porque carecerá de energía. En cambio, aquellas personas que logran un correcto equilibrio pueden [aumentar su productividad](#) a

grandes niveles. Es así como un líder debe asegurarse de que su equipo sea capaz de vivir un buen equilibrio entre su trabajo, vida personal o social. Puedes aprender a hacerlo poniendo en práctica el **método 80/20**.

7) **Alinear al equipo:** Un equipo debe estar enfocado en una meta a largo plazo (misión), pero marcando objetivos realizables a corto plazo. Es el líder nuevamente el encargado de esta tarea.

8) **Dar créditos cuando corresponda:** Las personas que hacen bien su trabajo o que alcanzan metas deben ser recompensadas, darles crédito para que se sientan motivadas y su confianza aumente.

9) **Apreciar los logros:** Para que un líder aprecie un logro no tiene que ser uno colosal, sino que también aquellos logros pequeños deben ser reconocidos. Aunque sea pequeños o modestos es bueno hacer esto.

10) **Fomentar el crecimiento:** Un buen líder debe fomentar el crecimiento y desarrollo profesional y personal de sus colaboradores. Como resultado conseguirá aumentar la productividad del trabajo.

11) **Ser el guía:** Un líder nunca deberá actuar como un jefe, mucho menos ejercer influencia usando el poder y la intimidación como herramientas principales. Hay que saber diferenciar entre guiar e imponer.

12) **Fomentar los buenos hábitos:** Para que un proyecto sea exitoso, hace falta que sus colaboradores también sean felices y productivos, y la clave está en el fomento de los buenos hábitos de vida. Ayudarlos a que tengan una vida más sana y estable siempre.

13) **Mantener una posición neutral:** Los favoritismos no deben existir en un ambiente sano de trabajo, mucho menos por parte del líder. Es por esto que uno debe enfocarse siempre en

demostrar que a todos los colaboradores se les trata por igual, sin ninguna clase de distinción.
(Casado, 2009)

Actividad 3.

- **Aplicación de la técnica de asertividad:** Utilizaré la técnica del “yo” y “tu” para favorecer la receptividad de los demás.

Usualmente cuando utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros Interlocutores y cuando utilizamos mensajes “Tu” la obstaculizamos. Cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable para el interlocutor no hay dificultades. Es incluso recomendable utilizar el “tu”, ¡tú qué bien lo hiciste! En cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el “yo” por delante. ¡yo también me he equivocado! Ejemplo: Quitar responsabilidades como, cuando diga, -Quizás no me he explicado bien hablando desde el “yo” y estoy asumiendo la parte de responsabilidad que pueda corresponderme. En cambio, cuando diga. -Tú no me entiendes- pongo toda la responsabilidad en el otro y me desentiendo de la mía. Será mejor que diga, -Quizás yo no me he explicado bien- es probable que el otro responda, - Quizás yo no te he entendido. (Rodriguez Rocio, 2015)

Actividad 4.

Presentación de un cortometraje (liderazgo) reflexivo: Invitación a las jóvenes estudiantes a reflexionar y a ver las cualidades de un líder y a través de ello busque las herramientas e instrumentos para formarse como futuros líderes.

Actividad 5.

Lúdica: Las órdenes del líder.

Este es un juego popular que requiere mucha atención. Se juega en círculo o corro.

Uno de los jugadores sale por un momento y regresa luego. Los demás jugadores escogen quién será el líder.

<https://www.youtube.com/watch?v=E8UQrDD2nQw>

Cierre: Agradecimiento por la colaboración prestada e invitación al próximo taller.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo año de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

Taller V. “Formemos al líder perfecto”

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Conductas prosociales: El liderazgo	Fomentar el liderazgo mediante el entrenamiento de técnicas asertivas con la técnica del “yo” y “tu” para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo para el logro de sus metas y objetivos	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1. Dinámica de ambientación.	Aplicación de la dinámica denominada “foto proyección”	10 min	Humanos
		Actividad 2 Contenido.	El facilitador dará una breve explicación del contenido teórico a través de una exposición en cartulina, notificando los puntos más importantes y relevantes, fácil de entender. Definición de liderazgo Importancia de Liderazgo Características de un buen líder	15 min	Cartulina Marcadores Pizarra

		Actividad 3. Técnica Asertiva	<p>Se procederá a explicar la técnica del yo y el tú en que consiste cuando usualmente utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros interlocutores y cuando utilizamos mensajes “Tu” la obstaculizamos. Cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable para el interlocutor no hay dificultades. Es incluso recomendable utilizar el “tu”, ¡tú qué bien lo hiciste! En cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el “yo” por delante. ¡yo también me he equivocado!</p>	20 min	Hojas Lápiz Música
		Reflexión.	<p>Estas actividades permitirán que las estudiantes analicen y reflexionen, que siempre habrá una manera de salir de una situación conflictiva, a través del dialogo</p>	15 min	
		Actividad 4. Presentación de un cortometraje (liderazgo) reflexivo	<p>Invitación a las jóvenes estudiantes a reflexionar y a ver las cualidades de un líder y a través de ello busque las herramientas e instrumentos para formarse como futuros líderes. https://www.youtube.com/watch?v=E8UQrDD2nQw</p>	10 min	Hoja de la evaluación Lápices
		Actividad 5. Lúdica: Las órdenes del líder.	<p>El juego consiste en que el líder empieza a realizar movimientos con sus manos, puede ser: tocarse la cabeza, rascarse la quijada, peinarse, aplaudir, golpearse las rodillas, darse golpecitos con un dedo en la punta de nariz, en fin, lo que se le ocurra y de inmediato los demás lo siguen, repitiendo ese mismo movimiento. En todo momento, el grupo de jugadores debe permanecer en silencio. Solo realizando los movimientos que les dicta su líder.</p> <p>Quien salió, regresa de nuevo y se ubica en el centro del círculo, debe adivinar quién es el jugador que da las indicaciones, observando muy bien a todos.</p> <p>Lógicamente, el líder cambiará de movimiento cuando éste jugador no lo esté mirando directamente.</p> <p>Cuando adivine quién es el líder, sale otro jugador y empiezan de nuevo el juego.</p>		



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN



Taller VI. Despedida

Tema: Cierre del taller.

Objetivo:

- Reflexionar sobre los beneficios de ser una persona prosocial y la importancia de las técnicas asertivas en potenciar estas conductas prosociales aprendidas y entrenadas en los talleres, evaluando la experiencia, tanto de los aspectos formales como de la participación de cada estudiante.

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa particular “Santa Mariana de Jesús”
- **Responsable:** José Enrique Orellana Sánchez
- **Participantes:** estudiantes de décimo año de educación básica, Paralelo “B”.
- **Fecha:** De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento
- **Horario:** (Uno hora pedagógica).

Desarrollo de Actividades

Bienvenida y saludo

Actividad 1

Dinámica de ambientación: Aplicación de la dinámica denominada “Las risas”

Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separando los por dos metros. Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y "hacer morisquetas. Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.

Actividad 2.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

Contenido.

- Culminación del taller de entrenamiento basado en técnicas asertivas de intervención
- Realización de la evaluación del cuestionario de conductas prosociales (post-test)
- Cierre de la propuesta

Actividad 3

Cierre: Agradecimiento por la atención y colaboración prestada en cada uno de los talleres.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TRABAJO DE TITULACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad educativa particular “Santa Mariana de Jesús”

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo año de educación básica paralelo “B”

LUGAR: Aula de clase

RESPONSABLE: José Enrique Orellana Sánchez

TALLER VII: Despedida

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Cierre del taller	Reflexionar sobre los beneficios de ser una persona prosocial y la importancia de las técnicas asertivas en potenciar estas conductas prosociales aprendidas y entrenadas en los talleres, evaluando la experiencia, tanto de los aspectos formales como de la participación de cada estudiante.	Bienvenida y saludo.	Presentación del facilitador del taller y agradecimiento por la asistencia.	5 min	Humanos
		Actividad 1. Dinámica de ambientación.	Aplicación de la dinámica denominada “Las risas”	10 min	Humanos
		Actividad 2. Contenido. Culminación del taller de entrenamiento basado en técnicas asertivas	Se ejecutará una breve retroalimentación de los temas analizados durante los talleres.	40 min	Humanos Hoja de la evaluación Lápices
		Actividad 3. - Realización de la evaluación del cuestionario de conductas prosociales	Entrega del cuestionario de conductas prosociales (post-test)	40 min	Humanos Hoja de la evaluación Lápices
		Cierre.	Agradecimiento por la colaboración y participación prestada en todos los talleres	5 min	Incentivos

j. BIBLIOGRAFÍA

- Abal, J., Auné, S., Blum, D., Horacio, F., & Lozzia, G. (2014). La conducta prosocial: Estado actual de la investigación. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 11(2), pp. 21-33. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483547666003.pdf>
- Aguirre, G., Serrano, B., & Sotomayor, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. *UNIVERSIDAD Y SOCIEDAD | Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 9(1), pp. 187-195. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n1/rus27117.pdf>
- Amado, C., Redondo, J., & Rueda, S. (2013). Conducta Prosocial: Una Alternativa a las Conductas Agresivas. *Revista INVESTIGIUM IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 4(1), pp. 234-247. Obtenido de <https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/56/55>
- Arias, W. (2015). Conducta Prosocial y Psicología Positiva. *Revista UNIFE*, pp. 37-47. Obtenido de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Walter_Arias.pdf
- Arreola, K. (2015). Conductas Prosociales: Una revision Conceptual. *CIENCIA UANL*, 18(75), pp. 87-90. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/8247/1/Documento13.pdf>
- Bravo, O., Palomeque, F., & Gómez, C. (2018). ASERTIVIDAD: COMUNICACIÓN ASERTIVA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO ENTRE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD. pp. 1-17. Obtenido de <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/d70974958e0ddd4bb5d66aab14701600.pdf>
- Camargo, G., & Macias, E. (2013). *Comunicacion Asertiva entre estudiantes y docente en la Unidad Educativa*. Bogota: Corporacion Universitaria Minuto de Dios. Obtenido de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/2852/TECE_CamargoReinosoGina_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cañón, W., & Rodríguez, A. (2011). ASERTIVIDAD: UNA HABILIDAD SOCIAL NECESARIA EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA. *Texto Contexto Enferm, Florianópolis*, pp. 81-7. Obtenido de <https://www.scielo.br/pdf/tce/v20nspe/v20nspea10>

Caputo, D. (2011). *Taller de entrenamiento en habilidades sociales para favorecer la reinserción social Para pacientes de "Programa Cambio"*. Argentina: Universidad Empresarial Siglo 21. Obtenido de https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10238/Taller_de_Entrenamiento_en_Habilidades_Sociales_para_favorec.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chalco, M., & Medina, E. (2016). *Niveles de responsabilidad y conducta prosocial en niños de 9 a 11 años de edad*. Cuenca- Ecuador: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24448/1/TESIS.pdf>

Correa, M. (2017). Aproximaciones epistemológicas y conceptuales de la conducta prosocial. *Zona Próxima. Revista del Instituto de Estudios en Educación Universidad del Norte*, pp. 1-21. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/zop/n27/2145-9444-zop-27-00003.pdf>

Cuevas, J. (2019). Las Conductas Prosociales. En J. Cuevas, *Psicología Social* (págs. pp. 1-8). Malaga: Universidad de Malaga. Obtenido de <https://www.doccity.com/es/tema-3-conducta-prosocial/4364133/>

Fernández, C. (2014). *Metodología de la Investigación*. Santa Fe- Mexico: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/2852/TECE_CamargoReinosoGina_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Filippetti, V., López, M., & Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), pp. 37-51. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>

Gallego, A. (2011). La agresividad infantil: una propuesta de intervención y prevención pedagógica desde la escuela. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(núm. 33), pp. 1-20. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194218961016.pdf>

Garaigordobil, M. (2014). Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia, la escuela y la personalidad. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 6(2), pp. 146-157. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2014/mip142d.pdf>

Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2016). Conducta antisocial en adolescentes y jóvenes: prevalencia en el País Vasco y diferencias en función de variables socio-demográficas. *Accion Psicologica*, 13(2), pp. 57-68. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00057.pdf>

García, M., Méndez, F., Mendoza, C., & Rodríguez, L. (2015). Conducta prosocial en alumnos de secundaria: validación de una escala prosocial. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 18(2), pp. 9-16. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2015/vre152c.pdf>

Grimaldo, M., & Merino, C. (2015). Validación Estructural de la Escala Básica de Empatía (Basic Empathy Scale) Modificada en Adolescentes: un Estudio Preliminar. *revista colombiana*

de *psicología*, 24(2), pp. 261-270. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5235311.pdf>

Llerena, S. (2015). *RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA PROSOCIAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS QUE TIENEN CONVENIO CON LA UCSP*. Arequipa-Perú: Universidad Católica San Pablo. Obtenido de https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15359/1/LLERENA_LAGUNA_STE_REL.pdf

Marín, J. (2009). Conductas prosociales en el barrio Los Pinos de la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Revista CES Psicología*, pp. 60-75. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539413005.pdf>

Marín, J. (2010). REVISIÓN TEÓRICA RESPECTO A LAS CONDUCTAS PROSOCIALES. ANÁLISIS PARA UNA REFLEXIÓN. *Psicogente*, 13(24), pp. 369-388. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-RevisionTeoricaRespectoALasConductasProsocialesAna-6113912%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-RevisionTeoricaRespectoALasConductasProsocialesAna-6113912%20(2).pdf)

Martínez, A., Oblitas, L., Piqueras, J., & Saura, C. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en Psicología Latinoamericana*, pp. 74-84. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v28n1/v28n1a7.pdf>

Puglla, M. (2018). *Técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la conducta prosocial en los adolescentes de noveno año, paralelo A de la unidad educativa José Ángel Palacio, Loja, 2017-2018*. Loja: Universidad Nacional de Loja. Obtenido de

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20699/1/Mayra%20Isabel%20Puglla%20Yangari%20.pdf>

Rivera, D. (2016). *Desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva para el fortalecimiento de la convivencia escolar*. Bogota-Colombia: Universidad Libre. Obtenido de

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9585/Desarrollo%20de%20habilidades%20sociales%20de%20comunicaci%C3%B3n%20asertiva%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20convive.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodriguez, R. (2015). *Eficacia de un taller de tecnicas asertivas de comunicacion asertiva en adolescentes del colegio San geronimo Emiliani*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Rodriguez-Rocio.pdf>

Ruiz, R. (2007). *El Método Científico y sus Etapas*. Mexico. Obtenido de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>

Salinas, S. (2015). *TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DESARROLLAR CONDUCTAS PROSOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO, AÑO LECTIVO 2013-2014*. Loja- Ecuador: Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15428/1/Sonia%20Alexandra%20Salinas%20Castillo.pdf>

k. ANEXOS

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

TEMA:

**TALLER DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ASERTIVAS PARA
POTENCIAR LAS CONDUCTAS PROSOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL
DÉCIMO GRADO PARALELO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR SANTA MARIANA DE JESÚS, 2019-2020.**

Proyecto de Tesis previa a la obtención de grado
de Licenciado en Ciencias de la Educación,
mención Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR

José Enrique Orellana Sánchez

LOJA – ECUADOR
2019 – 2020

1859

a. TEMA

Taller de Entrenamiento en Técnicas Asertivas para potenciar las Conductas Prosociales en las estudiantes del Décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús” periodo 2019-2020.

b. PROBLEMÁTICA

La ausencia de conductas prosociales conlleva entre otras cosas, a una mayor frecuencia de comportamientos inadecuados, que, a más de afectar a las relaciones sociales, perjudican las relaciones entre iguales, clima escolar y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, las conductas agresivas que conocemos como: gritar, pelearse, insultar, agredirse, unos a otros, el irrespeto y la falta de solidaridad son, en la mayoría de los casos, el polo opuesto a las conductas de ayuda o en pro de los intereses de los demás, pues implican molestar, agredir, conductas de indiferencia hacia el prójimo e incluso hacia la naturaleza y la cultura.

Según (Escobar, 2009) hace referencia que más de 100 millones de personas han fallecido a causa de la intransigencia del hombre por el hombre.

Por esta razón, la conducta prosocial ha sido definida como una conducta intencional que tiene el propósito de beneficiar a otros (Inglés et al., 2009, Roche Olivar, 2011). Se trataría de una conducta positiva, constructiva y provechosa, contraria al comportamiento antisocial (Myers, 2005). Los comportamientos prosociales aumentarían la probabilidad de generar una reciprocidad positiva, solidaria y cálida en las relaciones interpersonales (Cinthia Balabanian, 2015).

Estudios en diferentes países han encontrado que los comportamientos desadaptativos como el agresivo y violento tiene un inicio temprano en los jóvenes, y la violencia con más gravedad tiende a aumentar con el paso de los años. Así en un estudio que se realizó en Madrid del 2016, aplicándose encuestas a 842 los alumnos de 1º a 4º de la Educación Secundaria Obligatoria, pertenecientes a instituciones públicas, concertadas y privadas, dieron como resultado que las conductas disruptivas

más frecuentes son interrupciones al profesor durante la clase y la negación a cumplir las instrucciones de alguna actividad. Y las conductas violentas son los insultos y ofensas a compañeros, y las confrontaciones físicas a profesores y compañeros, así mismo, las conductas disruptivas más frecuentes son interrupciones al profesor durante la clase y la negación a cumplir las instrucciones de alguna actividad. Y las conductas violentas son los insultos y ofensas a compañeros, y las confrontaciones físicas a profesores y compañeros entre otros elementos de vital importancia. (Ovalles, 2016)

De la igual forma, en un estudio realizado en Guatemala por Marlene Rocío en 2015, se trabajó con un grupo de 33 adolescentes, 10 mujeres y 23 hombres, entre las edades de 11 a 15 años, quienes asisten al Colegio San Gerónimo Emiliani, ubicado en la zona cinco de la ciudad de Guatemala. En cuanto a la metodología estadística aplicada se utilizó la t de student, la cual permitió realizar la comparación entre el pretest y el postest grupo del grupo evaluado. Se pudo concluir que si existió diferencia estadísticamente significativa a un nivel de confianza de 0.05 entre el pretest y postest del grupo experimental en relación el incremento conductas asertivas y disminución de conductas agresivas después de aplicar el taller de técnicas asertivas. (Rocio, 2015)

Del mismo modo, en el Ecuador debido a la globalización, niños, niñas, jóvenes tienen un acceso mucho más abierto a medios que influyen indirectamente o directamente en su comportamiento, a esto sumamos los problemas relacionados al maltrato familiar, factores socioculturales que poco a poco han reestructurado el entorno social provocando permisividad-agresividad y tolerancia hacia conductas inadecuadas, esto en el campo educativo sumado al rechazo de normas de convivencia y a las conductas y comportamientos aprendidos provocan en

gran medida conductas inadecuadas como la agresión, y la apatía. La conducta prosocial en la adolescencia en muchas de las ocasiones se debe a la inestabilidad, dependencia, falta de control de emociones, frialdad, dureza emocional y crueldad.

Entonces llegado a esto, un estudio realizado en Quito por Ochoa María, como aporte a la comprensión de las competencias cívicas en estudiantes universitarios del Ecuador, la presente investigación tuvo como objetivo verificar si existe una relación entre habilidades y actitudes cívicas, actitudes asociadas a la ayuda y el desarrollo prosocial. Se utilizaron tres cuestionarios previamente desarrollados y estructurados; para explorar y definir medidas de estas variables en población ecuatoriana. Las escalas fueron administradas a una muestra de 306 estudiantes de tres universidades particulares de la ciudad de Quito. El 38,89% fueron hombres y el 61,11% mujeres con una edad comprendida entre 18 y 25 años. El diseño que se usó para esta investigación fue cuantitativo de correlación. A partir de los datos obtenidos, se pudo evidenciar que existe una correlación positiva de actitudes asociadas a la ayuda con habilidades y actitudes cívicas y desarrollo prosocial. Sin embargo, esta correlación va de moderada a débil y solo se da en algunos factores. Además, se comprobó que los cuestionarios aplicados funcionan de manera adecuada, los análisis factoriales reflejaron estructuras factoriales similares a las versiones originales y permiten concluir que son adecuados para recomendar su uso en entornos educativos en Ecuador. Por lo tanto, sería necesario realizar más estudios para generalizar esta investigación a otros países en Latinoamérica. (Ochoa, 2017)

Por lo tanto, es importante enfatizar que Riso (2002), define la comunicación asertiva como:

Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta del taller de entrenamiento (p.45).

Es importante que los adolescentes se entrenen en habilidades sociales, especialmente en comunicación asertiva ya que esto le conlleva a entender la realidad del compañero, a desarrollar la capacidad de escucha, la capacidad para resolver conflictos, y ponerse en lugar del otro. Desde la perspectiva de la psicología conductista cuando el individuo modifica sus actos también modifica sus actitudes y sentimientos, contribuyendo así a que la persona se sienta más satisfecha consigo mismo y con los demás.

A nivel local se encuentra una investigación realizada en la Universidad Nacional de Loja por Mayra Puglla Yangari periodo 2017-2018, se encuentra: que el 55% de los estudiantes presentan un nivel bajo en el comportamiento prosocial del respeto, el 60% de estudiantes presentan un bajo nivel en el manejo de la empatía, un nivel bajo correspondiente al 50%, estos estudiantes son poco sociables; sobre el liderazgo que es una conducta prosocial, el 60% se sitúan en un bajo nivel presentando características como desconfianza en sí mismos, poca credibilidad en los demás, no presentan fluidez de palabra, intimidan a los demás y no respeta el espacio y los derechos de los demás, no es asertivo e impone sus opiniones por encima del de los demás. (Puglla, 2018)

Con el conocimiento que se ha podido adquirir a lo largo de la formación profesional en la de Psicología Educativa y Orientación, en las prácticas de observación y preprofesionales se puede decir que entre las problemáticas que atraviesa la población juvenil como: problemas de aprendizaje, comportamientos disruptivos, convivencia escolar insatisfactorias, acosos escolares, dificultades familiares entre otros, que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Entre estos se encuentra un problema que influye en los estudiantes en gran medida las conductas prosociales.

Para hacer frente a esta realidad se realiza un diagnóstico a través de una encuesta que se aplicó a 58 estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” en los décimos grados de educación básica paralelos “A” y “B” los resultados fueron los siguientes, un 41% de las estudiantes siempre se preocupan por los demás, el otro 59% se divide no siempre se preocupa por los problemas que les rodea. Se pudo encontrar que un 62% de estudiantes algunas veces insultan a las demás personas lo que es una cantidad elevada y trae consigo más problemas de interrelaciones sociales dentro del contexto escolar. Además, un 41% no presentan interés para tomar la iniciativa en actividades, y otro 42% solo algunas veces lo hace. Así mismo un 7% de las estudiantes no tienden a defender a sus compañeras que se encuentran en situaciones de maltrato, siendo un problema del mal manejo de la empatía en algunas estudiantes, un 34% se encuentra en la indecisión de si hacerlo o no. Un 24% de las estudiantes no le gusta obedecer disposiciones de docentes y autoridades demostrando rebeldía. Del total de estudiantes encuestadas un 10% dijo no ser siempre alegre, el 31% dice que a veces se siente alegre. En relación a la facilidad de palabra un 24% dice no tener facilidad para hablar y lo hace algunas veces y el 3% dice no tener esa habilidad. Un 38 % manifiesta que pocas veces comedidamente corrige las equivocaciones de sus

compañeros y el 3% decide no hacer eso. En cuanto a la honestidad y honradez se presenta una singularidad en el que el 14% dice no serlo y un 41% algunas veces lo es. A un 7% no le gusta alentar o animar a sus compañeros. En cuanto a la organización de trabajo en equipo y liderazgo el 41% se encuentra entre alguna vez o nunca le gusta liderar un trabajo en grupo. Así mismo al 14% si le importa ver con quien se lleva discrimina a las personas. Un 28% algunas veces asumen responsabilidades para realizar trabajos y el 7% prefiere esconderse no asumir la responsabilidad. Con los datos obtenidos recogidos los que evidencian el problema luego de realizar el diagnóstico y con los referentes teóricos contextualizados surgen interrogantes como:

- ¿Cuáles son las teorías más importantes acerca de la conducta prosocial y las técnicas asertivas?
- ¿Cuáles es la situación actual y las manifestaciones de la conducta prosocial de las estudiantes sujetas al estudio?
- ¿Qué estrategias se pueden implementar para potenciará las conductas prosociales en las estudiantes enfocadas en el tema de estudio?

Pregunta de investigación

De la presente situación problemática se deriva la siguiente pregunta de investigación:

¿El taller de entrenamiento en técnicas asertivas, potenciará las conductas prosociales en las estudiantes del décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús”, ¿2019-2020?

c. JUSTIFICACIÓN

Es importante tomar en cuenta que la conducta prosocial nace de una necesidad para que los individuos ayuden a los demás, se sitúen en el lugar del otro. Pero la falta de empatía, solidaridad, tolerancia y cooperación entre los adolescentes forman parte de nuestra realidad actual, es por ello que el presente proyecto de investigación se promueve la conducta prosocial para mejorar la convivencia y búsqueda del bienestar, especialmente ante los riesgos psicosociales que enfrentan los jóvenes actualmente.

Se considera así entonces por la importancia que tiene fundamentar teóricamente sobre las conductas inadecuadas que presentan los adolescentes por la falta en el desarrollo de conductas prosociales; por lo que, frente a esta problemática como postulante a obtener un grado de titulación, es necesario aplicar un programa de intervención educativo en las técnicas de comunicación asertiva como vínculo entre la teoría y la práctica y por ende con la población en general.

Dicho de otra manera, para proporcionar una mayor claridad, a partir de aquí nace la necesidad de diagnosticar y buscar soluciones a los problemas que se presentan por la falta de desarrollar conductas prosociales como: conductas de aislamiento, retraimiento, ansiedad y agresividad ya sea en casa o en el colegio y con ello otras consecuencias en el desempeño académico y personal.

Hay que mencionar por otro lado que estas situaciones sociales se han involucrado tanto a profesionales de la psicología como de las diversas profesiones que se preocupan por la salud mental y el desarrollo social del ser humano, en la búsqueda de soluciones, a través de programas

específicos. Esto permitirá apoyar con la aplicación, del taller de entrenamiento en técnicas asertivas para potenciar conductas prosociales, en donde es necesario hacer partícipes a los adolescentes del décimo grado de educación básica paralelo “B” sección matutina, que ayudaran a identificar y reflexionar sobre las ventajas que produce el desarrollo de conductas prosociales, así lograr concientizar a los adolescentes consecuencias que presentan al poseer conductas asociales.

En vista de que hay que recordar que la asertividad se define como una conducta de comunicación que trata de expresar las convicciones y la defensa de los derechos de manera adecuada, es decir siendo consciente, congruente, directo y equilibrado en lo que se dice, sin ser agresivo ni someterse a la voluntad de otros y para conseguir dicha asertividad se utilizaran varias técnicas asertivas que presentaremos más adelante.

Así mismo cabe recalcar que se explica el progreso de conductas como la empatía, respeto, sociabilidad y liderazgo para de esta manera ampliar actitudes positivas en los adolescentes y tener una relación agradable con sus compañeros y familia. de prevención y/o intervención de las conductas agresivas. Paralelo a esta situación, ha surgido y evolucionado el propio concepto de la conducta prosocial. Tomando en cuenta la problemática resulta significativo plantear la necesidad de potenciar la conducta prosocial en los estudiantes dentro del aula mediante técnicas asertivas. Mismas que ayudaran a potenciar la sociabilidad para que los estudiantes se sientan mejor consigo mismo y en las relaciones con los demás, además de ellos facilitara la expresión de sentimientos, pensamientos favoreciendo la empatía, solidaridad, tolerancia y cooperación.

Debido a esto se diseñará y se aplicará un Taller de entrenamiento en técnicas asertivas para mejorar las conductas prosociales en las estudiantes del décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Loja, 2019 – 2020. Mismo que permitirá el mejoramiento y fortalecimiento de las relaciones entre compañeros. Los beneficiarios del estudio serán en primera instancia las estudiantes, los directivos de la institución, profesores y el centro escolar ya que se mejoraría las relaciones entre iguales y se evidenciaría notablemente la convivencia escolar entre los adolescentes en la institución educativa en general. Otros beneficiarios serían la familia, la sociedad en general e investigadores. Para llevar a cabo la presente investigación se cuenta con los recursos humanos y materiales facilitados por la dirección de la institución.

d. OBJETIVOS

General:

Analizar las técnicas asertivas para potenciar de la conducta prosocial en las estudiantes del décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús, periodo 2019-2020

Específicos:

- Determinar las teorías más importantes acerca de las conductas prosociales y las técnicas asertivas.
- Identificar las conductas prosociales que manifiestan las estudiantes del décimo grado paralelo “B” para obtener un conocimiento previo y de mayor claridad acerca de los fenómenos de estudio, de tal manera que se pueda analizar la situación actual.
- Proponer un taller de entrenamiento en el manejo de técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales en las estudiantes décimo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús.

e. MARCO TEÓRICO

1. Conductas prosociales
 - 1.1. Teorías explicativas de la conducta prosocial
 - 1.1.1. Enfoque cognitivo – evolutivo
 - 1.1.2. Perspectiva psicoanalítica
 - 1.1.3. Teorías del aprendizaje
 - 1.2. Factores determinantes de las conductas prosociales
 - 1.2.1. Factores culturales
 - 1.2.2. Factores del contexto familiar
 - 1.2.3. Factores del contexto escolar
 - 1.2.4. Factores personales
 - 1.2.5. Factores situacionales
 - 1.3. Definición de conducta prosocial
 - 1.4. Importancia
 - 1.5. Conductas antisociales
 - 1.5.1 Definición
 - 1.5.2 Tipos de conductas antisociales
 - Aislamiento
 - Agresividad
 - Retraimiento
 - Ansiedad
 - 1.6 Factores de riesgo
 - Individuales
 - Familiares
 - Escolares
 - 1.7. Evaluación de las conductas prosociales
 - 1.7.1. Instrumentos Autores
 - 1.7.2 Cuestionario de Conducta Prosocial (CC-P) C. Martorell-R González.

1. La Empatía
 2. El Liderazgo
 - Procesos de liderazgo
 3. La Sociabilidad
 4. El Respeto
2. Taller de entrenamiento en técnicas asertivas
- 2.1. Técnicas asertivas.
 - 2.1.1. La técnica de los 3 filtros.
 - 2.1.2. La técnica del 6 y el 9
 - 2.1.3. La técnica de autoafirmación.
 - 2.1.4. Un completo análisis de cada mensaje.
 - 2.1.5. La regla de los 2/3
 - 2.1.6. Utilizaré la técnica del “yo” y “tu”
 - 2.1.7. Utilizar lenguaje “limpio” e interesante.
 - 2.1.8. Aplicaré el Arte de las Disculpas.
 - 2.1.9. Pensar y hablar positivo.
 - 2.1.10. Aprenderé a decir “No”
 - 2.1.11. La Técnica de XYZ
 - 2.1.12. Ser ejemplo, espejo de asertividad. Ser una amistad positiva.
 - 2.2. Importancia de las técnicas asertivas
 - 2.3. Enfoques para la asertividad.
 - 2.3.1. Enfoque Cognoscitivo
 - 2.3.2. Enfoque Humanista
 - 2.3.3. Enfoque conductual
 - 2.4. Definición de taller
 - 2.4.1. Estructura de un taller
 - 2.4.2. Características de un taller
 - 2.4.3. Tipos de talleres

1. Conductas prosociales

Con respecto al término conducta prosocial se introdujo en los años setenta, después del suceso trágico del homicidio de la americana Kitty Genovese, en Nueva York, ante treinta y ocho de sus vecinos, quienes no actuaron en defensa de la joven. Habría que decir también que las primeras investigaciones sobre prosocialidad se centraron en actos espontáneos de ayuda en situaciones de emergencia o voluntariado (donadores de sangre, de tiempo o dinero, etc.). Una opinión de muy extendida es que el egoísmo es la base de cualquier interacción, que nuestra meta es maximizar las recompensas y minimizar los costes: lo que los psicólogos llaman intercambio social. (Arreola, 2015)

Arenas y Parra (2005), realizaron una investigación descriptiva titulada: Habilidades mentalistas y conducta prosocial en niños de edad escolar con características de deprivación social, en la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Sus objetivos fueron: Establecer la relación entre las habilidades mentalistas y la conducta prosocial en niños con características de deprivación social; caracterizar en niños provenientes de contextos de deprivación social el empleo de las habilidades mentalistas en la resolución de conflictos; y favorecer por medio del juego de roles, el uso de las habilidades mentalistas para la resolución de conflictos, en una muestra de niños provenientes de contextos de deprivación social. La investigación llegó a las siguientes conclusiones: Existe relación entre las habilidades mentalistas y la conducta prosocial ya que esta última posee una base empática en la que al ponerse en el lugar del otro comprendiendo sus actitudes y estados mentales evidencian un sacrificio personal por uno colectivo. Los niños que viven en un medio con deprivación social leen inadecuadamente al otro ya que presentan dificultades con las habilidades mentalistas de predecir y simular, lo cual muestra que se requiere de ambientes sanos y favorables para que se desarrollen habilidades mentalistas con un fin

cooperativo. El juego de roles le permitió al niño identificar la naturaleza del conflicto en varias situaciones hipotéticas, generando empatía con algunos personajes y fortaleciendo así comportamientos más cooperativos en los niños. (Laguna, 2015)

Mora y Rojas (2010), realizaron un estudio de campo titulado: Estudio de la conducta prosocial en niños(as) de preescolar y programa educativo para su desarrollo, en la Universidad de los Andes, Mérida. Sus objetivos fueron: Identificar las conductas prosociales y no prosociales más frecuentes en los(as) niños(as) en edad preescolar y aplicar una intervención educativa para el desarrollo de la prosocialidad en la infancia. La investigación llegó a las siguientes conclusiones: Los niños(as) en el aula de preescolar manifiestan conductas prosociales a través de los grupos de amigos y los grupos de juego al momento de compartir y colaborar con sus pares para de esta manera ser aceptados socialmente y en cuanto a las conductas no prosociales, los niños(as) se orientaron más hacia la satisfacción de sus propias necesidades que a la de los demás. En cuanto a la aplicación de la intervención educativa se hizo lectura de cuentos sobre historias reales, lo cual permitió que los niños(as) emitieran juicios y razonamientos morales en cuanto a lo que les ocurría a los personajes de las historias y analizaran el comportamiento de los mismos, favoreciendo así el desarrollo moral prosocial. (Laguna, 2015)

1.1. Teorías explicativas de la conducta prosocial

Adentrándonos más en la explicación de las conductas prosociales encontramos enfoques que nos ayudaran a entender mucho mejor los procesos de la misma:

1.1.1. Enfoque cognitivo – evolutivo

En este enfoque participa mucho la creencia de que la conducta altruista esta pobremente emparentada al desarrollo cognitivo y moral del individuo. El desarrollo moral como el paso de una fase de heteronomía a otra de autonomía, diversificando cualitativamente los dos tipos de moralidad lo explica Piaget.

La fase de heteronomía se identifica por el respeto a las normas del adulto, evaluación de la conducta por las consecuencias, egocentrismo y con una idea de la moral como algo absoluto. Y la fase de autonomía es la interiorización de las normas de la moralidad, extensa revisión de la conducta prosocial, evaluación de la conducta teniendo en cuenta los propósitos e ideas de las normas como algo reciproco (Garaigordobil, El papel de la cultura,, 2014)

1.1.2. Perspectiva psicoanalítica

De igual manera, Freud considera que la conducta humana busca siempre la autogratificación y reflexiona que los impulsos instintivos y la culpa son los primeros determinantes de la conducta. Dado este punto de vista, la conducta humana está regida primeramente por el principio del placer, explicando la naturaleza y el inicio de la conducta prosocial a partir del proceso del aparato psíquico del niño, es decir, el proceso de revisión de los impulsos (control de agresividad y de la sexualidad a través de la simbolización) del desarrollo y fortalecimiento del “Yo”, así como el proceso de edificación del “Súper-yo” o progreso de la consciencia moral. Aunque primeramente se puso en acento el control de impulsos, perteneciendo este control con la conducta prosocial, subsiguientemente se destacó la importancia de los procesos del “Yo” en el desarrollo de la personalidad y de la moralidad (Garaigordobil, El papel de la cultura,, 2014)

1.1.3. Teorías del aprendizaje

En cambio, los teóricos recalcan que la conducta prosocial esta explicita por factores ambientales, externos. Las teorías tradicionales o cotidianas del aprendizaje solicitan que las conductas prosociales son cursadas a través de los mecanismos del condicionamiento clásico y del condicionamiento operante. En lo que representa a los modelos teórico-explicativos de la conducta prosocial, se pueden establecer tres periodos históricos rotundamente localizables: el primer periodo concuerda con la vigencia del modelo personalista en la psicología de la personalidad desde el que se piensa que las predisposiciones de respuesta solida de las personas son las causas generales de sus conductas, el segundo periodo se sobrepone con el modelo situacioncita como una locución de las condiciones estimulares que están concurrentes en la situación en que se desarrolla y el tercer periodo coordina cronológicamente con la prevalencia en el ámbito de la psicología de la personalidad del modelo interaccionista, desde en que la conducta prosocial se manifiesta cómo función de la constante interacción entre las características personales y las variables de la contexto (Garaigordobil, El papel de la cultura,, 2014)

De la misma manera encontramos factores que determinan estas conductas y la mayoría de ellos se encuentran en el medio que nos rodea.

1.2. Factores determinantes de las conductas prosociales

El desarrollo de la conducta prosocial es un contenido confuso que depende de una aglomeración de factores interrelacionados, como son la cultura, el contexto familiar, el ámbito escolar, factores cognitivos, afectivos, de sociabilidad, etc. (Salinas, 2015)

1.2.1. Factores culturales

En la actualidad existe el convencimiento de que las normas socioculturales, valores y modelos de una sociedad que el sujeto internaliza en el proceso de socialización, dosifican que en el seno de esa cultura sus miembros tengan o no conductas prosociales respecto a sus semejantes.

Resulta ser entonces un hecho comprobado que en ciertas culturas abundan las conductas prosociales y promueven en los niños la habilidad para interactuar cooperativamente, mientras que otros grupos culturales son más individualistas, egoístas y violentos. Estos datos, entre otros, constatan que existe un condicionamiento social, y que cada cultura trasmite pautas de conducta específicas a sus miembros. En la actualidad, se acepta que cada cultura promueve distintos valores socio-morales, jugando por ello un papel bastante determinante tanto en la frecuencia de la conducta prosocial de una colectividad, como en las justificaciones o razones que se ofrecen sobre por qué se debe o no ayudar a otro.

Partiendo de un estudio realizado por Stevenson (1991) el análisis de algunas culturas le conduce al autor a llamar la atención sobre algunos problemas del excesivo individualismo que lleva a la sensación de soledad, desconexión del grupo, y ausencia de ideales y esfuerzos comunes, pero también considera negativo el etnocentrismo que habitualmente acompaña a la fuerte identificación con el grupo y la fuerte presión de este sobre el individuo. Es por ello por lo que en su conjunto los resultados de los estudios permiten afirmar el relevante papel que desempeña la cultura en el desarrollo de la conducta prosocial, influencia que en gran medida se trasmite a través de la familia y la escuela. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

1.2.2. Factores del contexto familiar

Padres que prestan el apego seguro, que fortifican las conductas prosociales, que son modelos del altruismo, que hacen subsanar el daño, que dan explicaciones y saberes sobre las conductas moralmente adecuadas e inadecuadas, tienen con más probabilidad hijos con conductas prosociales, son agentes relevantes de socialización, representan la cultura transmitiendo de forma explícita o implícita los valores sociales a los niños y niñas. Por ello, el contexto familiar tiene gran influencia en el desarrollo de la conducta prosocial. Esto se apoya en evidencias empíricas ya que diversos estudios han comprobado que los padres:

- 1) que aportan seguridad de apego
- 2) que insisten fuertemente para que sus hijos no hieran a otros
- 3) que les hacen reparar el daño cuando han dañado y/o agredido a otros
- 4) que son modelos altruistas en sus relaciones con otros
- 5) que refuerzan con aprobación social los actos espontáneos de sus hijos a compartir, ayudar o cooperar y
- 6) que adoptan un estilo de disciplina inductivo desde el que se razonan las normas incrementan la probabilidad de conducta prosocial en los hijos.

En la conducta prosocial, desde las teorías del apego, se ha sugerido que, en la experiencia relacional del niño con sus padres, éste adquiere la confianza básica y la seguridad necesaria que le posibilitará la apertura a otros contactos sociales, aprendiendo en este contexto relacional el uso de formas de comunicación íntimas, el uso de la expresión emocional, a demandar ayuda cuando se sienten necesitados y a ayudar para satisfacer las necesidades de los demás. Otro grupo de investigaciones ha confirmado que la conducta prosocial de los niños puede verse positivamente

influenciada por unos padres prosociales. Además, algunos estudios han encontrado relaciones positivas entre conducta prosocial y padres altruistas que expresan afecto al niño con frecuencia.

Se debe agregar también que se ha estudiado la influencia del estilo de educación parental en la conducta prosocial, y a este respecto algunos estudios concluyen que las técnicas inductivas consiguen una mejor internalización de la moral y se relacionan positivamente con conductas prosociales, incluyendo en este tipo de técnicas aquellas en las que los padres explican al niño las razones por las que determinadas conductas están mal y le piden que las cambie apelando a distintos motivos. La inducción puede dirigirse a resaltar las consecuencias de la acción sobre otros niños o a señalar el dolor que la conducta produce a los padres, por ello las medidas educativas disciplinarias basadas en las interacciones de inducción y apoyo son las que más promueven la consideración por los demás y la conducta prosocial. Algunos estudios que han analizado la influencia de los valores y refuerzos parentales en la conducta prosocial concluyen que el camino por el que los valores y refuerzos parentales se relacionan con las conductas prosociales de los niños y niñas puede ser más una función de su influencia en el estilo social de los niños que una transmisión directa de los valores prosociales o del refuerzo. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

1.2.3. Factores del contexto escolar

Los modelos y agentes de refuerzo influyendo en la conducta prosocial son los profesores y compañeros de tal forma que es obvio que el contexto escolar tiene efectos importantes en el desarrollo social del niño, pudiendo ser visto como un microcosmos de la gran sociedad en el cual los infantes desarrollan básicas comprensiones de sí mismos, del mundo social y de su lugar en él. En el paso de los años, y desde diferentes perspectivas, se están implementando programas para la

educación moral, aunque la preponderancia de la investigación en la escuela ha estado sobre todo referida al desarrollo cognitivo y al rendimiento académico. Cabe señalar como excepciones los trabajos que han estudiado los efectos de discutir dilemas morales en el razonamiento moral y los trabajos que estudian los efectos del juego y del aprendizaje cooperativo en actitudes y conductas sociales. La escuela es un escenario particularmente importante para el estudio de los procesos de socialización, debido a que los niños se encuentran en este contexto con dos agentes de socialización: los adultos y los iguales.

Algunos teóricos consideran el desarrollo moral como un proceso unilateral en el cual los adultos inicialmente dan forma a la conducta del niño para adaptarlo a las normas y valores sociales a través de la aplicación de recompensas y castigos (enfoques conductistas), más tarde este control externo es reemplazado por un control interno que determina lo que está bien y mal, cambio que es operado mediante procesos de identificación (psicoanálisis). Algunos investigadores subrayan que frecuentemente los niños y las niñas requieren de la guía y el apoyo del adulto que promueva experiencias positivas con los iguales. A veces esta guía ayuda a los niños y niñas en la comprensión de las razones para la regulación social, enfatizando los valores de las relaciones cooperativas.

La escuela es un gran contexto de socialización y un escenario muy apropiado para que los individuos asimilen los valores sociales, propios y esperados del ámbito en que se desenvuelven. El desarrollo personal de los valores sociales y el aprendizaje de conductas prosociales se logra debido a las condiciones específicas de interacción que la escuela ofrece, es decir, las interacciones con los iguales y con los adultos como ya se ha venido mencionando. En el contexto escolar, profesores y compañeros de grupo se constituyen en figuras de gran influencia sobre las conductas solidarias y altruistas de los niños y niñas. La influencia de la interacción con los iguales sobre la

conducta social del niño ha sido constatada desde distintos enfoques teóricos atribuyendo desde cada modelo matices diferenciales respecto a los mecanismos por los que se opera esta influencia. Los estudios de los psicólogos del aprendizaje social confirman que los adultos y los compañeros son tanto modelos como agentes de refuerzo de la conducta social de los niños y niñas. La influencia de ambos se ha ratificado en varias investigaciones que verifican que un modelo poderoso como un profesor o profesora que puede recompensar y que tiene una relación cercana con los niños, puede influir positivamente en la generosidad de éstos hacia otros menos afortunados

1.2.4. Factores personales

A medida que acrecienta la edad, el desarrollo cognitivo y moral, la capacidad de perspectiva sociales, la empatía, aumenta la probabilidad de visión de la conducta prosocial. En la actualidad existe un amplio consenso en admitir que la empatía debe ser considerada como un factor personal relevante en la explicación del desarrollo socio-moral y de las interacciones sociales, habiéndose convertido en un constructo clave para explicar la conducta prosocial altruista y la conducta antisocial.

La empatía ha motivado numerosas investigaciones como variable crucial del comportamiento prosocial, y varios estudios con niños y adolescentes confirman una relación positiva de la empatía con la conducta prosocial y que los programas que promueven la empatía, el control de la ira y creencias normativas contra la agresión pueden ser muy útiles para reducir la agresión y aumentar la conducta prosocial. (Garaigordobil, Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad, 2014)

Algunas propuestas abogan por definir la empatía como un proceso interactivo entre aspectos afectivos, motivacionales y cognitivos que tienen lugar durante las distintas etapas del desarrollo. La empatía presenta un carácter mayoritariamente aprendido mediante procesos de modelado y se define por ser una respuesta afectiva que se emite tras la conciencia de comprender la experiencia de la situación y los sentimientos o percepciones que el otro está recibiendo. Esta capacidad puede aprenderse a partir de la comprensión del significado de unas determinadas claves no verbales como la expresión facial que indican el estado emocional del sujeto en cuestión. Algunos autores han centrado sus estudios en diferenciar la empatía situacional de la empatía disposicional, la cual se refiere a la tendencia de algunos tipos de personalidad más sensibles a las manifestaciones empáticas. Esta última distinción se ha tomado como aspecto clave para estudiar la naturaleza de la conducta prosocial, hallándose una elevada correlación entre una alta predisposición empática y una mayor emisión de comportamiento prosocial. (Camon, 2020)

1.2.5. Factores situacionales

La presencia de observadores, de modelos de conducta altruista, la luminosidad de la situación, la familiaridad, identidad, conocimiento e inteligencia de la persona que necesita ayuda, son factores que pueden mediar en la aparición de la conducta prosocial.

- **Observación de modelos:** Tener un modelo solidario contribuye a la ayuda. (ej: si tú ves a algún conductor que se para a ayudar a un coche, tú te paras a ayudar al siguiente coche a ayudarlo). Los modelos de los padres también son una buena observación de modelos, más que el de los medios de comunicación. Los modelos de observación en los niños son muy importantes (ej: de muñeco bobo). Los niños empáticos tienden a

provenir de ambientes familiares cálidos y que les dan apoyo, tienden a ser muy sofisticados en su razonamiento moral y son buenos regulando sus emociones.

- **Características de la persona a la que se ayuda:** Tendemos a ayudar más: las personas que nos gustan, Si te gusta la persona más, la ayudarás. Ejemplo es el de los policías, la mayoría de los policías multan a más hombres que a mujeres, a muchas mujeres le dejan pasar las cosas. Ayudamos más a las personas que vemos como nosotros, a nuestros iguales, porque pensamos que nos puede pasar a nosotros mismos. Ejemplo: un padre/madre es más sensible a los niños que otra persona que no es padre. Muchas personas que superar enfermedades se meten en asociaciones para ayudar a otras personas debido a lo mal que lo ha pasado. A aquellos que pasan por una experiencia similar. Ej. en las catástrofes. Si sentimos que esa persona no es responsable de lo que le ocurre. Ej: yo inicio una pelea, y me pegan, es más difícil de que me ayuden y me retiren, ya que esto me lo he buscado yo. (Barranquero, 2019)

1.3. Definición de conducta prosocial

Las conductas prosociales crecen a medida que los niños se hacen mayores. Para autores como (Eisenberg, 1998), este incremento está sostenido por dos razones de índole diferenciada. Durante esta etapa, las emociones obtienen un valor significativo a medida que se desarrolla la empatía, entendida como la habilidad de interpretar y experimentar las emociones de uno mismo en los otros. Existe, pues, una relación empático- prosocial que comprueba el aumento de las conductas de índole prosocial, por otro lado, desde la vertiente cognitiva, se ha hallado que el razonamiento moral- prosocial y la capacidad de adoptar diferentes perspectivas ayudan en el aumento de conductas prosociales, así como la capacidad de atención, la mejora del sentido de responsabilidad,

del conocimiento de sí mismo, estas nuevas adquisiciones optimizan la capacidad de elegir la conducta más apropiada para cada situación y la toma de conciencia de sus posibilidades para facilitar ayuda (Salinas, 2015)

1.4. Importancia

Según (Sánchez, 2008). Es significativo adquirir valores altruistas (conductas prosociales), que animen a la ayuda a otros, la colaboración y el respeto a los demás, el cambio de actitudes, los principios de cooperativismo y la sana conciencia ya que no somos seres únicos y aislados sino entes gregarios en el mundo, que necesitamos de los demás para permanecer en este mundo. Es fundamental que se conozcan y hagan parte de la vida de los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia y solidaridad. Hay que enseñarles a los niños empatía, consideración, armonía, unidad y habilidades para resolver conflictos mediante el diálogo y la mediación (Mendoza, 2013)

La conducta prosocial resulta siendo un constructo que designa una conducta compleja, pues, en realidad, existen varios sistemas y capacidades individuales implicadas en ella. Al respecto, se pueden destacar elementos cognitivos y afectivos que se influyen mutuamente para que ocurra una conducta de ayuda. Asimismo, hay una multiplicidad de variables como la experiencia; expectativas; recompensas; factores disposicionales; estados de ánimo e influencia de procesos cognitivos como la atención, percepción, memoria, juicio, pensamiento y resolución de problemas que influyen en las conductas prosociales. (Marin, 2010)

1.5. Conductas Antisociales

1.5.1 Definición

(Silva, 2008), enfatiza a las conductas prosociales como un término referente a cualquier tipo de conducta que refleje una violación de una norma o regla social que constituya un acto de contra otros, independientemente de su severidad. Incluye un alto rango de conductas, como destrucción de la propiedad, crueldad con individuos o animales, provocación de fuego, mentira, peleas o ataques físicos, robo, escapar del colegio o de la casa, cometer actos agresivos, etcétera, como vemos, es un constructo que engloba conductas abiertas y encubiertas

1.5.2 Tipos de conductas antisociales

Son todas las conductas que no están tipificadas como delito (no hay rechazo social institucionalizado), pero son objeto de fuerte crítica social y generan una cierta estigmatización de las personas que las tienen (Salinas, 2015, pág. 114)

Aislamiento

Lo que se quiere decir con aislamiento, en el sentido técnico del término, no es el comportamiento aislado del esquizoide en el mundo social; y, sin embargo, parece haber alguna relación entre el aislamiento interpersonal y el mecanismo de defensa llamado aislamiento en el psicoanálisis, es decir, entre la interrupción de la relación con los demás y la interrupción de la relación con uno mismo o con la representación de los otros en el propio mundo interno.

Anna Freud describe el aislamiento como una condición en la que los impulsos instintivos están separados de su contexto, si bien al mismo tiempo permanecen en la conciencia.

El aislamiento forma parte, por supuesto, del rasgo general de desapego, ya que aislarse requiere una indiferencia emocional y una represión de la necesidad de relacionarse (Naranjo, 2007, pág. 155)

Agresividad

Se entiende por agresividad toda tendencia a actuar o responder violentamente o la actitud que se caracteriza por la predisposición a emplear la fuerza. La agresividad es algo que, hoy en día, está presente en la sociedad de muy diversas formas: el vandalismo, las agresiones contra grupos étnicos, la violencia en las escuelas y en los centros de trabajo. Existen tres tipos de agresión que pueden presentarse de tres formas deferentes. En la agresión extra punitiva la agresión está orientada al exterior; en la agresión intra punitiva, está dirigida a uno mismo; y la agresión impugnativa, no tiene una finalidad concreta ni un perfil claro.

Se puede presentar de forma directa, en forma de acto físico o verbal; indirecta o desplazada, atacando los objetos de la persona que ha sido el origen del conflicto; o contenida, gesticulando, gritando o produciendo expresiones fáciles de frustración (Fernandez, 2007, pág. 70)

Retraimiento

Comprende la limitación de la actividad relacional del individuo y la restricción en la participación grupal y comunitaria. Con respecto de la sintomatología psicológica, presentan puntuaciones más altas en ansiedad, ansiedad fóbica, somatización, obsesión – compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ira – hostilidad, ideación paranoide y psicoticismo. En relación con las estructuras inadaptadas tempranas, puntúan más alto en imperfección, dependencia, apego, subyugación, inhibición emocional y autocontrol emocional. En los aspectos

de regulación emocional, se dan puntuaciones más elevadas en regulación emocional, desatención, rechazo y descontrol emocional. Asimismo, también han puntuado más alto en autoestima y en búsqueda de sensaciones (Drogodependencias, 2014, pág. 62)

Ansiedad

Se puede definir a la ansiedad como una reacción emocional consistente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo. La ansiedad se manifiesta como un conjunto de respuestas que pueden agruparse en tres sistemas: cognitivo, fisiológico y motor o conductual (Lopez & Lopez, pág. 412)

Podemos caracterizar cada uno de esos sistemas de la siguiente forma:

- Sistema cognitivo – subjetivo: es el componente emocional de la experiencia interna, incluiría experiencias de miedo, alarma, inquietud, preocupación, obsesión, etc. Es el componente central de la ansiedad
- Sistema fisiológico: habitualmente se dan cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo: sudoración, dilatación pupilar, aceleración cardiaca, aceleración respiratoria, etc.
- Sistema motor – conductual: respuestas observables producidas por la ansiedad. Incluiría respuestas instrumentales de evitación o escape, respuestas defensivas, otros movimientos o gestos corporales, expresión facial, etc. (Lopez & Lopez, pág. 412)

1.6. Factores de riesgo

La revisión de bibliografía acerca de la conducta antisocial tiene como objetivo identificar los factores de riesgo. Independientemente del tipo de metodología utilizada para obtener la

información, hay relativa coincidencia en que dichos factores provienen fundamentalmente del sujeto y del contexto familiar, escolar y social (Silva, 2008, pág. 34)

Individuales

Algunos autores plantean una secuencia y progresión evolutiva de la conducta antisocial relacionada con algunos factores de desarrollo, en los que es reconocida la aparición temprana de ciertas conductas que, aunque propios del periodo evolutivo, son desviados del curso usual por su frecuencia, intensidad o duración, y que aun con cualidad subclínica se convierten en señales de alerta para el desarrollo de un patrón delictivo posterior. La relación inadecuada con pares, surgida en términos de aislamiento, conflictos frecuentes o asociación con grupos de pares desajustados, también asociada con la conducta antisocial (Silva, 2008, pág. 34)

Familiares

La familia, como primera institución socializadora ha sido objeto de múltiples y variados estudios y fue tal vez el primer factor de riesgo que apareció enunciado consistentemente. Los factores de riesgo en relación con la familia están agrupados en las dimensiones de contexto, parentales y de pareja.

Los factores contextuales de riesgo enmarcados entre las variables demográficas aluden a características propias de la familia en sí y otorgan información sobre las relaciones entre ésta y el contexto social. Es importante para el desarrollo de conducta antisocial la estructura familiar, especialmente las unidades uniparentales y las extensas, causadas por divorcio, madre-solterísimo, muerte de uno de los padres y, en el caso de familias extensas, por uniones sucesivas o simultáneas.

Parece que tales factores están relacionados con las prácticas parentales inadecuadas y la carencia de redes de apoyo que crean un efecto acumulativo de factores de riesgo (Silva, 2008, pág. 36)

Escolares

Teniendo en cuenta que el contexto escolar es uno de los principales agentes socializantes del niño, consideramos que algunos elementos constitutivos de lo denominado ambiente escolar, pueden proponerse como factores de riesgo para conducta antisocial. Entre ellos incluimos el tipo de programas, el ambiente escolar violento (en el nivel de docentes, personal administrativo y personal directivo) y el entorno físico. Cabe mencionar que entre los factores escolares de riesgo para la aparición de la conducta antisocial se encuentran el ambiente físico de la escuela, las estructuras pedagógicas que sustentan la organización escolar y la existencia de un ambiente escolar violento (Silva, 2008, pág. 38)

1.7. Evaluación de las conductas prosociales

Una evaluación psicológica es un proceso de recogida de información dirigida por un psicólogo especializado, por medio de diferentes técnicas y herramientas (test y entrevistas) creadas para este fin.

1.7.1. Instrumentos Autores

- Para poder evaluar aspectos de la conducta prosocial en adolescentes existe un sinnúmero de instrumentos, entre ellos están los siguientes:
- CP. Cuestionario de conducta prosocial (Weir y Duven, 1981), consta de 20 afirmaciones que hacen referencia a conductas prosociales, para la corrección se otorga 0 puntos si la respuesta es “nunca”, 1 punto si es “algunas veces”, y 3 puntos si es “casi

siempre”. Para facilitar la interpretación de los resultados se han elaborado baremos con una muestra de 139 sujetos de 10 a 12 años de edad.

- CS. Cuestionario sociométrico: compañero prosocial y creativo (Moreno 1934-1972). En este estudio, se realiza una adaptación de la técnica de Moreno, planteándose dos preguntas abiertas a cada miembro del grupo: (1) indica los compañeros de tu clase que elegirías como más creativos, razonando brevemente por que los has elegido; (2) indica los compañeros de tu clase que más ayudan colaboran con los demás. El análisis de las respuestas a estas preguntas permite observar la imagen que los miembros del grupo tienen de sus compañeros tanto en lo que se refiere a su prosocialidad como a su creatividad.
- La Batería de Socialización, que contiene un conjunto de escalas diseñadas para evaluar dimensiones de la conducta social. La BAS-1 está dirigida a profesores, laBAS-2 a los padres, y la BAS-3 a los niños (Silva y Martorell, 1987). La BAS-3 recoge información sobre factores positivos como Consideración con los demás, Liderazgo, Autocontrol en las relaciones sociales; y sobre factores negativos como Ansiedad social, Timidez/Retraimiento social y Agresividad.
- La Escala de Conducta Antisocial (ASB), adaptada de Allsopp y Feldman (1976) y la Escala de Asertividad (AS), basada en la Children’s Action Tendency Scale de Deluty (1979). Esta escala mide asertividad, agresividad y pasividad-sumisión.

1.7.2 Cuestionario de Conducta Prosocial (CC-P) C. Martorell-R González.

Este Cuestionario se lo ha revisado a profundidad y se cree conveniente su utilización para la presente investigación como es el cuestionario de Conducta Prosocial (CC-P) elaborado por C.

Martorell-R. González (1992), ya que especifica 4 aspectos fundamentales del comportamiento asertivo, como: la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo, siendo fácilmente detectables en las manifestaciones de las adolescentes y que se evidencia que hace falta su potenciación; en todo caso para teorizar estos factores se considera los siguientes fundamentos, que a su vez permitirán su manejo teórico. Por lo tanto, se toman los fundamentos considerados por el autor sobre los 4 factores de las conductas asertivas:

1. La Empatía

Es la capacidad de sintonizar afectivamente con la otra persona. No significa estar de acuerdo con lo que la persona esté sintiendo, sino aceptar y respetar lo sentimientos, y reconocer que puede tener razones para sentirse o actuar de ese modo. Para que la empatía sea eficaz, no basta con que comprendamos a la otra persona, sino que esa persona debe percibir que es así. La empatía es una actitud fundamental para lograr una escucha eficaz. Requiere tener sensibilidad para captar sus sentimientos en ese momento, sin emitir juicios, críticas evaluaciones sobre su situación o el problema por el que está atravesando. (Corral, 2009, pág. 113)

2. El Liderazgo

El liderazgo en su reinención emocional se ha convertido en un concepto más amplio y exigente. Es tan exigente que la impresión es que son pocos los directivos, mandos o responsables de personas que puedan satisfacer lo que supone el liderazgo emocional. No obstante, no son tiempos para desmoralizarse. Las personas con liderazgo poseen una gran expresividad emocional tanto verbal como no verbal. Saben cómo transmitir su estado de ánimo y sentimientos a través de su rostro y su cuerpo. Este ejercicio expresivo es involuntario en muchas ocasiones faciales. Pero

en otras ocasiones, y sobre todo cuando somos personas con visibilidad, es importante ser conscientes de nuestra expresividad general. (Casado, 2009, pág. 77)

Procesos de liderazgo

Para (Magno, 2011) se utiliza cuatro procesos para organizar algunas lecciones, con el fin de facilitar el aprendizaje sobre el liderazgo.

- Reformular problemas. - consiste en cambiar aquello a lo que la gente presta atención o da importancia. El sentido que se otorga a los problemas y la manera en que se definen son cruciales. Por ejemplo, al transformar una tarea que no se puede resolver y otra que, si tiene solución, se cambia de forma fundamental el mundo ante el cual respondemos.
- Crear alianzas. - la estrategia de la alianza es similar o se podría entender como “la unión hace la fuerza”, estas alianzas dependen de la visión o prospectiva que realice un líder de las condiciones actuales, basándose si fuese necesario de acontecimientos pasados, pero es indispensable que sean analizadas las circunstancias para poder acercarse o llegar a las metas u objetivos trazados.
- Establecer la identidad.- es un proceso esencial mediante el cual los miembros de las organizaciones alcanzan un acuerdo compartido y otorgan un significado común a sus actividades; es un proceso que también genera un sentimiento de cohesión y una tendencia a la unión; es un proceso que sugiere que tengamos el conocimiento de saber quiénes somos, que queremos ser y a que queremos pertenecer, pero se debe tomar en cuenta que todo cambia a través del tiempo y que lo que somos, que queremos y a que queremos pertenecer también van cambiando.
- Para un líder el uso de los símbolos representa una fuente de poder, por eso Alejandro Magno los consideraba importantes y los utilizaba como parte de la táctica. Los líderes

están en todo momento bajo la observancia de todos y por esto precisamente deben mantener una influencia sobre sus seguidores y acepten las decisiones que toma ese líder.

3. La Sociabilidad

Si algo caracteriza a la gente de innato valor social es su independencia real respecto a su entorno, o lo que es lo mismo, resumiéndolo en una frase el “yo soy así, al que le guste bien, y al que no allá él, ya encontraré gente que me aprecie”. Esto demuestra que el sujeto es feliz con su propia personalidad y no necesita cambiarla; una persona deja de ser socialmente atractiva, cuando busca beneficios directos a corto o medio plazo a cambio de su “sociabilidad”. Las personas carismáticas saben que cuentan con el apoyo de su entorno, pero no buscan ni permiten que se transforme en el motor de sus acciones, ni engañan a nadie, y lo que es más importante, ni se engañan a sí mismos. (Pascual, 2009, pág. 77)

4. El Respeto

Es una de las bases sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier época. Tratar de explicar que es respeto, es por demás difícil, pero podemos ver donde se encuentra. El respeto es aceptar y comprender tal y como son los demás, aceptar y comprender su forma de pensar, aunque no sea igual que la nuestra, aunque según nosotros está equivocado, pero quien puede asegurarlo porque para nosotros; está bien los que están de acuerdo con nosotros, sino lo están; creemos que ellos están mal, en su forma de pensar, pero quien asegura que nosotros somos los portadores de la verdad, hay que aprender a respetar y aceptar la forma de ser y pensar de los demás. (Naranjo F. , 2011)

2. Taller de entrenamiento en técnicas asertivas

Según (Lopez C. , 2018), los talleres de entrenamiento Concientizan a los participantes sobre cuestiones ambientales y sociales en los proyectos para guiar a los participantes a través de estrategias y herramientas y explorar los próximos pasos en cuanto a la promoción de la implementación eficiente del análisis de una problemática. Entonces de esta manera la asertividad requiere una conexión empática con el otro, una sintonía interna que nos haga sentir reconocidos. También nos resulta más fácil entender otras perspectivas distintas a la propia y alcanzar un mayor nivel de profundidad en las relaciones (Lopez C. , 2018)

2.1. Técnicas asertivas.

Albert y Emmons (1978) definen la asertividad como “Una conducta que capacita a una persona para actuar de acuerdo a sus propios intereses, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer sus derechos personales sin violar los derechos de los demás”. En este concepto aparece por primera vez lo que luego será una constante en la mayoría de definiciones: La capacidad de ejercer los propios derechos respetando al mismo tiempo los derechos de los otros. (Rodriguez Rocio, 2015)

Para Güell es la “Expresión de los propios intereses, creencias, opiniones y deseos de manera honrada, tranquila, sin sentimiento de culpa y sin perjudicar ni agredir los deseos, intereses o derechos de los otros”. (Rodriguez Rocio, 2015)

La asertividad es un término psicológico que define una forma de comportamiento social que favorece que nuestras relaciones sean cordiales, pero sin por ello dejarnos llevar por la pasividad o el “dejarnos pisar”. Si sabemos mantener una conducta asertiva, podremos mantener nuestras opiniones y creencias delante de los demás con corrección y aceptando también las de los otros.

Para muchos la forma de interactuar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales. (Guerri, 2020)

La asertividad es una actitud intermedia o neutra entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente. De igual manera impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente. Por lo tanto, la asertividad es una de las habilidades sociales que puede ser enseñada por psicoterapeutas y expertos en desarrollo personal, y también es el tema central de muchos libros de autoayuda. Está enlazada con la autoestima y considerada como una importante habilidad social de comunicación. (Perez, 2012)

La siguiente lista de técnicas busca, como hemos señalado anteriormente desarrollar habilidades asertivas que ayudarán a optimizar tiempo, y sobre todo “Ya no quitarnos la vida”. Mejorar nuestras relaciones con los demás. Es menester ponerlas en práctica de tal manera que se interioricen y formen una manera mecánica de actuar. Nos hará crecer como personas, madurar, ser empáticos, fortalecer nuestro autoconcepto, nuestra resiliencia y serendipidad. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.1. La técnica de los 3 filtros.

Tendemos a ver el mundo bajo nuestro propio punto de vista y la forma cómo hablamos de otras personas dice más de cómo somos nosotros que de cómo son realmente esas personas. Resulta que somos más confiables si recalcamos solamente lo negativo de otros. Estamos acostumbrados a descalificar y si lo hacemos de forma pasiva, igual estamos contribuyendo a la agresión. (Rodriguez Rocio, 2015)

- 1. ¿Es verdad?
- 2. ¿Es bueno?
- 3. ¿Es útil?

2.1.2. La técnica del 6 y el 9

Respetar a otros, no significa que tengo que compartir sus ideas. Aceptar las opiniones de los demás son tan legítimas como las nuestras, es el origen de un buen entendimiento y la base para poder crecer personal y profesionalmente.

Me puedo situar debajo de un 6 y evidentemente no tener duda que es un 6, pero otra persona puede situarse en la parte superior del número y desde su perspectiva tampoco hay duda de que está observando un 9. Ya no malgastaré energía confrontando posturas de otros queriéndolos convencer de la mía. Seré capaz de escuchar lo que no me guste oír aceptándolo y tolerándolo. A partir de hoy cuando me encuentre en medio de una conversación negativa hacia otra persona, la conozca o no. Inmediatamente me centraré a utilizar “los 3 filtros”. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.3. La técnica de autoafirmación.

- Confiar en mí.
- Comunicarme sintiendo y pensando en mí y en los otros.
- Que me afirme, afirmando a los otros. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.4. Un completo análisis de cada mensaje.

Los mensajes usualmente los recibimos de manera diferente por personas distintas. A veces interpretamos de manera agresiva lo que no lo es. Interpretamos las cosas de una manera o de otros o presuponemos en las otras personas intenciones que muchas veces no tienen y entendemos lo que nadie nos ha dicho ni ha querido decirnos. Llegamos a armar historias y dramas.

Así que antes de involucrarme u opinar sobre algún tema:

- Información con falta de información de aspectos relevantes.
- La complementamos con presuposiciones y proyecciones personales y los significados que elaboramos son mucho más arbitrarios.
- Los significados propios de cada cultura.
- Debemos conocer, tradiciones, costumbres de cada cultura para poder interpretar.
- Presuponemos en función de nuestros conocimientos, sentimientos y experiencia
- vital. Proyectando nuestras propias historias de penas o alegrías, satisfacciones e
- insatisfacciones. O historias que nos cuentan. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.5. La regla de los 2/3

En toda comunicación, antes de hablar, afirmar, formular, reformular, procuraré:

- Escuchar el doble de lo que hablamos.
- Al hablar, formular el doble de preguntas que de afirmaciones.
- Al afirmar, reformular el doble de veces las palabras del interlocutor que las propias.

(Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.6. Utilizaré la técnica del “yo” y “tu”

Para favorecer la receptividad de los demás.

Usualmente cuando utilizamos mensajes “yo” favorecemos la receptividad de nuestros interlocutores y cuando utilizamos mensajes “Tu” la obstaculizamos. Cuando se trata de comunicar algo positivo o agradable para el interlocutor no hay dificultades. Es incluso recomendable utilizar el “tu”, ¡tú qué bien lo hiciste! En cambio, cuando el contenido del mensaje es negativo o desagradable para el interlocutor, se aconseja poner el “yo” por delante. ¡yo también me he equivocado!

Ejemplo: Quitar responsabilidades como, cuando diga, -Quizás no me he explicado bien estaré hablando desde el “yo” y estoy asumiendo la parte de responsabilidad que pueda corresponderme. En cambio, cuando diga. –Tú no me entiendes- pongo toda la responsabilidad en el otro y me desentiendo de la mía. Será mejor que diga, -Quizás yo no me he explicado bien- es probable que el otro responda, - Quizás yo no te he entendido (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.7. Utilizar lenguaje “limpio” e interesante.

En lugar de utilizar lenguaje sucio, referido a los juicios sobre el otro o sobre lo que dice y hace. Es agresivo, dogmático o restrictivo, contamina, enturbia la comunicación. Será mejor que utilice lenguaje limpio para referirme a lo que yo siento o percibo.

Lenguaje sucio, lenguaje limpio.

Que idea tan absurda. Discrepo de tu idea.

Te equivocas, no sabes de lo que tengo un punto de vista, hablas totalmente distinto. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.8. Aplicaré el Arte de las Disculpas.

- Se producen por iniciativa propia y se formulan en primera persona.

- Son breves, escuetas y directas. Se ciñen al hecho concreto y no entran en justificaciones.
- Son honestas, desde el corazón.
- Nos igualan y nos acercan a otros. No las utilizamos para posicionarnos por encima ni por debajo de nadie.
- Se asumen con naturalidad, dignidad y sencillez.
- Se expresan serenamente y con contención. Sin dramatizar, sin humillarnos. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.9. Pensar y hablar positivo.

EN LUGAR DE: SERIA MEJOR:

No quiero discutir Quiero dialogar

No quiero líos Quiero estar tranquila

No quiero sufrir Quiero disfrutar

No quiero que me traten mal Deseo que me traten bien. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.10. Aprenderé a decir “No”

A veces no estamos acostumbrados a que exista una relación entre “aceptar” un “no” y “decir” un “no”. Si aprendo a aceptar que a mí me digan “no” me sentiré más libre para decir “no”. Si a mí me cuesta aceptar un “no” me resultará más difícil decir “no”.

A veces decimos “lo siento, pero no” como si nos tuviéramos que disculpar por decir no. Le ofrecemos más libertad a la otra persona para decirnos que no sin sentirse por eso culpable. Y abrimos la comunicación para aceptar su “no” de manera madura y respetuosa. (Rodriguez Rocio, 2015)

2.1.11. La Técnica de XYZ

Para expresar lo que nos molesta o nos desagrada. Es una regla de oro de conducta asertiva y consta de cuatro pasos.

Cuando haces o dices una cosa, me siento tal manera, y me habría gustado que hicieras tal cosa.

- Cuando / cada vez que dices o haces, definir claramente el problema, centrándome en la conducta que me ha molestado o que me desagrada. Evito la crítica a la persona. Mis comentarios y observaciones se refieren solamente a sus actos.
- Esto hace que yo me sienta y expreso cómo me siento. Describo mis sentimientos ante esa conducta, en un tono lo más calmado posible y sin dramatizar. Me centro en los efectos que dicha conducta provoca en mí, sin presuponer intenciones en el otro, sin juzgar, atacar ni insultar. Me intereso por su modo de ver el problema y dejo espacio para que exprese también cómo se siente y para una salida digna.
- Informar de lo que me hubiera gustado. Especificar la conducta que hubiera preferido, en positivo, en lugar de recalcar lo que no quiero, sin presionar y sin exigencias. Digo lo que me gustaría respetando la libertad del otro de aceptarlo o no. Podemos ofrecer varias alternativas. Es el primer paso orientado a la solución.
- ¿Qué te gustaría a ti que haga yo? Por mi parte me comprometo a...
- ¿En qué medida he contribuido yo a que se diera esta situación? ¿Qué podría hacer o dejar de hacer para que no se repita?

Es un paso adicional que sugieren algunos autores. Nos parece muy necesario porque cierra el círculo. Implica asumir la parte de responsabilidad que pueda correspondernos y estar dispuestos a poner algo de nuestra parte. (Rodríguez Rocio, 2015)

2.1.12. Ser ejemplo, espejo de asertividad. Ser una amistad positiva.

- La asertividad es contagiosa.
- Muchos al ver actitudes asertivas los moverán a practicarlas.
- Retroalimentación, leer relatos asertivos fortalece la asertividad.
- Si sonreímos al mundo entero, éste sonreirá con nosotros y si somos asertivos el mundo entero se asertividad con nosotros (Rodriguez Rocio, 2015)

2.2. Importancia de las técnicas asertivas

La asertividad es una habilidad comunicativa que permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, siendo libres, sin ser agresivo con otros y sin ser pasivos con nosotros mismos.

La asertividad permite relacionarnos con las personas de una manera correcta y sana favoreciendo las relaciones personales

Los niños suelen ser asertivos, el problema empieza cuando empezamos a hacernos jóvenes y adultos, tenemos una necesidad de aceptación social y del entorno próximo, y empezamos a tomar decisiones en función de lo que pensarán o sentirán los demás, tanto si digo sí, como si digo no.

Uno de los principales beneficios de ser asertivo es que puede ayudarte a tener más confianza en ti mismo, a medida que obtiene una mejor comprensión de quién eres usted y el valor que ofrece.

La asertividad ofrece otros beneficios que pueden ayudarte tanto en tu lugar de trabajo como en otras áreas de su vida. En general, las personas asertivas:

- Son buenos líderes. Al tratar a las personas con justicia y respeto, y son tratados por otros de la misma manera a cambio. Esto significa que a menudo son muy apreciados y vistos como líderes con los que la gente quiere trabajar.

- Saben negociar soluciones exitosas «ganar-ganar». Son capaces de reconocer el valor de la posición de su oponente y pueden encontrar rápidamente un terreno común con él.
- Son personas de acción y solucionadores de problemas. Se sienten capacitados para hacer lo que sea necesario para encontrar la mejor solución a los problemas que enfrentan.
- Son menos ansiosos y estresados. Son seguros de sí mismos y no se sienten amenazados o víctimas cuando las cosas no salen según lo planeado o como se esperaba. (Vera, 2020)

2.3. Enfoques para la asertividad.

A continuación, se mencionan los diferentes enfoques de la comunicación asertiva: enfoque cognoscitivo, humanista, conductual (Macias & Camargo, 2013, pág. 61)

2.3.1. Enfoque Cognoscitivo

El enfoque cognoscitivo, que sostiene la necesidad de la incorporación de cuatro procedimientos básicos en el entrenamiento asertivo: enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad; ayudar a identificar y a aceptar los derechos propios y los derechos de los demás; reducir obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedades, culpas y a su vez desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa de dichos métodos. (Macias & Camargo, 2013)

2.3.2. Enfoque Humanista

El enfoque humanista, aborda el asertividad como una técnica para el desarrollo de la realización del ser humano (Macias & Camargo, 2013)

2.3.3. Enfoque conductual

Este enfoque desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura plantea que la conducta asertiva o no asertiva se aprende a través de la observación de modelos significativos. (Macias & Camargo, 2013)

f. METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

Para el desarrollo de la investigación se abordará desde un enfoque cuantitativo, Como expone (Fernández, 2007): La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables donde estudia la asociación o relación entre variables, trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables.

Modalidad Básica de Investigación.

Se utilizarán dos modalidades: Bibliográfica documental, de campo

Bibliográfica Documental.

Es la investigación que se realizará apoyada por los documentos que sustentan los argumentos científicos experiencial llegando a comprobar la veracidad teórica científica de nuestra propuesta. Los libros de textos, documentos, folletos y revistas fortalecerán el análisis que arrojan las encuestas o las observaciones.

De Campo.

El estudio de investigación se lo realiza en el lugar de los hechos por medio del instrumento psicométrico revisado por la investigadora como son la encuesta dirigida a las estudiantes de la muestra propuesta.

Tipo de investigación.

El tipo de investigación a utilizarse son: Exploratoria, descriptiva explicativa,

Exploratoria

Este tipo de investigación permitirá auscultar el problema analizando posibles causas y consecuencias para proponer estrategias que permitan aplicar la teoría hacia la práctica. La investigación explorará la problemática psicosocial, se definirán los conceptos necesarios para su explicación y, además, versara en la explicación de las conductas prosociales para definir una posible solución a la problemática presentada.

Descriptiva Explicativa.

Por medio de esta se puede describir como sucede el fenómeno detectado como es las conductas prosociales de manera clara y concreta con el fin de que se tome reactivos necesarios cuando se elabore la propuesta.

El tipo que se utilizará en esta investigación será el descriptivo, debido a que según manifiesta (Fernández, 2014) Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características de las personas, grupos comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan estas (p.80).

La investigación explorará la problemática psicosocial, se definirán los conceptos necesarios para su explicación y, además, versara en la explicación de las conductas prosociales para definir una posible solución a la problemática presentada.

La presente investigación será de realizada mediante un corte transversal, es decir las variables serán estudiadas en un determinado tiempo; durante el periodo 2019 – 2020. (Fernández, 2014), afirma que “Los diseños de investigación de corte transversal recolectan datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado” (p.154).”

Diseño de la investigación

Para obtener resultados notables se debe seleccionar un diseño de investigación a realizar; para ello el autor (Bernal, 2010) menciona “Que se habla de diseños cuando está haciéndose referencia a la investigación experimental, que consiste en demostrar que la modificación de una variable (independiente) ocasiona un cambio predecible en otra (variable dependiente)” (p. 145)

Posteriormente para alcanzar el objetivo general investigativo se empleará el diseño de investigación **no experimental**.

Los diseños no experimentales pueden parecerse al experimento posterior a la prueba solamente. Sin embargo, existe una asignación natural a la condición o grupo que se está estudiando, en oposición a la asignación aleatoria, y la intervención o condición (X) es algo que ha sucedido naturalmente, no impuesto o manipulado.

Los métodos más comunes utilizados en diseños no experimentales incluyen encuestas exploratorias y / o cuestionarios. No tienen asignación aleatoria, manipulación de variables o grupos de comparación, el investigador observa lo que ocurre naturalmente sin intervenir de ninguna manera. En las investigaciones no experimentales la manipulación de variables no existe, sino que se recogen los datos de forma directa en el entorno en el que suceden los hechos (Bernal, 2010)

En este tipo de investigación no se forman grupos para estudiarlos, sino que estos son los ya preexistentes en sus entornos naturales, los datos se recogen directamente, y después se analizan e interpretan y no se interviene de forma directa sobre el fenómeno.

Métodos

Para la realización de la presente investigación, se utilizará los siguientes métodos:

Científico: Este método nos servirá para explicar los fenómenos que se encuentran en el lugar de la investigación, de tal manera también para llegar a una conclusión sobre el porqué de dicho fenómeno y saber si los que pensábamos (hipótesis) era verdad. (Ruiz, 2007)

Según (Ruiz, 2007) expone “ es el procedimiento planteado que se sigue en la investigación para descubrir las formas de existencia de los procesos objetivos, para desentrañar sus conexiones internas y externas, para generalizar y profundizar los conocimientos así adquiridos, para llegar a demostrarlos con rigor racional y para comprobarlos en el experimento y con las técnicas de su aplicación, y se emplea con el fin de incrementar el conocimiento y en consecuencia aumentar nuestro bienestar y nuestro poder.

Deductivo: Se utilizará para acceder a verificar la problemática que exista en la institución educativa, de igual forma se lo aplicará para realizar un estudio general del problema planteado.

Para ampliar el método expuesto (Ruiz, 2007) manifiesta “ El método deductivo permite pasar de afirmaciones de carácter general a hechos particulares”

Inductivo: Permitirá recolectar información investigada en la institución para así llegar a cumplir los objetivos planteados, desde hechos particulares a lo general. Este método se utilizará desde el inicio de la investigación en la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear un taller de entrenamiento que será la parte medular del trabajo. (Robles, s.f.) expone “El

método inductivo empieza desde lo más específico hasta las generalizaciones y teorías más amplias. En el razonamiento inductivo, se comienza con observaciones y medidas específicas para llegar a unas conclusiones generales”.

Analítico: Permitirá realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo. (Robles, s.f.) “El método analítico parte de la división de un todo en muchas partes para estudiarlas por separado, en tanto que el método sintético reúne un conjunto de conceptos para formular una solución global.”

Sintético: Ayudará a realizar un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En otras palabras, debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. (Ruiz, 2007, pág. 15)

De tal manera para poder realizar con éxito objetivos específicos se considerarán los siguientes métodos:

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica utilizada para la recolección de datos

La encuesta que se aplicó el propósito fue para redactar con propiedad la problemática y sobre la base de la existencia de un déficit de conductas prosociales, que está minando las buenas relaciones sociales entre compañeras y además la falta de colaboración constante en el grupo imposibilita un normal desenvolvimiento académico y buen resultado en sus aprendizajes. Fue una encuesta dirigida a 84 estudiantes del décimo paralelos “A” y “B”; “C” con 16 ítems. (Anexo 3)

Descripción del instrumento psicométrico

Cuestionario Conducta Prosocial (CC-P). Este instrumento es aplicable para niños y adolescentes, entre 10 y 17 años, su desarrollo no presenta límite temporal. Evalúa conductas de ayuda, como compartir, alentar, comprender y colaborar. Está integrado por un total de 58 ítems con cuatro alternativas de respuesta (Nunca 1 punto, Algunas veces 2 puntos, Muchas veces 3 puntos, Siempre 4 puntos), con una resolución de cuatro factores: la empatía, el respeto, la sociabilidad y el liderazgo; elaborado por C. Martorell-R. González (1992), que permitirán conocer datos de información general como edad y sexo

Propiedades psicométricas

El CC-P, elaborado por Martorell González (1992) tiene una estructura factorial cuatripartita y está integrado por un total de 58 ítems con cuatro alternativas de respuesta (nunca, algunas veces, muchas veces y siempre). Y con una resolución de cuatro factores:

A continuación, en el cuadro se detalla la relación entre factores y niveles de conducta:

Nivel	Alta	Media	Baja
Empatía	[72-54]	[53-35]	[34-16]
Respeto	[60-45]	[44-29]	[28-13]
Sociabilidad	[60-45]	[44-29]	[28-13]
Liderazgo	[40-30]	[29-19]	[18-8]

- EMPATÍA: 2-3-5-7-8-9-11-18-23-31-33-36-38-39-42-49-53-56
- RESPETO: 1-12-13-16-17-21-29-30-34-37-40-43-47-54-57
- SOCIABILIDAD: 4-6-10-14-20-22-24-25-28-32-41-44-45-48-51
- LIDERAZGO: 15-19-26-27-53-46-50-52-55-58

Este instrumento será utilizado como pre-test, y de la misma manera como pos-test.

En el mismo puede hacerse un análisis por área y la evaluación integral puede ser:

- Con manifestaciones elevadas de CCP: 174-232 puntos.
- Con manifestaciones adecuadas de CCP: 115-173 puntos.
- Con manifestaciones deficientes de CCP: 56- 114 puntos.
- Con manifestaciones muy deficientes de CCP: 55 ó menos puntos.

Procedimiento

- Se seleccionará el instrumento a medir la variable dependiente (conductas prosociales).
- Se seleccionará la muestra propuesta.
- Se solicitará el permiso a la institución, docentes, padres de familia y estudiantes. Para la presente investigación se solicitará la apertura correspondiente Hna. Mabel Romero Flores rectora, con la finalidad de establecer una carta de compromiso entre la Directora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la rectora de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, para realizar el trabajo de titulación (Anexo 1 y 2). Luego de obtener el permiso institucional se procederá a solicitar el permiso a los representantes legales a partir del consentimiento informado que legalice la participación de la muestra de estudiantes que conforman la muestra de estudio (anexo 4).
- En el primer acercamiento para la ejecución de las técnicas de comunicación asertiva, se explicará en qué consistirá en medir las intenciones y actitudes hacia las conductas prosociales.

Escenario

El escenario de la investigación es la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús” en la ciudad de Loja, misma que cuenta con un nivel de educación que va desde inicial, básica, básica media, básica superior y bachillerato, tiene una planta docente conformada por 46 docentes y 17 administrativos, 1 Psicóloga encargada del departamento DECE y 1 psicóloga clínica.

Sujetos de investigación

Población y muestra

Población

Cabe recalcar que (Bernal, 2010 recuperada de Fracica 1988) expone que la población “Es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo”, dado a ello nuestra población sería de los tres paralelos “C”, “B” y de octavo año con un total de 56 estudiantes.

Muestreo

Para el muestro se utilizará el muestreo no probabilístico de tipo intencional, en este sentido Hernández-Sampieri et al., y Battaglia (como se citó Hernández, Fernández y Baptista, 2014) indican. “En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación y del proceso de toma de decisiones y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación” (p. 186).

En este propósito la muestra no probabilística seleccionada es de 29 estudiantes correspondientes al décimo grado paralelo B de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, de tal manera que se realizará el diagnóstico previo y posterior.

Tabla 1

Población y muestra

Quienes/Informantes	Población	Muestra
Estudiantes del décimo grado paralelos A, B y C	84	29 estudiantes, décimo grado paralelo B

Fuente: *Secretaría General de la Unidad Educativa Particular “Santa Mariana de Jesús”, 2019 - 2020.*

Autor: *Jose E. Orellana S.*

Procedimiento para la elaboración de las técnicas de comunicación asertiva.

ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

- **Taller I:** ¡Descubriendo como interactuar positivamente con las personas!

Tema: Conductas Prosociales

Objetivo: Expresar una definición y la importancia de las conductas prosociales para facilitar las interacciones positivas con los demás mediante el análisis del tema propuesto mediante las reflexiones de un video foro

Técnica: (Video Foro)

- **Taller II:** ¡Escuchando entiendo, comprendo y hablo!

Tema: empatía

Objetivo: Explicar un concepto de empatía, para que sirve, cómo empatizar con los demás, y los sentimientos que genera al sentirnos escuchados y comprendidos mediante el uso de la técnica asertiva la regla del 2/3

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva la regla de los 2/3.

- **Taller III:** ¡Frena y reduce la velocidad de tus emociones, no seas impulsivo al hablar!

-

Tema: Respeto

Objetivo: Fomentar el respeto entre compañeros a través del entrenamiento de técnicas asertiva pensar y hablar positivo para mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros.

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva Pensar, hablar y actuar positivo

- **Taller IV:** ¡Llegando a un acuerdo se detiene un conflicto!

Tema: Sociabilidad

Objetivo: Desarrollar el valor de la sociabilidad mediante el entrenamiento de las técnicas asertivas con la técnica del X, Y y Z para promover y expresar adecuadamente las emociones y sentimientos en ambientes agradables como hostiles.

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva técnica del X, Y y Z

- **Taller V:** ¡Formemos al líder perfecto!

Tema: Liderazgo

Objetivo: Fomentar el liderazgo mediante el entrenamiento de técnicas asertivas con la técnica del “yo” y “tu” para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo para el logro de sus metas y objetivos

Técnica: Entrenamiento de la técnica asertiva técnica del “yo” y “tu”

- **Taller VI:** Despedida

Tema: Cierre.

Objetivo: Reflexionar sobre los beneficios de ser una persona prosocial y la importancia de las técnicas asertivas en potenciar estas conductas prosociales aprendidas y entrenadas en los talleres, evaluando la experiencia, tanto de los aspectos formales como de la participación de cada estudiante

Análisis integrador de los resultados obtenidos

Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), y para mayor seguridad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

Consideraciones éticas y consentimiento informado

Para resguardar los principios éticos de la investigación, se tendrá en cuenta los siguientes principios bioéticos:

Principio de autonomía: Se solicitará la autorización de la Institución y el consentimiento informado de las estudiantes

Consentimiento Informado

El consentimiento informado es la expresión tangible del respeto a la autonomía de las personas en el ámbito educativo y de la investigación psicológica. De acuerdo con las características de la investigación se considerará los aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabajaron con estudiantes por lo tanto el sometimiento a la investigación como con la autorización correspondiente de parte de la dirección de la institución educativa como de los padres por lo que se aplicó el consentimiento informado accediendo a participar en el proyecto de investigación.

Principio de confidencialidad: Al garantizar el anonimato de la información obtenida, que solo se utilizó para fines de la investigación, no perjudicando a los participantes del estudio.

Este trabajo de investigación estará cumpliendo con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la UNL

Asimismo, estará sometido a respetar la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos de editorial y la parte ética que éste conlleva.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	100	0,30	30,00
Alimentación	50	2,50	125,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	3	5,50	16,50
Adquisiciones de textos	2	20,00	40,00
Reproducción de gráficos, trípticos	60	0,70	\$42,00
Servicio de internet		35,00	35,00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	500	0,05	25,00
Material Didáctico (para los talleres)	30	-----	\$150,00
Materiales para la propuesta de intervención	30	-----	\$150,00
Certificados	30	2,00	60,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado del proyecto	03	\$2,00	\$6,00
Diseño de diapositivas	0.0	0.0	0.0
IMPREVISTOS	120	-----	\$120,00
TOTAL, PRESUPUESTO ESTIMADO			\$ 799,50

Elaborado: Jose Enrique Orellana Sánchez

i. BIBLIOGRAFIA

- Albaladejo. (2010). Obtenido de <https://gestaltsinfronteras.com/2012/05/02/principios-de-la-comunicacion-asertiva/>
- Albaladejo, N. (7 de Noviembre de 2011). Evaluación de la violencia escolar en educación infantil y primaria. Alicante, España.
- Alvarez. (1994). Modelo de servicios. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/orientacion-familiar/modelo-servicios>
- Alviria, T. (1991). Principio de desarrollo. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Cegv-cVRjPQC&pg=PA294&lpg=PA294&dq=principios+del+desarrollo+-+alviria&source=bl&ots=y0Ai6bb-gz&sig=ACfU3U0G_naWhQtuECxqIHaLbxxyAXnSUA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiLjIG0pfnmAhWEtlkKHbs1BfUQ6AEwAHoECAkQAQ#v=onepage&q=principi
- Amescua. (1996). Modelo de Asesoramiento. Obtenido de <http://stellae.usc.es/red/blog/view/37185/modelos-de-asesoramiento-parrilla-1996>
- Anónimo. (21 de 10 de 2015). *psicologiaeficaznl.wordpress.com*. Obtenido de [psicologiaeficaznl.wordpress.com:](https://psicologiaeficaznl.wordpress.com/)
<https://psicologiaeficaznl.wordpress.com/2015/10/21/tecnicas-de-asertividad/>
- Antonia Parras, M. A. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: OMAGRAF. S.L. Obtenido de <https://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/inv2008oeftminppc.pdf>

- Arencibia, & Gonzalez, M. (2005). Obtenido de <https://prezi.com/mntqhadhz6eu/alternativas-de-intervencion-en-trabajo-social/>
- Atienza, C. &. (2007). *Unidad de Salud Mental Infantil . Hospital Virgen de las Nieves(Granada).Psiquiatría*. Obtenido de <https://suicidioadolescente.com.ar/causas/causas05.pdf>
- Barranquero, J. M. (2019). Conducta Prosocial. En U. U. Málaga, *Apuntes de la Psicología Social* (pág. 8). Malaga. doi:file:///C:/Users/HP/Downloads/docsity-tema-3-conducta-prosocial.pdf
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación*. Colombia: E-BOOK Pearson Educación de Colombia.
- Camon, E. R. (2020). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/social/conducta-prosocial>
- Casado, P. (2009). Liderazgo y la organizacion. Obtenido de <http://www.eumed.net/ce/2012/liderazgo-organizacion.pdf>
- Cervantes, I. (2010). *Cervantes es*. Obtenido de https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/pretest.htm
- Cinthia Balabanian, V. L. (27 de abril de 2015). Apago Percibido y Conducta Prosocial en Adolescentes. Argentina: Universidad Adventista del Plata.
- Corral, M. y. (2009). Empatía en el contexto romántico:. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n1/v15n1a02.pdf>
- Drogo dependencias, I. D. (2014). Obtenido de <https://psicologiayeducacion.deusto.es/cs/Satellite/psicologiayeducacion/es/instituto-de-drogo-dependencias>

- Eisenberg, F. y. (1998). *Empatia y conducta prosocial durante la adolescencia*. Obtenido de <https://personal.us.es/oliva/prosocial.pdf>
- Enriquez, Rodriguez, & Scheneider. (2010). *Comunicacion asertiva*.
- Escobar, J. C. (Julio de 2009). *Conductas prosociales en el barrio Los Pinos de la*. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario%20iTC/Downloads/yus.pdf>
- Estévez, M. M. (2008). *Intervencion psicosocial*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179824383007.pdf>
- Fernandez. (2007). Catolica Del Norte. *La Agresividad infantil: una propuesta de intervencion y prevencion pedagogica desde la escuela*. mexico. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194218961016.pdf>
- Fernández, H. &. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Garaigordobil, M. (2005). *PsicoThema*. Obtenido de <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/psicologia-educacional-y-tutorial/36.pdf>
- Garaigordobil, M. (2014). *Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia la escuela y la personalidad*. En V. Mestre, *Revista Mexicana de Investigación en Psicología* (págs. 146-157). España: ISSN. Obtenido de http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/2014/C%20Prosocial%20RMIP%202014.pdf
- Garaigordobil, M. (17 de octubre de 2014). *El papel de la cultura*,. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2014/mip142d.pdf>

Guerri, M. (2020). *Psicoactiva.com*. Obtenido de Psicoactiva.com :

<https://www.psicoactiva.com/blog/tecnicas-de-entrenamiento-en-asertividad/>

Lopez, & Lopez, I. (s.f.). Revista Malestar subjetividade. Fortaleza, Brasil. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Lopez, C. (2018). *ARAS.com*. Obtenido de ARAS.com :

<https://www.unepfi.org/training/capitacion/aras/spanish->

[2/#:~:text=El%20Taller%20de%20Entrenamiento%20B%3%A1sico,las%20actividades%20de%20sus%20clientes.](https://www.unepfi.org/training/capitacion/aras/spanish-2/#:~:text=El%20Taller%20de%20Entrenamiento%20B%3%A1sico,las%20actividades%20de%20sus%20clientes.)

Macias, & Camargo. (2013). Obtenido de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/2852/TECE_CamargoReinosoGina_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macias, A. B. (Junio de 2010). Propuesta de Intervencion Educativa. Mexico: Universidad Pedagogica de Durango. Obtenido de

<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/ElaboracionPropuestas.pdf>

Magister. (2012). Inteligencia Emocional. 23-25. Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los profesionales. Obtenido de

http://sec.magister.com.es/materiales_cursos/cursos_UFV._El_desarrollo_de_la_inteligencia_emocional_a_lo_largo_de_las_distintas_etapas_educativas.pdf

Magno, A. (2011). ISSUU. Obtenido de <https://issuu.com/libreriabautista/docs/69760217-alejandro-magno-su-liderazgo>

Marin, J. (2010). Revision teorica respecto a las Conductas Prosociales. Analisis para una reflexion. En J. C. Marin, *Revision teorica respecto a las Conductas Prosociales*.

Analisis para una reflexion (págs. 369-388). Barranquilla- Colombia: Universidad Simon

- Bolivar. doi:file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-RevisionTeoricaRespectoALasConductasProsocialesAna-6113912.pdf
- Martinez Gonzales, G. F. (2013). *Conducta prosocial y estrategias de aprendizaje en una muestra de*. España: Universidad Miguel Hernández de Elche. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/Conducta_prosocial_y_estrategias_de_aprendizaje_en.pdf
- Martinez, Alvarez, & Fernandez. (2003). Modelo De Programas. Obtenido de <https://paseopsicopedagogico.wordpress.com/modelo-de-programas/>
- Mendoza. (2013). Importancia de la conducta prosocial. 113. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/15428/1/Sonia%20Alexandra%20Salinas%20Castillo.pdf>
- Miguel Gómez Mendoza. (2010). *COMO HACER UNA TESIS DE MAESTRIA Y DOCTORADO Investigación, escritura y publicación*. España: ECOE EDICIONES.
- Naranjo. (2007). Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=qmpFDAAAQBAJ&pg=PT105&lpg=PT105&dq=que+dice+naranjo+sobre+el+aislamiento&source=bl&ots=DE7XWQyLe&sig=ACfU3U22_unJmwFov2uLhV8-oXKyGMIsKQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjria-jivjmAhUy01kKHWubC3wQ6AEwAXoECAYQAQ#v=onepage&q=que%20
- Naranjo, F. (2011). El respeto. Obtenido de <http://fcejemplonovc.blogspot.com/>
- Obregón, J. R. (2015). El método estadístico. *Universidad nacional autónoma de Mexico*, 1-2.
- Ochoa, M. (2017). *Relación entre el desarrollo prosocial, actitudes asociadas a la ayuda y actitudes y habilidades cívicas, en estudiantes de educación superior en Ecuador*. Quito

- Ordaz, & Saldaña. (2006). Programa Educativo. Obtenido de <http://verokatherine.blogspot.com/2015/04/definicion-de-programa-educativo.html>
- Ovalles, A. (2016). *Estilos educativos familiares y conductas disruptivas en el adolescente. Aplicaciones*. Madrid, España : UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID.
Obtenido de <https://eprints.ucm.es/44251/1/T39105.pdf>
- Pacheco, J. (02 de Agosto de 2019). Variable Independiente (Deficinion, características).
Obtenido de <https://www.webyempresas.com/variable-independiente/>
- Paris, A. (2017).
- Pascual. (2009). Relacion del hombre con los demas. Obtenido de <http://recursos.cnice.mec.es/filosofia/pdf/sociedad.pdf>
- Perez, M. (2012). *fundacioncadah.org*. Obtenido de fundacioncadah.org:
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-para-conductas-asertivas.html>
- Porrás. (2010). Obtenido de <https://todosobrecomunicacion.com/tipos/estilos/comunicacion-asertiva/importancia/>
- Programa Enventbrite. (2015). *enventbriteblog*. Obtenido de [enventbriteblog](http://enventbriteblog.com):
<https://www.eventbrite.com.ar/blog/como-organizar-un-taller/>
- Puglla, M. (2018). *TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FORTALECER LA*. Loja .
- Reichhardt, V. &. (2011). *Foro de educacion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544584007.pdf>
- Rinarada betancourt, L. G. (2011). *El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de*. Bogota : Universidad de La Salle.
- Robles, F. (s.f.). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/metodo-inductivo-deductivo/>

- Rocio, R. (2015). *"EFICACIA DE UN TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SAN GERÓNIMO EMILIANI."*. Guatemala .
- Rodriguez Rocio, O. A. (2015). *EFICACIA DE UN TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO SAN GERÓNIMO EMILIANI*. Guatemala: UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Rodriguez-Rocio-tesis-ayuda.pdf>
- Ruiz, R. (2007). *Etapas, Método Científico y sus etapas*. Obtenido de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>
- Salinas, S. (2015). *Tecnicas de comunicacion asertiva para desarrollar conductas prosociales en los adolescentes*. Loja.
- Sampieri, H. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.
- Sanabria, A. &. (2009). *Pensamiento Psicologico*. Obtenido de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/126>
- Sánchez. (2008). Importancia de la conducta prosocial. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/15428/1/Sonia%20Alexandra%20Salinas%20Castillo.pdf>
- Schmitz, & Hipp. (2007). Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tecnicas-comunicacion-asertiva/>
- Siliceo. (2006). El concepto de taller. Obtenido de http://acreditacion.unillanos.edu.co/CapDocentes/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf

Silva. (2008). *Articulos del Monografico* . Obtenido de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2016000200057

Vallegos, A. (2014). Forma de hacer un diagnóstico en la investigación científica. *Teoría y praxis investigativa*, 1-5.

Vera, J. (2020). *Expandetumente* . Obtenido de Expande tu mente :

<https://expandetumente.com/asertividad-importancia-caracteristicas-y-toma-de-decisiones/>

Vinet, S. y. (2011). *CES Psicología*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539529002.pdf>

Yangari, M. I. (2017). *Técnicas de comunicación asertiva para fortalecer la conducta prosocial*.

111. Loja, Ecuador.

ANEXOS

Anexo 1.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Oficio N.- 041- CPEYO-FEAC-UNL
Loja, 28 de Octubre de 2019

Hna.
Mabel Romero Flores
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "SANTA MARIANA DE JESUS"
Ciudad.-

De mi consideración:

En atención al pedido de la estudiante; José Enrique Orellana Sanchez, alumno del séptimo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a usted para solicitar la autorización para que el estudiante antes indicado pueda desarrollar la propuesta del proyecto de Titulación, para el desarrollo de su Tesis, en el establecimiento de su regencia; indico a usted que recibiremos las sugerencias y recomendaciones que usted tenga a bien realizarlas

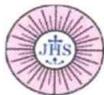
Por la atención que se digna dar a la presente, le expresamos nuestros debidos agradecimientos.

Atentamente.,

Dra. Flora Edel Cevallos Carrión, Mg. Sc.
**GESTORA ACADEMICA DE LA CARRERAS DE PSICOLOGIA EDUCATIVA
Y ORIENTACIÓN Y PSICOPEDAGOGIA.**
FECC/ Mesm.



Anexo 2.



UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
"SANTA MARIANA DE JESÚS"

Loja- Ecuador
2019-2020



Oficio. No. 233-10-19-RUEPSMJ-L
Loja, 28 de octubre de 2019

Dra. Flora Edel Cevallos Carrión, Mg. Sc.
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN Y
PSICOPEDAGOGÍA.**
Presente. -

De mis consideraciones:

Reciba Usted un fraterno saludo a nombre de la Unidad Educativa Marianita, deseando que las bendiciones de Nuestro Señor Jesucristo inunden su corazón y estén presentes en su vida diaria.

En respuesta al Oficio N° -041-CPEYO-FEAC-UNL, con fecha 28 de octubre del 2019, **SI ACEPTAMOS** que el estudiante José Enrique Orellana Sánchez desarrolle **LA PROPUESTA DEL PROYECTO DE TITULACIÓN**, de la carrera de Psicología Educativa.

Atentamente,


Hña. Mabel Romero Flores, Mg.
RECTORA

UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
SANTA MARIANA DE JESÚS
RECTORADO
LOJA - ECUADOR

Dirección: calle Olmedo 205-32 y Rocafuerte (Frente al COLISEO BERNARDO VALDIVIESO)
Telf: 272-44-30 ext. 112-113
Email: marianitas_loja@hotmail.com

Anexo 3.

Encuesta

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.

PROYECTO DE TITULACIÓN.

Señor y señorita estudiante, con el motivo de desarrollar el proyecto de titulación para la aprobación del ciclo y posteriormente desarrollo de tesis con el Tema: **Técnicas de asertividad para mejorar los comportamientos prosociales en los estudiantes de 10mo grado.** No existen respuestas ni buenas ni malas, solamente respuestas que permiten elaborar una propuesta de intervención si el caso lo requiere. Se solicita y agradece su colaboración y me permito indicarle que la presente encuesta es totalmente confidencial cuyos resultados se darán a conocer únicamente de forma tabulada e impersonal. Solicito dar respuesta a todos los ítems

Instrucciones: Por favor marque con una (X) en la alternativa propia de su desempeño.

4 = Siempre

3 = Muchas Veces

2 = Algunas Veces

1 = Nunca

Nº	PREGUNTAS	4	3	2	1
1	¿Cuándo alguien tiene problemas me preocupo?				
2	¿Insulto a los demás?				
3	¿Me gusta más trabajar en grupo que solo?				

4	¿Cuándo hay que hacer algo, tomo la iniciativa para empezar?				
5	¿Cuándo pegan u ofenden a algún compañero, lo defiendo?				
6	¿Cuándo me piden que haga algo, no lo hago?				
7	¿Soy alegre?				
8	¿Hablo bien, tengo facilidad de palabra?				
9	¿Cuándo alguien se equivoca o hace algo incorrecto lo corrijo intentando no ofenderlo?				
10	¿Soy honrado y honesto?				
11	¿Cuándo me necesitan, aliento a mis amigos y compañeros?				
12	¿Me gusta organizar grupos de trabajos?				
13	¿Me gusta dirigir trabajos en grupo?				
14	¿No me importa tener como amigos a aquellos que los demás no quieran?				
15	¿Cuándo hago algo mal, lo reconozco?				
16	¿Cuándo me dicen que haga algo, intento hacerlo?				

Anexo 4.

Consentimiento informado.

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea la siguiente información para estar seguro de que comprende perfectamente el objetivo del estudio **“Taller de entrenamiento en técnicas asertivas para potenciar las conductas prosociales en estudiantes del Décimo grado de Educación Básica paralelo B, de la Unidad Educativa Particular Santa Mariana de Jesús, 2019-2020.”** y firme solo en caso de que usted otorgue el consentimiento a su hijo/a para que pueda participar. El objetivo del estudio es: implementar taller de entrenamiento para conocer el grado de conductas que tienen las estudiantes. Para realizar este estudio, se necesitará que su hijo/a responda en forma completa las preguntas que le serán formuladas en el cuestionario.

Usted nos autoriza que los resultados obtenidos podrán ser usados por el investigador del estudio para el propósito que hemos mencionado. Se garantiza que su identidad se mantendrá anónima en todo momento, y sus datos estarán protegidos.

Cuando el estudio haya concluido se entregará un informe a la Autoridad de la institución sobre los resultados obtenidos. La importancia de su participación radica en que, a partir de los resultados, la institución pueda diseñar y generar acciones tendientes a apoyar su creatividad. No recibirán pago alguno por su participación y tampoco les generará gastos, pero se otorgará un certificado de haber participado en todas las actividades.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio con la firma de esta hoja de asentimiento doy mi conformidad para que mi hijo/a participe y autorizo la utilización de la información para la investigación.

Loja, del 2020

Desde ya agradecemos su colaboración.

.....

Firma del Padre de familia

Firma hijo/a _____

Cédula. N.º

Firma investigadora responsable _____

NOTA: esta carta debe ser devuelta al colegio a más tardar el viernes.....de..... de 2020

Anexo 5

Cuestionario
Facultad de Psicología
Cuestionario de Conducta Prosocial (CC- P)

Apellidos: _____ Nombres: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Escuela: _____ Año: _____

A continuación, encontrarás una serie de frases que se refieren a tu modo de ser o comportarte. Léelas con atención y señala la alternativa de respuesta que mejor represente tu forma de ser o comportarte poniendo una cruz en la casilla correspondiente. Las alternativas de respuesta son: NUNCA, ALGUNAS VECES, MUCHAS VECES, SIEMPRE. No hay respuestas buenas o malas, todas sirven. No dejes frases sin responder.

Nunca 1	Algunas Veces 2	Muchas Veces 3	Siempre 4
------------	--------------------	-------------------	--------------

	1	2	3	4
1. Insulto a los demás				
2. Cuando alguien tiene problemas me preocupo.				
3. Cuando pegan u ofenden a algún compañero, lo defiendo.				
4. Me gusta más trabajar en grupo que solo.				
5. Cuando alguien se equivoca o hace algo incorrecto lo corrijo intentando no ofenderlo.				
6. Soy alegre.				
7. Ayudo a los que tienen problemas.				
8. Cuando me dicen que haga algo, intento hacerlo.				
9. Soy miedoso.				
10. Cuando me necesitan, aliento a mis amigos y compañeros.				
11. Colaboro para que se trabaje mejor y con más interés.				
12. Cuando me piden que haga algo, no lo hago.				
13. Soy honrado y honesto.				
14. No me importa tener como amigos a aquellos que los demás no quieran.				
15. Cuando hay que hacer algo, tomo la iniciativa para empezar.				
16. Cuando hago algo mal, lo reconozco.				
17. Cuando me hablan, presto atención.				
18. Colaboro con los demás cuando lo necesitan.				
19. Hablo bien, tengo facilidad de palabra.				
20. Soy agradable.				
21. Cuando me equivoco, lo reconozco.				

22. A mis amigos y compañeros les gusta como hago las cosas.				
23. Ayudo a los demás dándoles ideas nuevas.				
24. Me gusta hablar con mis amigos y compañeros.				
25. Cuando tengo que esperar, lo hago sin ponerme nervioso.				
26. Me gusta organizar grupos de trabajos.				
27. Me gusta dirigir trabajos en grupo.				
28. Soy tímido.				
29. Soy respetuoso.				
30. Cuando hablo con los mayores, lo hago con respeto.				
31. Apoyo y ayudo a mis compañeros.				
32. Me entiendo bien con mis compañeros.				
33. Me preocupo porque nadie quede olvidado o ignorado.				
34. Cuando ofendo o molesto, pido disculpas.				
35. Me gusta decir o sugerir lo que tienen que hacer los demás.				
36. Cuando alguien tiene problemas intento ayudarlo.				
37. Tengo paciencia con los errores o las equivocaciones de los demás.				
38. Cuando hay algún problema puedo ponerme en el lugar de los demás.				
39. Me intereso por lo que puede sucederles a mis compañeros.				
40. Levanto lo que los demás tiran o dejan fuera de su sitio.				
41. Cuando no sé hacer algo me pongo nervioso.				
42. Cuando alguien es rechazado o ignorado, me acerco para ayudarlo.				
43. Sé cuándo tengo que hablar y cuándo tengo que callar.				
44. Tengo buenos amigos.				
45. Soy impulsivo, no tengo paciencia.				
46. Me gusta organizar cosas nuevas.				
47. Respeto la opinión de la mayoría.				
48. Soy simpático.				
49. Aliento a los demás cuando lo necesitan.				
50. Tengo confianza en mí mismo.				
51. Comparto mis cosas con los demás.				
52. Hago las cosas con seguridad.				
53. Aunque esté haciendo algo, lo dejo si alguien necesita ayuda.				
54. Soy educado.				
55. Me pongo nervioso cuando me llaman la atención.				
56. Me intereso por lo que hacen los demás.				
57. Digo malas palabras, soy mal hablado.				
58. Consigo todo lo que me propongo.				

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACION	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.....	9
Conductas prosociales	9
Antecedentes.....	9
Conductas prosociales	9
Teorías explicativas de la conducta prosocial	11
Enfoque cognitivo – evolutivo.....	11
Perspectiva psicoanalítica	12
Teoría del Aprendizaje Social	13
Factores determinantes de las conductas prosociales.....	14
Factores culturales.....	14
Factores del contexto familiar	15
Factores del contexto escolar	16
Factores personales	17
Factores situacionales.....	17
Importancia de las Conductas Prosociales	18
Conductas antisociales.....	19
Definición.....	19
Tipos de conductas antisociales.....	20

Aislamiento	21
Agresividad	21
Retraimiento	22
Ansiedad	22
Factores de riesgo	22
Evaluación de las conductas prosociales.....	23
Instrumentos de evaluación.....	23
Instrumento para la evaluación de la conducta prosocial.....	25
1. La Empatía.....	25
2. El Liderazgo	26
3. La Sociabilidad.....	26
4. El Respeto	27
Taller de entrenamiento en técnicas asertivas	27
Asertividad.....	28
Técnicas asertivas	29
La técnica de los 3 filtros.....	29
La técnica del 6 y el 9	30
La técnica de autoafirmación.	30
Un completo análisis de cada mensaje	31
La regla de los 2/3	31
La técnica del “yo” y “tu”	32
Utilizar lenguaje “limpio” e interesante.....	33
El Arte de las Disculpas.	33
Pensar y hablar positivo.....	33
Aprender a decir “No”	34
La Técnica de XYZ.....	34
Ser ejemplo, espejo de asertividad. Ser una amistad positiva.	35
Importancia de las técnicas asertivas.....	37
Beneficios de la asertividad	38
Enfoques para la asertividad.....	38
e. MATERIALES Y MÉTODOS	40
f. RESULTADOS.....	50
g. DISCUSIÓN	53

h. CONCLUSIONES.....	56
i. RECOMENDACIONES.....	57
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	59
j. BIBLIOGRAFÍA	111
k. ANEXOS.....	116
a. TEMA.....	117
b. PROBLEMÁTICA.....	118
c. JUSTIFICACIÓN	124
d. OBJETIVOS.....	127
e. MARCO TEÓRICO	128
f. METODOLOGÍA	161
g. CRONOGRAMA.....	173
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	176
i. BIBLIOGRAFIA.....	177
ANEXOS.....	185
ÍNDICE.....	192