

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARIA

FACULTAD DE CIENCIAS TECNOLÓGICAS SOCIALES Y
HUMANIDADES

PROGRAMA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**“PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA REDUCIR LAS
CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN ESTUDIANTES”**

Tesis presentada por el Bachiller:

Luis Carlos Torreblanca Barra

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciado en Psicología

AREQUIPA – PERÚ

2013

ÍNDICE

	Página
Índice	<i>ii</i>
Dedicatoria	<i>iii</i>
Resumen	1
Abstract	3
CAPITULO I: MARCO TEORICO	5
Introducción	5
Problema a interrogantes	8
Variables	8
Objetivos de la investigación	10
Antecedentes teóricos investigativos	11
Hipótesis	37
CAPITULO II: DISEÑO METODOLOGICO	38
Tipo de investigación	38
Técnicas e instrumentos	38
CAPITULO III: RESULTADOS	44
Discusión	55
Conclusiones	57
Sugerencias	58
Limitaciones	59
Referencias	60
Anexos	61



A mi madre, mis abuelos y a
todas las personas que me
ayudaron a realizar esta meta.

Resumen

El presente trabajo de investigación se ha realizado cuando cursaba mi último año de estudios al que títule “Programa de habilidades sociales para reducir las conductas disruptivas en estudiantes”, en mi afán y preocupación por los estudiantes que no pueden desenvolverse de una manera adecuada en la sociedad, identificándola existencia de conductas disruptivas que se superan a través del programa de habilidades sociales.

El propósito de este trabajo es que los jóvenes puedan conocer conceptos básicos sobre la comunicación, relaciones interpersonales y su importancia en la relación de ayuda, al conocer diferentes habilidades sociales facilitara y mejoran las relaciones humanas a diferentes niveles, proporcionara experiencia en el manejo y control de factores verbales y no verbales que determinaran los estilos asertivos de comunicación, les permitirá practicar diferentes habilidades sociales de interacción que permitirá al estudiante relacionarse de manera eficaz en su desempeño profesional y valorara las relación comunicativa y de interacción personal que exige en toda profesión y la vida.

El diseño metodológico, describe el tipo de investigación “pre experimental” al no caracterizarse por la selección aleatoria de participantes de una población y tener un solo grupo experimental mas no uno de control. Se utilizó las técnicas de observación y como instrumento se aplicó el test **BUSS-DURKEE** a los estudiantes del 4to de secundaria del colegio “Charles Stanford” de la ciudad de Arequipa del distrito de Yanahuara, seleccionándose a 30 como resultado de los

mismos a quienes se les incluyó en el programa de habilidades sociales que consiste en charlas y dinámicas.

Se analizaron los datos obtenidos y se describen los resultados a través de tablas con porcentajes, llegando a la conclusión que el programa de habilidades sociales reduce notoriamente las conductas disruptivas en estudiantes y como sugerencia que el programa de habilidades sociales se implemente y ejecute obligatoriamente por los psicólogos que se designe en cumplimiento a la ley 29719 “Ley que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas”.



Abstract

This research work has been done when I was in my senior year which was called "Application of social skills programs to reduce disruptive behaviors in students", in my eagerness and concern for students who can't cope in a proper way in society, identifying existence of disruptive behaviors that are overcome through social skills program.

The purpose of this study is that young people can understand basic communication, interpersonal relationships and their importance in helping relationships, to learn different social skills facilitate and improve human relations at different levels, to provide experience in the management and control of verbal and nonverbal factors that determine assertive communication styles, they will practice different social skills that enable students to interact effectively interact in their professional rapport and assess existing and required personal interaction in every profession and life.

The methodological design, describes the type of research "Pre-experimental" by not characterized by random selection of participants from a population. We used observational techniques and instrument test was applied DURKEE BUSS-4th students of secondary school "Charles Stanford" city of Arequipa Yanahuara district, selected at 30 as a result of those who are were included in the social skills program consisting of lectures and dynamics.

Data obtained were analyzed and the results are described through tables with percentages, concluding that the social skills program greatly reduced disruptive behaviors in students and as a suggestion that the social skills program is implemented and run by mandatory psychologists is appointed pursuant to law 29 719 "Law that promotes coexistence without violence in educational institutions."



CAPITULO I

Marco Teórico

Introducción:

El hombre es un ser social y como tal requiere de su entorno social y natural para desarrollarse íntegramente. Resulta entonces fundamental el desarrollo de las habilidades que permitan relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas. El ser social obliga a un aprendizaje continuo de patrones que incluyen aspectos afectivos, cognitivos, sociales y morales que son cada vez más complejos a medida que evoluciona y progresa la humanidad. Estos patrones se van adquiriendo a través de un proceso de permanente interacción con el medio social.

La meta del desarrollo social es lograr un nivel de autonomía personal que permita al sujeto actuar de manera auto- afirmativa y comprender la interdependencia que existe entre la persona humana y su grupo social.

Nuestro concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima la toma de decisiones. También destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. Por eso, el programa de habilidades sociales que describe este proyecto incluye técnicas en forma de talleres y seguimiento de los diferentes casos individuales para mejorar todas esas áreas.

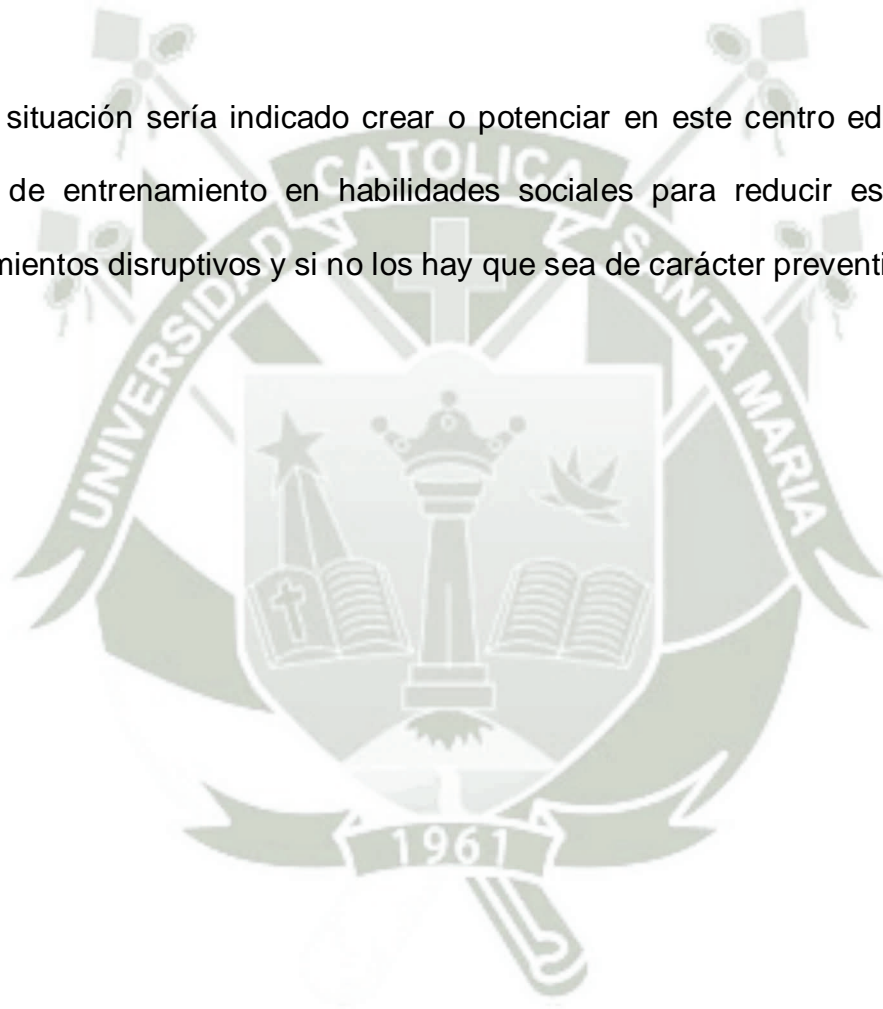
Las habilidades sociales son primordiales ya que:

- La relación con otras personas es nuestra principal fuente de bienestar; pero también puede convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobre todo, cuando carecemos de habilidades sociales.
- Los déficits en habilidades sociales nos llevan a sentir con frecuencia emociones negativas como la frustración o la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás.
- Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida.

Los comportamientos disruptivos son actitudes o acciones destinadas a la transgresión de normas que se encuentran reguladas y conocidas por todos los estudiantes de una institución. Tienden a desestabilizar la vida cotidiana en el proceso de enseñanza, lo cual puede variar de menor a mayor intensidad,

incluyendo acciones agresivas que pueden estar dirigidas tanto a objetos como a personas, y que pueden ser verbales, físicas y/o emocionales, pero que no provocan un daño específico a alguien Si las conductas disruptivas o repertorios conductuales afectan a las relaciones interpersonales, las relaciones interpersonales en el aula pueden tornarse conflictivas o agresivas cuando faltan habilidades sociales.

Ante esta situación sería indicado crear o potenciar en este centro educativo un programa de entrenamiento en habilidades sociales para reducir este tipo de comportamientos disruptivos y si no los hay que sea de carácter preventivo.



PROBLEMA O INTERROGANTE:

¿Cuál es la efectividad del Programa de Habilidades Sociales para reducir las conductas disruptivas en estudiantes?

VARIABLES:

Variable Independiente:

Programa de Habilidades Sociales

- Asertividad: persona asertiva es aquella que afirma con certeza.
- Comunicación: proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra.
- Autoestima: percepción evaluativa de sí mismo.
- Toma de decisiones: el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos.

Variable Dependiente:

Conductas Disruptivas

- **Violencia:** interacción humana que se manifiesta en aquellas conductas o situaciones que, de forma deliberada, provocan, o amenazan con hacerlo, un daño o sometimiento grave (físico, sexual o psicológico) a un individuo o una colectividad.
- **Hostilidad indirecta:** Oposición, enemistad, antipatía.
- **Irritabilidad:** capacidad de un organismo o de una parte del mismo para identificar un cambio negativo en el medio ambiente y poder reaccionar. Tiene un efecto patológico o fisiológico.
- **Negativismo:** Comportamiento de rechazo y oposición a las solicitudes e incitaciones de los otros (negativismo pasivo) o a realizar lo contrario de lo que se les pide (negativismo activo).
- **Resentimiento:** Enojo o enfado por algún tipo de acontecimiento.
- **Recelos:** Desconfianza, sospecha, temor:
- **Hostilidad verbal:** Oposición, enemistad, antipatía mediante insultos.
- **Culpabilidad:** estado afectivo consciente o inconsciente ante la creencia de haber infringido alguna ley, principio ético o norma, sean estas reales o imaginarias.

INTERROGANTES:

Básica:

¿Será efectiva la aplicación del Programa de Habilidades Sociales para reducir las conductas disruptivas en estudiantes?

a) Secundarias:

¿Cuál será la característica más relevante de los estudiantes que presentan conductas disruptivas?

¿Cuál será la característica con menor incidencia en los estudiantes que presenten conductas disruptivas?

¿Cuál será el perfil de conductas disruptivas antes de iniciar el programa de habilidades sociales?

¿Cuál será el perfil de conductas disruptivas después de aplicar el programa de habilidades sociales?

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Establecer la eficacia del Programa de Habilidades sociales para reducir las conductas disruptivas

Objetivos Específicos:

Identificar las conductas disruptivas en los estudiantes.

ANTECEDENTES TEÓRICOS-INVESTIGATIVOS

HABILIDADES SOCIALES

La conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas (Caballo, 1986)

ASERTIVIDAD

Uno de los aspectos a tener en cuenta en el estudio de las habilidades es el reforzamiento que puede tener dos manifestaciones: social e individual. Para la ejecución de una conducta socialmente habilidosa pueden coexistir los dos reforzamientos o uno de ellos. Aún estando sólo el individual y no haber un reforzamiento social (desaprobación, rechazo, castigo, etc.), puede ser una conducta habilidosa para el individuo, siempre que implique, crecimiento, desarrollo. Este último aspecto, que constituye un subconjunto dentro del marco de las habilidades sociales, ha sido citado con el término asertividad. (Caballo, 1998)

La asertividad proviene de un modelo clínico, cuya definición apunta a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada al medio y en ausencia de ansiedad. Para esto se requiere naturalmente, buenas

estrategias comunicacionales. Sin embargo el concepto asertividad ha evolucionado considerándose que la conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales cuya ejecución implica cierto riesgo social, es decir que es posible la ocurrencia de algunas consecuencias negativas el término de evaluación social inmediato y/o rechazo. Más aún, la falta de asertividad, dependiendo de la cultura, puede incluso ser valorado por los grupos de pertenencia, a costa de que la persona no logre sus objetivos sociales.

Por tanto la conducta asertiva es aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente (sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad y combinado los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir que no, expresar desacuerdo, hacer y recibir crítica, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general), de acuerdo con sus objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta, trayendo al traste la segunda dimensión que no es más que la consecuencia del acto. Existe una tercera respuesta que no toma en cuenta ni la primera ni la segunda y tiende a efectuarse sin meditación por lo que se torna violenta, atacante.

Cuando la persona percibe que su conducta no es aceptada por la sociedad, se ve a sí mismo como un ser socialmente inaceptable y esto se convierte en un aspecto dominante en su percepción del yo. El razonamiento externo también neutraliza la introducción de conflictos para la cual todavía no se está preparado. Es por esto una vez reforzada la autoestima de un forma asertiva, pudiéramos eliminar

ansiedad y desarrollar ciertas disposición para el intercambio, entonces se encontrará preparado para afrontar las consecuencias del acto y poder afrontar la crítica.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

La comunicación efectiva es el acto de darse a entender correctamente, ya sea formalmente (como por el medio escrito) o esto combinado con gestos corporales adecuados. La idea es que el receptor del mensaje comprenda el significado y la intención de lo que se está comunicando. (Caballo, 1998)

En toda forma de comunicación se pierde algo del significado al transmitir el mensaje de un emisor a un receptor, y la comunicación efectiva busca eliminar o minimizar esta "fuga".

Por lo anterior, la comunicación efectiva es una habilidad que se puede desarrollar, potenciando los aspectos interpersonales, intrapersonales, grupales, intergrupales, organizacionales y externos (todo esto en conjunto es de especial valor para las empresas y organizaciones humanas, sea cual sea su naturaleza).

Dentro de los procesos de comunicación efectiva los distintos elementos de la comunicación deben tener en cuenta ciertas características.

1. El transmisor debe establecer credibilidad, debe conocer el tema, conocer a quién y cómo se debe emitir el mensaje para evitar malos entendidos.

2. El mensaje debe mostrar componentes intelectuales (lenguaje que nos ayude entender y razonar) y componentes emocionales (las emociones y sentimientos explican nuestro sentir sobre el mensaje).
3. El receptor debe escuchar y entender el mensaje para responder efectivamente a la situación.

No todos somos excelentes comunicadores y tampoco seguimos los procesos aquí establecidos. Pero con ciertos puntos claves y con el interés que le pongamos a las situaciones de comunicación podemos realizar estos procesos efectivamente.

AUTOESTIMA

La autoestima ya que tiene mucha relación, tanto de causa como de efecto, con respecto a las habilidades sociales es muy necesario analizar sobre lo que constituye una configuración psicológica compleja, es necesario delimitarla de otro concepto, que aunque guarde mucha relación y de hecho muchos consideran que es lo mismo, posee algunas diferencias: el autoconcepto. (Caballo, 1998)

El autoconcepto posee una definición amplia pero lo podemos definir como una configuración psicológica donde emergen ideas, criterios y percepciones de sí mismo, del otro y del medio que lo rodea y que el mismo está sujeto a cambios, pues esta supone una historia personal que se enriquece día a día.

La autoestima está relacionada al autoconcepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido por lo que consideramos que tiene que ver más con el

valor afectivo y por lo tanto se reviste de una carga psicológica dinámica muy fuerte. Al constituirse autoconcepto-autoestima en una unidad cognitiva-afectiva que con el desarrollo individual se integra dentro de la estructura de la personalidad, va adquiriendo un potencial regulador de conducta de gran relevancia y en un centro productor de estados emocionales diversos. De esta forma si el autoestima es alta expresa el sentimiento de que uno es lo “suficientemente bueno” y está preparado para diferentes situaciones que debe afrontar en el transcurso de la vida; la baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio hacia sí mismo, por lo cual emerge la imposibilidad de poder realizar ciertas tareas, por lo que existen un sentimiento de minusvalía. La autoestima tiene que ver con la expresión de actitudes de aprobación o aceptación con respecto a la capacidad y valor de sí mismo, el autoconcepto se refiere a la colección de actitudes y la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales.

El adolescente aparece preparado con las habilidades necesarias para una relación autónoma con la realidad externa y para una organización formal del autoconocimiento sin embargo aunque el repertorio este completo su uso no se observa hasta adulto joven, pues el adolescente parece mucho más inclinado a analizar y observar las nuevas capacidades cognitivas y somáticas que a encontrarle un uso práctico.

El conocimiento adquirido por una persona durante el curso de su desarrollo se estructura con el desarrollo completo de sus habilidades lógico-deductivas durante el periodo comprendido entre la adolescencia y la adultez. La habilidad para

transformar los propios procesos cognitivos y emocionales en objeto del pensamiento es la condición que permite al individuo a empezar a decodificar y conceptualizar su conocimiento anteriormente adquirido. Con la emergencia de destrezas que resulta del pensamiento abstracto, los individuos pueden finalmente empezar a explicar y ubicar en teoría y creencias una gran parte de lo que antes era conocido de forma táctica y directa; estas teorías corresponden a aquellos aspectos del autoconocimiento de lo que las personas han tomado conciencia y con lo que definen su identidad persona, en otras palabras la formación de la imagen de sí, corresponde a un nueva construcción, llegando a alcanzar u nivel superior en la expresión de la personalidad, es decir si se logra introducir en el contenido de la personalidad en la historia del contenido aprendido entonces pudiéramos decir que se alcanzó un nivel superior de expresión de la habilidad social en correspondencia con la imagen de sí.

La auto estima es la abstracción que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue; esta abstracción es representada por el símbolo o la imagen de sí misma.

Para efectuar tal abstracción el individuo considera las observaciones con respecto a su propia conducta y la forma en que otros individuos a sus actitudes, apariencias y ejecución de sus actos. Como se observa la autoestima deviene en proceso, por lo tanto se configura por efecto de múltiples factores, no obstante una vez casi constituida (no podemos hablar de una autoestima acabada pues se sigue retroalimentando de una cadena continua de autopercepciones y autoevaluaciones, es decir que no es rígida, sino susceptible de cambio y por lo

tanto siempre quedará espacio para que siga siendo un efecto de), se convierte en una causa para generar o precipitar estados emocionales, así como propiciar o no la inhibición de respuestas conductuales y de formas también inhibir el contacto interpersonal.

TOMA DE DECISIONES

Una decisión es una resolución o determinación que se toma respecto a algo. Se conoce como toma de decisiones al proceso que consiste en realizar una elección entre diversas alternativas. (Caballo, 1998)

La toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. El proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que debe enfrentar una persona o una organización.

A la hora de tomar una decisión, entran en juego diversos factores. Lo ideal es que el sujeto apele a su capacidad de razonamiento para tomar el camino correcto. Se supone que dicho camino llevará a un nuevo estadio o, al menos, permitirá solucionar un conflicto real o potencial.

Cualquier toma de decisiones debería incluir un amplio conocimiento del problema. Al analizarlo y comprenderlo, será posible darle una solución. Por supuesto, ante cuestiones simples (por ejemplo, decidir si tomar agua o jugo en

una comida), la toma de decisiones se realiza de forma casi automática y sin ningún razonamiento complejo o profundo.

En cambio, ante decisiones más trascendentales para la vida, el proceso debe ser muy cuidadoso. Cuando un joven debe elegir qué carrera universitaria seguirá tras sus estudios secundarios, tiene que tomar una decisión pensada ya que dicha elección tendrá importantes consecuencias.

Antes de tomar una decisión debemos:

1. Definir las restricciones y limitaciones.
2. Saber la relación costo beneficio, rendimientos esperados u otros.
3. Saber cuándo se utilizan métodos cuantitativos y cuando los cualitativos.
4. Conocer los factores internos formales (cultura organizacional, políticas internas, estructura, etc.) y los factores internos informales (políticas implícitas, hábitos, experiencia, etc.)
5. Conocer los factores externos (políticos, económicos, sociales, internacionales, culturales)

Comprender los cinco puntos anteriores nos ayudara mucho al momento de tomar una buena decisión.

Etapas del Proceso de Toma de decisiones:

- **Identificar y analizar el problema:** Un problema es la diferencia entre los resultados reales y los planeados, lo cual origina una disminución de rendimientos y productividad, impidiendo que se logren los objetivos.
- **Investigación u obtención de información:** Es la recopilación de toda la información necesaria para la adecuada toma de decisión; sin dicha información, el área de riesgo aumenta, porque la probabilidad de equivocarnos es mucho mayor.
- **Determinación de parámetros:** Se establecen suposiciones relativas al futuro y presente tales como: restricciones, efectos posibles, costos, variables, objetos por lograr, con el fin de definir las bases cualitativas y cuantitativas en relación con las cuales es posible aplicar un método y determinar diversas alternativas.
- **Construcción de una alternativa:** La solución de problemas puede lograrse mediante varias alternativas de solución; algunos autores consideran que este paso del proceso es la etapa de formulación de hipótesis; porque una alternativa de solución no es científica si se basa en la incertidumbre.
- **Aplicación de la alternativa:** De acuerdo con la importancia y el tipo de la decisión, la información y los recursos disponibles se eligen y aplican las

técnicas, las herramientas o los métodos, ya sea cualitativo o cuantitativo, más adecuados para plantear alternativas de decisión.

- **Especificación y evaluación de las alternativas:** Se desarrolla varias opciones o alternativas para resolver el problema, aplicando métodos ya sea cualitativos o cuantitativos. Una vez que se han identificado varias alternativas, se elige la óptima con base en criterios de elección de acuerdo con el costo beneficio que resulte de cada opción. Los resultados de cada alternativa deben ser evaluados en relación con los resultados esperados y los efectos.
- **Implantación:** Una vez que se ha elegido la alternativa óptima, se deberán planificarse todas las actividades para implantarla y efectuar un seguimiento de los resultados, lo cual requiere elaborar un plan con todos los elementos estudiados.

EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES.

El proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales. La familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres son los primeros modelos significativos

de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales. (Sanz, 2003).

La incorporación del niño al sistema escolar (segundo eslabón) le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y necesidades de un espectro más amplio de comportamiento social, al tener nuevas posibilidades de relación con adultos y con niños de su edad, mayores y menores que él. Este es un período crítico respecto a la habilidad social, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no habían sido detectadas.

El tercer eslabón es la relación con el grupo específicamente en la relación con los pares que siendo un agente significativa del contexto escolar representa otro agente importante de socialización en el niño. La interacción con sus iguales afecta el desarrollo de su conducta social, proporcionándole al niño muchas posibilidades de aprender normas sociales y las claves para diferenciar entre comportamiento adecuado e inadecuado en el ámbito social. Por último, la amistad contribuye a la socialización del niño a través de su impacto en la formación de la imagen de sí. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las

fronteras familiares, le ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado.

Al comienzo de la adolescencia el joven ya tiene una autoconciencia y se reconoce a sí mismo y a los demás como expuestos a la opinión pública, quien enjuicia la pertenencia y la adecuación social. Esta autoconciencia de sí mismo parece ser un rasgo generalizado del entrenamiento de la socialización. Los niños son enseñados a que los demás observen su apariencia y sus maneras de comportarse socialmente. Esta tendencia no están presentes esta tendencia no está presente en los niños, no solo por la falta de entrenamiento si no por la carencia de la habilidad cognitiva.

El período de la adolescencia es una etapa en que el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Los adolescentes deben de hacer amigos, amigas, compañeros y compañeras, aprender a conversar con sus coetáneos y semejantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que no posee un vínculo directo con la actividad docente, aprender comportamientos heterosexuales y por sobre todas las cosas sentirse identificados e integrarse al grupo.

DISRUPCIÓN

Los comportamientos disruptivos son comportamientos consistentes en actitudes o acciones destinadas a la transgresión de normas explicitadas, que se encuentran reguladas y conocidas por todos los involucrados dentro del ambiente educativo; tienden a desestabilizar la vida cotidiana en el proceso de enseñanza, lo cual puede variar de menor a mayor intensidad, incluyendo acciones agresivas que pueden estar dirigidas tanto a objetos como a personas, y que pueden ser verbales, físicas y/o emocionales, pero que no provocan un daño específico a alguien (Fernández 1998).

Por tanto, aquellas actitudes y/o comportamientos que provocan un estado de inquietud dentro del aula corresponden a una “disrupción”. En el lenguaje de los docentes, ésta se interpreta como un conglomerado de conductas inapropiadas, tales como falta de cooperación y mala educación, insolencia, desobediencia, provocación y agresión, hostilidad y abuso, impertinencia, amenazas, etc. También se pueden mostrar como estrategias verbales, tales como pedir que se explique lo ya explicado con ánimo de retrasar la tarea, hacer preguntas absurdas, reaccionar desproporcionadamente a una instrucción exagerando su cumplimiento, vestir ropa u objetos grotescos, demostrar expresiones desmesuradas de aburrimiento, etc.

La disrupción en las aulas constituye la preocupación más directa y la fuente de malestar más importante dentro del contexto educativo, ya que impide al docente

desarrollar su tarea de instruir, o formulado a la inversa, interfiere con el aprendizaje de los estudiantes debido a los desórdenes, indisciplina, escasa motivación y apatía en el proceso de enseñanza dentro del aula que se generan como consecuencia (Fernández, 1998).

La disrupción proporciona un campo apropiado para la aparición de conflictos a partir de los cuales se va forjando un malestar creciente, que comenzaría por una actitud negativa por parte de algunos estudiantes, expresada en problemas de conductas, baja autoestima y claros problemas de “saber estar”, o falta de habilidades sociales de escucha y respeto por normas convencionales.

a) Agresión

Implica un daño físico, verbal o psicológico específico a algún miembro de la comunidad, e incluye comportamientos como los abusos, las agresiones directas, físicas o verbales, y el vandalismo (Fernández, 1998). Aunque este tipo de comportamientos es más impactante, y se hace público con mayor facilidad, es el comportamiento disruptivo el que ocurre con mayor frecuencia en la escuela, y constituye preocupación más constante de los docentes

b) Desobediencia

Situación conflictiva de no acatamiento a las normas, se puede observar dramáticamente cada vez que los estudiantes son, sancionados o expulsados por el medio escolar, lo que redundará en un aumento de dichos comportamientos disruptivos que termina provocando una actitud negativa, del campo, deviniendo

en relaciones interpersonales tirantes entre docentes y estudiantes, provocando un ambiente de inquietud y malestar, dificultando la convivencia, la realización de las tareas propias de la escuela y tensionando el ambiente en general (Fernández 1998).

c) Lenguaje Soez

El lenguaje es uno de los medios que utiliza para revelar actitudes reprimidas. Crea signos que generan molestia en el adulto y, aún, en muchos de los compañeros de su edad. Obviamente, no se puede generalizar, pues hay jóvenes que mantienen un patrón de conducta deseado, sin contravenir el esquema de las autoridades y sin dejar de participar de su mundo. Todos sabemos que el lenguaje verbal es el medio más eficaz que usamos para expresar nuestros pensamientos, y a través del mismo manifestamos la concepción o el valor que tengamos del entorno. (Domínguez, T. 1996)

Si hay represiones en determinadas conductas, la mejor forma que encuentra el muchacho de expresar lo que quiere hacer y no se le permite, es el lenguaje.

d) Acoso

El acoso escolar (también conocido como hostigamiento escolar, matonaje escolar o por su término inglés bullying) es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado (Cerezo, F. 1998). Estadísticamente, el tipo de violencia dominante es el emocional y se da

mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares. Los protagonistas de los casos de acoso escolar suelen ser niños y niñas en proceso de entrada en la adolescencia (12-13 años), siendo ligeramente mayor el porcentaje de niñas en el perfil de víctimas.

El acoso escolar es una forma característica y extrema de violencia escolar (Sanmartín, J., 1998).

COMPORTAMIENTOS DISRUPTIVOS

Cuando se entra a analizar la disrupción en un aula determinada o la provocada por un alumno concreto, el equipo docente debe ponerse de acuerdo en que comportamientos considera disruptivos. Generalmente suelen aparecer en estos análisis comportamientos como:

Hacer ruidos corporales (risas, toses, eructos, silbidos, gritos, ecos)

Hacer ruidos con objetos (golpear la mesa, tirar cosas, tamborilear con el lápiz, hacer sonar alarmas)

Levantarse constantemente del sitio

Deambular por la clase

Interrumpir constantemente el ritmo de clase con preguntas

Salir y entrar de clase sin permiso

Proferir insultos contra compañeros

Decir palabrotas, frases soeces

Burlarse de los compañeros

Quitar cosas a compañeros

Amenazar a compañeros

Agredir a compañeros

Estropear (pintar, escribir, romper) los materiales de compañeros

Estropear (pintar, escribir, romper) los materiales comunes

Negarse a hacer lo que dice el profesor

Desafiar al profesor

Amenazar al profesor

Para decidir qué tipo de comportamientos son considerados disruptivos por todo el equipo se deberá reflexionar sobre los aspectos imprescindibles del proceso enseñanza-aprendizaje, ser autocríticos con lo que quizá se exige sin ser indispensable y la frecuencia e intensidad tolerable en la disrupción.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS COMPORTAMIENTOS DISRUPTIVOS

Para abordar cualquier conducta disruptiva es imprescindible la calma y la planificación.

ACTITUD DEL DOCENTE

Parece existir el acuerdo en los expertos de que la clave para abordar la disrupción está en la consistencia del profesorado en el establecimiento de normas y la administración de las consecuencias o castigos.

La mejor respuesta a la disrupción parece ser que es la que dan aquellos profesores/as que no muestran sobre enfado ni confusión, pero que tampoco ignoran la prueba a la que están siendo sometidos, y saben responder de forma serena y asertiva a la misma.

Ante la disrupción, es aconsejable no centrarse en ella, sino plantear alternativas centrando la atención en la tarea. El profesor/a eficaz, ante la disrupción, la atiende (no la soslaya), pero no reacciona de forma desproporcionada. Evita que el conflicto “escale” y se agrande.

Como norma general, el profesor debe intentar no alterarse, no interpretar los comportamientos disruptivos como agresiones a su persona. No debe llegar al descontrol.

Si los comportamientos no hacen imposible seguir con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se deben ignorar. En cambio ante incumplimiento de normas no se debe hacer caso omiso, porque se daría a entender que las normas a veces se pueden incumplir, con lo que restaríamos consistencia a la normativa.

La conducta del profesor/a tiene que tener consistencia y predictibilidad, así el docente se va haciendo “fiable” para los alumnos/as. Es importante ser sistemático/a, con las normas, evaluación diaria, plazos de entrega de trabajos, etc.

Las expectativas y predisposición del profesor hacia los alumnos/as (efecto Pigmalión) juegan un papel importante en los comportamientos del alumnado: los alumnos/as intentan responder a las expectativas del profesorado, tanto si son positivas, como negativas. De ahí que el profesorado deba evitar “etiquetas” o “generalizaciones excesivas” (“eres un vago”, “siempre estás haciendo el payaso”, “nunca acabas las tareas”), sustituyéndolas por descripciones de las conductas (“no has traído los dos últimos trabajos”, “deja ahora las bromas y empieza con el trabajo”, “esta tarea está sin terminar”)

Por otra parte no se debe mostrar una actitud de prepotencia: el profesor debe ser capaz de pedir perdón por las tardanzas, equivocaciones, reconocer que la autoridad no es invulnerable ante el error.

NORMATIVA

Es importante que las normas básicas de comportamiento estén claras. Lo más adecuado es que al alumnado se le expliquen de forma que pueda comprenderlas y que en lo posible las normas del aula estén elaboradas y aceptadas por el grupo. Se debe establecer un sistema de sanciones y de recompensas coherente con las normas.

La normativa debe trabajarse de forma periódica y hacerse explícita y presente en las aulas. Es importante también revisar las normas, su utilidad y su cumplimiento.

Dar participación y responsabilidades al alumnado en el control y seguimiento de las normas y en las actividades y tareas de mantenimiento del aula (encargado de borrar la pizarra, de cerrar y abrir ventanas, de repartir libros, de limpieza, de decoración).

PREVENCIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS DISRUPTIVOS

Preparar la clase con intención de interesar:

A) EN CUANTO A LOS CONTENIDOS

Intentando hacerlos significativos, conectarlos con los conocimientos previos del alumnado, y con temas de su interés o con su realidad (o con la actualidad), mostrar su utilidad, aspectos curiosos...

B) EN CUANTO A LA METODOLOGÍA Y LAS ACTIVIDADES

Utilizar métodos variados (muy interesante el aprendizaje cooperativo) preparar actividades variadas, que no queden ni demasiado lejos ni demasiado cerca de su capacidad y nivel, y que les sean comprensibles (en ocasiones habrá que “desmenuzarles las actividades” para que comprendan bien qué tienen que hacer).

Tener preparados materiales y actividades para “atender a la diversidad”: ejercicios adicionales para los más rápidos, fichas de trabajo de menos nivel

planificar bien los agrupamiento de los alumnos/as: parejas, pequeños grupos donde estén juntos alumnos/as de diferentes capacidades para una tarea.

ACTITUDES PREVENTIVAS AL COMENZAR LA CLASE

Saludar, supervisar entrada

Ocupar un lugar central, hacer comentarios precisos, mucho contacto visual (mirar a los ojos)

Mostrarse relajado/a y con confianza

Usar nombres propios

Utilizar el “nosotros”

ACTITUDES PREVENTIVAS AL EMPEZAR LA TAREA

Empezar con cierto vigor, ilusión

Comenzar con tarea individual de mesa, dar instrucciones claras para sacar el material y centrarse en la tarea.

Mostrar cómo los contenidos del día tienen algo que ver con lo que ya saben los alumnos/as y, si es posible, con algo curioso o de cierto interés para ellos/as.

Clarificar la tarea con precisión. Si el trabajo es por parejas o en grupos, ayudar a distribuir la tarea entre los diferentes miembros, dando instrucciones o pautas específicas...

ACTITUDES PREVENTIVAS DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA TAREA

Organizar y planificar movimientos (quién, qué, por qué, dónde, cuándo), dar avisos de cambios, recordar las normas.

Incluir variedad de actividades: mirar, escuchar, hablar, escribir,... y de situaciones: en parejas, en grupos.

Valorar las contribuciones inesperadas, incorporarlas si se puede.

Evitar que un grupo o una persona monopolicen la atención. Distribuir dicha atención hacia todos los alumnos/as.

Mantener una supervisión continua, demostrar que no se escapa nada: aconsejar, anotar, organizar, reprender, leer y escuchar lo más simultáneamente posible.

Mantener siempre un ritmo de trabajo, cambiar de actividades sin sobresaltos (las transiciones traen mucha disrupción), no dejar “tiempos muertos”. No dejar una actividad y retomarla abruptamente después de comenzar otra.

No interrumpir el fluir de la clase innecesariamente, dejar para el final los avisos, noticias, advertencias,... no relacionadas con el trabajo que se está haciendo.

Regularmente poner notas, halagar, motivar, dar retroalimentación de atención individualizada cercana.

Ser consciente del espacio: ocupar diferentes espacios a lo largo de la sesión: delante, entre los pupitres, al final o moviéndose para ver tareas de los alumnos/as.

ACTITUDES PREVENTIVAS AL RECOGER Y SALIR

Preparar y organizar el final de la clase: calcular el tiempo, de forma que queden un espacio para concluir adecuadamente la sesión.

Resumir lo que se ha hecho y conectarlo con los planes para el futuro.

Hacer la previsión de lo que necesitarán para la próxima sesión: tareas, materiales,...

La salida permite mantener una breves palabras con aquéllos/as que no hayan colaborado.

Una salida tranquila con un profesor sonriente y relajado minimiza problemas y es un prelude favorable para el siguiente encuentro.

RESPUESTA A LOS COMPORTAMIENTOS DISRUPTIVOS

Ignorar en la medida de lo posible los comportamientos poco problemáticos (efecto “extinción”), para no interrumpir continuamente el ritmo de la clase. Mejor volver a centrar la atención enseguida en la tarea, en lo que se está haciendo, y/o en las normas (en los derechos), no en los individuos.

Si hay que llamar al orden, utilizar tanto recursos no verbales (mirar al que interrumpe, acercarse y tocarle la mesa, tomar nota mirando al que habla...), como verbales (citar el nombre del que está hablando o distraído/a...).

Tener en cuenta la hipotética causa que motiva el comportamiento del alumno/a disruptivo/a. Muchos de los alumnos/as disruptivos/as sólo quieren atención. La atención al alumno/a disruptivo/a no se le debe dar cuando está “disruptivo” sino cuando está “bien”. Por eso es conveniente aislar a estos alumnos/as de las situaciones que los refuercen (por ejemplo cambiándolos de sitio) y cesar el aislamiento cuando cese su conducta negativa (sin comentar el conflicto).

No entrar en el juego de poder de los alumnos/as disruptivos/as. Conviene no “escalar” el conflicto, imponer la autoridad con asertividad (recurriendo a los derechos de los demás, a las normas, a la tarea...) y quedar para hablar con él/ella personalmente después de la clase. Recordar que las reprimendas en privado (final de la clase...) a menudo son mucho más eficaces que las llamadas de atención en público.

No olvidar al resto de la clase cuando se está atendiendo al alumno/a con mal comportamiento. Muchas veces eso es lo que pretende.

Los comentarios correctores han de referirse a algún/a o algunos alumnos en concreto (¡no a todos a la vez!), ser cortos y directos, referirse a las “acciones” (no a los “actores”), y dando razones dirigidas a la tarea y/o a las normas para mostrar desacuerdo.

No hacer consideraciones personales (criticar comportamientos concretos y no a la persona en su totalidad). Intentar no referirse a incidentes anteriores y no hacer comparaciones (hermanos/as, otros compañeros/as...).

Reprender con firmeza y tranquilidad.

Intentar no hablar de “castigos”, sino de las “consecuencias naturales de las acciones”, y buscar una persona respetada por el/la alumno/a para su supervisión. Valorar las aportaciones del propio alumno/a en lo referente a su propia sanción.

Si se produce una confrontación, intentar mantener un tono de voz medio, los brazos pegados al cuerpo, una postura relajada y no señalar con el dedo.

Evitar en lo posible el castigo colectivo de una clase o un grupo.

Si hay que expulsar, buscar unas condiciones concretas y posibles para la vuelta del alumno.

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La revisión de trabajos realizados en nuestro medio, con respecto Programa de Habilidades Sociales para Reducir las Conductas Disruptivas, muestra resultados escasos. Sin embargo, cada uno de estas variables ha tenido un abordaje por separado.

Un importante estudio realizado en Chile por Fernández Stevens, M. (2007), “Habilidades Sociales en el Contexto Educativo”, nos habla de la necesidad de plantear el desarrollo de valores básicos para la vida y la convivencia, de capacidades que contribuyan a dar un sentido humano a las personas para vivir

en sociedad, adoptando una posición activa y responsable mediante las Habilidades Sociales siendo estas efectivas en el contexto educativo.

Otro estudio realizado en Ecuador por Guamán Valle, Blanca N. (2011) “Las Conductas Disruptivas en el rendimiento Académico de los Estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo del Recinto Mata de Plátano” nos habla sobre el incremento de los comportamientos de estudiantes que distorsionan el ambiente dentro del aula, siendo las conductas disruptivas un problema que afecta al estudiantes y le impide el proceso de aprendizaje así como genera un gran estrés en el docente y desestabiliza la marcha normal de clases, por otro lado el objetivo es radicar, minimizar o controlar las conductas disruptivas de los estudiantes, fortaleciendo las relaciones interpersonales y mejorando la integración entre ellos.

- Otros estudios realizados en nuestro país:

Coronel Montenegro, I. (2008) presenta una trabajo tesis de maestría denominada “Influencia del Programa Aprendamos a ser mejores personas en el fortalecimiento de las Habilidades Sociales” en cual nos habla que existe un alto grado de efectividad en la aplicación del programa a partir dela aplicación pre y post, dando a conocer que mejoro las Habilidades sociales de los estudiantes que tenían un bajo nivel de estas antes de la investigación.

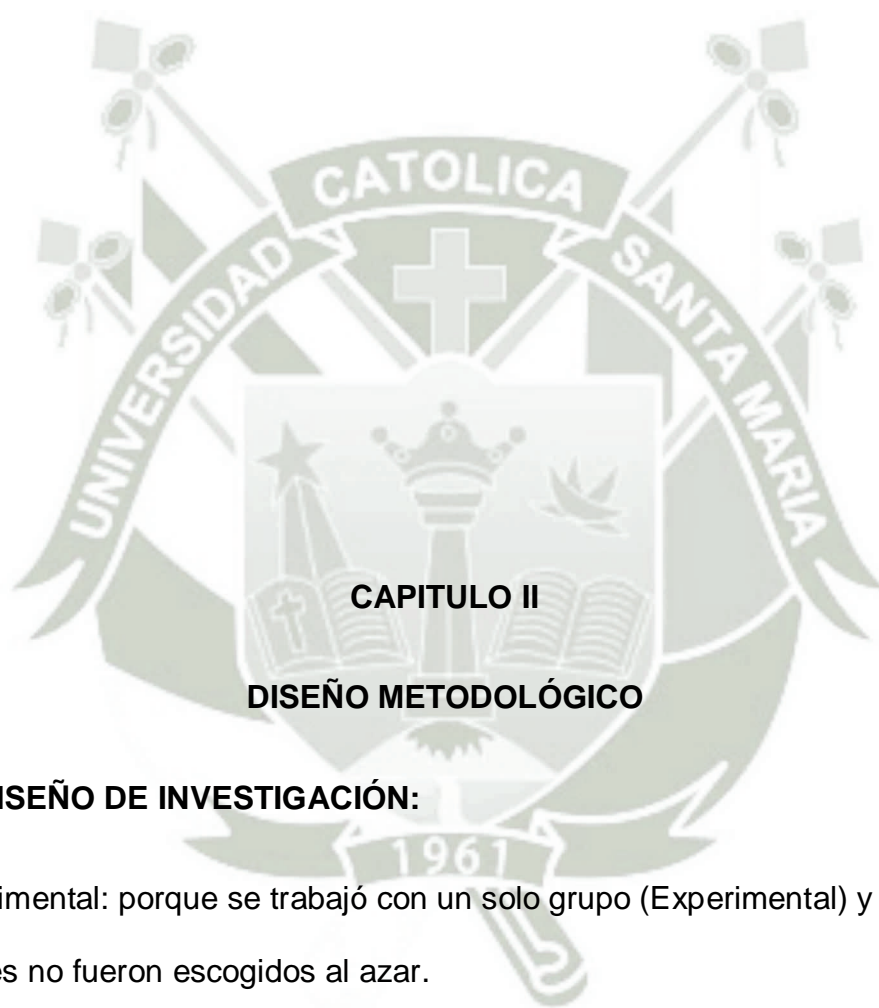
Heredía Segura, Manuel R. (2009) presenta un trabajo de tesis de maestría denominado “Programa de Habilidades Sociales por una Convivencia Pacífica en la Prevención de Conductas Violentas en los Estudiantes de la I.E. Virgen de la

Medalla Milagrosa” en la cual el programa de Habilidades Sociales es efectivo para prevenir y moderar las Conductas Violentas en Estudiantes.

Asimismo, Magariño Villar, Silvana (2011) elabora un trabajo de tesis denominado “Autocontrol y Habilidades Sociales en Estudiantes de Secundaria de una Institución Nacional de Independencia” en la cual nos comenta que la falta de autocontrol provoca una serie de dificultades en el entorno social del individuo por ello se realizó un programa de habilidades sociales para ver si existe correlación entre Autocontrol y Habilidades sociales, encontrando un alto índice de correlación entre ambas variables que indica a mayores habilidades sociales las personas poseemos un mayor autocontrol.

HIPÓTESIS:

Es probable que el Programa de habilidades sociales reduzca significativamente las conductas disruptivas en los estudiantes.



CAPITULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO O DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

Pre Experimental: porque se trabajó con un solo grupo (Experimental) y los estudiantes no fueron escogidos al azar.

TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, APARATOS U OTROS:

- a) **Cuestionario Modificado de Agresividad de BUSS-DURKEE.**

1. Descripción:

El Inventario de Hostilidad de Buss-Durkee es el instrumento más ampliamente utilizado para valorar la agresividad¹. Fue diseñado por Buss y Durkee² y en nuestro medio ha sido adaptado por Oquendo y cols³.

Es un inventario auto administrado de 75 ítems con respuesta SI-NO (cada respuesta afirmativa es 1 punto y cada negativa 0). Las cuestiones se pueden agrupar en 8 escalas

- ✓ Violencia: (10 ítems) 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65 y 70.
- ✓ Hostilidad indirecta: (9 ítems) 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 75.
- ✓ Irritabilidad: (11 ítems) 4, 11, 20, 27, 35, 44, 52, 60, 66, 71 y 73.
- ✓ Negativismo: (5 ítems) 3, 12, 19, 28 y 36.
- ✓ Resentimiento: (8 ítems) 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 y 61.
- ✓ Recelos: (10 ítems) 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 67 y 72.
- ✓ Hostilidad verbal: (13 ítems) 7, 15, 23, 31, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 68 y 74.
- ✓ Culpabilidad: (9 ítems) 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64 y 69.

Proporciona una puntuación total, que es la suma de todos los ítems y las de las 8 escalas.

2. Interpretación:

Para la valoración de la agresividad tiene mayor importancia la puntuación total que la de las subescalas⁴. Los puntos de corte propuestos para la puntuación total y para las escalas son:

Puntuación total: 27

- Violencia: 3
- Hostilidad indirecta: 6
- Irritabilidad: 6
- Negativismo: no existe punto de corte descrito
- Resentimiento: 2
- Recelos: 2
- Hostilidad verbal: 6
- Culpabilidad: no existe punto de corte descrito
- Se ha criticado⁵ la falta de consistencia de algunas de las subescalas.

3. Propiedades Psicométricas:

Fiabilidad: La fiabilidad test-retest es de 0,92.

Validez: Existe una elevada correlación entre el STAS-Trait⁶ y la puntuación total (0,83). Al compararlo con el HDHQ⁷ (instrumento derivado del MMPI, para valorar agresividad) muestra, en general, buenos índices de correlación.

En la adaptación española se demostró una buena validez del inventario como un todo, pero algunas subescalas mostraron algún déficit semántico, respecto al original.

ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

- Observación
- Test de entrada y salida
- Referencias de la Psicóloga del colegio Charles Stanford

POBLACIÓN Y MUESTRA:

- 30 estudiantes del nivel secundario del colegio “Charles Stanford”

MÉTODO Y PROCEDIMIENTO:

- Se utilizó el método pre experimental, se trabajó con un grupo experimental.
- Se utilizaron diversos recursos, como pruebas de Pre-test y Post-test.
- Se procedió evaluando a todo el grupo con el test de Buss Durkee.
- De acuerdo a los resultados se formó un grupo experimental.
- De acuerdo al cronograma, aplicamos el programa de Habilidades Sociales a los estudiantes.

TEMPORALIDAD:

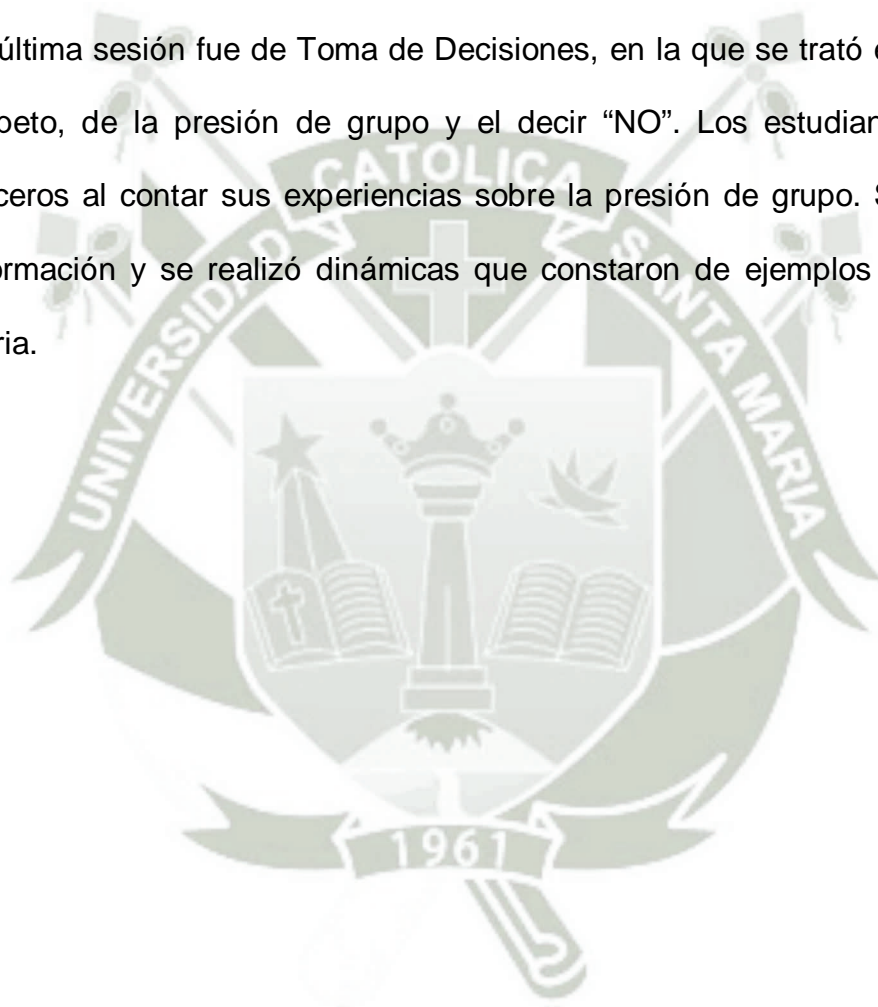
1 mes.

PROCEDIMIENTO:

Los estudiantes del grupo experimental, colaboraron de la mejor manera con nuestro taller de habilidades sociales.

- La primera sesión fue de Asertividad, en la cual se explicó la importancia de hacer respetar sus opiniones e ideas de manera adecuada, de escuchar a los demás, de resolver problemas sin agresión física ni verbal y al finalizar se realizó una dinámica.
- La segunda sesión también fue de Asertividad, se preguntó sobre lo aprendido en la primera sesión, con ejemplos didácticos y dinámicas.
- En la tercera sesión se habló de Comunicación, lo importante que es la comunicación verbal y no verbal. Se dio pautas para una mejor comunicación como por ejemplo, una buena postura, un buen contacto visual, el escuchar a los demás y respetar sus opiniones, al finalizar se tomó un cuestionario “Sabemos Escuchar”.

- De la Autoestima se trató en la cuarta sesión, con información sobre el amor propio, el valor propio, distinguimos la autoestima del auto concepto, etc.
- Las dinámicas de Autoestima se realizaron en la quinta sesión, los estudiantes las disfrutaron mucho porque se dieron cuenta de infinidad de cualidades que tenían ellos y sus compañeros.
- La última sesión fue de Toma de Decisiones, en la que se trató el tema del respeto, de la presión de grupo y el decir "NO". Los estudiantes fueron sinceros al contar sus experiencias sobre la presión de grupo. Se entregó información y se realizó dinámicas que constaron de ejemplos de la vida diaria.





CAPITULO III

Resultados

DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS

A continuación describimos los resultados obtenidos en las pruebas pre-test y post-test. Por ítem y en forma global.

ANALISIS DE DATOS

VIOLENCIA

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	3	10.0%	3	10.0%
Bajo	7	23.3%	9	30.0%
Promedio	5	16.7%	12	40.0%
Alto	12	40.0%	4	13.3%
Muy Alto	3	10.0%	2	6.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a la violencia se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto es de 40% y un nivel de violencia bajo con el 23.3% y nivel promedio con el 16.7%, mientras que en el Post Test el promedio manifiesta mejores resultados con el 40% en promedio, nivel bajo con el 30.0% y muy bajo con el 10.0%.

HOSTILIDAD INDIRECTA

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	2	6.7%	2	6.7%
Bajo	5	16.7%	10	33.3%
Promedio	9	30.0%	13	43.4%
Alto	9	30.0%	2	6.7%
Muy Alto	5	16.7%	3	10.0%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a la hostilidad indirecta se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto es de 30% así como el Promedio mientras que el nivel Bajo y muy Alto comparten un 16.7%, mientras que en el Post Test el Promedio manifiesta mejores resultados con el 43.4%, el nivel Bajo con el 33.3% y Muy Alto con el 10%.

IRRITABILIDAD

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	4	13.3%	4	13.3%
Bajo	6	20.0%	9	30.0%
Promedio	6	20.0%	10	33.3%
Alto	10	33.3%	5	16.7%
Muy Alto	4	13.3%	2	6.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a la irritabilidad se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto es de 33.3% y el Promedio y bajo es de 20%, con el nivel de Muy Alto y Muy Bajo con 13.3%, mientras que en el Post Test el promedio manifiesta mejores resultados con el 33.3% en Promedio, el nivel Bajo con 30% y el Muy Alto con 6.7%.

NEGATIVISMO

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	2	6.7%	3	10.0%
Bajo	7	23.3%	14	46.7%
Promedio	5	16.7%	5	16.7%
Alto	14	46.7%	6	20.0%
Muy Alto	2	6.7%	2	6.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto al negativismo se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto es de 46.7%, un Nivel Bajo de 23.3% y un Promedio de 16.7%, mientras que en el Post Test el Nivel Bajo manifiesta mejores resultados con el 46.7%, un Nivel Alto con el 20% y un Promedio con el 16.7%.

RESENTIMIENTO

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	4	13.3%	4	13.3%
Bajo	5	16.7%	7	23.3%
Promedio	9	30.0%	11	36.7%
Alto	7	23.3%	5	16.7%
Muy Alto	5	16.7%	3	10.0%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto al resentimiento se aprecia que en el Pre Test el nivel Promedio es de 30%, un nivel Alto con 23.3% y un nivel Bajo con 16.7%, mientras que en el Post Test el Promedio manifiesta mejores resultados con el 36.7%, nivel Bajo con el 23.3% y Muy Alto con 16.7%.

RECELOS

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	5	16.7%	5	16.7%
Bajo	3	10.0%	10	33.3%
Promedio	7	23.3%	9	30.0%
Alto	9	30.0%	4	13.3%
Muy Alto	6	20.0%	2	6.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a los celos se aprecia que el Pre Test el nivel Alto es de 30.0%, el Promedio de 23.3% y Muy Alto con 20.0%, mientras que en el Post Test el nivel Bajo es 33.3%, un Promedio que manifiesta mejores resultados con 30.0% y Alto con 13.3%.

HOSTILIDAD VERBAL

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	1	3.3%	1	3.3%
Bajo	2	6.7%	6	20.0%
Promedio	6	20.0%	14	46.7%
Alto	14	46.7%	4	13.3%
Muy Alto	7	23.3%	5	16.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a la hostilidad verbal se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto tiene 46.7%, Muy Alto 23.3% y Promedio 20.0%, mientras que en el Post Test el Promedio manifiesta mejores resultados con el 46.7%, nivel Bajo con 20.0% y Muy Alto con 16.7%.

CULPABILIDAD

	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Muy Bajo	4	13.3%	4	13.3%
Bajo	7	23.3%	8	26.7%
Promedio	5	16.7%	12	40.0%
Alto	12	40.0%	4	13.3%
Muy Alto	2	6.7%	2	6.7%
Total	30	100.00%	30	100.00%

INTERPRETACION

En cuanto a la culpabilidad se aprecia que en el Pre Test el nivel Alto es de 40.0%, un nivel Bajo de 23.3% y un Promedio de 16.7%, mientras que en el Post Test el promedio manifiesta mejores resultados con el 40.0%, nivel Bajo con 26.7% y Muy Alto quedo igual.

ANALISIS GLOBAL PRE TEST

	Violencia		Hostilidad Indirecta		Irritabilidad		Negativismo		Resentimiento		Recelos		Hostilidad Verbal		Culpabilidad	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Muy Bajo	3	10.0	2	6.7	4	13.3	2	6.7	4	13.3	5	16.7	1	3.3	4	13.3
Bajo	7	23.3	5	16.7	6	20.0	7	23.3	5	16.7	3	10.0	2	6.7	7	23.3
Promedio	5	16.7	9	30.0	6	20.0	5	16.7	9	30.0	7	23.3	6	20.0	5	16.7
Alto	12	40.0	9	30.0	10	33.3	14	46.7	7	23.3	9	30.0	14	46.7	12	40.0
Muy Alto	3	10.0	5	16.7	4	13.3	2	6.7	5	16.7	6	20.0	7	23.3	2	6.7
TOTAL	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100

En esta tabla se aprecia los resultados de la prueba Pre Test que se aplicó a 30 estudiantes de cuarto de secundaria. Vemos que el 47% de los estudiantes están ubicados en la categoría Alto y Muy Alto de los 7 indicadores de la Variable Dependiente.

ANALISIS GLOBAL POST TEST

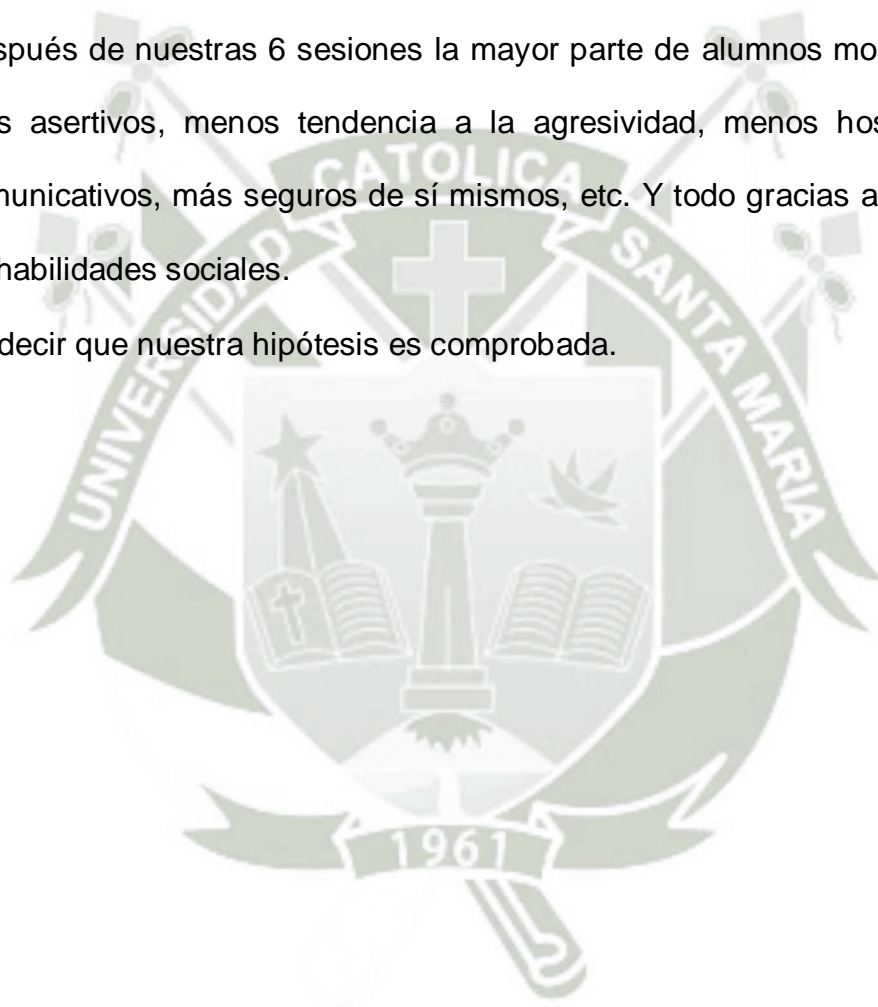
	Violencia		Hostilidad Indirecta		Irritabilidad		Negativismo		Resentimiento		Recelos		Hostilidad Verbal		Culpabilidad	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy Bajo	3	10.0	2	6.7	4	13.3	3	10.0	4	13.3	5	16	1	3.3	4	13.3
Bajo	9	30.0	10	33.3	9	30.0	14	46.7	7	23.3	10	33.3	6	20.0	8	26.7
Promedio	12	40.0	13	43.4	10	33.3	5	16.7	11	36.7	9	30.0	14	46.7	12	40.0
Alto	4	13.3	2	6.7	5	16.7	6	20.0	5	16.7	4	13.3	4	13.3	4	13.3
Muy Alto	2	6.7	3	10.0	2	6.7	2	6.7	3	10.0	2	6.7	5	16.7	2	6.7
TOTAL	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100

En esta tabla se aprecia los resultados de la prueba Post Test que se aplicó a los 30 estudiantes de cuarto de secundaria. Vemos que el 50% de los estudiantes están ubicados en la categoría Bajo y Promedio de los 7 indicadores de la Variable Dependiente.

DISCUSIÓN:

- De acuerdo a algunos autores, el programa de habilidades sociales es un método muy eficaz para mejorar la interacción de cualquier grupo, colegio o universidad; y a la vez es muy efectivo en reducir conductas disruptivas para mejorar la convivencia. Las consecuencias de no tener un programa de habilidades sociales para los estudiantes sería demasiada violencia entre ellos, hostilidad indirecta (bullying), irritabilidad puesto que los estudiantes no podrían soportar una respuesta negativa o de corrección a sus errores, caerían en negativismos pensando que no lograrán llegar a tener metas, estudios superiores, trabajar entre otras, el resentimiento quedaría por mucho tiempo y eso ocasionaría más violencia, existirá recelos entre ellos y así no dejarían avanzar al que tenga más posibilidades de sobresalir, la hostilidad verbal estaría en cada momento de clases.
- Se puede relacionar las conductas disruptivas directamente con el ambiente familiar en el que vive el estudiante dado que las principales habilidades sociales las aprendemos en el hogar y estas influyen en la escuela, si los padres no enseñan adecuadamente a los hijos ellos tendrán conductas que no serán buenas donde vayan, otra influencia de las conductas disruptivas se dan directamente del grupo de amigos que los estudiantes tengan, ya que se llega a copiar y/o imitar lo que hacen los amigos con los cuales pasan mucho tiempo (pandillaje, delincuencia, violencia entre grupos).

- Por otro lado al analizar los datos de nuestra prueba Pre Test, es muy notorio que los estudiantes del cuarto grado de secundaria tienen una alta violencia y muy poca capacidad de lidiar con personas que tengan distintas opiniones a las de ellos y está relacionada directamente con las demás variables ya que la violencia lleva a la hostilidad indirecta, la irritabilidad, el negativismo, resentimiento, celos, hostilidad verbal y culpabilidad.
- Después de nuestras 6 sesiones la mayor parte de alumnos mostraron ser más asertivos, menos tendencia a la agresividad, menos hostiles, más comunicativos, más seguros de sí mismos, etc. Y todo gracias al programa de habilidades sociales.
- Es decir que nuestra hipótesis es comprobada.



CONCLUSIONES:

De acuerdo a los resultados de los indicadores se llegó a las siguientes conclusiones:

PRIMERA.- El programa de habilidades sociales fue un recurso eficaz y apto para reducir conductas disruptivas en estudiantes.

SEGUNDA.- La característica más relevante de los estudiantes que presentan conductas disruptivas fue la Violencia.

TERCERA.- La característica con menos incidencia de los estudiantes que presentan conductas disruptivas fue el Resentimiento.

CUARTA.- El perfil de conductas disruptivas al inicio del programa fue un nivel Alto y Muy Alto siendo alcanzado por el 47% de los estudiantes.

QUINTA.- El perfil de conductas disruptivas luego de aplicar el programa de habilidades sociales disminuyó a Promedio y Bajo alcanzando el 50% de los estudiantes.

SUGERENCIAS:

PRIMERA.- EL psicólogo a designarse en las instituciones educativas en cumplimiento del artículo 3 de la ley 29719 “Ley Que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas” debe prevenir y dar el tratamiento respectivo a las conductas disruptivas en estudiantes implementando el programa de habilidades sociales para reducir sus índices.

SEGUNDA.- El ministerio de educación al momento de definir las funciones del psicólogo a designar en instituciones educativas debe contemplar la elaboración y ejecución de los programas de habilidades sociales como terapia educacional individual o colectiva con la finalidad de reducir las conductas disruptivas.

TERCERA.- Dentro del programa de habilidades sociales que ejecutara el psicólogo en observancia de la ley 29719 debe incluirse el programa a padres de familia con el objetivo de reforzar y trasladar lo aprendido al hogar.

LIMITACIONES:

1. Una de las principales limitaciones fue el tiempo que debían dedicar los alumnos para tomarles los test de entrada y salida, debido a que en las horas pedagógicas no contemplan el desarrollo de estos talleres de habilidades sociales.
2. Poca predisposición para realizar los talleres de habilidades sociales consistentes en aplicación de los test, charlas y dinámicas.



REFERENCIAS

Burnley, J. (1993) *Conflicto*. Madrid: Ed. Morata.

Casamayor, G. (1998) *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria*. Barcelona: Ed. Grao Colección Biblioteca de Aula.

Caballo, Vicente E. (1986), *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Ed. Siglo XXI de España.

Caballo, Vicente E. (1998), *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Ed. Siglo XXI de España.

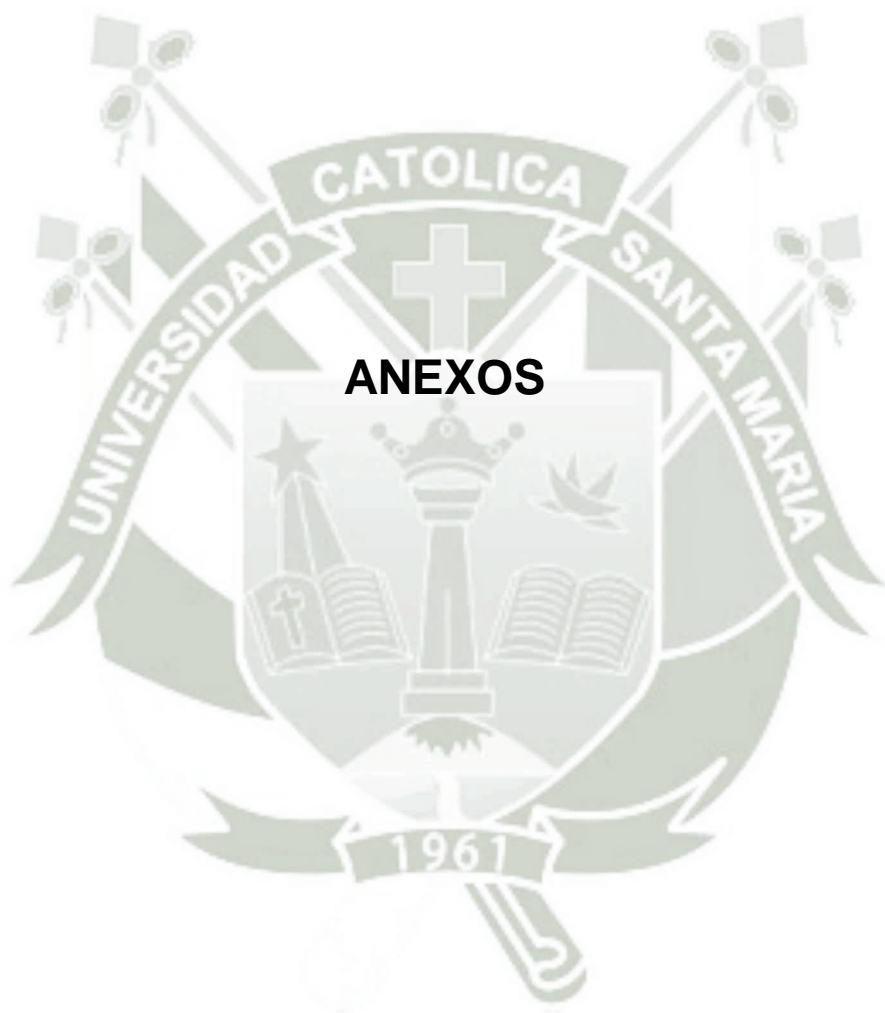
Cerezo, F. (1998) *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid: Ed. Pirámide.

Domínguez, T. y otros (1996) *Comportamientos no violentos. Propuestas interdisciplinarias para construir la paz*. Madrid: Ed. Narcea.

Fernández, I. (1998) *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Madrid: Ed. Narcea.

Fernández, I. y otros (1991) *Violencia en la escuela y en el entorno social. Una aproximación didáctica*. Madrid: Ed. CEP de Villaverde.

Sanmartín, J., (1998) *Violencia, TV y cine, Ed. Ariel Colección Estudios sobre la Violencia*. Barcelona: Ed. Ariel.



INSTRUCCIONES

En las siguientes páginas se le presenta una serie de frases sobre el modo como Ud., se comporta

Como Ud., se y siente. Después de leer cada frase, debe decidir con un "CIERTO" o con un "FALSO"

A aquella que represente su modo de actuar o sentir usualmente.

Trate de responder rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada frase; queremos su primera

Reacción, no un proceso de pensamiento prolongado.

ASEGURESE DE NO OMITIR ALGUNA FRASE.

Ahora trabaje rápidamente y recuerde de contestar todas las frases. **NO HAY CONTESTACIONES**

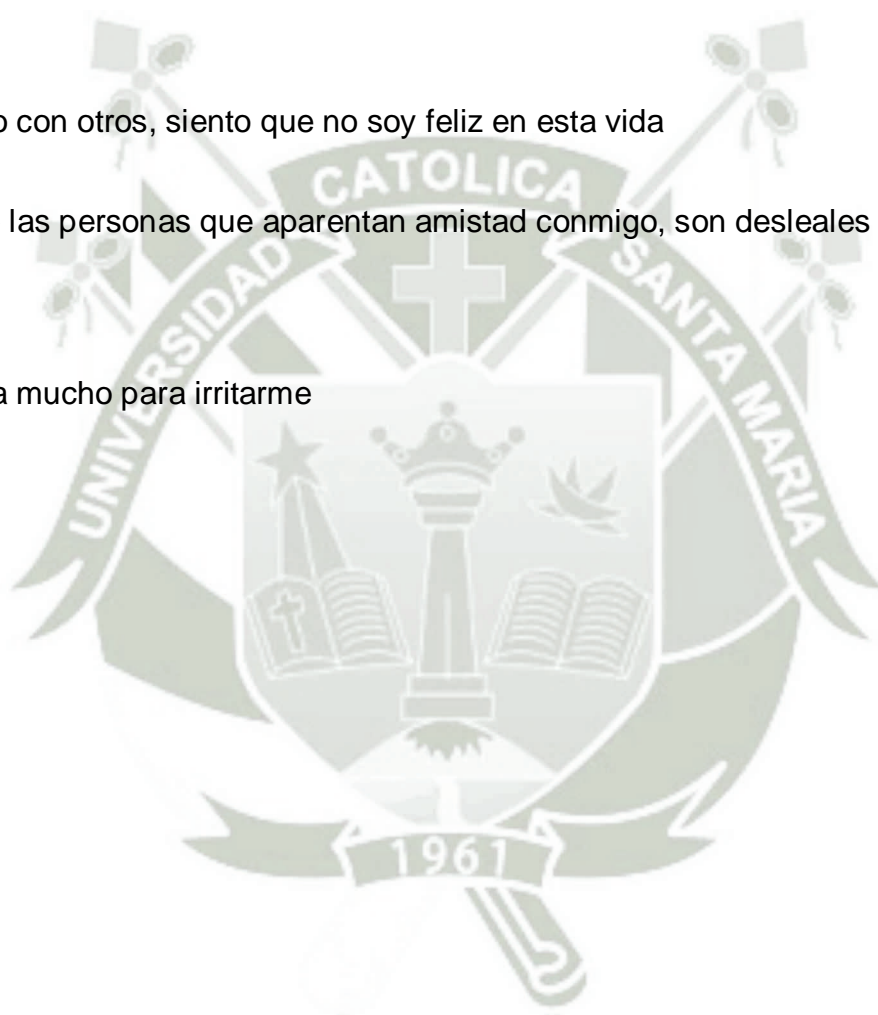
"CORRECTAS" O "INCORRECTAS", sino simplemente una medida de la forma como Ud. Se comporta.

Para responder, ponga un UNO (1) debajo de la columna "C" (cierto) o "F" (Falso).

C	F

1 Pierdo la paciencia fácilmente, pero la recobro fácilmente

- 86 Evito expresar lo que siento ante personas que me desagradan
- 87 No soy de las personas que se desquitan una ofensa con las cosas de la gente
- 88 Soy una persona que tiende a meterse en líos
- 89 Comparado con otros, siento que no soy feliz en esta vida
- 90 Pienso que las personas que aparentan amistad conmigo, son desleales en mi ausencia
- 91 Se necesita mucho para irritarme



CRONOGRAMA 2011

MESES	
ACTIVIDADES	AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE
Elaboración	X
Aprobación	X
Recolección De Datos	X X
Informe Final	X

GUIA DE CONDUCCION: TALLER DE COMUNICACION

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESARROLLO	DURACION
Captación de conocimientos previos: buena comunicación	Captar conocimientos que tengan los alumnos acerca de un buen proceso de comunicación	Lluvia de ideas	Se preguntará a los alumnos acerca de lo que consideran un buen proceso de comunicación y los elementos necesarios para la realización de esta. Las respuestas serán anotadas en la pizarra	15'
Dinámica de comunicación	Mostrar a los alumnos lo que genera un malo o buen proceso de comunicación	Dinámica	Se procederá a conformar equipos para así poder realizar el juego de teléfono malogrado, siendo la tarea del último miembro de cada equipo, escribir en la pizarra el mensaje obtenido, para deliberar así quien gano con el mensaje correcto. Posteriormente se preguntará acerca de por qué uno u otro equipo ganó o perdió	15'
Comunicación exitosa	Informar acerca de una comunicación exitosa	Charla	Se informará a los alumnos acerca de los muros y barreras que pueden surgir en un proceso comunicativo	10'
Resolución de dudas y retroalimentación	Verificar la captación de conocimientos durante la sesión del día.	Foro	Se responderán las preguntas que pueden surgir por parte de los estudiantes	5'

GUIA DE CONDUCCION: TALLER DE TOMA DE DECISIONES

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESARROLLO	DURACION
Charla acerca de Toma de Decisiones	Enseñar a los alumnos un adecuado para la toma de decisiones	Charla	Se informa acerca de los diferentes tipos de toma de decisiones que afectan nuestro día a día, enfatizando en los aspectos positivos y negativos de cada uno	20'
Dinámica de Toma de Decisiones	Explicar y aprender la importancia de la toma de decisiones día a día.	Dinámica	Los estudiantes pondrán identificar que actividades pueden hacer un fin de semana y ver lo positivo y negativo de estas.	20'
Evaluación	Verificar la captación de conocimientos durante la sesión del día	Foro	Se responderán las preguntas que pueden surgir por parte de los estudiantes	5'

GUIA DE CONDUCCION: TALLER DE ASERTIVIDAD

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESARROLLO	DURACION
Dinámica de Comunicación	Enseñar a los alumnos un adecuado proceso de comunicación	Dinámica	Se les mostrara una publicación que da un mensaje los estudiantes responderán cuales son las partes de este.	20'
Charla acerca de tipos de comunicación	Informar a los alumnos acerca de los diferentes tipos de comunicación	Charla	Se informa acerca de los diferentes tipos de comunicación, enfatizando en los aspectos positivos y negativos de cada uno	20'
Evaluación	Verificar la captación de conocimientos durante la sesión del día	Foro	Se responderán las preguntas que pueden surgir por parte de los estudiantes	5'

GUIA DE CONDUCCION: TALLER DE AUTOESTIMA

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESARROLLO	DURACION
Charla acerca del Autoestima	Enseñar a los estudiantes lo importante que el autoestima es para uno mismo	Charla	Se informa acerca del autoestima y como afecta nuestra vida diaria, enfatizando en los aspectos positivos y negativos de este	20'
Dinámica de Toma de Decisiones	Explicar y aprender la importancia del autoestima en cada uno	Dinámica	Cada estudiante tomara una hoja y la pasara por todos los compañeros así cada uno de ellos pondrá una virtud sobre él, descubriendo cosas que quizás ellos no sabían.	20'
Evaluación	Verificar la captación de conocimientos durante la sesión del día	Foro	Se responderán las preguntas que pueden surgir por parte de los estudiantes	5'

TALLER 1.

ASERTIVIDAD:

¿Qué es la asertividad? La conducta asertiva implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos y opiniones sin amenazar o castigar a los otros y respetando sus derechos. La persona que se comporta asertivamente suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales, está satisfecha de su vida social y tiene confianza en sí misma para cambiar cuando necesite hacerlo. En general, el resultado de una conducta asertiva es una disminución de la ansiedad, unas relaciones más íntimas y significativas, un mayor respeto hacia uno mismo y una mejor adaptación social.

¿A quién va dirigido el taller? A personas con dificultades en sus relaciones sociales, especialmente a aquellas que tienen problemas para expresar sus opiniones, sentimientos o reivindicar sus derechos de la forma adecuada.

¿Por qué en ocasiones no tenemos una comunicación asertiva?

- Oímos lo que esperamos oír.
- Tenemos posiciones diferentes.
- Evaluamos la fuente.
- Hacemos caso omiso de la información que contradice lo que sabemos.
- Las palabras significan cosas diferentes para personas distintas.
- Las palabras tienen significados simbólicos.
- Nuestro estado emocional condiciona lo que oímos.
- No sabemos la forma en que la otra persona ve la situación.

Estilos de conducta de nosotros:

- Sumiso
- Agresivo
- Evita hablar. Se pliega a lo que dicen los demás. No defiende sus puntos de vista.
- Habla con efectividad y propiedad. Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones.
- Ofende. Se impone por la fuerza. Juega al yo gano - tú pierdes. No escucha sugerencias

El componente emocional en la asertividad:

EL COMPONENTE EMOCIONAL, al desarrollar nuestra asertividad puede ser uno de los más grandes retos. Casi todos aprendemos lecciones sobre los sentimientos, que no apoyan a la asertividad.

Frases asertivas:

- Diga no puedo, no podré
- Despersonalice los sentimientos o niegue la propiedad: **USTED ME HACE SENTIR BIEN**
- Exprese preferencias o prioridades no acceda para ser sociable o acepte contra su voluntad **“ESTA BIEN VEAMOS LA PELÍCULA QUE USTEDES QUIERAN”**

- Diga **NO** firme y cortésmente
- Exprese sus sentimientos honestamente: **“ESTOY ENOJADO. ME ENCANTA SU COMPAÑÍA”**
- Sea realista respetuoso y honesto: **“ESTE ES EL TERCER MES QUE ENTREGA TARDE SU INFORME”**
- Exprese preferencias y prioridades: **“QUIERO IR AL CINE PERO A UNA PELICULA QUE NO SEA VIOLENTA”**

Cuatro pasos hacia la comunicación asertiva:

- Repita la pregunta o afirmación
- Ordene, no pregunte
- Agregue emoción
- Introduzca consecuencias

Como oír activamente:

- Parafrasee el contenido
- Reconozca los sentimientos
- Concluya con una pregunta para revisar si su interlocutor entendió correctamente

Habilidades para comunicarse efectivamente:

- Firme comunicación visual
- Buena postura
- Ademanes naturales
- Ropa apropiada y aspecto
- Voz y variedad vocal
- Uso efectivo del lenguaje y de las pausas
- Atraer la atención del que lo escucha
- Uso efectivo del humor
- Ser uno mismo
- Usa tus palabras sabiamente.

“PARA HACER Y RECONOCER EL BIEN.

NO DISCRIMINES A NADIE.

USA TUS PALABRAS PARA CONSTRUIR Y MEJORAR EL MUNDO.

SI NO PUEDES HABLAR CON NOBLEZA, MEJOR CALLA.

RECUERDA QUE EL VERBO ES MILAGROSO”.

DINÁMICA
¿Qué tan asertivo soy?

OBJETIVO

Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad.

TIEMPO: Duración: 30 Minutos.

LUGAR: Aula Normal

DESARROLLO

El Facilitador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi hermano tomo 50 soles de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del

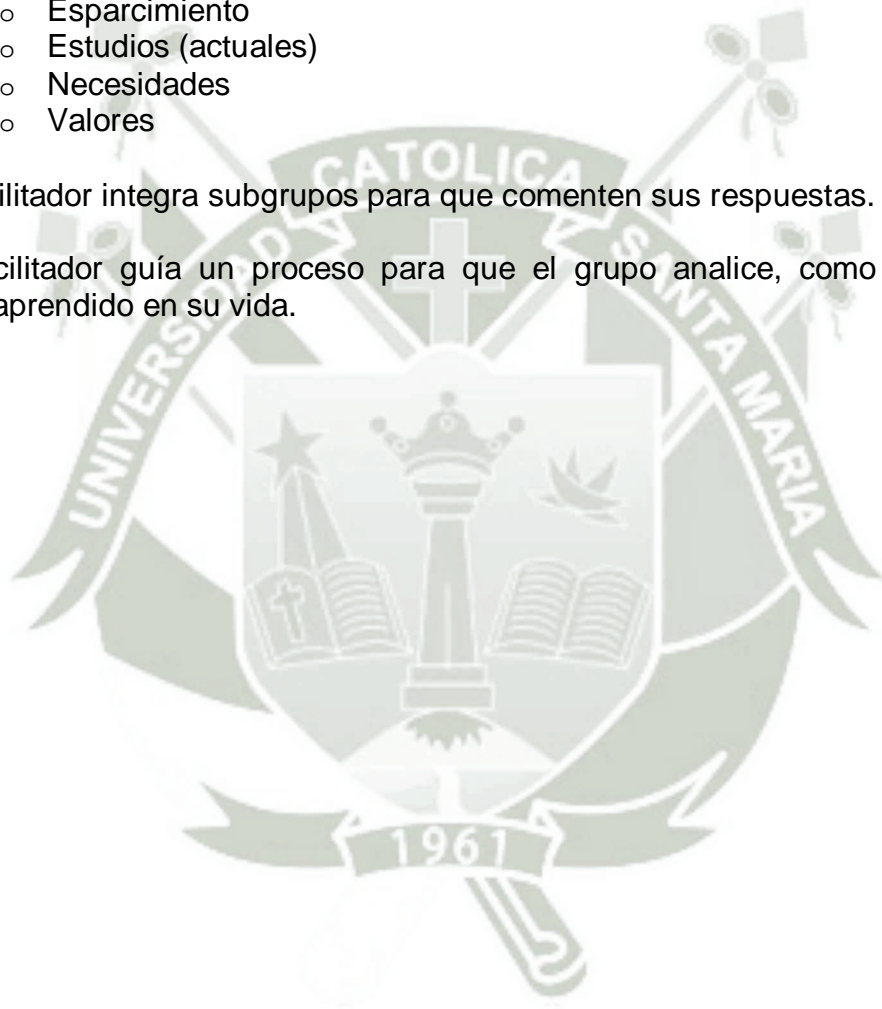
coche. El apagó el cigarro.

II. El Facilitador solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida:

- Salud
- Trabajo
- Economía
- Familia
- Sociedad
- Esparcimiento
- Estudios (actuales)
- Necesidades
- Valores

III. El Facilitador integra subgrupos para que comenten sus respuestas.

IV. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.



TALLER 2.

COMUNICACIÓN:

Comunicarse es hacer conocer a otras personas nuestros conocimientos o pensamientos.

Para que exista comunicación debe existir un emisor, un receptor, un mensaje y un canal a través del cual se enviará el mensaje.

Si alguno de estos elementos falla, se dice que se ha producido una interferencia y no podrá establecerse la comunicación.

Para enviar un mensaje se debe utilizar un código común al emisor y al receptor. El código puede ser:

- Lingüístico: es el código más completo, ya que la lengua oral o escrita puede ser comprendida por un número mayor de personas que otros tipos de códigos.
- No lingüístico: los gestos, sonidos y señales constituyen este tipo de código, el cual es menos preciso que el anterior.

De acuerdo a la intención del emisor, los mensajes pueden clasificarse en: expresivos, informativos y apelativos.



El mensaje **publicitario** es un mensaje apelativo que puede estar formado por imágenes y textos. Para que sea eficaz debe llamar la atención del receptor y convencerlo. Su finalidad puede ser mostrar un producto comercial o puede utilizarse para enviar mensajes sociales que permitan mejorar la convivencia de la población.

El mensaje **apelativo** trata de convencer al receptor a través de:

- propagandas
- discursos
- reglamentos

El código **no lingüístico** está formado por símbolos diferentes a las palabras: notas musicales, formas, colores, señas, etc.

El mensaje **expresivo** transmite emociones y sentimientos a través de:

- cuentos
- novelas
- poemas
- obras teatrales

El mensaje **informativo** transmite información a través de:

- periódicos
- libros de estudio
- enciclopedias
- revistas

El código **lingüístico** está formado por palabras.

El **canal** es el medio a través del cual se hace llegar el mensaje. Puede ser oral, como la radio, o escrito, como una carta.

La **interferencia** hace que el receptor no pueda recibir el mensaje enviado. Son ejemplos de interferencia: la letra ilegible en un mensaje escrito y el ruido en la comunicación oral.

El **mensaje** es lo que el emisor desea que el receptor sepa o conozca.

El **receptor** es la persona que recibe el mensaje.

TALLER 3.

Autoestima

También denominada amor propio o auto apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.

Tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios (autoconcepto) así como de lo que los demás realmente dicen de uno (heteroconcepto) y sienten hacia uno (heteroestima), aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso uno es valioso y digno. Implica, por lo tanto, el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás. La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales y humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás.

Síntomas de una autoestima positiva

Una persona con la autoestima alta:

- Asume responsabilidades con facilidad;
- Está orgullosa de sus logros;
- Afronta nuevos retos con entusiasmo;
- Utiliza sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera positiva;
- Se quiere y se respeta a sí misma y consigue el aprecio y respeto de quienes le rodean;
- Rechaza toda actitud negativa para la persona misma;
- Expresa sinceridad en toda manifestación de afecto que realiza;
- Se acepta a sí misma;
- No es envidiosa;
- Es tolerante.

Síntomas de una autoestima negativa

Cuando una persona tiene su autoestima baja:

- Desprecia sus dones naturales.
- Otras personas influyen en ella con facilidad.
- Se frustra fácilmente.
- Se siente impotente.
- Actúa a la defensiva.
- Culpa a los demás por sus debilidades.
- Miente frecuentemente.

Dinámica de Autoestima

Objetivo:

Ayudar en el fortalecimiento de la autoimagen de los participantes.

Tiempo: Duración 20 minutos.

Lugar: Aula Normal

Desarrollo:

Cada participante toma una hoja de papel. Primero pone su nombre en la parte superior, seguido pensamos en alguna virtud que tenemos y lo pasamos al compañero de lado para que escriba alguna virtud que haya visto que tengo, hasta que todos hayan escrito las virtudes de cada uno después lo lee cada uno.

TALLER 4.

Toma de decisiones:

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial (utilizando metodologías cuantitativas que brinda la administración), etc., es decir, en todo momento se toman decisiones, la diferencia entre cada una de estas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial, (aun cuando no se evidencie un conflicto latente).

La toma de decisiones a nivel individual es caracterizada porque una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, ésta deberá ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones con ese específico motivo.

Para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección puede tener repercusiones en la vida y si es en un contexto laboral en el éxito o fracaso de la organización, para los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema. Las decisiones nos atañen a todos ya que gracias a ellas podemos tener una opinión crítica.

SITUACIÓN: Una persona quiere realizar la tarde del sábado alguna actividad, pero no tiene preferencias por ninguna.

1. Definir el problema. En este caso concreto, antes de empezar a pensar qué tipo de actividad vamos a realizar, tendríamos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué queremos conseguir?

La respuesta a esta pregunta nos ayudará a enunciar correctamente el problema que se nos plantea. Por ejemplo, en este caso, algunas respuestas podrían ser:

- Relacionarse con otras personas.
- Ayudar a estar sano.
- Pasarlo bien.
- Que sea barata.

2. Generar alternativas. Una vez que tenemos claro cuál es el problema, la tarea consiste en pensar alternativas para solucionarlo. Algunas alternativas de solución, podrían ser estas:

- Realizar una excursión
- Ir al cine
- Ir a la discoteca
- Jugar al fútbol

Para no complicar el proceso hemos pensado cuatro alternativas, pero podemos plantear todas las que queramos.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa. Para cada alternativa por separado, vamos a considerar las ventajas y desventajas que puede tener. Ahora daremos una puntuación de 0 a 10 a cada ventaja y a cada inconveniente en función de su importancia. Después, sumaremos el total de puntuaciones en ventajas y restaremos el total de puntuaciones en inconvenientes.

Alternativas	Ventajas	Puntuación	Desventajas	Puntuación
Alternativa 1:	— — —	— — —	— — —	— — —
Alternativa 2:	— — —	— — —	— — —	— — —
Alternativa 3:	— — —	— — —	— — —	— — —