



## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

*Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
Obtención del Título de Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional*

### **TEMA**

---

**“LA AUTOAFIRMACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS  
RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL  
PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO  
ÓSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUASANTA,  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

---

**AUTORA:** CRISTINA ISABEL POVEDA OCAÑA

**TUTOR:** DRA. MG. CARMITA DEL ROCÍO NÚÑEZ LÓPEZ

**AMBATO – ECUADOR**

**2013**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA**

Yo, Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López CC 180190849-0 en mi calidad de tutora del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema "LA AUTOAFIRMACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL INTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUASANTA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"; Desarrollado por la egresada Cristina Isabel Poveda Ocaña, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....  
Dra. Mg.Carmita del Rocío Núñez López

**TUTORA**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....

Poveda Ocaña Cristina Isabel

C.C: 180421165-2

**AUTORA**

## **CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA AUTOAFIRMACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL INTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUASANTA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....

Poveda Ocaña Cristina Isabel

C.C: 180421165-2

**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA AUTOAFIRMACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL INTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUASANTA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por la Srta. Cristina Isabel Poveda Ocaña, egresada de la carrera de Psicología Educativa, promoción Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

(26 de Noviembre del 2013)

.....  
Dr. Mg. Marcelo Núñez Espinoza

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Psico. Edu. Mg. Paulina Margarita Ruiz López

MIEMBRO

.....  
Psico. Edu. Mg. Danny Gonzalo Rivera Flores

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, quién me ha dado la sabiduría y el raciocinio para poder dirigirme por los caminos de la vida por ser mi luz en medio de tanta oscuridad por sus promesas y por su amor y misericordia que son infinitas.

A mi mamita querida por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su amor y apoyo incondicional, que ha sido mi ejemplo de superación, mi apoyo mi fortaleza mi empuje para nunca darme por vencida. A mi señor padre por apoyarme de la misma manera por ser un hombre luchador quién ha sido el sostén de mi hogar.

A mi hermosa familia tesoro divino del creador, mis hermanas mi hermano a mis cuñados a mis preciosos sobrinos quienes han sido mi cimiento fundamental para sostenerme, el motivo para seguir adelante.

**Cristina Isabel Poveda Ocaña**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a mi Señor Jesús por protegerme siempre durante todo mi caminar por darme las fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

Un agradecimiento infinito a mi mami por todo su sacrificio en la lucha de verme como profesional, quien más que una buena madre ha sido mi mejor amiga, me ha consentido y apoyado en lo que me he propuesto y sobre todo ha sabido corregir mis errores gracias a usted mamita por ser la mujer que hoy soy, por su paciencia y tolerancia por su gran amor. A mi papito lindo quién ha estado ahí conmigo apoyándome siempre por su sacrificio por su trabajo por su amor.

Agradezco a mi familia por cada palabra de apoyo de motivación por sus oraciones, porque todos pusieron el hombro en ayuda oportuna en mi largo caminar. Los amo con mi vida.

A mi gran amiga y hermana María Cristina quién ha sido parte de todas las aventuras, derrotas y triunfos que con cada palabra me ha motivado a seguir adelante siempre juntas. A todas mis amigas y compañeras que hemos formado un gran grupo de trabajo en la carrera profesional que nunca nos dimos por vencidas gracias por su amistad sincera.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa o indirectamente a la realización de este trabajo de Investigación.

**Cristina Isabel Poveda Ocaña**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii

### CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA .....	3
1.2.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.2.    Análisis Crítico.....	8
1.2.3.    Prognosis .....	9
1.2.4.    Formulación del Problema .....	9
1.2.5.    Preguntas Directrices.....	10
1.2.6.    Delimitación del Problema .....	10
1.3.    JUSTIFICACIÓN .....	11
1.4.    OBJETIVOS .....	12
1.4.1.    Objetivo General .....	12
1.4.2.    Objetivos Específicos .....	12





4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTA A DOCENTES) .....	101
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	111
CAPÍTULO V .....	116
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	116
CAPÍTULO VI.....	118
PROPUESTA .....	118
TEMA .....	118
6.1. DATOS INFORMATIVOS.....	118
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	119
6.3. JUSTIFICACIÓN .....	119
6.4. OBJETIVOS .....	120
6.4.1. Objetivo General .....	120
6.4.2. Objetivos Específicos.....	120
6.5. FACTIBILIDAD .....	121
6.5.1. Factibilidad Operacional .....	121
6.5.2. Factibilidad Técnica.....	121
6.5.3. Factibilidad Financiera.....	122
6.6. FUNDAMENTACIÓN.....	123
6.7. MODELO OPERATIVO.....	130
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	131
6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	132
BIBLIOGRAFÍA .....	133
ANEXOS .....	135
ANEXO (A): Encuesta a Estudiantes.....	135
ANEXO (B): Encuesta a Docentes.....	137

## ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Tabla No. 2: Población a Investigar .....	86
Tabla No. 3: Operacionalización de Variable Independiente (La Autoafirmación) ...	87
Tabla No. 4: Operacionalización de Variable Independiente (Relaciones Intepersonales)....	88
Tabla No. 5: Recolección de Información .....	89
Tabla No. 6: Situaciones difíciles y toma de decisiones .....	91
Tabla No. 7: Líder en un grupo de amigos .....	92
Tabla No. 8: Vestimenta a la moda.....	93
Tabla No. 9: Desafíos en la vida .....	94
Tabla N 10: Agresión verbal .....	95
Tabla No. 11: Relación con los compañeros.....	96
Tabla No. 12: Amistad .....	97
Tabla No. 13: Comunicación de emociones y sentimientos .....	98
Tabla No. 14: Colaboración con los compañeros .....	99
Tabla No. 15: Aceptación por los compañeros .....	100
Tabla No. 16: Toma de decisiones .....	101
Tabla No. 17: Líderes en grupos de trabajo .....	102
Tabla No. 18: Vestimenta a la moda.....	103
Tabla No. 19: Incapacidad para resolver desafíos .....	104
Tabla No. 20: Agresiones verbales entre estudiantes.....	105
Tabla No. 21: Relación adecuada entre estudiantes.....	106
Tabla N 22: Facilidad para hacer amigos.....	107
Tabla No. 23: Facilidad para comunicar sus emociones y sentimientos .....	108
Tabla No. 24: Colaboración en el aula.....	109
Tabla No. 25: Aceptación de la persona .....	110
Tabla No. 26: Frecuencias Observadas .....	114
Tabla No. 27: Frecuencias Esperadas .....	114
Tabla No. 28: Calculo del Chi-Cuadrado.....	115
Tabla 29: Cuadro Analítico de gastos para la Terapia Cognitivo Conductual.....	122
Tabla No. 30: Modelo Operativo .....	130
Tabla No. 31: Administración de la Propuesta .....	131
Tabla No. 32: Previsión de la Evaluación.....	132

Gráfico 1: Árbol de Problemas .....	7
GráficoNo. 2: Categorías Fundamentales .....	24
Gráfico No. 3: Constelación de Ideas Variable Independiente .....	25
Gráfico No. 4: Constelación de Ideas Variable Dependiente .....	26
Gráfico No. 4: Situaciones Difíciles y toma de decisiones .....	91
Gráfico No. 5: Líder en un grupo de amigos .....	92
Gráfico No. 6: Vestimenta a la moda.....	93
Gráfico No. 7: Desafíos en la vida .....	94
Gráfico No. 8: Agresión verbal .....	95
Gráfico No. 9: Relación con los compañeros.....	96
Gráfico No. 10: Amistad .....	97
Gráfico No. 11: Comunicación de emociones y sentimientos .....	98
Gráfico No. 12: Colaboración con los compañEros.....	99
Gráfico No. 13: Aceptación por los compañeros .....	100
Gráfico No. 14: Toma de decisiones .....	101
Gráfico No. 15: Líderes en grupos de trabajo .....	102
Gráfico No. 16: Vestimenta a la moda.....	103
Gráfico No. 17: Incapacidad para resolver desafíos .....	104
Gráfico No. 18: Agresiones verbales entre estudiantes .....	105
Gráfico No. 19: Relación adecuada entre estudiantes.....	106
Gráfico No. 20: Facilidad para hacer amigos.....	107
Gráfico No. 21: Facilidad para comunicar sus emociones y sentimientos .....	108
Gráfico No. 22: Colaboración en el aula.....	109
Gráfico No. 23: Aceptación de la persona .....	110

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA AUTOAFIRMACIÓN Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO ÓSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUASANTA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**AUTORA:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**TUTORA:** Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López

**Resumen:**

El objetivo principal de esta tesis es proponer una Guía de Tratamiento en la Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y de esta manera Desarrollar las Relaciones Interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, provincia de Tungurahua.

El departamento de Orientación hace un gran esfuerzo en la implementación de valores éticos y morales para poder lograr un cambio de actitud en los adolescentes, pero el deterioro de los valores dentro del hogar está generando graves problemas de afirmación en los estudiantes, no son seguros de sí mismo hay un gran problema en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables para los adolescentes ocasionando dificultades de integración al grupo de sus pares y desencadenando otros tipos de problemas dentro de la sociedad.

A través de la investigación realizada se concluye que la falta de autoafirmación hace que existan repercusiones en las relaciones interpersonales de los adolescentes existiendo rechazo de sus pares y por ende el aislamiento de quienes adolecen de dicho problema, los estudiantes no poseen autoafirmación.

Finalmente se propone la ejecución de la propuesta con el fin de fortalecer la Autoafirmación en los adolescentes a través de la Terapia Cognitivo – Conductual.

**Palabras clave:** Autoafirmación, relaciones interpersonales, reforzamiento psicológico, dependencia, seguridad, fortalecimiento, terapia, cognitiva, conductual, autoestima, ideas, poderes, habilidades.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo contiene seis capítulos, en los cuales se ha recogido información relevante y profunda sobre temas y aspectos de mayor importancia en el campo educativo, luego de plantearlos, estudiarlos, analizarlos e interpretarlos, ha permitido llegar a una solución del problema, no definitiva pero significativa, ya que poniendo el interés en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes”, eh tenido la oportunidad de presenciar una realidad poco conocida pero que infiere en el buen desarrollo de las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Es por eso que en este trabajo se ha encontrado la forma de ayudar, comprender y solucionar el problema de forma clara y práctica, ya que a través de la psicología y sus terapias efectivas se puede intervenir en el conocimiento de los estudiantes acerca de su autoafirmación y su impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales y así contribuir con la sociedad misma.

A continuación se describen cada uno de los capítulos con su respectivo contenido:

**Capítulo I contiene:** El tema de investigación, el planteamiento del problema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes y la delimitación del objeto de investigación, la justificación y además los objetivos general y específicos.

**Capítulo II,** se tiene el Marco Teórico, con sus antecedentes investigativos, las respectivas fundamentaciones filosóficas y la legal, sus categorías fundamentales que son la base de este trabajo de investigación apoyado en la hipótesis planteada y señalamiento de variables correspondientes.

**Capítulo III**, el Marco Metodológico comprende la modalidad básica de la investigación, el tipo de estudio que se efectuó, así como la población y muestra de estudio, la Operacionalización de variables y los planes de recolección y procesamiento de la información.

**Capítulo IV**, se tiene el análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación y finalmente la verificación de la hipótesis mediante la estadística pertinente.

**Capítulo V**, se manifiesta las conclusiones y recomendaciones necesarias para la propuesta de una solución al problema tratado de investigación.

**Capítulo VI**, se tiene la parte esencial y culminante de este trabajo de investigación que es la Propuesta diseñada para la ejecución en base al modelo desarrollado en este trabajo , instrumentos de terapia y estrategias para fortalecer la “Autoafirmación y su impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales”.

La propuesta cuenta con datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos análisis de factibilidad, fundamentación metodológica, modelo operativo, administración y finalmente con la previsión de la evaluación de la propuesta.

Esperando que este trabajo de investigación y su contenido contribuya como un aporte considerable al desarrollo académico de los primeros años de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes ya que está enfocado en el área psicológica y emocional del individuo, de manera que se entienda que cada sujeto es diferente de otro y tiene percepciones diferentes.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“La Autoafirmación y su impacto en El Desarrollo de las Relaciones Interpersonales en los estudiantes del Primer año de Bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la Ciudad Baños De Agua Santa, Provincia de Tungurahua”.

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1. Contextualización**

En el **Ecuador** según el diario el Tiempo en la sección de Opinión, la baja autoestima ligada a la Autoafirmación es recurrente en varios escenarios de la vida nacional. Se dice, por ejemplo, que el 80% de ecuatorianos de clase media tiene una autoestima baja, en relación con otros países y por ende su autoafirmación no se encuentra bien fundamentada.

De acuerdo con algunos estudios, las personas utilizan todos los espacios que encuentran a su alrededor para construir su autoimagen. En otros términos, la calidad del espacio interpersonal entre el niño y las demás personas que le rodean afecta directamente al tipo de actitud que asumirá en la edad adulta: será ganador o perdedor.

Existen tres tipos o niveles de autoestima: la autoestima elevada cuando la persona tiene confianza en sí misma y desarrolla una buena Autoafirmación; la autoestima media cuando hay la tendencia a dudar porque tiene falta de seguridad, y la autoestima baja cuando la persona está convencida de su incapacidad.



Frases o expresiones culpabilizadoras, sermoneadoras, autoritarias, diagnosticadoras y criticonas no ayudan a las personas a mejorar su autoestima. Ejemplos: No me gusta lo que haces; No seas llorón; Ven, pide perdón; Deberías avergonzarte lo que has hecho o dicho; Eres tonto; Siempre haces tonterías. En suma, la actitud de advertir y amenazar, el abuso de la moralización, los juicios o críticas negativas forman chicos y chicas con sentimientos de inferioridad, desvalorizados e inútiles.

La construcción de la autoestima, y por consiguiente la Autoafirmación, no es una cuestión marginal en el conjunto de la maternidad y la paternidad. Para ello no hay recetas, sino pistas sobre las cuales los padres – los primeros educadores- debemos transitar con el objetivo de lograr hijos e hijas seguros de sí mismos, confiables, responsables y optimistas.

¿Cómo ayudar a construir la autoestima nacional? Con una actitud asertiva frente a los problemas que afrontamos. Las visiones pesimistas y culpabilizadoras no ayudan a este propósito. Es hora de deponer posiciones negativas y ver lo positivo del país, para enfrentar los retos que se nos vienen.

En un artículo publicado en el Diario “Hoy” el 4 de septiembre del 2004 acerca de la baja autoestima en el país, el presidente Lucio Gutiérrez defendió sus recorridos por todo el país en los que inauguró obras de infraestructura y promovió a los candidatos de su partido político con la aseveración de que estos sirven para levantar la baja autoestima de los ecuatorianos. El diagnóstico del presidente se basó, por un lado, en las conclusiones de varios estudiosos que aseveran que las consecuencias de haber perdido guerras y territorio se revelan en una especie de complejo de derrota. Otra manifestación de este mal que el presidente pretendió curar se evidencia en que cada vez que un ecuatoriano se presenta en algún concurso internacional en el que tal vez tenga una mínima posibilidad de ganar los medios de comunicación, la gente común y los mismos concursantes se autoconvencen de que la medalla está a la vuelta de la

esquina y que esta vez por fin ‘sí se puede y el Ecuador conseguirá el título o la distinción tan deseada y que por fin se curará la nación de este terrible complejo de la baja autoestima.

Pero si bien a escala internacional seguimos cayendo en las trampas de la baja autoestima, en la política todo es posible. Gutiérrez tal vez tuvo razón que la cura a esta enfermedad está en su persona. Pese a sus orígenes sociales humildes, a su etnicidad más mestiza que blanca y a ser de la Amazonía, llegó a la Presidencia en un país clasista, racista y centralista.

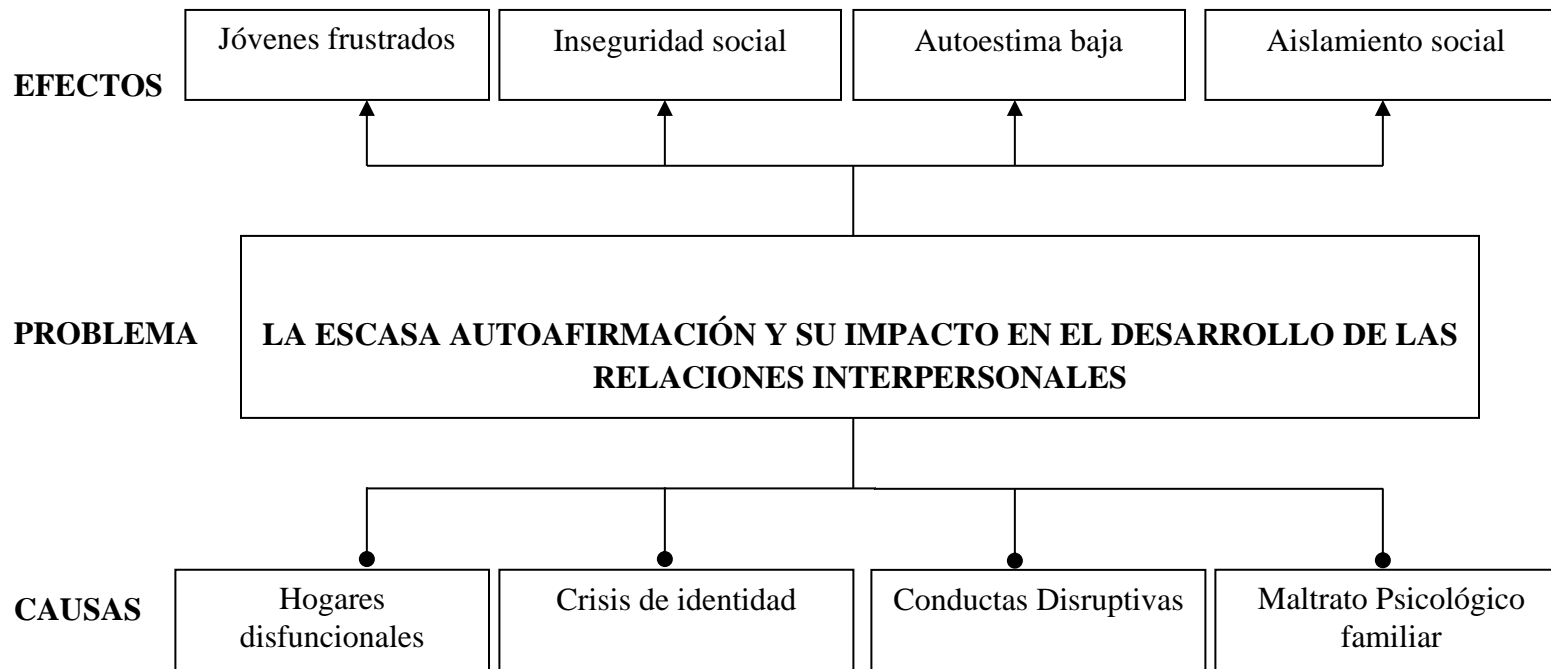
En la provincia de **Tungurahua** dentro de las instituciones a nivel secundario se detectan alrededor del 87% de casos de la falta de autoafirmación según una encuesta tomada por los orientadores vocacionales de cada institución, los adolescentes no poseen un buen desarrollo de habilidades sociales afectando así sus relaciones interpersonales. En un artículo publicado por el diario “La Hora” el 17 de Marzo del 2010 en una disertación acerca de la autoestima Mayra Curay, del Colegio Nacional Picaihua, resaltó el valor del autocriterio personal ya que Dios nos hizo a su imagen y semejanza, por lo que es necesaria la reflexión de quiénes somos. Los jóvenes hoy en día se refugian en el alcohol y las drogas e inclusive en la promiscuidad en busca de seguridad emocional.

En el **Instituto Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes”** de la ciudad de Baños se encuentra latente esta problemática aunque no se ha investigado a profundidad ya que la deficiente autoafirmación es un tema nuevo con el que va de la mano la baja autoestima, en una entrevista realizada al Lic. Gonzalo Paz Psicólogo Educativo de la Institución manifiesta que “Existen muchos estudiantes con baja autoestima ya sea por aspectos económicos, aspectos fundamentalmente donde se ha visto una disfunción en el hogar, como padres separados padres que se están divorciando, hijos de padres o madres solteras, también se han visto madres que han abandonado a sus

hijos, además nuestro establecimiento cuenta con muchachos que no conocen a sus padres o sus madres e inclusive estos muchachos han llegado a la autodestrucción, estudiantes que han consumido innumerables pastillas para quitarse la vida en fin....” Menciona además que los estudiantes carecen de valores como es el respeto, hacen lo que ellos desean y al momento de que los maestros los quieren corregir ellos no hacen caso y no desean regresar a la Institución.

El departamento de Orientación hace un gran esfuerzo en la implementación de valores éticos y morales para poder lograr un cambio de actitud en los adolescentes, pero el deterioro de los valores dentro del hogar está generando graves problemas de afirmación en los estudiantes, no son seguros de sí mismo hay un gran problema en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables para los adolescentes ocasionando dificultades de integración al grupo de sus pares y desencadenando otros tipos de problemas dentro de la sociedad.

## ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Gráfico 1: Árbol de Problemas**

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

### **1.2.2. Análisis Crítico**

Los hogares disfuncionales en la autoafirmación juega un papel preponderante de influencia en diferentes esferas de nuestra vida; se la ha ligado al bienestar personal, al éxito profesional, es determinante en las relaciones sociales y se encuentra íntimamente ligado con un tema medular fuente de desarrollo intelectual emocional y social. Pero estos se ven afectados por los problemas familiares existentes es decir separación, divorcio de los padres o la mala comunicación existente en el hogar lo que puede llegar a provocar un grave sentimiento de frustración en los adolescentes, dando a conocerse mediante su comportamiento.

La crisis de identidad juega un papel importante en la evolución de los jóvenes ya que se desarrolla tres factores: cognitivos (pensamientos), afectivos (sentimientos) y conativos (comportamientos); estos factores, considerados en su individualidad, pueden nombrarse de la siguiente manera: como autoafirmación propiamente dicho, estos factores pueden influir positiva y negativamente ya que si no está bien establecida puede causar inseguridad social en los jóvenes.

El maltrato psicológico familiar influye en la autoestima y en la formación de la identidad del adolescente esto hará que mantenga un sentimiento frustrado sobre el bienestar psicológico y subjetivo, lo cual aumenta sus posibilidades de no poseer una salud mental positiva. La autoestima es el pilar fundamental de la formación de la personalidad, mediante el aprendizaje significativo los estudiantes van relacionando conocimientos, habilidades, destrezas y actividades que contengan valores que llevarán a ser personas con éxito individual y social esto se logra gracias a la buena relación en el hogar de lo contrario si esto no sucede solo se identificara un aislamiento social en los adolescentes.

Las conductas disruptivas son patrones de descontrol de la conducta observable capaz de desorganizar tanto actividades interpersonales como las de grupo lo que caracteriza así una dificultad para mantener relaciones sociales saludables ocasionándole una autoestima baja, pero un adolescente con una autoestima poco establecida le puede causar inseguridad en las actividades que realice diariamente.

### **1.2.3. Prognosis**

En caso de no darse la importancia debida a la problemática presentada en esta investigación, los jóvenes mantendrán deficiente autoafirmación y baja autoestima, afectándose de esta manera las relaciones interpersonales ya que solo pensarán en complacer a los demás para sentirse aceptados ante la sociedad. Si no se soluciona este problema no podemos dar paso a una educación de competitividad ya que los chicos enfrentan diariamente una inseguridad y frustración inevitable dentro de sí mismos sin poderse desarrollarse con las competencias sociales que el mundo hoy en día exige.

Al contrario que si damos solución a esta problemática tendremos jóvenes con salud mental emocional y conductual competentes en el desarrollo relaciones interpersonales acertadas y habilidades cognitivas efectivas.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo impacta la autoafirmación en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Óscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa, provincia de Tungurahua?

### **1.2.5. Preguntas Directrices**

¿Cómo se manifiesta la autoafirmación en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes?

¿De qué manera se dan las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes?

¿Qué alternativas de solución existirá al problema planteado en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes?

### **1.2.6. Delimitación del Problema**

- **Delimitación de Contenidos**

**Campo:** socioeducativo

**Área:** psicológica

**Aspectos:**

- La Autoafirmación
- Desarrollo de las relaciones interpersonales

- **Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizará con los estudiantes de los primeros años de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.

- **Delimitación Temporal**

Se la efectuará desde Abril 2013 a Septiembre 2013.

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

El **por qué investigar** esta problemática es una pregunta que dará respuestas a los conflictos de los adolescentes en esta etapa de desarrollo emocional. Es necesario investigar este tema debido a que no ha sido investigado anteriormente y de esta manera se darán soluciones asertivas a los problemas emocionales y conductuales de los adolescentes mejorando así sus relaciones interpersonales.

El Proyecto de Investigación es de gran **interés** para la colectividad y el sistema educativo institucional ya que al dar solución a dicho problema obtendremos resultados a corto mediano y largo plazo, resultados eficaces en el desempeño actitudinal de los estudiantes e inclusive el mejorar su rendimiento académico.

El proyecto de investigación es de suma **importancia** ya que a través del estudio de la problemática se logrará obtener cambios conductuales relevantes que permiten al adolescente desarrollarse en un mejor ambiente educativo.

Este proyecto investigativo de **utilidad** para todos los involucrados del sistema educativo de la Institución ya que se verificarán los problemas antes mencionados y se dará una propuesta en base al cambio y desarrollo de las relaciones interpersonales. Los **beneficiarios** de esta investigación serán los estudiantes, padres de familia, y maestros.

Causará un gran **impacto** en la comunidad ya que el resultado de una conducta social acertada no es la ausencia de conflictos sino la minimización de consecuencias desfavorables.

Esta investigación es **innovadora** debido a que no se ha realizado dentro de la institución un estudio del grado de autoafirmación en los estudiantes y como consecuencia las inadecuadas relaciones interpersonales.



## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar el impacto de la Autoafirmación en el desarrollo de las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa Provincia de Tungurahua.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Fundamentar la Autoafirmación en los estudiantes de los primeros años de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes
- Analizar los tipos de relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes
- Proponer alternativas de solución hacia la Autoafirmación en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato reposan los siguientes trabajos de investigación:

1.- “El autoestima y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas de quinto año de educación básica de la escuela Remigio Romero y Cordero del cantón Cuenca” **Autor:** Bueno Coro Hugo Orlando **Año:** 2012

Conclusiones

- Algunos niños y niñas del quinto año de educación básica no se sienten queridos por las personas que los rodean eso demuestra que tienen baja autoestima
- Los y las estudiantes del quinto año tienen una relación buena entre compañeros pero no excelente como debería de ser y otros casi no se relacionan, motivo por el cual presentan dificultad para integrarse al grupo de trabajo, les hace ser poco participativo y su rendimiento académico es bajo.

2.- “Los estados emocionales y el rendimiento académico de los estudiantes del décimo año de educación básica del Colegio Menor Indoamérica de la ciudad de Ambato” **Autor:** Patricia Núñez Morales **Año:** 2011

Conclusiones

- El estado emocional de un buen adolescente influye en todos los comportamientos conductuales de su vida, sus emociones están íntimamente

relacionados con sus razonamientos, por lo cual una no puede actuar separadamente de la otra y es necesario que haya un equilibrio entre los dos elementos para un adecuado comportamiento y armonía.

- Un buen rendimiento en los estudiantes es posible, si ellos tienen un buen control de sus emociones y son capaces de resolver sus problemas de la manera más adecuada, además si a esto le sumamos una buena relación con sus maestros y compañeros de clase, aseguraremos un desempeño académico de excelencia.

3.- “La incidencia en la autoestima en el rendimiento académico de los aspirantes a soldados del paralelo “c” de la ESFORSE de la promoción de soldados 2008 – 2010 de la ciudad de Ambato” **Autor:** Luis Alfonso Pérez Hidalgo **Año:** 2009

#### Conclusiones

- Una vez obtenidos los resultados de los test de autoestima aplicado a los aspirantes a soldados del paralelo “c”, se puede deducir que no existe un nivel bueno de autoestima; lo que se está reflejado en sus calificaciones por ende en el rendimiento académico.
- Mediante este proyecto investigativo se pudo concluir que la autoestima si incide en el rendimiento académico.

4.- “Las relaciones interpersonales inciden en el rendimiento de los niños de cuarto año de educación básica de la escuela Baltazar Aguirre de la comunidad Chunazana perteneciente al cantón Nabón de la provincia de Azuay” **Autor:** Zoila Rosario Flores Quesada **Año:** 2011

#### Conclusión

Según el análisis de las relaciones interpersonales que afectan el rendimiento de los niños del cuarto año de educación básica de la escuela Baltazar Aguirre se observa un

alto índice de agresividad y violencia tanto física como psicológica debido a la poca educación de sus padres, alcoholismo, migración, entre otras causas.

5.- “El cutting como factor determinante de las relaciones interpersonales de las estudiantes del décimo año de educación básica, de los paralelos “f” y “h” del Instituto Tecnológico Superior Hispano América, de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua” **Autor:** Ortiz Núñez Mónica Paulina **Año:** 2012

#### Conclusión

Que la población investigada tiene dificultades para cultivar las relaciones interpersonales por cuanto se ha identificado que el 30% de los estudiantes a veces se les dificulta entablar conversaciones y hacer amistades comparado con el mismo porcentaje que siempre se les hace fácil entablar buenas relaciones interpersonales.

6.- “El desarrollo axiológico en las relaciones interpersonales en los estudiantes del 6to y 7mo año de educación básica de la escuela Miguel Moreno de la provincia de Azuay, cantón Cuenca, parroquia San Bartolomé” **Autor:** Rodríguez Castro Andrés Gerardo **Año:** 2012

#### Conclusión

En cuanto a las relaciones interpersonales entre los estudiantes están determinados como malas, aspecto en el cual los docentes deben trabajar continuamente, para desarrollar un ambiente armónico dentro y fuera del aula de clase, esta manera fomentando el respeto entre los estudiantes para sus prácticas diarias del buen vivir.

A través de la investigación realizada en las Tesis antes descritas llegamos a la conclusión de que el estado emocional del adolescente influye en todos los comportamientos conductuales de su vida, sus emociones están íntimamente relacionados con sus razonamientos, por lo cual una no puede actuar separadamente

de la otra y es necesario que haya un equilibrio entre los dos elementos para un adecuado comportamiento y armonía.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La presente investigación se ubica en el paradigma crítico – propositivo; crítico, al ser un problema real que nos permite el desarrollo integral y feliz del adolescente como menciona **Piaget**, indiscutiblemente ha influido de manera categórica en la psicología del desarrollo y la educación. Además es propositivo: pues la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea alternativas de solución al problema, esto ayuda a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes dentro y fuera del aula con el fin de desarrollar jóvenes con competencia social.

### **2.2.1. Fundamentación Epistemológica**

El análisis que existe entre la Autoafirmación y el desarrollo de las relaciones interpersonales en el presente trabajo de investigación se enmarca en un contexto cambiante y dinámico, en donde el ser humano es agente activo en la construcción de la realidad, lo fundamental del enfoque de **Vygotsky** ha sido la de concebir al sujeto como un ser eminentemente social. La Autoafirmación y el desarrollo de las relaciones interpersonales se inscribe en un enfoque social, científico, y cultural en el cual se desenvuelve en permanente interrelación.

La construcción del conocimiento científico se logra a través de la investigación cualitativa en el que los sujetos involucrados se hallan comprometidos con el problema, mientras que, la teoría científica se construye dentro de una oscilación dialéctica que es característica esencial de la hermenéutica; la ciencia está influenciada por valores ya que el investigador es un sujeto social

### **2.2.2. Fundamentación Axiológica**

La axiológica es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores sabiendo que la Autoafirmación es un valor muy importante que se debe desarrollar en los estudiantes ya que es la base de la personalidad, tal y como menciona **Freud** en su estudio psicoanalítico y el “superyó” siendo estos los valores del ser humano y su inminente conflicto psicológico, los padres de familia y maestros deben estar conscientes de que las actitudes y sus estados emocionales se verán reflejados en las relaciones interpersonales de los estudiantes, es por ello que se debe intentar mantener en todo momento una actitud positiva. Enfocándose en la práctica asidua de los valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad en los miembros de la comunidad educativa. Valores fundamentales para desarrollar personas integra con competencias sociales eficaces.

### **2.2.3. Fundamentación Ontológica**

La investigación se fundamenta en el estudio de la realidad cambiante y dinámica, una realidad que se está construyendo en varios contextos particulares por lo que la ciencia y las leyes no pueden ser absolutas y la verdad está abierta a nuevas comprensiones y desarrollo.

Se estudia al ser humano en su máximo desarrollo existencial, tal y como lo menciona **Maslow** en su pirámide de jerarquía de las necesidades humanas y de fases adaptativas, y la forma en que soluciona sus problemas.

#### **2.2.4. Fundamentación Psicológica**

La investigación es eminentemente social, porque el ser humano vive rodeado de otros y forma parte de un grupo social, al que debe adaptarse para que pueda vivir en armonía.

El estado de ánimo, el ambiente va hacer los factores que influirán para el comportamiento y la conducta en el desarrollo de la personalidad. Así tenemos a: **Erikson** quién nos habla acerca de la modalidad más sana de formación de la identidad es lo que se denomina difusión de identidad. Ella consiste en la búsqueda que hace el adolescente para ampliar su campo de experiencias. Para ello corre ciertos riesgos y abandona formas de conducta y rasgos de comportamiento que se consideraban característicos de su forma de ser y que le daban seguridad.

En la difusión de identidad el sacrificio de la estabilidad se ve compensado por el beneficio de obtener nuevas vivencias emocionales; alcanzar certezas referentes a valores insospechados; sumergirse en estados de amor, amistad y unión sexual; ser discípulo, seguidor e innovador.

#### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Según la Ley Orgánica de la Educación, el Código de la niñez y adolescencia, y el plan del buen vivir, encontramos algunos artículos que sustentan esta investigación a continuación se enumeran algunos de ellos.

##### **Ley Orgánica de Educación en su Título II de los Derechos del buen vivir Capítulo II de la Sección quinta de los Niñas, niños y adolescentes dice que:**

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas

## **Sección quinta**

### **Educación**

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.



Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada.

La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

Art. 29.- El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.

Las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

## **LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL**

### **TÍTULO I**

#### **DE LOS PRINCIPIOS GENERALES**

##### **CAPÍTULO ÚNICO**

##### **DEL ÁMBITO, PRINCIPIOS Y FINES**

Art. 1.- **Ámbito.**- La presente Ley garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad; así como las relaciones entre sus actores. Desarrolla y profundiza los derechos, obligaciones y garantías constitucionales en el ámbito educativo y establece las regulaciones básicas para la estructura, los niveles y modalidades, modelo de gestión, el financiamiento y la participación de los actores del Sistema Nacional de Educación.

Se exceptúa del ámbito de esta Ley a la educación superior, que se rige por su propia normativa y con la cual se articula de conformidad con la Constitución de la República, la Ley y los actos de la autoridad competente.

Art. 2.- **Principios.**- La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo:

a. **Universalidad.**- La educación es un derecho humano fundamental y es deber ineludible e inexcusable del Estado garantizar el acceso, permanencia y calidad de la

educación para toda la población sin ningún tipo de discriminación. Está articulada a los instrumentos internacionales de derechos humanos;

b. Educación para el cambio.- La educación constituye instrumento de transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a las y los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de aprendizajes y sujetos de derecho; y se organiza sobre la base de los principios constitucionales;

c. Libertad.- La educación forma a las personas para la emancipación, autonomía y el pleno ejercicio de sus libertades. El Estado garantizará la pluralidad en la oferta educativa;

d. Interés superior de los niños, niñas y adolescentes.- El interés superior de los niños, niñas y adolescentes, está orientado a garantizar el ejercicio efectivo del conjunto de sus derechos e impone a todas las instituciones y autoridades, públicas y privadas, el deber de ajustar sus decisiones y acciones para su atención. Nadie podrá invocarlo contra norma expresa y sin escuchar previamente la opinión del niño, niña o adolescente involucrado, que esté en condiciones de expresarla;

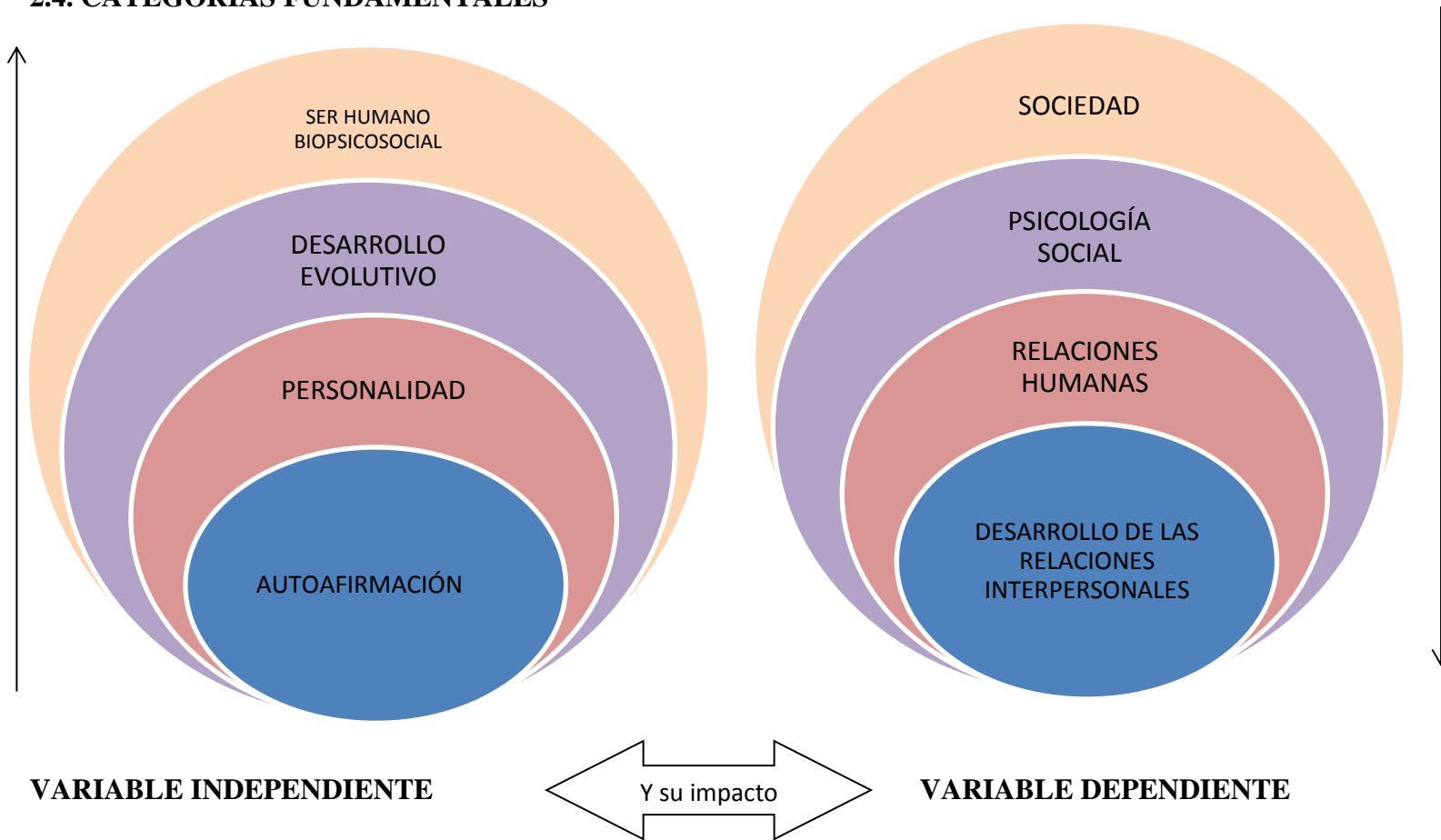
f. Desarrollo de procesos.- Los niveles educativos deben adecuarse a ciclos de vida de las personas, a su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz, capacidades, ámbito cultural y lingüístico, sus necesidades y las del país, atendiendo de manera particular la igualdad real de grupos poblacionales históricamente excluidos o cuyas desventajas se mantienen vigentes, como son las personas y grupos de atención prioritaria previstos en la Constitución de la República.

i. Educación en valores.- La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género,

generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación;

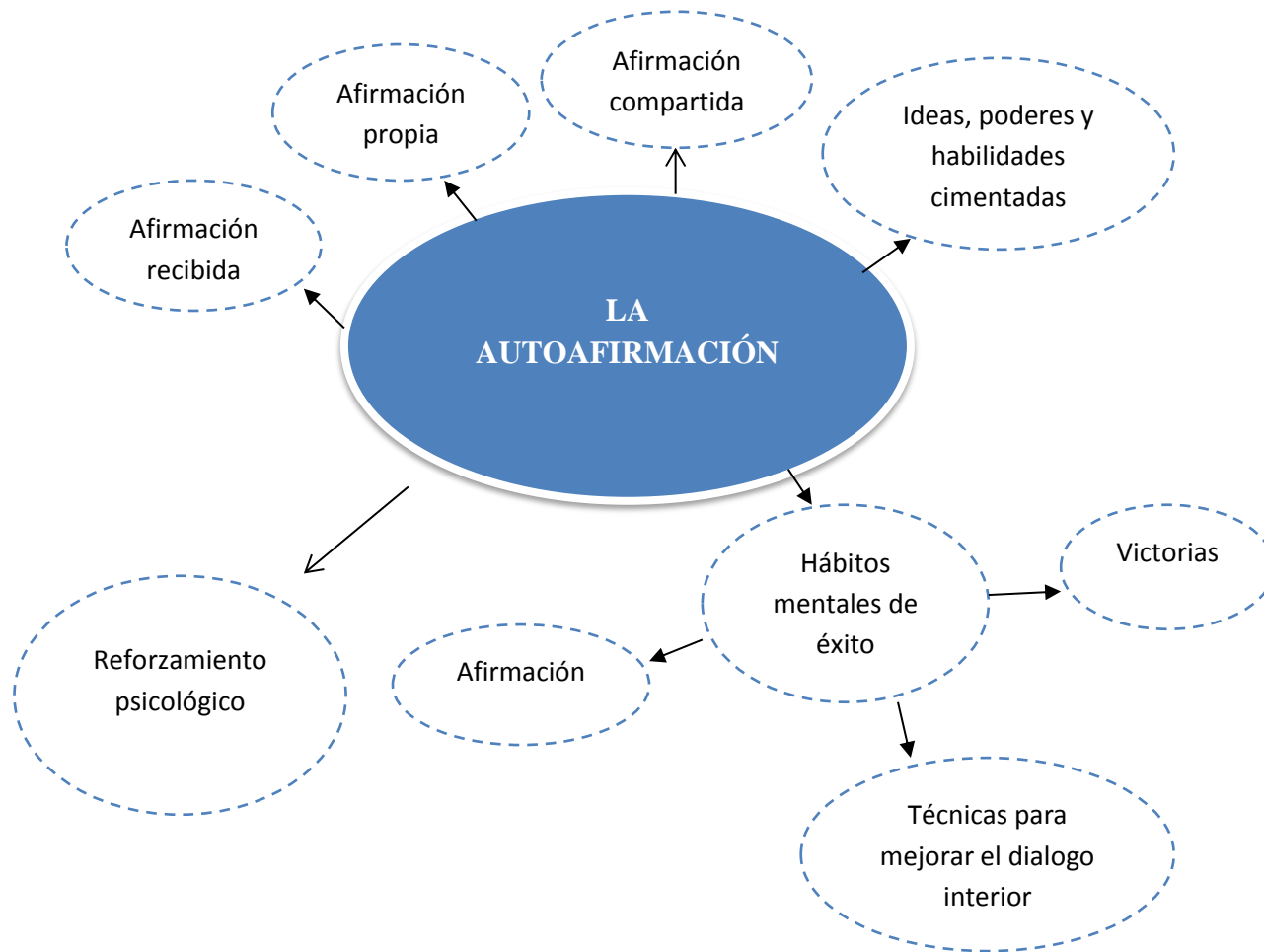
j. Garantizar el derecho de las personas a una educación libre de violencia de género, que promueva la coeducación;

## 2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES



**GráficoNo. 2: Categorías Fundamentales**  
**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE



**Gráfico No. 3: Constelación de Ideas Variable Independiente**  
Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE



**Gráfico No. 4: Constelación de Ideas Variable Dependiente**  
Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

## **2.4.1. Variable Independiente: La Autoafirmación**

### **2.4.1.1. Autoafirmación**

Autoafirmación

Afirmación o reforzamiento psicológico de las propias ideas, poderes y habilidades:

Voluntad de autoafirmación política.

**Recopilado de:**

**<http://www.wordreference.com/definicion/autoafirmaci%C3%B3n>**

## **LA AUTOAFIRMACIÓN**

Sin necesidad de agredir, sin agredirte, sin humillar, sin humillarte, sin destruir, sin destruirte, simplemente estarás seguro de ti mismo... afirmándote sin miedos ni culpas.

Autoafirmarse es estar seguro de sí mismo, a diferencia de lo que probablemente sucede comúnmente: Llegar a un establecimiento comercial sin saber cómo pedir lo que necesitas, por miedo a que te respondan con descortesía; efectuar un trámite oficial rezando para ver si el que está en la ventanilla, se le ocurre atenderte bien... asistir a una fiesta incómodo y preocupado por si te miran mal o por si te estás comportando adecuadamente, según los otros. ¡Claro!... Estar autoafirmado es estar muy claro, muy decidido, sin depender de la opinión de los otros para poder saber si vales o no. Este proceso de afirmación está basado en un contacto directo y claro contigo mismo que te lleva a saber lo que eres, no por referencias externas, sino por las tuyas propias; se basa en superar la necesidad de buscar a cada instante que te aplaudan, que te digan que estás bien, que eres una persona correcta y que no te van a rechazar. Cuando tú mismo no te rechaces, te dejará de importar que otros lo hagan. Tendrás conciencia de lo que dices, haces, piensas, sientes; vivirás de acuerdo a tus principios, valores, objetivos y apartarás



lo que los demás opinen o piensen al respecto. Sabrás escucharlos, pero separando muy claramente lo que depende de ti, y lo que depende de ellos. Eres tú quien decide sobre tus palabras, tus acciones, tus pensamientos y tu vida. Quien organiza tu tiempo, tu dinero, en fin, tu espacio. Y tienes que aprender a expresar lo que quieres y lo que no, ante cualquier ofrecimiento: comida, fiestas, reuniones, discos, compromisos de trabajo, políticos, religiosos, artísticos, amistad, noviazgo, matrimonio etc., tienes que preguntarte qué quieres y qué no; qué te beneficia y qué te perjudica; si quieres comprometerte o no; si puedes responder o no a esos compromisos ofrecidos, y cuando lo sepas y/o decidas lo que quieres, tienes que saber también cuándo y cómo lo quieres, de manera serena y sin agredir a nadie, con consideración hacia los otros; pero sobre todo, hacia ti mismo. Debes decir exactamente lo que piensas, cómo lo piensas; lo que quieres y cómo lo quieres, esperando de los otros el respeto que tú te das, sin dejarte llevar por falsos pudores que ya sabes que son resultado de tu negación.

Decir «no», «no quiero», «no me gusta» no significa agredir, significa aceptarse, afirmarse y simplemente comunicar lo que realmente deseamos evitando, por temor o por ansiedad, pretender estar de acuerdo con los otros; que a fin de cuentas, significa no estar de acuerdo con uno mismo. El obstáculo es que resulta difícil mantenerse en la postura y decir: «yo no pienso igual», porque tienes la idea de que los otros así te rechazarán, te negarán su afecto o simpatía. Con quien has de estar de acuerdo es contigo mismo.

Cuando te conoces, cuando íntimamente te ligas a tu yo interior, porque vives conscientemente minuto a minuto, se establece una integración tan grande y una valoración tan positiva que ¡cómo no te vas a amar! Y ¿cómo se reflejará este amor? Se reflejará como autoestima en el amor hacia uno mismo, es decir, en buscar situaciones positivas y valiosas, buscar la salud, la belleza, el conocimiento, las buenas acciones, los buenos instrumentos, el buen saber, el buen vivir. Todo ello te va a permitir ayudar, respetar y valorar a los demás porque ya tienes una referencia, un saber sobre el respeto, la valoración y sobre

todo la afirmación. Vamos a hablar ahora de los aspectos prácticos, ¿de acuerdo? Ya dijimos lo que hay que hacer, pero ahora, ¿qué hemos de enfrentar para conseguirlo?: "Vencer a los enemigos del amor". ¿A quién hay que vencer primero? A la inercia ¿por qué? Porque si te dejas llevar por la forma en cómo has vivido ayer, anteayer, etc., no vas a poder cambiar nada de lo que inconscientemente se proyecta en ti. Si no lo haces, lo primero que lograrás es detener tus hábitos negativos y tomar conciencia de ti mismo. Al romper la inercia podrás trabajar con tu autoimagen y cada momento que surja una imagen negativa, la sustituirás por otra positiva.

Es muy importante recordar, que lo que experimentamos y vivimos lo hacemos primero en nuestra mente. Nos predisponemos positiva o negativamente hacia una persona, una situación o una experiencia, primero en la mente, después en los sentimientos y por último en la acción. Otro aspecto fundamental, es entender que esa imagen negativa se refuerza por nuestros enfoques de la vida, que a veces nos llevan a considerar que no hemos tenido suficiente éxito o que nos hemos equivocado. Sin embargo, es vital entender que la vida es cíclica y no siempre se falla, ni siempre se tiene éxito. Ten muy claro en la mente, lo que has logrado, y colócalo como imagen positiva para desplazar la negativa. Cuando nos sintamos mal por no haber conseguido algún triunfo, consideremos que no todas las cosas dependen de uno, que hay cosas que dependen de otros...

Trabaja mucho la imagen que quieres de ti mismo, porque -y esto lo tienes que recordar- en cada momento que te veas como un poco tonto, débil o egoísta, te destruyes, te provocas culpas, te castigas, tiendes a esconderte de tus propios ojos, de tu propia mirada y acabas por no identificarte, por ignorar quién eres, lo que necesitas y hacia dónde vas. Cuando aprendamos a través de esa valoración y ese respeto a proyectar una buena autoimagen, podremos empezar también a tener imágenes positivas de los demás, porque valoraremos lo que hacen y dicen; tomaremos en cuenta que toda la energía manifiesta por un ser humano es valiosa, que es el resultado de la gran evolución universal, y reconoceremos la energía en

una planta, la belleza en un animal, en una piedra y entendemos que todo eso es un esfuerzo de la naturaleza. Si tienes una autoimagen positiva, te darás cuenta de que no solamente eres muy importante, ¡sino absolutamente valioso para ti mismo! Si no te otorgas importancia en tu propia conciencia, nada lo tiene para ti, pues ¿qué puede tenerla para quien no le importa su propia vida? Proyectar una imagen positiva cuando estableces un encuentro con otro ser humano o vives cualquier circunstancia, hace que lo que piensas y dices sea valioso, por lo tanto, no lo calles.

Este trabajo mental requerirá, de una atención; es con ella, que podrás vencer la inercia y caminar hacia el movimiento libre y voluntario de tus pensamientos. Derrotando al temor: Cuando no tienes autoestima piensas que los otros van a destruir tus conceptos y consideras que debes defenderlos a toda costa, de manera que si tienes una opinión o un concepto ¡tienes que demostrar que es el verdadero, el único!, y no es así... La aceptación de lo ajeno, el diálogo, siempre nos va a enriquecer, nunca nos va a mermar. La experiencia y la historia de la humanidad nos han enseñado que los más grandes motores de odio y destrucción, han sido los temores a lo diferente. No se puede amar lo que se teme. Disponte a la tolerancia, a la aceptación del otro, eso no te hará más frágil sino mucho más fuerte. Sé tú y deja que los otros tengan también su oportunidad.

El respeto es una forma de amor. Estimando a los demás: Una forma de reforzar la autoestima es apreciando a los demás y fomentando que ellos se estimen también. Es prescindiendo de los juegos de manipulación o chantaje que se realizan cuando no se tiene seguridad. Son manifestaciones del temor. No, cuando frente a nosotros alguien se infravalora debes decirle: «Oye, tu opinión es importante», o «me interesa conocer lo que realmente quieres», o «yo reconozco en ti tal cualidad».

No caer en el juego de autodestrucción ni de la destrucción ajena, porque eso es justamente lo que nos aleja de la posibilidad de vivir el amor. Cuando tenemos

nuestras propias cualidades, las de los otros no nos empequeñecen sino que nos refuerza. Cuando uno no teme a los otros y no pretende ser más o menos que ellos, es cuando puede convertir la vida en un constante enriquecimiento y desarrollo. -El proceso de autoestima empieza cuando tomas conciencia de que existes. -Cuando no estás dispuesto a aceptar tus errores, tampoco aceptas verdaderamente tus capacidades. -Una forma de reforzar la autoestima es apreciar a los demás. -Existe una misteriosa relación entre lo que pensamos y lo que vivimos. -El respeto es una forma de amor. -No puedes vivir en el cuerpo, en la mente ni en la capacidad de otro; tienes que vivir en tu cuerpo, en tu mente, y en tu propia capacidad. -La falta de comunicación nos impide conocer a la gente, a las situaciones y a las experiencias. -En la medida en que aprendes a comunicarte, aprendes a ser buen receptor. -La comunicación es un ejercicio constante de autoconocimiento. -Es más importante escuchar que hablar. -La comunicación es un flujo de vida y siempre enriquece. -Lidia Pérez López- \* \* \* \* \* "La amistad es un tesoro que vale la pena buscar y una vez encontrado, mantener para toda la vida..." -Delia S. Guzmán-

**Recopilado de:**  
<http://www.nueva-acropolis.es/gandia/pagina.asp?art=752>

### **Autoafirmación y enojo**

Si digo Yin y Yang, todos sabemos de qué estoy hablando. Y, estamos haciendo referencia a las polaridades: suave-fuerte; blanco-negro; día-noche; sol-luna; etc. Ahora si yo les pregunto ¿Cuál es "el contrario" al amor? Todos indicamos el odio. Pero en sí mismos ambos son polaridades, ambos están en los extremos de la misma línea. Lo opuesto al amor es la indiferencia. Y ¿por qué? Porque el odio y el amor son emociones. En la indiferencia no encontramos sentimientos... No hay nada.

Viajamos entre dos extremos. Del amor al odio podemos pasar en segundos... ¿Qué le dice un hijo al padre que no satisfizo su deseo...?. ¡Te odio!, ¡no te quiero

más...!. ¿Es eso verdad?. En la mayoría de los casos no. Sólo que se siente con la misma intensidad que el amor esa rabia, ese resentimiento por no obtener lo que queremos... Y tal vez al rato ambos, padre e hijo, aflojen la tensión.

Ahora el niño y ciertos adultos, los inmaduros, tienen algo en común: la baja tolerancia a la frustración.

Recuerdo el caso de una niña llamada Julieta. Esta pequeña de 4 años se despertó a las 3 de la madrugada diciendo a su madre que quería comer medialunas. La mamá trató, al principio pacientemente, de explicarle que a esa hora todas las panaderías estaban cerradas, que por la mañana a primera hora se las compraría. Ella encaprichada, insistía e insistía y terminó con un: "¡Yo quiero medialunas: AHORA MISMO!".

Muchos de nosotros, adultos, actuamos con el mismo principio que Julieta. Por eso tantas veces nos ubicamos en una de las polaridades: "el egocentrismo". Y nos olvidamos de la otra cara de la moneda: "la autoafirmación".

En nuestras relaciones con los demás seres humanos, muchas veces no nos apartamos del egocentrismo, porque creemos que el mundo tiene la obligación de satisfacer "todas" nuestras necesidades y deseos.

Hablo de autoafirmación, pero, ¿sabemos cuál es realmente su significado?. Es afirmarse a sí mismo. Es cuando tenemos la posibilidad de expresar claramente nuestras necesidades, deseos, puntos de vista, sentimientos, sensaciones, etc., de una manera madura. Porque la autoafirmación inmadura pasaría al extremo del egocentrismo, que significa que no me importe absolutamente nada de los deseos, intereses, pareceres del otro.

El ejemplo común de dificultad en la autoafirmación es el siguiente caso:

Un matrimonio, uno de los cónyuges decide hacer ciertas reparaciones en la casa sin consultar al otro. El que no fue consultado, en vez de expresar su enojo, de

decir que la casa es de ambos y es importante compartir ese tipo de decisiones, se dedica a boicotear el trabajo del otro. Así todos salen perjudicados, nadie favorecido.

La autoafirmación está más allá del enojo. Y nosotros le tememos muchísimo al enojo, porque no sabemos pedir bien, sino que sólo sabemos exigir. Nos cuesta aceptar las diferencias, nos cuesta comprender que el otro no sea lo que nosotros queremos, que no diga lo que esperamos escuchar. Y en lugar de comenzar a acortar las diferencias ponemos abismos entre ambos. Ese abismo está lleno de cosas no dichas, de sentimientos acumulados, de molestias anquilosadas. Pero debemos recordar lo que dijo Nietzsche: "Cuando uno mira dentro del abismo, debe saber que el abismo está mirando adentro nuestro".

Y muchas veces eso hacemos con nuestros reproches, rencores, estamos mirando en nuestros propios abismos. Sólo mirando hacia la luz, hacia el amor, buscando la comprensión. Sin olvidar lo que nos hace daño. Enunciar con madurez lo que nos molesta, lo que no nos gusta, lo que nos daña. Poder expresar el malestar, no es malo, no es negativo, no somos "malas personas". Lo que hace la diferencia es la forma en cómo lo expresamos. Parece que no sabemos expresar un desacuerdo sin agravios. Sin generar en el otro un resentimiento aún mayor que el nuestro, ello provoca que el abismo sea más grande cada día. Muchas personas cometen el error de creer que deben ser estoicas y bancarse todo. Esto es una falacia, es un error, una creencia equivocada. Así como el amor se muestra con caricias positivas, también existen las caricias negativas auténticas: poner límites, lo cual ayuda a crecer a uno mismo y a los otros.

Por ello, debemos aprender a presentar nuestra necesidad con claridad, sin ambigüedades, no dando por sentado que el otro como nos conoce adivina lo que puede hacernos sentir mal. Si somos claros y precisos vamos a contemplar la posibilidad que el otro tiene de recibir nuestra petición. De escucharnos: que implica oír con compromiso, comprensión, respeto. Esto debe ser mutuo. ¡Cuánto más sencillas serían las cosas si nos permitimos actuar "autoafirmadamente"!

**Recopilado de: Revista Crecimiento Interior N° 71, Año 8, Abril del 2001 Autora: Lic. Mónica Agras.**

## **DESARROLLO PERSONAL - LA AUTOAFIRMACIÓN**

Autoafirmarse es la seguridad en sí mismo, La autoafirmación es característica de la conducta que se singulariza por un comportamiento social positivo, que apunta a defender un derecho a alcanzar una meta.

Te brindaré elementos para desarrollar Hábitos Mentales de Éxito. Estos elementos son:

- 1) Afirmación
- 2) Victorias
- 3) Técnicas para mejorar el diálogo interior
- 4) Formas para establecer el dialogo interior

### **AFIRMACIÓN**

Afirmación Recibida:

De pequeños nos vemos reflejados en nuestros padres y otras personas significativas. A partir de este reflejo aprendemos a valorarnos.

Afirmación Propia:

A medida que vamos creciendo, podemos y debemos depender menos de la afirmación que proviene de otros. Es necesario que aprendamos a afirmarnos a nosotros mismos.

Afirmación Compartida:

La persona que se valora tiende a propiciar la autoestima de aquello con que se relaciona, ayudándoles a descubrir sus recursos y reconociendo sus méritos.

## VICTORIAS

### Victorias Privadas:

Una victoria privada se refiere a los logros que desde pequeños hemos conseguido y que conforman la fuerza de nuestra personalidad. Es la conquista cotidiana que nos demuestra que somos capaces.

### Victorias Públicas:

Una victoria pública se refiere al éxito social en función de un logro que los demás reconocen.

**AFIRMACIÓN + VICTORIAS = SEGURIDAD PERSONAL**

Recopilado de:

<http://asesoriacomercialycoachcom.blogspot.com/2012/05/desarrollo-personal-la-autoafirmacion.html>

### **2.4.1.2. Personalidad**

**FRANGER Robert, FADIMAN James, TEORIAS DE LA PERSONALIDAD, (pag. 2,3,23,24,25.)** Su personalidad puede limitar o expandir su vida. Algunas personas son cálidas, de agradable compañía, amigos sinceros. Otras son desagradables y negativas, y es difícil llevarse bien con ellas. Los aspectos difíciles de la personalidad pueden ser obstáculos para el éxito o fuentes de entusiasmo, creatividad y satisfacción.

Todos hemos observado un desarrollo de la personalidad en nosotros mismos y en otros. Todos los seres humanos cambian y maduran con el tiempo. Sigmund Freud describió las etapas psicosexuales por las que pasa la gente durante la infancia y la adolescencia. Erik Erikson amplió la teoría de Freud y describió etapas psicosociales que abarcan toda la vida.



Todos somos psicólogos de personalidad por el hecho de que constantemente buscamos regularidades en la conducta de los demás. Decimos, por ejemplo, “tiene la personalidad de su padre”. También hacemos predicciones acerca de los demás, “puedes confiar en que será honesto contigo”. Incluso hemos desarrollado nuestras propias teorías de la personalidad: “Los pelirrojos son impulsivos y emocionales”. Pensar acerca de la personalidad constituye una parte integral de nuestra vida cotidiana.

A veces, una única situación provoca distintas respuestas en las diferentes personas. Esto ha dado lugar a la noción de diferencias individuales, o variaciones de personalidad. Además, la misma situación puede suscitar distintas respuestas en el mismo individuo, lo que ha llevado a los observadores a buscar estados internos que puedan cambiar con el transcurso del tiempo.

El diccionario Webster, en su versión completa (McKechnie), define la personalidad como “patrones y características habituales de la conducta de un individuo que se expresa en actividades y actitudes físicas y mentales; características individuales distintivas de una persona, consideradas de manera colectiva”. Más sencillamente, su personalidad es su patrón individual de pensamiento, sentimiento y acción.

### **La historia del estudio de la personalidad**

El estudio de la personalidad data de siglos antes del desarrollo de la psicología académica. En 400 a.C., Hipócrates, el padre de la medicina occidental, desarrolló una teoría de la personalidad basada en cuatro “humores” corporales. Teorizó que las diferencias físicas estaban relacionadas con tipos de personalidad. La personalidad melancólica (deprimida) tiene un cuerpo con más bilis negra. El tipo colérico (irritable, que se enfada con facilidad) tiene más bilis amarilla, o adrenalina. El tipo flemático (calmado, de trato fácil) tiene más flema (fluido de las linfas y las mucosas). El temperamento sanguíneo (optimista) está asociado al

humor de la sangre. Una versión del molde de Hipócrates aún se usa en el sistema educativo internacional Waldorf como guía para ayudar a los maestros a comprender a sus estudiantes (Wilkinson).

Hace más de dos mil 300 años, Platón, en su República, escribió acerca de tres importantes fuerzas en la personalidad: el intelecto, las emociones y la voluntad. De acuerdo con Platón, la voluntad (o espíritu) asiste al intelecto en la superación de las influencias de las emociones.

## **LA ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD**

Freud observó en sus pacientes series interminables de conflictos y compromisos psíquicos. Percibió contradicciones entre las diferentes pulsiones, mecanismos represivos de las prohibiciones sociales contra los procesos biológicos y conflictos entre las formas de enfrentar o resolver determinadas situaciones. No fue sino hasta muchos años después cuando Freud infundió orden en este aparente caos al proponer tres elementos estructurales básicos de la psique: el ello, el yo y el superyó.

### **EL ELLO**

El ello es el núcleo original del cual se deriva el resto de la personalidad. Posee una naturaleza biológica y contiene la reserva de energía para todas las áreas de la personalidad. El ello en sí mismo es primitivo y desorganizado. “Las leyes lógicas del pensamiento no se aplican al ello” (Freud). Además, el ello no es modificado a medida que la persona crece y madura. La experiencia no ejerce ninguna influencia en él debido a que este tratado de la mente no tiene contacto con el mundo exterior. Sus cometidos son simples y directos: reducir la tensión, incrementar el placer y minimizar el dolor. El ello cumple con estas funciones a través de los actos reflejos (reacciones automáticas como estornudar o parpadear) y usando otras partes de la mente.

El ello puede compararse con un rey ciego que goza de poder y autoridad absolutos, pero al que sus consejeros privados, principalmente el yo, le indican cómo y cuándo ejercer dicho poder. El contenido del ello tiene un carácter casi totalmente inconsciente. Comprende pensamientos que nunca se han tornado conscientes e ideas que se han rechazado por inaceptables para la consciencia. Según Freud, las experiencias que se han negado o reprimido pueden afectar la conducta de la persona con una intensidad no disminuida por el tiempo y sin la intervención de la parte consciente.

## **EL YO**

El yo es parte de la psique que mantiene contacto con la realidad externa. Se desarrolla fuera del ello cuando el niño adquiere consciencia de su propia identidad, con el fin de ejecutar y moderar sus exigencias constantes. Para conseguir esto, el yo, como la corteza de un árbol, protege al ello pero también le sustrae energía. Su misión consiste en preservar la salud, la seguridad y la cordura de la personalidad. Freud postulo que el yo cumple varias funciones en relación con los mundos exterior e interior, cuyas exigencias se esfuerzan por satisfacer. Sus principales características incluyen el control de los movimientos voluntarios y cualquier actividad que tenga por fin el auto conversación. Toma conciencia de los hechos externos, los relaciona con el pasado y, mediante la actividad, evita la condición, se adapta o modifica el mundo exterior con el objetivo de hacerlo más seguro o más confortable. Respecto a los “hechos internos”, el yo se esfuerza por mantener el control sobre “las exigencias de las pulsiones; decide si aquellas deben ser satisfechas, pospone dicha satisfacción para tiempos y circunstancias más favorables en el mundo exterior o suprime del todo sus excitaciones “(1940 pp. 2-3). Las actividades del yo son para regular el nivel de atención producido por el estímulo interno o externo. Los aumentos de la tensión se perciben como dolor, mientras que su disminución se experimenta como placer. Por consiguiente, el yo persigue el placer e intenta evitar o reducir al mínimo el dolor.

Así, el yo fue creado por el ello en un intento por controlar la tensión. Sin embargo, para lograrlo, el yo debe a su vez controlar o modular las pulsiones del ello a fin de que la persona adopte enfoques realistas en su estilo de vida.

El acto de salir a una cita representa un ejemplo de la forma en que el yo controla las pulsiones sexuales el ello percibe la tensión generada por el deseo sexual insatisfecho lo que, sin la influencia del yo, reduciría esta tensión mediante la actividad sexual directa e inmediata. Empero, en el contexto de una cita, el yo determina a cuánta energía sexual es posible dar expresión, así como establecer las situaciones en la que el contacto sexual resultaría. Así. El ello responde a las necesidades y el yo a las oportunidades.

## **EL SUPER YO**

Esta última parte de la estructura de la personalidad surge del yo. El superyó sirve como juez o censor de las actividades y reflexiones del yo. Es el almacén de los códigos morales, de las normas de conducta y de las construcciones que conforman las inhibiciones de la personalidad. Freud describe tres funciones del superyó: la conciencia la auto observación y la formación de ideales. Como conciencia, el superyó se dedica a limitar, prohibir o juzgar la actividad consiente, aunque también puede intervenir de manera inconsciente. Las restricciones inconscientes son indirectas, pues se manifiestan como compulsiones o prohibiciones “La victima.... Se comporta como si estuviera dominada por un sentimiento del que ella no sabe nada”.

El superyó desarrolla, elabora y mantiene el código moral de la persona. “De hecho, el superyó del niño se forman no sobre el modelo de sus padres, si no del superyó de estos; su contenido es el mismo y se convierte en el vehículo de la tradición.... Que se han propagado a sí mismas de esta forma de generación en generación.

Por consiguiente, el niño no solo aprende de las restricciones reales de cualquier situación, sino también de los conceptos morales de los padres.

## **RELACION ENTRE LOS TRES SUBSISTEMAS.**

El objetivo fundamental de la psique es mantener raya y cuando lo pierde, recuperar- - un nivel aceptable de equilibrio dinámico que maximice el placer de la reducción de la tensión. La energía que se emplea para cumplir con esta misión proviene de ello, el cual posee una naturaleza primitiva e instintiva. El yo, emanado del ello, se encarga de controlar de manera realista las pulsiones básicas del ello. También se ocupa de meditar entre las demandas del ello, las restricciones del superyó y la realidad externa. El superyó, al derivarse del yo, operativo con el freno morar o contra fueras de las preocupaciones prácticas de este último, como lo q se establece una serie de directrices que define y limitan la flexibilidad del yo.

El ello es total mente inconsciente, mientras que y el superyó lo son solo en parte. “ciertas partes significativas del yo y del superyó pueden permanecer en un estado inconscientes, de hecho, normal mente son inconscientes. Esto significa que la persona ignora todo lo relacionado con sus contenidos y que requiere considerable esfuerzo para adquirir conciencia de ello”.

El psicoanálisis, método terapéutico desarrollado por Freud, tiene como objetivo personal por parecer el yo, independizarlo de las severas limitaciones del superyó e incrementar su capacidad de concientizar y controlar el material que asido reprimido o se encuentra oculto en el ello.

**Recopilado de: Franger Robert, Fdiman James, TEORIAS DE LA PERSONALIDAD, (pag. 2,3,23,24,25.)**

La personalidad es un constructo psicológico, que se refiere a un conjunto dinámico de características psíquicas de una persona, a la organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente ante una circunstancia.

## **PERSONALIDAD**

### **Definición**

La personalidad puede sintetizarse como el conjunto de características o patrón de sentimientos, emociones y pensamientos ligados al comportamiento, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo, que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones distinguiendo a un individuo de cualquier otro haciéndolo diferente a los demás.

La personalidad persiste en el comportamiento de las personas congruentes a través del tiempo, aun en distintas situaciones o momentos, otorgando algo único a cada individuo que lo caracteriza como independiente y diferente. Ambos aspectos de la personalidad, distinción y persistencia, tienen una fuerte vinculación con la construcción de la identidad, a la cual modela con características denominadas rasgos o conjuntos de rasgos que, junto con otros aspectos del comportamiento, se integran en una unidad coherente que finalmente describe a la persona.

Ese comportamiento tiene una tendencia a repetirse a través del tiempo de una forma determinada, sin que quiera decir que esa persona se comporte de modo igual en todos los casos. Es decir, la personalidad es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad, mostrando una tendencia de ese comportamiento a través del tiempo, que nos permite afrontar la vida y mostrarnos el modo en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Nos permite reaccionar ante ese mundo de acuerdo al modo de percepción, retro-alimentando con esa conducta en nuestra propia personalidad. Cada persona al nacer ya tiene su propia personalidad con ciertas características propias, que con el paso del tiempo más el factor ambiental y las circunstancias es como se definirá esa persona.

La personalidad será fundamental para el desarrollo de las demás habilidades del individuo y para la integración con grupos sociales.

Según Gordon Allport la personalidad es "la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio".

**Recopilado de:** <http://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad>

Personalidad, patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a una persona y que tiene una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de su vida de modo tal que las manifestaciones de ese patrón en las diferentes situaciones poseen algún grado de predictibilidad.

#### **2.4.1.3. Desarrollo Evolutivo**

El desarrollo evolutivo de una persona es el ciclo vital. Es el proceso que nos hace ser como somos.

No perdemos los conocimientos que adquirimos, al contrario, vamos construyendo un edificio en el que cada ladrillo se cimienta sobre el anterior.

Lo resultante de lo dicho es la "personalidad", la construcción es personal e intransferible. Pero los ladrillos no son los mismos para todos, se cambian según los usamos.

Las Psicología evolutiva ha intentado establecer unas pautas fijas y generalizables en esa construcción por ello delimitó etapas, como unas edades de comienzo y finalización. Las edades sirven como referente, pero han de ser entendidas como tales:

1. - Antes de pasar a la siguiente etapa hay que superar en la que se está.
2. - Diferentes áreas del desarrollo físico-evolutivo.
3. - Desarrollo cognitivo.
4. - Desarrollo afectivo.

Es importante llevar un desarrollo más o menos parejo en todas las áreas y lograr una armonía en el desarrollo de la persona.

Las fases evolutivas se definen por las “ganancias evolutivas”.

Cuando se analizan las necesidades de la infancia, es importante hacerlo desde una perspectiva evolutiva. Las necesidades van cambiando conforme avanza en las distintas etapas de su desarrollo.

Es necesario mantener la perspectiva evolutiva e ir adaptándolo a su momento evolutivo. Las mismas necesidades pueden estar o no presentes a lo largo del desarrollo y pueden ser cubiertas de distintas maneras.

Debemos entender cómo se pasa de una a otra mediante crisis. Las crisis evolutivas suelen generar conflictos de relación y sufrimiento interior, por eso son percibidas como algo negativo. Cuando en realidad son necesarias, positivas y constructivas, si no ponemos en crisis el proceso anterior nunca daremos el paso siguiente.

Pasar las crisis es costoso emocionalmente, pero beneficia a la persona, porque si no, no crecemos.

Cuando hablamos de desarrollo evolutivo estamos hablando de un desarrollo biopsicosocial en el que no basta con atender las necesidades físicas de un niño.

Hace falta cubrir también las necesidades cognitivas y emocionales.

El marco ecológico del desarrollo: el contexto en el que se vive influye en el desarrollo evolutivo.

El desarrollo evolutivo: un proceso narrativo.



Hay que entender a la persona como lo que es, un agente activo en su desarrollo, como un nuevo receptor de estímulo. Es importante conocer los ámbitos y su influencia para comprender nuestra propia conducta.

¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo construimos nuestro edificio? Creamos una historia. Algunos acontecimientos pasan sin dejar huella. Sin embargo, otros temas desde fuera pueden parecer objetivamente menos importantes para configurar nuestra vida y nuestro modo de ver el mundo.

Cuando intentamos explicar a alguien nuestra vida, no lo realizamos objetivamente, sino lo que de esa realidad hemos tomado como propio, que no ha hecho ser como somos. Son elementos con los que hemos desarrollado “vínculos afectivos.”

En ese relato debemos recordar, personas, lugares o acontecimientos, a veces para bien o mal pero con significado.

Lo que importa y lo que queda no es el comienzo ni el final, sino lo que nos aportaron.

El desarrollo afectivo: etapas y necesidades.

El desarrollo afectivo es el área del desarrollo que configura nuestras competencias socioemocionales.

Entrar a analizar como construimos las relaciones, como nos vinculamos afectivamente a los demás. Es importante reflexionar sobre las etapas que seguimos.

Las fases de nuestro desarrollo afectivo son:

-El embarazo: primera etapa de nuestro desarrollo afectivo. El bebé va recibiendo estímulos, mensajes y sensaciones que configuran su desarrollo. La actitud de los padres va a condicionar su desarrollo ante de haber nacido.

-El recién nacido: los primeros años de vida juegan un papel esencial, puesto que la sensibilidad y receptividad de los bebés es mayor que en ningún otro momento de nuestro desarrollo.

El desarrollo del niño tiene en sus fases más tempranas una amplitud de registros y posibilidades de la que carecen el resto de las etapas. Un bebé recién nacido construye todas las conexiones neuronales de su cerebro según los estímulos que recibe del exterior.

El bebé es como una esponja que lo absorbe todo y que va a ir formando su cerebro y su personalidad en función de lo que pueda absorber en su entorno.

-El primer año de vida: se configuran las relaciones de apego con las figuras parentales. Es un momento importante para el desarrollo afectivo.

-La Primera Infancia: Culminación de todo lo que comienza en el primer año en las distintas áreas de desarrollo.

Se adquiere la autoconciencia. A partir de ahí, podrán entender que los demás también lo son, con sus necesidades, deseos y pensamientos.

Otra gran ganancia evolutiva de la primera parte es la “Asunción de la norma social”. Las niñas adquieren la capacidad locomotriz. El niño también aprenderá y hará suyas las primeras normas de conducta.

La interacción en los demás pasa en estos momentos a ser prioritaria para su desarrollo “desarrollo del lenguaje”.

Durante el desarrollo las cosas nunca pasan por que sí, y los aprendizajes se encadenan unos en otros formando un entramado con sentido.

Niños ya no sólo conscientes de ser personas independientes, aunque necesitada de los demás.

Identificación en los modelos de género parentales. Se mantendrá y agudizará según el marco ecológico.

-La Segunda Infancia y la adolescencia: ( de 6 a 11 años) Definen sus proyectos de vida usando como referencia el de sus padres.

Esta seguridad ficticia que nos halaga como adulto, debe romperse y esa es la ganancia afectiva de la siguiente etapa, la adolescencia. Esto tiene como objetivo destruir los modelos de referencia externos, por decidir de todo lo heredado que asume el adolescente como propio.

Volvemos autónomos, pero no solo en el sentido físico sino afectivo.

La vivencia de la adolescencia vendrá determinada por todas las etapas anteriores.

-La Juventud: Adquiere la primera independencia real, incluso física de los padres. Se dispone de todos los recursos y oportunidades para desarrollar ese proyecto de vida personal. Decisiones que marcarán el resto de la vida.

-La ancianidad: Momento en que la ganancia evolutiva básica en el área afectiva es la integración de las pérdidas y el duelo por ellas. Es el momento de la sabiduría y de la paz, ambas necesarias por afrontar la vida de otra manera y la muerte después. Se deberá superar la primera crisis evolutiva.

**Recopilado de: <http://html.rincondelvago.com/desarrollo-evolutivo-de-una-persona.html>**

Vemos claramente que el desarrollo evolutivo del hombre tiene una serie de etapas que este debe ir trascurriendo a medida que avanza el proceso y es así que a través de las experiencias en cada ciclo evolutivo el ser humano se desarrolla.

#### **2.4.1.4. Ser Biopsicosocial**

El hombre como ser biopsicosocial

Debido a que la conceptualización de salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detalla: "es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección". El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial, pero para hacer esto primero se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación: Ente: se refiere a lo que existe o puede existir. Bio: Significavida. Psico: Significa alma, mente o actividadmental. Social: Perteneiente o relativo a una compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados.El hombre es un ente, porque existe y su componente bio se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza.

Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia. El hombre es un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad (constituida por semejantes a él) que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con los seres humanos y con su entorno, dando como resultado que el hombre es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema. Que permite enmarcar a la salud como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del ambiente (físico y la comunidad) y que garanticen una vida activa, creadora y una progenie viable, lo que conlleve al hombre a manifestarse en el óptimo de su capacidad.

"Bio" que se refiere a biológico, es decir, un organismo vivo estructurado por órganos y sistemas."Psico" que se refiere a psicológico, es decir, todo lo referido a la mente y comportamiento del hombre."Social" que se refiere a sociedad, es decir, su comportamiento ante los demás humanos, seres vivos y el medio. Y toda

la frase "EL HOMBRE COMO SER BIO-PSICO-SOCIAL" quiere decir que el humano en general (ambos sexos) es un ser vivo con un organismo complejo y con una mentalidad muy compleja basada en muchos aspectos (valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos, personalidad, etc), los cuales le permiten estar en una organización social (familia, amistades, comunidad, municipio, nación, grupos sociales, etc.) y comportarse de acuerdo sus intereses psicológicos y a los límites que le presenten su cuerpo y su aprendizaje.

**En conclusión** el hombre es un ser complejo que posee gran estructura en su organismo y mente que le permite relacionarse o no con otras personas y seres vivos, y tener un comportamiento muy distinto al de los otros seres vivos. El crecimiento humano es un fenómeno biológico complejo, y representa una parte vital en el desarrollo normal de todos los niños. Se refiere a los cambios cuantitativos en el tamaño y la masa corporal a partir de la transformación de una célula inicial en un organismo pluricelular. El crecimiento es especialmente rápido en la niñez, y especialmente durante el primer año de vida; en este tiempo puede triplicarse el peso en relación con el peso al nacer, y también se produce un aumento del 50 por ciento en longitud.

**Recopilado de:** [www.scribd.com/doc/.../El-Hombre-Como-Ser-Biopsicosocial](http://www.scribd.com/doc/.../El-Hombre-Como-Ser-Biopsicosocial)

## **EL SER HUMANO DESDE SUS TRES DIMENSIONES**

El ser humano desde la dimensión física constituye una unidad como sistema individual y también en relación con el mundo que lo rodea, formamos parte de una totalidad mayor que es el ambiente físico, social, el planeta, el universo, a través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno (Oblitas, 2004).

En el área física se pueden examinar algunas conductas de riesgo como son: prácticas asociadas con servicios de salud, régimen de medicación, higiene, condición física, abuso de tabaco y alcohol; así como las destrezas de adaptación

y conductas de salud positiva como patrones de respuestas a estímulos positivos, los cuales se pueden obtener con el conocimiento sobre promoción de salud, redes de apoyo, actividades vocacionales, recursos mentales y espirituales.

El desarrollo físico individual pasa por una serie de etapas como son: los cambios sensoriales, el paso de niño (a) a adolescente, de adolescente a adulto, de adulto joven a adulto mayor, esta serie de retos requieren que se realicen algunos ajustes y que se definan nuevos papeles sociales y condiciones biológicas por ejemplo: el retiro, los cambios en la actividad psicomotora y las pérdidas que acompañan las distintas etapas del ciclo de vida; todas estas variables se investigan dentro del ámbito de salud para realizar cambios en situaciones no deseadas para mejorar el área física del ser humano.

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o deterioran la salud de los individuos. Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por el ser humano con las cuales se obtienen consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo que repercuten en el bienestar físico y en la longevidad (Oblitas).

En el área psicológica un aspecto de suma importancia es que la persona logre un orden en sus pensamientos, ideas, reflexiones, pues las creencias, actitudes y otras variables son motivadores importantes del comportamiento, a su vez, es importante que se tenga una consistencia mental, que pueda evaluar todas las variables que existan, que sea capaz de objetivizar, tomar distancia de las situaciones y verlas de diferentes maneras, así como la capacidad de análisis.

El desarrollo cognoscitivo pasa por una serie de etapas en el proceso de vida del ser humano como lo son: Desarrollo cognoscitivo en la infancia, años preescolares, niñez intermedia, adolescencia, edad adulta temprana, adultez intermedia y edad adulta tardía. Esto quiere decir que cada etapa pasa por diferentes cambios los cuales deben atenderse de forma individual para ser analizados.

La salud en el área cognoscitiva le sirve al ser humano para ordenar diferentes ámbitos de su vida y evitar pensamientos negativos o disfuncionales que distorsionan la realidad, causan perturbación e interfieren con la capacidad para lograr sus metas. Son las palabras o imágenes que entran rápidamente en la cabeza produciendo una variación en la conducta, la cual incide en la salud y da origen a enfermedades psicosomáticas que afectan otras áreas del ser humano, para esto es necesario analizar los contextos que comprenden varios factores: personales, interpersonales, ambientales, institucionales. Por otro lado, como parte de las funciones de información y elaboración se señala que el área cognoscitiva se encuentra dividida en tres categorías: sensopercepciones, funciones mentales y por último las nociones.

Todo lo anterior, afirma que el ser humano se relaciona con su mundo circundante por medio de las funciones de adquisición e información que desempeñan las sensopercepciones, las cuales tienen como resultado una formación de las estructuras mentales superiores, el lugar y la manera como el hombre vive, y lo percibe, pueden influenciar más en su salud que los microbios y los genes que hereda.

La salud se hace cada día más integral. La salud mental implica la capacidad de un individuo para establecer relaciones armónicas con otros y para participar en modificaciones de su ambiente físico y social y de contribuir con ello de modo constructivo, es lo que concibe la dimensión social. La interacción mente-cuerpo ha preocupado a filósofos y científicos desde el principio de los tiempos y se ha enfatizado desde entonces la importancia de la unidad de ambos.

Existen etapas dentro del ciclo vital, que son explicadas por medio de teorías sólidas las cuales hablan de los procesos evolutivos, sus dimensiones o áreas fundamentales. En el área socio emocional intervienen procesos y enfoques explicativos además del desarrollo del autoconcepto y la autoestima, desarrollo y aprendizaje de habilidades sociales, el grupo de pares, la escuela y la familia como contextos de desarrollo afectivo social en situaciones educativas.

**En conclusión**, se puede ver que el área socio emocional está compuesta por una serie de elementos los cuales van encaminados a la realización de las necesidades del hombre. En un principio la educación referente a los conocimientos era la primordial, pero hoy se interesa más por cómo el sujeto integra esos conocimientos con la vida real; de igual manera el desarrollo se interesó más por los bienes materiales que por el hombre mismo. Y esto, siguió así hasta que por medio de un enfoque más humanista se dio cuenta que no eran sólo los bienes algo importante sino que abarcaba muchos aspectos de la vida humana.

**Recopilado de:**

[http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/salud\\_integral\\_desde\\_perspectiva\\_biopsicosocial/](http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/salud_integral_desde_perspectiva_biopsicosocial/)

## **2.4.2. Variable Dependiente: Desarrollo de las Relaciones Interpersonales**

### **2.4.2.1. SOCIEDAD**

Sociedad (del latín *societas*) es un concepto polisémico, que designa a un tipo particular de agrupación de individuos que se produce tanto entre los humanos (sociedad humana -o sociedades humanas, en plural-) como entre algunos animales (sociedades animales). En ambos casos, la relación que se establece entre los individuos supera la mera transmisión genética e implica cierto grado de comunicación y cooperación, que en un nivel superior (cuando se produce la persistencia y transmisión generacional de conocimientos y comportamientos por el aprendizaje) puede calificarse de cultura.

#### **Sociedades Humanas**

El término sociedad es utilizado indistintamente para referirse a comunidades de animales (hormigas, abejas, topos, primates...) y de seres humanos. La diferencia esencial existente entre las sociedades animales y las humanas es, más allá de su complejidad, la presencia de cultura como rasgo distintivo de toda sociedad humana.



Aunque usados a menudo como sinónimos, cultura y sociedad son conceptos distintos: la sociedad hace referencia a la agrupación de personas, mientras que la cultura hace referencia a toda su producción y actividad transmitida de generación en generación a lo largo de la historia, incluyendo costumbres, lenguas, creencias y religiones, arte, ciencia, etc.

La diversidad cultural existente entre las diferentes sociedades del mundo se debe a la diferenciación cultural que ha experimentado la humanidad a lo largo de la historia debido principalmente a factores territoriales, es decir, al aislamiento e interacción entre diferentes sociedades.

Por definición, las sociedades humanas son entidades poblacionales. Dentro de la población existe una relación entre los sujetos (consumidores) y el entorno; ambos realizan actividades en común y es esto lo que les otorga una identidad propia. De otro modo, toda sociedad puede ser entendida como una cadena de conocimientos entre varios ámbitos: económico, político, cultural, deportivo y de entretenimiento.

Los habitantes, el entorno y los proyectos o prácticas sociales hacen parte de una cultura, pero existen otros aspectos que ayudan a ampliar el concepto de sociedad y el más interesante y que ha logrado que la comunicación se desarrolle constantemente es la nueva era de la información, es decir la tecnología alcanzada en los medios de producción, desde una sociedad primitiva con simple tecnología especializada de cazadores —muy pocos artefactos— hasta una sociedad moderna con compleja tecnología —muchísimos artefactos— prácticamente en todas las especialidades. Estos estados de civilización incluirán el estilo de vida y su nivel de calidad que, asimismo, será sencillo y de baja calidad comparativa en la sociedad primitiva, y complejo o sofisticado con calidad comparativamente alta en la sociedad industrial. La calidad de vida comparativamente alta es controvertida, pues tiene aspectos subjetivos en los términos de cómo es percibida por las personas.

## **Organización de la Sociedad Humana**

La sociedad humana se formó con la propia aparición del hombre. En la prehistoria, la sociedad estaba organizada jerárquicamente, donde un jefe siempre era el más fuerte, más sabio del grupo, ocupando el poder. No fue hasta la época griega cuando esta tendencia absolutista del poder cambió, dando paso a un sistema social en el que los distintos estamentos de la sociedad, dejando fuera del sistema a los esclavos, podían ocupar el poder o unirse para ocuparlo, la democracia, que originó la aparición de la política. Pero no fue hasta 1789 con la Revolución Francesa cuando la tendencia de sociedad cambió radicalmente haciendo que cualquier persona, hipotéticamente, pudiera subir a un estamento superior, algo imposible hasta aquella época.

**Recopilado de:** <http://es.wikipedia.org/wiki/Sociedad>

La sociedad en si es la agrupación de individuos con cierto grado de cultura que se difiere entre los mismos, formando así organizaciones de manera jerárquica.

### **2.4.2.2. PSICOLOGÍA SOCIAL**

BARON Robert A., BYRNE Danmn, PSICOLOGÍA SOCIAL, 10ma Edición, (pag. 8-16, 50-52).

#### **LA PSICOLOGÍA SOCIAL HACE ÉNFASIS EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS INDIVIDUOS**

Las sociedades difieren en gran medida en sus visiones acerca del cortejo y el matrimonio, e incluso de las personas que se enamoran .De manera similar, las sociedades presentan grandes variaciones en sus niveles generales de violencia, y en los individuos que llevan a cabo acciones violentas o se abstienen de ello.

Debido a este hecho básico, en psicología social el foco está directamente en los individuos. Por supuesto, los psicólogos sociales se dan cuenta de que no existimos aislados de las influencias sociales y culturales (nada más lejos de ello).

Pero el mayor interés de la disciplina reposa en el entendimiento de los factores que modelan acciones y pensamientos de individuos humanos en escenarios sociales. Esto contrasta claramente con el campo de la sociología. La sociología estudia algunos de los mismos temas que la psicología social, pero no se preocupa del comportamiento y pensamientos de los individuos; antes bien, se orienta hacia grandes grupos de personas o hacia la sociedad en conjunto. Por ejemplo, tanto la psicología social como la sociología estudian el tema de los crímenes violentos. Mientras los psicólogos sociales analizan los factores que hacen que personas específicas se impliquen en dicho comportamiento, los sociólogos están interesados en comparar tasas de crímenes violentos en los de una sociedad dada (por ejemplo, grupos con ingresos altos y bajos), o comparar estas tasas en varias sociedades distintas.

La psicología social busca entender las causas del pensamiento y del comportamiento social

Las acciones y características de otras personas. Imagina los siguientes eventos: Estas haciendo la cola en la taquilla del cine; de repente, otra persona avanza y se adelanta para colocarse justo frente a ti.

La persona con la que has estado saliendo en los últimos seis meses te dice de golpe y porrazo: “Creo que es mejor que lo dejemos eh intentemos conocer a otras personas”.

Estás jugando en el computador y dos personas extranjeras muy atractivas se acercan y comienzan a verte jugar con gran interés.

Estas acciones de los demás, ¿tendrán algún efecto en tu conducta o pensamiento? Indiscutible. Es decir, queda claro que con frecuencia nos vemos fuertemente afectados por las acciones de otras personas.

Por añadidura, también estamos bajo la influencia de la apariencia física de los demás. ¿Te has sentido incomodo ante la presencia de personas con alguna discapacidad? ¿Te comportas distinto frente a personas con gran atractivo físico, en relación con personas de menor atractivo? ¿Y ante personas mayores frente a los jóvenes?

¿Y qué hay de las personas que pertenecen a grupos raciales y étnicos distintos a los tuyos? Con toda probabilidad, tu respuesta a varias de estas preguntas es si, dado que con frecuencia reaccionamos ante características visibles de los demás como la apariencia (por ejemplo, McCall; Twenge y Manís,). De hecho, hallazgos de HassinTropeseñalan que no podemos ignorar la apariencia de los demás, aun cuando lo intentemos conscientemente. Estos investigadores mostraron a los participantes de sus estudios fotográficos de personas que –se suponía- eran candidatos a varios puestos de trabajo (por ejemplo, administrativo de banco, empleado de óptica, electricista). También se suministró información acerca de la experiencia previa de los candidatos, y la tarea de los participantes, consistía en calificar la idoneidad de las personas para el puesto de trabajo. A la mitad de los participantes se les pidió que se le ignorasen las fotos a la hora de tomarse una decisión, mientras que el resto no recibió esta instrucción.

Las fotografías se eligieron en función de si los aspirantes representaban o no a la persona “típica” que desempeñaba cada empleo (investigaciones previas habían revelado la apariencia de estas personas “típicas”). Los resultados indicaron que los individuos que lucían en las fotografías como los empleados típicos de cada puesto recibieron las mayores puntuaciones. Esto ocurrió incluso en los participantes a quienes se advirtió específicamente que ignorasen las fotos al suministrar las puntuaciones. Hallazgos como estos sugieren que nuestras creaciones ante los demás están fuertemente influenciadas por la apariencia externa.

PROCES COGNITIVOS. Supón que has quedado con un amigo que llega tarde. De hecho, tras treinta minutos de espera empiezas a sospechar que tu amigo no llegara nunca. Finalmente, la persona que llega tarde dice: lo siento... había olvidado nuestro encuentro hasta unos minutos”. ¿Cómo reaccionarías? Imagina que en vez de esto, tu amigo te dice: estoy muy apenado por llegar tarde... hubo un gran accidente de tráfico, ya había kilómetros de retenciones en la autovía”.

¿Cómo responderías en este caso? Probablemente con menor disgusto, o tal vez no. Si tu amigo suele llegar tarde y te ha presentado esta misma excusa, podrías considerarla verdadera. En otras palabras, nuestras reacciones en esta situación dependerán mucho de tus recuerdos del comportamiento de tu amigo, tus inferencias sobre la veracidad de tus explicaciones. Situaciones como estas llaman la atención sobre el papel crucial de los procesos cognitivos en el comportamiento y el pensamiento social, los psicólogos sociales tienen muy presente la importancia de estos procesos, y entienden que para comprender el comportamiento de las personas en situaciones sociales, debemos comprender su pensamiento en dichas situaciones (o construcciones, como las dominan con frecuencia los psicólogos sociales, Killely y Johnson; Swann y Gill).

CONTEXTO CULTURAL. Cuando estaba en el bachillerato (RAB), la mayoría de las chicas en películas, anuncios y televisión tenían, para decirlo de una manera muy simple, todas las mujeres que conocían deseaban tener una silueta como la de Marilyn Monroe. Ahora, las cosas son muy diferentes. Las estrellas del cine y las modelos lucen, a mi juicio, peligrosamente delgadas. Y hallazgos recientes demuestran que realmente están muy delgadas.

Un estudio reciente sobre modelos de pasarela y chicas de las páginas centrales de Playboy (Owen y Laurel-Seller, 2000) encontró que el 33% de las chicas de Playboy y un 20% de las modelos podían ser clasificadas como anoréxicas (es decir, mostraban signos de un severo desorden en la alimentación, no resulta sorprendente que muchas mujeres jóvenes expresen el deseo de estar tan delgadas como estos modelos de belleza femenina).

De hecho, ¡niñas de ocho y nueve años expresan su preocupación por estar demasiado gordas para lucir atractivas!

¿Cómo ha ocurrido este cambio enorme? La respuesta implica valores culturales centrales, los cuales, por muchas y muy complejas razones, han hecho el estar delgado como muy deseable (es decir, el énfasis creciente por estar en forma). Cualesquiera sean las causas, estos cambios dramáticos en lo que el comportamiento social: que este no ocurre en el medio de un vacío cultural. Por el contrario, suele estar afectado por las normas culturales (reglas sociales referidas a cómo deben comportarse las personas en situaciones específicas; la pertenencia a distintos grupos y los cambiantes valores sociales.

¿Quiénes deberán poder contraer matrimonio? ¿Cuántos hijos deberán tener? ¿Las reacciones emotivas deberían ocultarse o manifestarse abiertamente? ¿Cuán cerca debemos estar de los otros al caminar? ¿Es correcto dar regalos a profesores o miembros del gobierno? Estas son pequeñas muestras de los aspectos del comportamiento social que pueden- y de hecho están – influidos por factores culturales.

(El término cultural alude al sistema de significados compartidos, percepciones y creencias que mantienen las personas que pertenecen a un determinado grupo, Smith y Bond.), atender a los efectos de los factores culturales es una tendencia cuya importancia va en aumento, por lo cual nuestra disciplina intenta tomar en cuenta la creciente diversidad cultural en numerosos países.

**FACTORES BIOLÓGICOS.** ¿Está influido el comportamiento social por procesos biológicos y factores genéticos? Hace diez años, la mayoría de los psicólogos sociales habrían respondido no, al menos en lo que respecta a la alusión a la genética. Sin embargo, en la actualidad muchos han venido a creer que nuestras preferencias, comportamientos, reacciones emocionales, e incluso actitudes están afectadas, en cierto grado, por nuestra herencia biológica (Buss; Nisbett).

La perspectiva según la cual los factores biológicos desempeñan un importante papel en el comportamiento social proviene del campo de la psicología evolucionistas (Buss y Shackelford). Esta nueva rama de la psicología sugiere que nuestra especie, como otras tantas del planeta, ha estado sujeta a un proceso de evolución biológica a lo largo de su historia, y como resultado de este proceso, ahora poseemos un gran número de mecanismos psicológicos evolutivos que ayudan (o ayudaron en alguna oportunidad) a conducirnos ante importantes problemas relacionados con la supervivencia.

Los psicólogos sociales que adoptan la perspectiva evolucionista sugieren que este proceso se aplica por lo menos en varios aspectos del comportamiento social. Por ejemplo, considera la cuestión de la preferencia de pareja. ¿Por qué encontramos atractivas a ciertas personas? De acuerdo con las perspectivas evolucionistas, ello se debe que las características que muestran están asociadas con la capacidad para reproducirse: rasgos fáciles simétricos, cuerpos bien formados y tonificados (por ejemplo, mas cadera y menos cintura en las mujeres; Tessry Martin, 1996), piel clara, cabello brillante.

En otras palabras, estos son signos exteriores de salud interna y vigor. En consecuencia, la preferencia de estas características de la pareja para nuestros ancestros incrementaba las posibilidades de una reproducción exitosa; esto a su vez, contribuía con una mayor preferencia hacia estas características. (Es interesante notar que aunque estas observaciones parezcan razonables, no han estado uniformemente confirmadas en los resultados de investigaciones; Tassinary y Hansen)

Debido a que la perspectiva evolucionista realiza diversas e inquietantes predicciones acerca del comportamiento y del pensamiento social, ha sido objeto de un reconocimiento creciente en psicología social. Por ello, tenemos razones para preferirnos a esta perspectiva en diversas partes de este libro. Pero por favor, que no haya lugar para malentendidos: las perspectivas evolucionistas no sugiere

que heredamos patrones específicos de comportamiento social; más bien, tiene que ver con el hecho de heredar tendencias o predisposiciones que pueden o no trasladarse a la realidad, dependiendo del entorno en el que vivamos. Por ejemplo, considera un individuo que ha heredado una fuerte tendencia a demostrar un impulso sexual muy poderoso. ¿Tendrá esta persona una o varias parejas sexuales? Evidentemente, dependerá de donde viva él o ella. Si esta persona vive en una cultura en la cual se considera apropiado tener múltiples parejas sexuales, tendrán múltiples amantes; pero si este individuo vive en una cultura en la que dicho comportamiento cuenta con una fuerte desaprobación, él o ella podrían tener una pareja o mucho menos de la que sería posibles, de vivir en un contexto cultural más permisivo.

En suma la psicología social se encuentra fundamentalmente en entender las causas del comportamiento social y el pensamiento social, en la identificación de los factores que conforman nuestros sentimientos, comportamiento, y pensamiento en situaciones sociales. Intentan cumplir este objetivo mediante el uso.

**Recopilado de: Baron Robert A., ByrneDannn, PSICOLOGÍA SOCIAL, 10ma Edición, (pag. 8-16, 50-52).**

## **Psicología Social**

### **Fenómenos intrapersonales**

#### **Actitudes**

El estudio de actitudes es un tema central de la psicología social. Las actitudes están implicadas en casi todas las áreas de la disciplina, incluyendo la conformidad, la atracción interpersonal, la percepción social y el prejuicio. En la psicología social, las actitudes se definen como evaluaciones globales doctas de una persona, un objeto, un lugar o un asunto que influyen el pensamiento y la acción. Es decir, las actitudes son expresiones básicas de aprobación o desaprobación, favorabilidad o desfavorabilidad, o gustar y disgustar.



## **Persuasión**

El tema de la persuasión ha recibido mucha atención durante los últimos años. La persuasión es un método activo de influencia que intenta guiar la gente hacia la adopción de una actitud, una idea o un comportamiento por medidas racionales o emotivas. La persuasión depende de "apelaciones" en vez de presión fuerte o coerción. Se han encontrado numerosas variables que influyen el proceso de persuasión y estas normalmente se presentan en cuatro categorías importantes: quien dice qué a quién y cómo.

El Comunicador, incluyendo la credibilidad, la pericia, la honradez y el grado de atractivo.

El Mensaje, incluyendo varios grados de razón, emoción (como miedo), argumentos de uno o dos lados, y otros tipos de contenido informacional.

La Audiencia, incluyendo una variedad de demografías, rasgos personales y preferencias.

El Canal, incluyendo la palabra impresa, la radio, la televisión, el internet o interacciones cara a cara.

Las teorías de proceso dual de la persuasión (como el modelo de probabilidad de elaboración) mantienen que el proceso persuasivo se media por dos rutas distintas. La persuasión puede ser llevada a cabo por aspectos superficiales de la comunicación o la lógica interna del mensaje. Si alguien es o no persuadido por una celebridad popular o argumentos factuales es determinado principalmente por la capacidad y motivación de la audiencia. Sin embargo, décadas de investigación han demostrado que las actitudes profundas son remarcablemente resistentes a persuasión bajo circunstancias normales.

## **Cognición social**

La cognición social es la manera en que la gente piensa acerca de los demás. Además es un área creciente de la psicología social que estudia cómo la gente percibe, piensa y recuerda información sobre otros. Una asunción en la cognición social es que la realidad es demasiado compleja para fácilmente discernir, y entonces vemos el mundo según esquemas o imágenes de realidad simplificados. Los esquemas son representaciones mentales generalizadas que organizan el conocimiento y guían el procesamiento de información. Por ejemplo, el esquema de alguien para ratones puede ser que sean pequeños, peludos y comen queso. La cognición social propone que grupos culturales desarrollen esquemas parecidos. Individuos que comparten esquemas pueden esencialmente tener los mismos pensamientos cuando se enfrentan a un estímulo. Por ejemplo, los esquemas a menudo operan automáticamente y no intencionalmente, y pueden dirigir parcialmente en la percepción y la memoria.

Las expectativas esquemáticas pueden dirigirnos a ver algo que realmente no existe. Un experimento encontró que la gente es más propensa a percibir un arma en las manos de un hombre negro que un hombre blanco. Este tipo de esquema es realmente un estereotipo, una colección generalizada de creencias sobre un grupo particular de gente. Los estereotipos a menudo son relacionados a actitudes negativas o preferenciales (prejuicio) y comportamientos (discriminación). Los esquemas para tipos de acontecimientos (por ejemplo, ir al McDonalds, hacer la colada) son conocidas como guiones.

Otro concepto importante en la cognición social es la atribución. Las atribuciones son las explicaciones que hacemos para el comportamiento de la gente, sea nuestro o de otros. Una atribución puede ser interna o externa. Atribuciones internas asignan causalidad a factores internos de la persona, como capacidad o personalidad. Atribuciones externas asignan la causalidad a un factor externo, como el tiempo. Han sido descritas numerosas parcialidades en el proceso de atribución:

Sesgo de correspondencia – la tendencia a hacer atribuciones internas para el comportamiento. El efecto actor-observador es un refinamiento de esta parcialidad, la tendencia a hacer atribuciones externas para el comportamiento de otros y atribuciones internas para nuestro propio comportamiento.

Fenómeno de un mundo justo – la tendencia a culpar víctimas (una atribución interna) para su sufrimiento. Se cree que es motivado por la ansiedad de la gente que gente buena, incluyendo sí mismos, podrían ser victimizada en un mundo injusto.

Sesgo de autoservicio – la tendencia a tomar crédito por los éxitos, y culpar a otros por los fracasos. Los investigadores han encontrado que los individuos deprimidos a menudo carecen de esta parcialidad y realmente tienen percepciones más realistas de la realidad.

Las heurísticas son atajos cognitivos. En vez de pesar toda la evidencia cuando se toma una decisión, la gente depende de las heurísticas para salvar tiempo y energía. La heurística de disponibilidad ocurre cuando la gente estima la probabilidad de un resultado basado en cuán fácil ese resultado es de imaginar. Como tal, las posibilidades vívidas o muy memorables serán percibidas como más probables que estas que son más difíciles de imaginar o entender, resultando en una parcialidad cognitiva correspondiente.

Hay otras numerosas observaciones que fueron encontradas por investigadores de la cognición social. El prejuicio de retrospectiva es una memoria falsa de haber previsto acontecimientos, o una exageración de predicciones actuales, después de hacerse consciente de la situación. El sesgo de confirmación es un tipo de parcialidad dirigido a la tendencia a buscar, o interpretar información en una manera que afirma las ideas preconcebidas.

## **Autoconcepto**

Los campos de psicología y personalidad social han juntado durante los años, y psicólogos sociales han desarrollado un interés en una variedad de fenómenos relacionados con el yo. En contraste con la teoría tradicional de personalidad, sin embargo, los psicólogos sociales ponen más énfasis en cogniciones en vez de rasgos. Muchas investigaciones enfocadas en el autoconcepto, que es el entendimiento de una persona de sí misma.

El autoconcepto puede dividirse en un componente cognitivo, llamado el autoesquema, y un componente evaluativo, la autoestima. La necesidad de mantener una autoestima sana es reconocida como una motivación central humana en el campo de psicología social. Creencias de autoeficacia son un aspecto del autoesquema. La autoeficacia se refiere a la expectación de un individuo que la representación en alguna tarea será eficaz y tendrá éxito.

La gente desarrolla sus autoconceptos a través de una variedad de maneras, incluyendo la introspección, reacciones de otros, autopercepción, y comparación social. En comparación con otros relevantes, la gente adquiere información sobre sí mismos, y hacen inferencias que son relevantes a la autoestima. Las comparaciones sociales pueden ser hacia arriba o abajo, es decir, comparaciones con gente que es más alta o más baja en estatus o capacidad. Las comparaciones hacia abajo a menudo son hechas para elevar la autoestima.

La autopercepción es una forma especializada de atribución que implica haciendo inferencia sobre sí mismo después de observar su propio comportamiento. Los psicólogos han encontrado que demasiadas recompensas (por ejemplo, dinero) tienen una tendencia a reducir la motivación intrínseca tras el proceso de autopercepción. La atención de la gente se dirige a la recompensa y pierden interés en la tarea cuando se deja de ofrecer la recompensa. Esta es una excepción importante a la teoría de refuerzo.

## **Disonancia cognitiva**

La disonancia cognitiva es un sentimiento que despierta desagradable causado por notar una inconsistencia entre las cogniciones.<sup>11</sup> La disonancia cognitiva fue desarrollada originalmente como una teoría de cambio de actitud, pero ahora se considera como una teoría del yo por la mayoría de psicólogos sociales.

La disonancia es la más fuerte cuando se nota una discrepancia entre el autoconcepto y el comportamiento, por ejemplo, haciendo algo que hace uno sentir avergonzado. Esto puede resultar en la autojustificación como el individuo intenta tratar con la amenaza. La disonancia cognitiva típicamente dirige a un cambio en la actitud, un cambio en comportamiento, una auto-afirmación, o una racionalización del comportamiento.

Un ejemplo de la disonancia cognitiva es fumar. Fumar los cigarrillos aumenta el riesgo de cáncer, que amenaza el auto-concepto del individuo quien fuma. La mayoría de nosotros creen que somos inteligentes y racionales, y la idea de hacer algo insensato y auto-destructivo causa la disonancia. Para reducir esta tensión incómoda, los fumadores tienen una tendencia a hacer excusas para sí mismos, como "Me voy a morir de todos modos, entonces no importa".

## **Influencia social**

La influencia social refiere a la manera en que la gente afecta los pensamientos, sentimientos y comportamientos de otros. Como el estudio de actitudes, es un tema central tradicional en la psicología social. De hecho, la investigación en la influencia social coincide mucho con la investigación de actitudes y persuasión.

La influencia social también está relacionada al estudio de la dinámica de grupos, como la mayoría de los principios de influencia son más fuertes cuando tienen lugar en grupos sociales.

La conformidad es la forma más común y omnipresente de la influencia social. Generalmente se define como la tendencia de actuar o pensar como otros miembros de un grupo. El tamaño del grupo, la unanimidad, la cohesión, el estatus y la dedicación prior ayudan a determinar el nivel de conformidad en un individuo. La conformidad normalmente se ve como una tendencia negativa en la cultura estadounidense, pero una cierta cantidad de conformidad es no sólo necesaria y normal, sino probablemente esencial para que una comunidad funcione.

Los dos motivos importantes en la conformidad son:

Influencia normativa – la tendencia a conformar para adquirir aceptación social, y evadir el rechazo o conflicto social, como en presión del grupo.

Influencia informacional – basada en el deseo de adquirir información útil tras la conformidad, y de ese modo lograr un resultado correcto o apropiado.

Influencia minoritaria es el grado al cual una fracción más pequeña dentro del grupo lo influencia durante la toma de decisiones. Nótese que éste refiere a una posición minoritaria en algún asunto, no una minoría étnica. Su influencia es primariamente informacional y depende de la consistente adherencia a una posición, grado de defección de la mayoría, y el estatus y confianza en sí mismos de los miembros minoritarios. La reactancia es una tendencia a afirmarse a sí mismo por conseguir el opuesto de lo que se espera. Este fenómeno también se llama anticonformidad y parece ser más común entre los hombres que entre las mujeres.

Hay dos áreas más que son importantes en las investigaciones de influencia social. La conformidad refiere a cualquier cambio en comportamiento que es debido a una petición o sugerencia de otra persona. La técnica de pie en la puerta es un método de conformidad en el cual el persuasor pide un favor pequeño para

posteriormente seguir con un favor más grande. Un ejemplo que mostrase este comportamiento sería una persona pidiendo la hora, y posteriormente pidiendo diez dólares.

Una trampa relacionada es el timo de dar gato por liebre.<sup>12</sup> La tercera forma importante de influencia social es la obediencia. Éste es un cambio de comportamiento, resultado de una orden directa de otra persona.

Un tipo de influencia social distinto es la profecía autocumplida. Es una predicción que, en ser hecho, realmente actúa en sí misma para convertirse en la verdad. Por ejemplo, en la bolsa de valores, mucha gente cree que una crisis financiera es inminente, los inversores quizás pierden la confianza, venden la mayoría de sus valores, y realmente son ellos los que causan la crisis. De una manera similar, la gente puede esperar la hostilidad de otros e induce a ésta por su propio comportamiento.

### **Dinámica de grupo**

Un grupo es dos o más personas que interactúan, influyen los otros y comparten una identidad común. Los grupos tienen un número de cualidades emergentes que los distinguen de los agregados:

Normas – reglas y expectativas implícitas que los miembros del grupo siguen, por ejemplo, dar las gracias, estrechar la mano.

Roles– reglas y expectativas implícitas para miembros específicos dentro del grupo, por ejemplo, el niño mayor quien quizás tiene responsabilidades adicionales en la familia.

Relaciones – pautas de gustar dentro del grupo, y también diferencias en prestigio o estatus, por ejemplo, líderes, gente popular.

Grupos y agregados temporales comparten pocas o ningunas de estas características, y no cualifican como grupos sociales verdaderos. Por ejemplo, la gente esperando para un bus no constituyen un grupo. Los grupos son importantes no sólo porque ofrecen apoyo social, recursos, y un sentimiento de pertenencia, sino porque suplementan el autoconcepto de sus miembros.

Hasta un gran punto, los humanos se definen a sí mismos por ser miembros de grupos que forman su identidad social. La identidad social compartida de individuos dentro de un grupo influencia el comportamiento entre grupos, la manera en que los grupos se comporten hacia y perciben los otros. Estas percepciones y comportamientos por su parte definan la identidad social de individuos dentro de los grupos que interactúan.

La tendencia a definir a uno mismo por ser miembro de un grupo dirige a la discriminación entre grupos, que implica percepciones y comportamientos favorables dirigidos al grupo, pero percepciones y comportamientos negativos dirigidos a personas fuera del grupo. La discriminación entre grupos dirige al prejuicio y estereotipando, mientras los procesos de facilitación social y polarización grupal fomentan comportamientos extremos hacia la gente que no forma parte del grupo.

Los grupos a menudo moderan y mejoran la toma de decisiones, y con frecuencia se depende de ellos para estas ventajas, por ejemplo comités y jurados. Un número de parcialidades grupales, sin embargo, pueden interferir con la toma de decisiones efectivas. Por ejemplo, la polarización grupal, antes conocido como el cambio riesgoso, pasa cuando la gente polariza sus vista en una dirección más extrema de una discusión grupal.

Más problemático es el fenómeno del pensamiento de grupo. Este es un defecto del pensamiento colectivo que es caracterizado por un consenso prematuro o un asunción incorrecta de consenso, causado por miembros de un grupo fracasando a promover las vistas que no son consistentes con las vistas de otros miembros. El



pensamiento de grupo ocurre en una variedad de situaciones, incluyendo la aislación de un grupo y la presencia de un líder que dirige mucho. Janis<sup>14</sup> ofreció la Invasión de Bahía de Cochinos de 1961 como un caso histórico del pensamiento de grupo.

Los grupos también afectan el rendimiento y productividad. La facilitación social, por ejemplo, es una tendencia a trabajar más y más rápidamente en la presencia de otros. La facilitación social aumenta la probabilidad de la respuesta dominante, que tienen una tendencia a mejorar el rendimiento en tareas simples y reducirlo en tareas complejas. En contraste, el ganduleaje social es la tendencia de individuos a haraganear cuando trabajan en un grupo. El ganduleaje social es común cuando la tarea es considerada no importante y las contribuciones individuales no son fáciles a ver.

Los psicólogos sociales estudian una variedad de fenómenos relacionados con grupos como el comportamiento de las muchedumbres. Un concepto importante en esta área es la de individuación, un estado reducido de conocimiento de uno mismo que puede ser causado por sentimientos de anonimidad. La de individuación es asociada con el comportamiento inhibido y a veces peligroso. Es común en muchedumbres pero también puede ser causada por un disfraz, un uniforme, alcohol, alrededores oscuros, o anonimidad en línea.

### **Relaciones con otros**

Los psicólogos sociales son interesados en la cuestión de por qué la gente a veces actúa en una manera prosocial (ayudando, gustando, o amando otros), pero en otros tiempos actúa en una manera antisocial (la hostilidad, agresión o prejuicio contra otros).

La agresión se puede definir como cualquier comportamiento que se intenta dañar a otro ser humano. La agresión hostil es acompañada por emociones fuertes, en particular la ira. Dañar la otra persona es el fin. La agresión instrumental es sólo un medio para lograr un fin. Dañar la persona se usa para obtener otro fin, como

dinero. La investigación indica que hay muchas causas de agresión, incluyendo factores biológicos como testosterona y factores medioambientales, como la enseñanza social. Factores situacionales inmediatos como la frustración son también importantes en provocar una reacción agresiva.

Aunque la violencia es un hecho de la vida, la gente también es capaz de ayudar otros, incluso desconocidos completos en emergencias. La investigación indica que el altruismo ocurre cuando una persona se siente empatía para otro individuo, incluso en la ausencia de otros motivos.<sup>15</sup> Sin embargo, según el efecto espectador, la probabilidad de recibir la ayuda en una emergencia desciende como el número de espectadores aumenta. Esto es debido a los efectos de conformidad y una difusión de responsabilidad.

### **Atracción interpersonal**

En el estudio de psicología social es importante la atracción interpersonal, es decir, todos aquellos esfuerzos que hacen que a los individuos les gusten otros individuos, establecer relaciones e, incluso, enamorarse. Algunos de los principios generales son:

**Proximidad:** Cuanta más proximidad física haya, más aumenta la atracción.

**Familiaridad:** Exponerse delante de otros (consciente o inconscientemente) suele aumentar esa atracción.

**Similitud:** Cuanto más parecidas sean las personas (actitud, origen, etc.) más posibilidades de gustarse tienen. (Byrne, 1961). Contrario a la opinión pública, los opuestos normalmente no se atraen.

En las relaciones románticas, primeramente, el atractivo físico es lo más importante, dejando paso al resto de aspectos. Según la teoría de intercambio

social, las relaciones están basadas en la elección racional y el análisis costo-beneficio. Si los costos de una pareja empiezan a ser mayores que sus beneficios, esa persona quizás deja la relación, especialmente si hay buenas alternativas disponibles. Con tiempo, las relaciones de largo plazo tienen una tendencia a ser comunal en vez de simplemente basadas en el intercambio. Robert Sternberg ha sugerido que realmente hay tres pasos al amor: intimidad, pasión y dedicación.

Recopilado de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_social)

### **2.4.2.3. Relaciones Humanas**

#### **Relaciones Humanas**

Cuando los seres humanos interactúan en el marco de una sociedad o de una comunidad, entablan relaciones humanas. Estos vínculos suelen basarse en la jerarquía y se desarrollan mediante la comunicación.

Por ejemplo: “Busco empleado con capacidad proactiva y buena actitud para el desarrollo de relaciones humanas”, “Las relaciones humanas serían más pacíficas si todos tuviéramos una mayor voluntad de diálogo”, “Con la tecnología, las relaciones humanas se hicieron virtuales”.

Se considera que las relaciones humanas son esenciales para que las personas puedan desarrollar su potencial individual, ya que estos vínculos son los que permiten la constitución de diversas sociedades que tienen distintos órdenes, desde pequeñas aldeas hasta las ciudades más grandes.

Toda relación humana implica, necesariamente, al menos a dos individuos. A partir de las interacciones, las personas pueden desarrollar una vida compartida de manera amistosa y cordial. La clave está en aceptar ciertas reglas que deben respetar todos los integrantes de la comunidad y en no avanzar sobre los derechos individuales de cada sujeto.

Hay que diferenciar entre el concepto de relaciones humanas y relaciones públicas. Éstas últimas pretenden lograr el desarrollo y la aceptación de una organización dentro de la comunidad, al informar sus objetivos y sus metodologías de trabajo. Es decir que, mientras las relaciones humanas son vinculaciones entre personas, las relaciones públicas establecen vínculos entre los seres humanos (individuos) y una organización o entidad (grupo).

El campo de las relaciones humanas es muy importante en el ámbito laboral, ya que si no se desarrollan en forma amistosa, pueden afectar la productividad y la eficiencia de las empresas. Por eso, los directivos siempre deben esforzarse por conformar equipos de trabajo donde existan buenas relaciones humanas, minimizando las discordias y evitando los ambientes conflictivos.

En el acto que todo ser humano realiza al poner en palabras sus sentimientos, pensamientos y deseos, está intentando entablar una relación con aquel ser humano que le escucha; de este modo ambas personas pueden enriquecerse con el universo interior de quien tienen delante.

En una sociedad ideal las relaciones deberían estar pautadas mínimamente, si los seres humanos pudiéramos ser más libres de decir aquello que sentimos sin temor a la reacción del otro ser humano, posiblemente podríamos entablar relaciones más sinceras y más duraderas, que contengan un único requisito, el respeto mutuo. Cabe señalar también que existe una ciencia de las relaciones humanas que consiste en un estudio científico que analiza al hombre como individuo social y establece conclusiones en cuanto a su forma de interactuar con su entorno.

#### Algunas definiciones del término

Según Alejandro López Flores una relación humana es cualquier interacción que se desarrolla entre dos o más seres humanos, ya sea de forma directa o indirecta. En este intercambio cada uno intentará satisfacer sus necesidades y se regirá por un código de referencia. Muchas veces las necesidades no se cubren, en tal caso la interacción ha sido deficiente.

Felipe Saucedo dice que se llama así a la acción que realizan dos personas para describir situaciones a quien delante lo más detalladamente posible y Angie y Pablo afirman que las relaciones humanas consisten en las acciones y actitudes que surgen a partir del contacto de dos personas o un grupo de ellas.

Otra definición es la de Jesús Suárez quien se inclina a definir las como esa interacción entre personas que lleva intrínseco un elemento fundamental, la aceptación personal y del otro. Asegura que ambas actitudes se encuentran unidas y en la medida que un individuo es capaz de aceptarse a sí mismo puede aceptar a los que le rodean. Si una persona tiene dificultades para expresarse o llevar una comunicación armoniosa, ya sea consigo mismo, con familiares o en su lugar de trabajo, entonces es fundamental que trabaje sobre ello porque para realizarse como persona es primordial haber resuelto aquellas falencias que tienen que ver con las relaciones humanas.

En lo que respecta a las empresas u organizaciones, mantener buenas relaciones humanas puede ser un elemento fundamental para alcanzar las metas y el desarrollo. De este modo la empresa gozará de la armonía interna necesaria, que podrá verse desde afuera como seguridad y confianza, y los clientes se atreverán a apostar por ella.

En lo que respecta al área de recursos humanos de una empresa es importante que se tengan en cuenta las habilidades sociales de las personas, no sólo las técnicas, para contratar a individuos que puedan desarrollar buenas relaciones con sus compañeros, jefes y todo el entorno empresarial. Así se evitarán conflictos innecesarios y disminuirán los errores en la efectividad de los empleados.

La buena relación entre empleados y cuerpo directivo también es un elemento que facilitará ciertamente el desarrollo de la compañía. Por ejemplo, colocar en zonas comunes buzones de sugerencia para que los empleados soliciten aquello que consideran necesario para un mejor desenvolvimiento en sus tareas dentro de la compañía, podría afianzar las relaciones y colaborar con una homogeneidad comunicacional enormemente favorable para la empresa.

En una organización las buenas relaciones humanas ofrecen innumerables ventajas, al tener un personal cualificado y satisfecho con la tarea que le toca desempeñar, disminuirán los accidentes intencionales de trabajo, habrá menos rotación de personal, disminuirá el número de ausencias y mejorará altamente la calidad y productividad de toda la compañía gracias al espíritu de equipo.

**Recopilado de:** <http://definicion.de/relaciones-humanas/>

#### **2.4.2.4. Relaciones Interpersonales**

Las relaciones interpersonales son asociaciones de largo plazo entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, etc. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, las amistades, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, los entornos barriales, las comunidades religiosas, etc.

Las relaciones interpersonales pueden ser reguladas por ley, por costumbre o por acuerdo mutuo, y son una base o un entramado fundamental de los grupos sociales y de la sociedad en su conjunto.

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así mejor favorecer las relaciones interpersonales.

**Recopilado de:** [http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n\\_interpersonal](http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal)

## **RELACIONES INTERPERSONALES**

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para nuestro desarrollo en una sociedad, y la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas. Sin embargo, es también posible utilizarlas como un medio para obtener ciertos beneficios, tales como un puesto de trabajo; incluso en esos casos, existen más razones que el mero interés material, aunque suelen ignorarse a nivel consciente. Por eso, los psicólogos insisten en que la educación emocional es imprescindible para facilitar actitudes positivas ante la vida, que permiten el desarrollo de habilidades sociales, estimulan la empatía y favorecen actitudes para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones. La intención es promover el bienestar social.

La comunicación ha cambiado considerablemente en las últimas décadas, debido principalmente a las posibilidades que ofrece Internet. Tomando en cuenta simplemente su impacto en las relaciones interpersonales, se ha visto un abandono cada vez mayor del contacto presencial en pos de encuentros virtuales. En los años 90 y principios de la década del 2000 las aplicaciones de chat constituían el medio más usado para alcanzar dicho objetivo, y en muchos aspectos resultaba más práctico que el teléfono, especialmente para conversaciones largas e interrumpidas frecuentemente.

Al día de hoy, la mayoría de la gente vive de acuerdo al modelo “siempre conectados”, que consiste en un acceso transparente a los servicios de comunicación e información, sin necesidad de ejecutar programas, y con un nivel muy alto de compatibilidad entre los diferentes tipos de datos, para minimizar el trabajo por parte del usuario. Un smartphone es capaz de mantenerse permanentemente conectado a una lista de contactos, de decodificar un mensaje de texto para encontrar números de teléfono y ofrecer la posibilidad de agendar los automáticamente o direcciones de Internet para poder acceder a ellas con sólo tocarlas, y de realizar llamadas con vídeo, entre otras muchas bondades.

Dichas funciones no sólo representan avances tecnológicos inimaginables para los consumidores hace tan sólo veinte años, sino que han abierto las puertas a un nivel de comunicación muy sofisticado. Sin lugar a dudas, esto tiene sus consecuencias positivas y negativas, según se aproveche. Con respecto al primer grupo, hoy más que nunca es posible compartir conocimientos de todo tipo con las demás personas, sea que se esté hablando de arte y se envíen enlaces a fotografías de las obras de un determinado autor, o de geografía y se utilicen los mapas interactivos como referencia, o bien de idiomas y se haga uso de las innumerables herramientas de estudio presentes en Internet, tales como diccionarios y foros de consulta.

Hay muchos más aspectos positivos, tales como la posibilidad de ver a un ser querido a través de un monitor y poder hablar con él en cualquier momento, sintiendo que se acortan las distancias físicas. Los negativos, por otro lado, giran en torno a un uso desmedido de la tecnología y con el mero objetivo de pasar el tiempo, desaprovechando los recursos que ofrece y dejando de lado el contacto con otros seres vivos.

**Recopilado de:** <http://definicion.de/relaciones-interpersonales/>



## **IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

¿Qué son las habilidades sociales o habilidades de relación interpersonal?

Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se tratan de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Monjas).

De acuerdo con Prieto, Illán y Arnáiz, centrándose en el contexto educativo, las destrezas sociales incluyen conductas relacionadas con los siguientes aspectos, todos ellos fundamentales para el desarrollo interpersonal del individuo:

Las conductas interpersonales (aceptación de la autoridad, destrezas conversacionales, conductas cooperativas.)

Las conductas relacionadas con el propio individuo (expresión de sentimientos, actitudes positivas hacia uno mismo, conducta ética.) conductas relacionadas con la tarea (trabajo independiente, seguir instrucciones, completar tareas.) La aceptación de los compañeros

¿Cuántas habilidades sociales hay?, ¿son todas igual de necesarias?, ¿cuáles son básicas e imprescindibles?

Existen numerosas habilidades sociales, algunas de ellas muy básicas y que son aprendidas a edades muy tempranas (fórmulas de cortesía como saludar, dar las gracias o pedir las cosas por favor), hasta otras habilidades mucho más complejas

exigidas en el complejo mundo de los adultos (saber decir que no, negociar, ponerse en el lugar del otro, formular una queja sin molesta.).

Prieto y cols.

Ofrecen una relación de las habilidades que debe poseer el niño con necesidades educativas especiales y poner en práctica en el aula. Dichas habilidades le reportan refuerzo social y favorecen una relación gratificante con los demás compañeros.

Destrezas de supervivencia en el aula: pedir ayuda, prestar atención, dar las gracias, seguir instrucciones, realizar las tareas, participar en las discusiones, ofrecer ayuda, hacer preguntas, no distraerse, hacer correcciones, decidir hacer algo, marcarse un objetivo.

Destrezas para hacer amistades: presentarse, empezar y finalizar una conversación, participar en juegos, pedir favores, ofrecer ayuda a un compañero, hacer cumplidos, sugerir actividades, compartir, disculparse.

Destrezas para abordar los sentimientos: conocer los sentimientos y expresarlos, reconocer los sentimientos de los demás y mostrar comprensión ante ellos, mostrar interés por los demás, expresar afecto, controlar el miedo, otorgarse recompensas.

Destrezas sobre distintas alternativas a la agresividad: utilizar el autocontrol, pedir permiso, saber cómo responder cuando le molestan a uno, evitar los problemas, alejarse de las peleas, resolución de problemas, saber abordar una acusación, negociación.

Destrezas para controlar el estrés: controlar el aburrimiento, descubrir las causas de un problema, quejarse, responder a una queja, abordar las pérdidas, mostrar camaradería, saber abordar el que le excluyan a uno, controlar los sentimientos de vergüenza, reaccionar ante el fracaso, aceptar las negativas, decir “no”, relajarse,

responder a la presión de grupo, controlar el deseo de tener algo que no te pertenece, tomar una decisión, ser honesto.

Asimismo, existe una clasificación, ya clásica pero aún vigente, de las posibles habilidades sociales, elaborada por Goldstein y sus colaboradores, que se recogen en el Programa de Aprendizaje Estructurado de habilidades sociales para adolescentes, y que resulta sumamente útil para revisar qué habilidades son manejadas adecuadamente por un joven o adulto y cuáles de ellas requerirán de un entrenamiento específico. Se tratan de las siguientes habilidades:

Iniciación de habilidades sociales:

Atender

Comenzar una conversación

Mantener una conversación

Preguntar una cuestión

Dar las gracias

Presentarse a sí mismo

Presentar a otras personas

Saludar

Habilidades sociales avanzadas

Pedir ayuda

Estar en compañía

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Discutir

Convencer a los demás

Habilidades para manejar sentimientos

Conocer los sentimientos propios

Expresar los sentimientos propios

Comprender los sentimientos de los demás

Afrontar la cólera de alguien

Expresar afecto  
Manejar el miedo  
Recompensarse por lo realizado

Habilidades alternativas a la agresión  
Pedir permiso  
Ayudar a los otros  
Negociar Utilizar el control personal  
Defender los derechos propios  
Responder a la amenaza  
Evitar pelearse con los demás Impedir el ataque físico

¿Todas las dificultades en las habilidades sociales son iguales?, ¿qué tipos de dificultades de relación social puede tener una persona?

En ocasiones, la persona manifiesta dificultades en su competencia social simplemente porque no ha tenido ocasión u oportunidad de aprender estas conductas. A veces, en contextos poco enriquecidos o con limitados modelos de referencia, la persona sencillamente no ha tenido ocasión de experimentar determinadas situaciones y por tanto y no sabe cómo comportarse ante las mismas cuando éstas se dan por primera vez. Imaginemos el hipotético caso de que un joven con síndrome de Down nunca haya ido con sus amigos a un restaurante, o nunca haya tenido ocasión de hablar más íntimamente con una persona hacia la cual siente una atracción especial, o nunca se haya visto en la necesidad de rechazar una invitación inadecuada.

Es muy probable que, ante estas situaciones totalmente desconocidas, nuestro joven o adulto con síndrome de Down no tenga dentro de su repertorio de habilidades sociales las conductas apropiadas para manejar estas situaciones adecuadamente. Por tanto, cuantos más escenarios diversos, experiencias y oportunidades de relación proporcionemos a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos con síndrome de Down, en mayor medida estaremos facilitando que

entrenen, adquieran y consoliden habilidades sociales cada vez más complejas y adecuadas a esta diversidad de situaciones. Se trata de un proceso de generalización de habilidades y transferencia a diferentes situaciones.

En otras ocasiones, es posible que se hayan aprendido un amplio rango de habilidades sociales, pero resulte complejo determinar cuándo poner en práctica unas u otras en función de las exigencias del contexto social. Se trata, en este caso, de un proceso de diferenciación o discriminación de la conducta apropiada. Imaginemos un adulto que ha aprendido adecuadamente diversas fórmulas de saludo (dar la mano, un abrazo, un caluroso beso, etc.) pero que tiene dificultad para llevar a cabo la fórmula más apropiada según la situación. Por ejemplo, al comenzar un nuevo trabajo, deberemos decidir qué saludo es más oportuno según las características de nuestro interlocutor. Así evitaremos situaciones comprometidas tales como abrazar calurosamente al Director General cuando lo más apropiado, con toda probabilidad, hubiera sido dar la mano afectuosamente y con decisión.

Sentir ansiedad ante situaciones de relación social ¿es un problema?

La ansiedad, además de una sensación muy molesta y perturbadora para la persona, es un factor que actúa como cortocircuito para desempeñar determinadas conductas, realizar determinadas acciones o simplemente comportarse de acuerdo con unas exigencias sociales. Pensemos en un gran experto que maneja ampliamente un área de conocimiento determinado pero que, ante una audiencia, se muestra muy ansioso y, por tanto, es incapaz de transmitir sus conocimientos y mostrarse competente de acuerdo con los requerimientos de dicha situación social.

La ansiedad, asimismo, dificulta nuestro flujo de pensamiento (sentimos que no podemos pensar con claridad, nos quedamos en blanco), provoca en nosotros reacciones fisiológicas desagradables (respiramos con dificultad, aumenta nuestra sudoración, notamos sequedad en la boca), nos lleva a analizar las situaciones de

manera distorsionada (todo el mundo me mira, se están riendo de mí) y nos conduce a anticipar futuros fracasos (nunca conseguiré hacer amigos, nunca me aceptará esa chica que tanto me gusta, no gustaré en la entrevista de trabajo).

En definitiva, las habilidades sociales, al igual que muchas otras conductas, se aprenden observando a los demás, poniéndolas en práctica y normalmente no requieren de una instrucción mediada. Ahora bien, en ocasiones mostrar explícitamente unas pautas concretas, sencillas y adecuadas a su edad y capacidad, puede favorecer y optimizar el aprendizaje de dichas habilidades. Si las limitaciones o dificultades son importantes y preocupan a los familiares lo oportuno es contrastar esta inquietud con algún profesional, quien determinará si se precisan de pautas más específicas para abordar esta situación.

**Recopilado de:**

[http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/I\\_import\\_relacion/import\\_relacion](http://www.down21.org/act_social/relaciones/I_import_relacion/import_relacion).

**SÁNCHEZ José C., PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS, (35-39).**

**La Perspectiva Colectivista De Las Relaciones Interpersonales.**

Chales Fourier, fue uno de los primeros autores en considerar al hombre como ser grupal. En ella cada sujeto trabajaría según sus gustos apetencias, y así la gente agruparía según sus preferencias, por lo que los grupos serían más productivos y menos conflictivos.

Moreno retomara está en la concepción del método sociométrico para formar grupos más naturales y armoniosos (Garrido). Fourier anticipan dos ideas importantes: la creación artificial de los grupos y la imposibilidad de poner a prueba las hipótesis formuladas desde la psicología de los grupos sin relación a una práctica social; se unen por primera vez la teoría y la práctica.

Ferdinand Tonnies, sociólogo alemán, diferencio entre la comunidad Gmeinschaft, comunidad de vida), o grupo pequeño equiparado a un aogfanismo

como algo dado en la naturaleza humana y la “sociedad”(Gellschaft, comunidad de intereses), equiparada a una maquina producto del genio humano. Define la comunidad como un grupo natural espontaneo, formado por instintos y cohesionado por las relaciones efectivas basadas en el parentesco, la vecindad y la amistad. La familia, como prototipo y como nostalgia de la vida comunitaria, las comunidades primitivas, los pueblos pequeños, etc., son ejemplos de este tipo de asociaciones.

La asociación social se refiere a las formas enormemente variadas que se generan cuando los diversos intereses de los individuos llevan a estos a desarrollar unidades sociales en las que satisfacen tales intereses, bien sean estos sensoriales o ideales, duraderos o efímeros, consientes o inconscientes, casualmente impulsivos o teleológicamente inductivos (citado en Blau)

Simmel anticipa nociones intergrupales, hacia como destaca el papel de la socialización y del conflicto.

El conflicto es un visto como un elemento positivo y necesario en la facilitación del cambio social, pues permite una progresiva afirmación de las diferencias entre los distintos elementos de la sociedad posibilitando a su mejor articulación Simmel atribuye al conflicto un papel integrador y posibilitador de la expresión de singularidades.

La grupalidad en sus diversas formas y manifestaciones es, en este sentido, el elemento desde el cual se pueden explicar los hechos sociales. Tendrán que pasar varias décadas, como tendremos ocasión de ver más adelante, para que los psicólogos sociales puedan firmar que los hechos sociales son, a la vez hechos de la psicología de los individuos, quienes poseen un carácter social y actúa y siente como miembros de grupos.

Por último, el sociólogo americano Charles Cooley, autor de la obra *Humana Nature And The Social Order*, diferencio los grupos primarios de los grupos secundarios. Los primeros son grupos pequeños caracterizados por las

asociaciones cooperaciones en contacto cara a cara. Estos grupos son muy importantes para formar la naturaleza social e ideales del individuo y se basan, fundamentalmente, en la asociación íntima y la cooperación, por ejemplo la familia, la pandilla de amigos, el vecindario, etc. Como principales características presentan: las relaciones son directas y sus plazos son efectivos; sus miembros poseen una fuerte solidaridad, identificación y cohesión; son los responsables de la socialización del individuo, porque es en estos grupos donde se produce la trasmisión cultural, con sus variaciones, y donde emergen los comportamientos sociales. Los grupos secundarios son grupos sociales más amplios (por ejemplo, corporaciones, ciudad, nación), pero que no fueron objetos de su interés.

**Recopilado de:** Sánchez José C., PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS, (35-39)

## **2.5. HIPOTESIS**

La autoafirmación impacta al desarrollo de las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa Provincia de Tungurahua.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** La Autoafirmación

**Variable Dependiente:** Relaciones Interpersonales



## **CAPITULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto está enmarcado bajo el enfoque cualitativo debido a que se analizarán los indicadores de las variables propuestas anteriormente y características de los factores que influirán en la aplicación de un plan del mejoramiento de las relaciones interpersonales a través de la Afirmación de cada uno de los estudiantes del primero de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior “Oscar Efrén Reyes”. Además se fundamenta también en el enfoque cuantitativo debido a que se aplicarán encuestas a los estudiantes, tabulación de datos, datos estadísticos que me permitirán obtener resultados reales de la investigación.

Con la aplicación de estos enfoques se determinará la influencia de correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de la población de la cual procederá a la vez que los resultados que se obtengan serán factibles a medición

### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Investigación de campo**

Se aplicará esta modalidad ya que se realizará la investigación en el lugar de los hechos, se aplicarán encuestas a los estudiantes y entrevistas a los docentes obteniendo así resultados veraces en el que se sustenta la investigación.

#### **Investigación Documental Bibliográfica**

En la investigación se aplicará esta metodología ya que se dará sustento teórico al problema de estudio, tomando información referente al problema en investigaciones antes realizadas, folletos, libros, internet, etc.

Se recolectará información real y veraz para este trabajo investigativo, la cual ayudará a establecer bases claras al problema buscando así posibles soluciones.

### **3.3. TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **Investigación exploratoria**

Se utilizará este tipo de investigación para familiarizarse con la situación del problema, será útil como paso inicial en el problema de la investigación ya que explora las causas de la escasa autoafirmación, aclarándose la naturaleza del problema.

#### **Investigación descriptiva**

Con este tipo de investigación se describirá los efectos causados por la problemática y se determinará con plan de propuesta con el fin de erradicar efectos adversos que atenten con el desarrollo normal social del adolescente.

#### **Asociación de variables**

La meta que se alcanzará al aplicar este tipo de investigación es que se identificará la relación causa – efecto entre las variables dependiente que en el presente caso es el desarrollo de las relaciones interpersonales y la variable independiente que es la autoafirmación.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

El universo de estudio está integrado por

**Tabla No. 2: Población a Investigar**

<b>Población</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Técnica</b>
Primer Año de Bachillerato		
Ciencias 1	33	Encuesta
Ciencias 3	35	Encuesta
Ciencias 5	29	Encuesta
Total estudiantes	97	
Docentes	15	Entrevista
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

Por ser una población pequeña se trabajará con todos los individuos sujetos de investigación.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1. Operacionalización de Variable Independiente: La Autoafirmación

Tabla No. 3: Operacionalización de Variable Independiente (La Autoafirmación)

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas de Instrumentos
Autoafirmarse es estar seguro de sí mismo es tener reforzamiento psicológico de las propias ideas, poderes y habilidades.	Seguro de sí mismo  Reforzamiento psicológico  Habilidades	Propias decisiones  Líderes  Autoestima  Autoimagen  Control de emociones	¿Cuándo te enfrentas a una situación difícil tomas en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?  ¿En tu grupo de amigos te consideras el líder?  ¿Consideras que vestirse a la moda te hace ver mejor?  ¿Cuándo la vida te presenta desafíos te sientes incapaz de resolverlos?  ¿Cuándo alguien lo agrede verbalmente usted simplemente se retira?	ENCUESTA  CUESTIONARIO

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

### 3.5.2. Operacionalización de Variable Dependiente: Relaciones interpersonales

**Tabla No. 4: Operacionalización de Variable Independiente (Relaciones Intepersonales)**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas de Instrumentos
Las relaciones interpersonales es una interacción recíproca entre dos o más personas a largo plazo estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos con un grado de adaptación social.	Interacción Recíproca  Adaptación Social	Relación entre dos o más personas  Amigos  Comunicación  Cooperación  Aceptación	¿Tiene una buena relación con sus compañeros?  ¿Le resulta fácil hacer amigos?  ¿Le es fácil comunicar sus emociones y sentimientos?  ¿En un grupo de trabajo en clase le gusta colaborar con sus compañeros?  ¿Crees usted que sus compañeros le aceptan como usted es?	ENCUESTA  CUESTIONARIO

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

### 3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**Tabla No. 5: Recolección de Información**

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Por qué?	Para cumplir con el objeto de la presente investigación
¿De qué personas u objeto?	De los 15 docentes y 97 estudiantes del primero de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la Ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.
¿Sobre qué aspecto?	La Autoafirmación su impacto en el Desarrollo de las Relaciones Interpersonales.
¿Quién?	Cristina Isabel Poveda Ocaña
¿Cuándo?	Abril – Septiembre 2013
¿Dónde?	El Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la Ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta y Entrevista
¿Con qué?	cuestionario estructurado
¿En qué situación?	DE respeto, consideración, profesionalismo, reserva y confidencialidad

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

### **3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

Una vez realizada la recolección de datos se procederá a procesar la información de la siguiente manera:

- Tabulación de datos
- Categorizar y ordenar datos obtenidos de las respuestas de las encuestas realizadas
- Elaboración de tablas de datos y gráficos estadísticos empleando el programa Excel
- Redactar juicios de valor a cada una de las preguntas
- Elaborar la verificación de los objetivos

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTA ESTUDIANTES)

##### 1. ¿Cuándo se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?

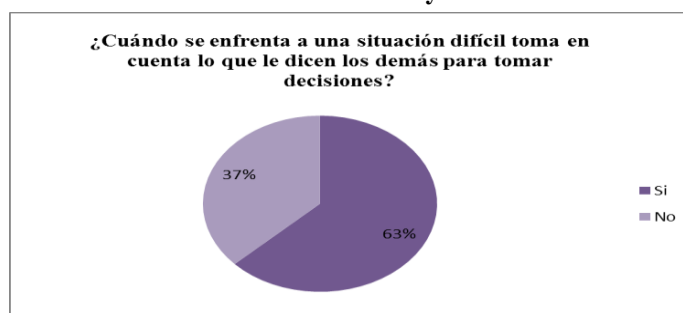
Tabla No. 6: Situaciones difíciles y toma de decisiones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	63%
NO	36	37%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Estudiantes

Gráfico No. 4: Situaciones Difíciles y toma de decisiones



Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Estudiantes

#### Análisis e Interpretación

De la población de estudiantes encuestados, el 63% manifiesta que SI toman en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones y un 37% manifiesta que NO toman en cuenta a los demás para la toma de decisiones.

Conforme a los datos obtenidos los estudiantes dependen de alguien siempre que toman decisiones en un alto porcentaje.



## 2. ¿En su grupo de amigos usted se considera el líder?

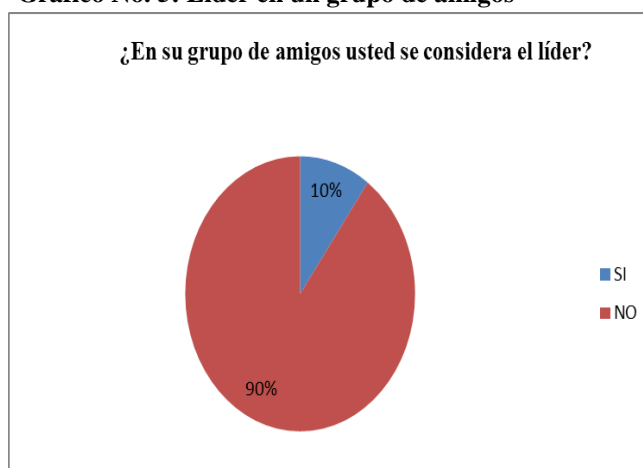
**Tabla No. 7: Líder en un grupo de amigos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	10%
NO	87	90%
<b>TOTAL</b>	97	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 5: Líder en un grupo de amigos**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 10% manifiesta que SI se considera Líder en su grupo de amigos mientras que el 90% manifiesta que NO se considera un Líder en su grupo de amigos.

Conforme a los datos obtenidos los estudiantes no se consideran líderes lo que demuestra una falta de autoafirmación en un alto porcentaje.

### 3. ¿Considera usted que vestirse a la moda le hace ver mejor?

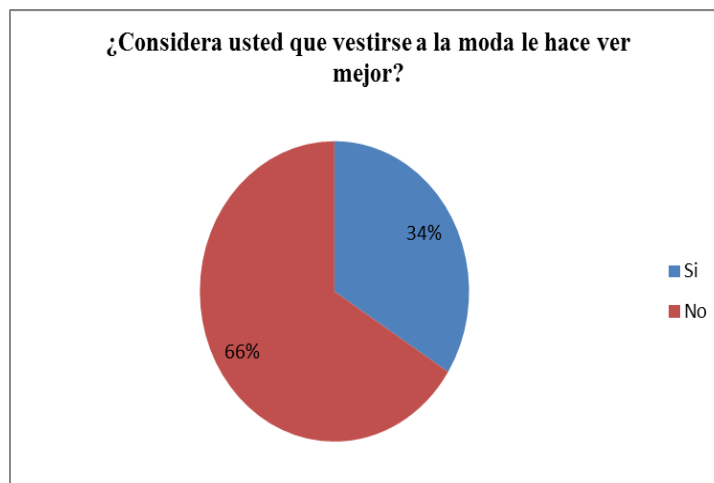
**Tabla No. 8: Vestimenta a la moda**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	34%
NO	64	66%
TOTAL	97	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 6: Vestimenta a la moda**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 34% manifiesta que SI le hace ver mejor el vestirse a la moda, mientras que el 66% manifiesta que NO le hace ver mejor el vestirse a la moda.

Conforme a los datos obtenidos vestirse a la moda no les hace ver mejor según el mayor porcentaje.

#### 4. ¿Cuándo la vida le presenta desafíos usted se siente incapaz de resolverlos?

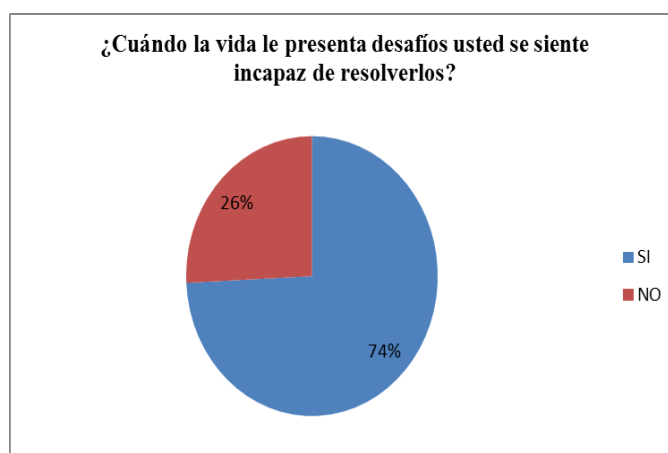
**Tabla No. 9: Desafíos en la vida**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	72	74%
NO	25	26%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 7: Desafíos en la vida**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

#### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 72% manifiesta que SI se siente incapaz de resolver los problemas cuando la vida así se los presenta, mientras que el 26% manifiesta que No se siente incapaz de resolver problemas cuando la vida así se los presenta

Conforme a los datos obtenidos los estudiantes se sienten incapaces de resolver problemas por si solos lo que confirma la falta de Autoafirmación en un porcentaje alto.

## 5. ¿Cuándo alguien lo agrede verbalmente usted simplemente se retira?

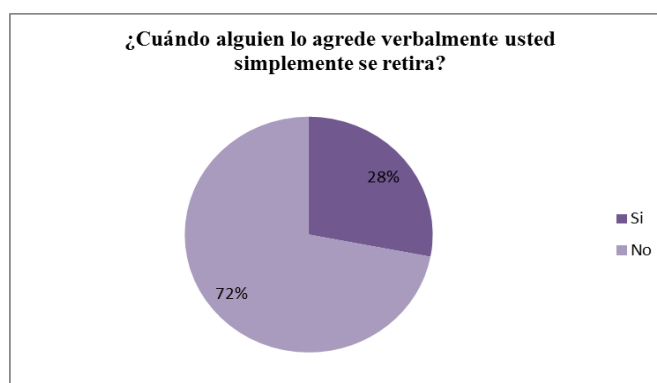
**Tabla N 10: Agresión verbal**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	28%
NO	70	72%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 8: Agresión verbal**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 28% manifiesta que SI se retiran cuando alguien los agrede verbalmente, mientras que el 72% manifiesta que No se retiran cuando alguien los agrede verbalmente.

Con los datos obtenidos podemos decir que los estudiantes no poseen un control de emociones y se someten a peleas inadecuadas que no llevan a nada en un alto porcentaje.

## 6.¿ Tiene una buena relación con sus compañeros?

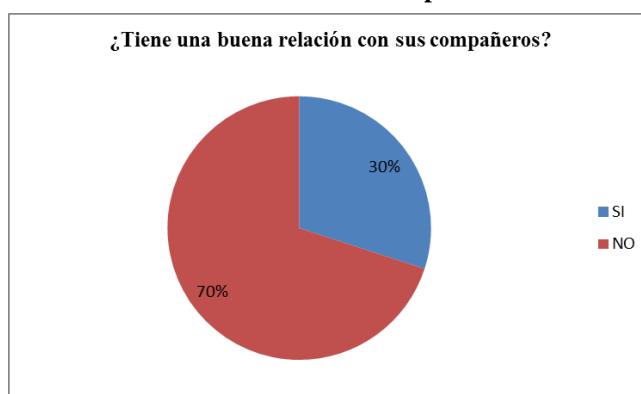
**Tabla No. 11: Relación con los compañeros**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	30%
NO	68	70%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 9: Relación con los compañeros**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### Análisis e Interpretación

De la población de estudiantes encuestados, el 30% manifiesta que SI tiene una buena relación con sus compañeros, mientras que el 70% manifiesta que NO tienen una buena relación con sus compañeros

Con los datos obtenidos podemos decir que los estudiantes no poseen una buena relación interpersonal con sus compañeros en un alto porcentaje.

## 7. ¿Le resulta fácil hacer amigos?

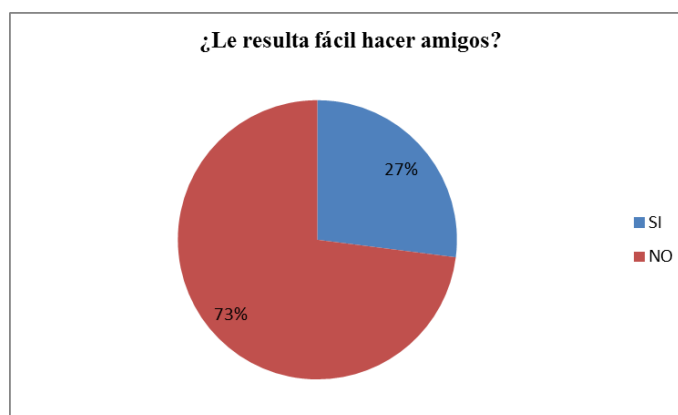
**Tabla No. 12: Amistad**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	27%
NO	71	73%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 10: Amistad**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 27% manifiesta que SI les es fácil hacer amigos, mientras que el 73% manifiesta que NO les es fácil hacer amigos.

Con los datos obtenidos podemos decir que a los estudiantes no les es fácil hacer amigos en un alto porcentaje.

## 8. ¿Le es fácil comunicar sus emociones y sentimientos?

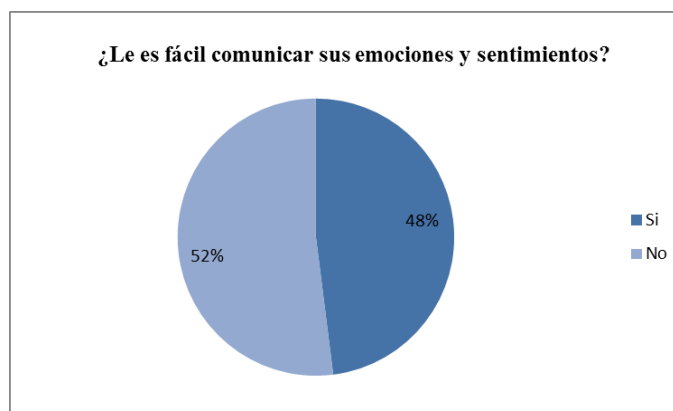
**Tabla No. 13: Comunicación de emociones y sentimientos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	47	48%
NO	50	52%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 11: Comunicación de emociones y sentimientos**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 48% manifiesta que SI les resulta fácil comunicar sus emociones y sentimientos, mientras que el 52% manifiesta que NO les resulta fácil comunicar sus emociones y sentimientos.

Con los datos obtenidos podemos decir que a la mitad de estudiantes les resulta fácil comunicar sus emociones y sentimientos y a la otra mitad no.

## 9. ¿En un grupo de trabajo en clase le gusta colaborar con sus compañeros?

**Tabla No. 14: Colaboración con los compañeros**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	71	73%
NO	26	27%
<b>TOTAL</b>	<b>97</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 12: Colaboración con los compañeros**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### Análisis e Interpretación

De la población de estudiantes encuestados, el 73% manifiesta que SI le gusta colaborar con sus compañeros en los grupos de trabajo en clase, mientras que el 27% NO le gusta colaborar con sus compañeros en los grupos de trabajo en clase.

Con los datos obtenidos podemos decir que en un alto porcentaje los estudiantes colaboran con sus compañeros en su grupo de trabajo.



## 10. ¿Cree usted que sus compañeros le aceptan como usted es?

**Tabla No. 15: Aceptación por los compañeros**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	66	68%
NO	31	32%
TOTAL	97	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

**Gráfico No. 13: Aceptación por los compañeros**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Estudiantes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 68% manifiestan que SI los compañeros los aceptan como son, mientras que el 32% manifiesta que NO los aceptan como ellos son.

Con los datos obtenidos podemos decir que los estudiantes si aceptan a sus compañeros como son en un alto porcentaje.

## 4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTA A DOCENTES)

### 1.¿Considera usted que cuando un estudiante se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?

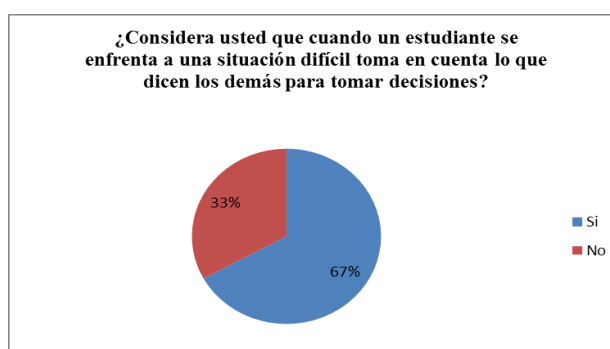
Tabla No. 16: Toma de decisiones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	67%
NO	5	33%
TOTAL	15	100%

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

Gráfico No. 14: Toma de decisiones



Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

### Análisis e Interpretación

De la población de docentes encuestados, el 67% manifiestan que los estudiantes SI toman en cuenta a los demás para la toma de decisiones, mientras que el 33% manifiestan que los estudiantes NO toman en cuenta a los demás para tomar decisiones.

Con los datos obtenidos podemos decir que los docentes observan que los estudiantes tienen cierto grado de dependencia en la toma de decisiones en un alto porcentaje.

## 2.¿Considera usted que cuando el estudiante se encuentra en su grupo de amigos se considera este un líder?

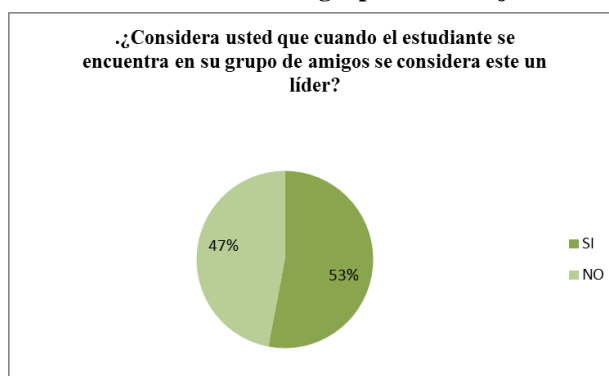
Tabla No. 17: Líderes en grupos de trabajo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	53%
NO	7	47%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

Gráfico No. 15: Líderes en grupos de trabajo



Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

### Análisis e Interpretación

De la población de docentes encuestados, el 53% manifiesta que SI se consideran líderes los estudiantes en sus grupos de amigos, mientras que el 47% manifiestan que NO se consideran líderes los estudiantes en sus grupos de amigos.

Con los datos obtenidos podemos decir que el criterio se divide a la mitad y afirma que los estudiantes si se consideran líderes.

### 3. ¿Cree usted que los estudiantes consideran que vestirse a la moda les hace ver mejor?

Tabla No. 18: Vestimenta a la moda

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	53%
NO	7	47%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

Gráfico No. 16: Vestimenta a la moda



Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

Fuente: Docentes

### Análisis e Interpretación

De la población de docentes encuestados, el 53% manifiesta que SI consideran los estudiantes que vestirse a la moda les hace ver mejor mientras que el 47% manifiestan que NO consideran los estudiantes que vestirse a la moda les hace ver mejor.

Con los datos obtenidos podemos decir que el criterio se divide entre los docentes y afirman que los estudiantes si consideran vestirse a la moda para verse mejor.

**4. ¿Considera usted que cuando la vida les presenta desafíos al estudiante él se sienten incapaz de resolverlos?**

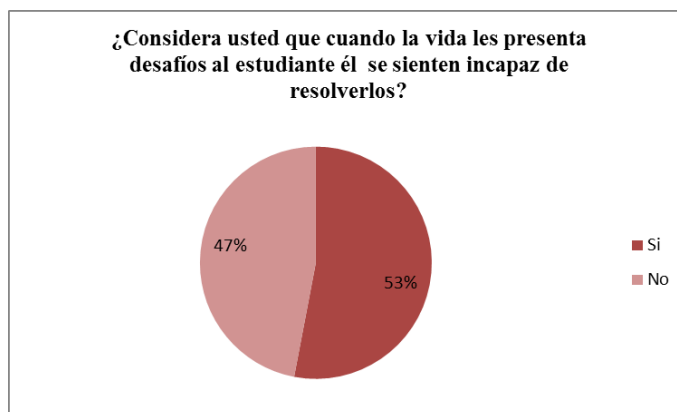
**Tabla No. 19: Incapacidad para resolver desafíos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	53%
NO	7	47%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 17: Incapacidad para resolver desafíos**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de docentes encuestados, el 53% manifiesta que los estudiantes SI se consideran incapaces de resolver sus problemas, mientras que el 47% manifiesta que NO se sienten incapaces los estudiantes para resolver problemas.

Con los datos obtenidos podemos decir que los docentes observan que el estudiante si se siente incapaz de resolver los problemas lo que denota la escasa autoafirmación.

**5. ¿Considera usted que cuando alguien agrede verbalmente a un determinado estudiante este simplemente se retira?**

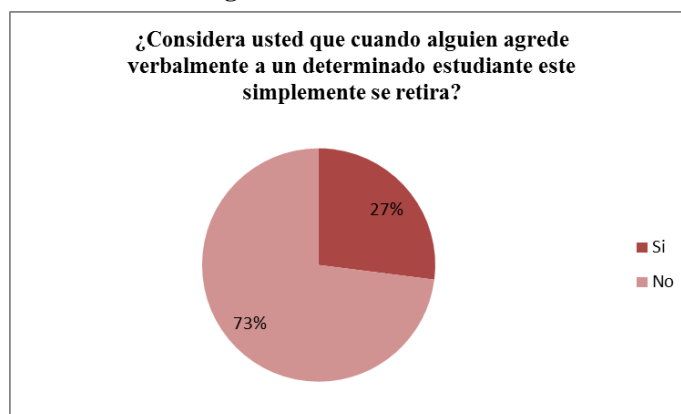
**Tabla No. 20: Agresiones verbales entre estudiantes**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	4	27%
<b>NO</b>	11	73%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 18: Agresiones verbales entre estudiantes**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de docentes encuestados, el 27% manifiesta que SI se retiran los estudiantes cuando son agredidos verbalmente, mientras que el 73% manifiesta que NO se retiran los estudiantes cuando alguien los agrede verbalmente.

Con los datos obtenidos podemos decir que los estudiantes no se retiran ante una provocación es decir los docentes confirman que los estudiantes no tienen un buen control de sus emociones en un alto porcentaje.

## 6. ¿Cree usted que existe una buena relación entre estudiantes?

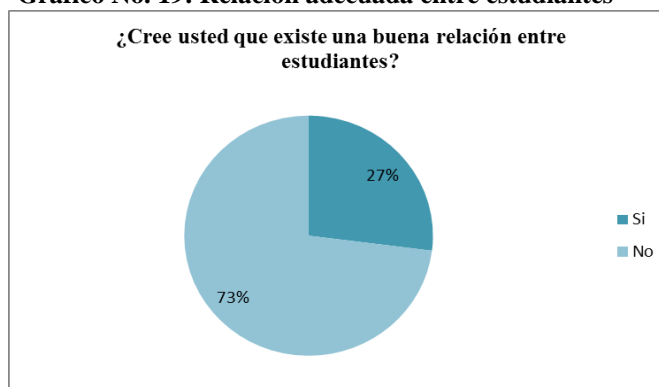
**Tabla No. 21: Relación adecuada entre estudiantes**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	27%
NO	11	73%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 19: Relación adecuada entre estudiantes**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

### Análisis e Interpretación

De la población de docentes encuestados, el 27% manifiesta que SI tienen los estudiantes una buena relación entre compañeros, mientras que el 73% manifiesta que NO tienen una buena relación entre compañeros.

Con los datos obtenidos podemos decir que los docentes confirman que los estudiantes no tienen una buena relación entre compañeros en un alto porcentaje.

## 7. ¿Considera usted que les resulta fácil hacer amigos?

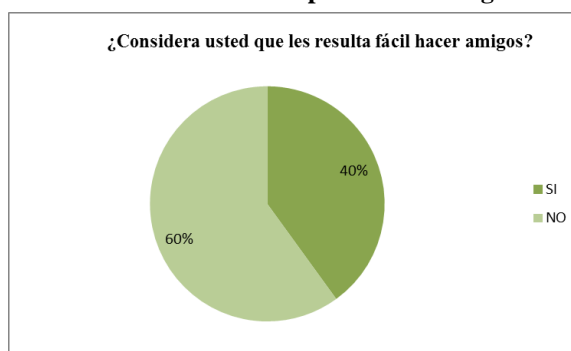
**Tabla N 22: Facilidad para hacer amigos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	40%
NO	9	60%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 20: Facilidad para hacer amigos**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

### Análisis e Interpretación

De la población de docentes encuestados, el 40% manifiesta que SI les resulta fácil a los estudiantes hacer amigos, mientras que el 60% manifiesta que NO les resulta fácil a los estudiantes hacer amigos.

Con los datos obtenidos podemos decir que a los estudiantes no les resulta fácil hacer amigos en un alto porcentaje.



**8. ¿Usted considera que a los estudiantes les es fácil comunicar sus emociones y sentimientos?**

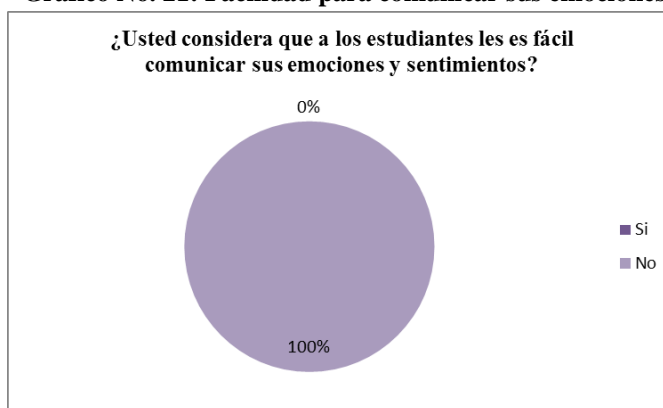
**Tabla No. 23: Facilidad para comunicar sus emociones y sentimientos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	15	100%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 21: Facilidad para comunicar sus emociones y sentimientos**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Análisis e Interpretación**

De la población de estudiantes encuestados, el 100% manifiesta que NO les resulta fácil a los estudiantes comunicar sus emociones y sentimientos.

Con los datos obtenidos podemos decir que en su totalidad de docentes opinan que a los estudiantes no les es fácil comunicar sus emociones y sentimientos en todo su porcentaje.

**9. ¿Cuándo usted organiza a los estudiantes en grupos de trabajo en clase todos colaborar con sus compañeros?**

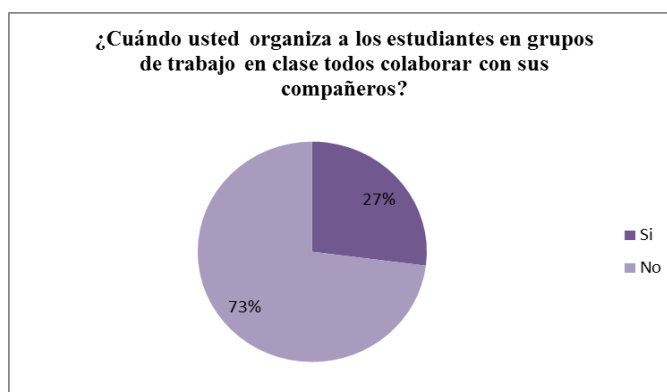
**Tabla No. 24: Colaboración en el aula**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	4	27%
<b>NO</b>	11	73%
<b>TOTAL</b>	15	100%

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 22: Colaboración en el aula**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Análisis e Interpretación**

De la población de docentes encuestados, el 27% manifiesta que SI colaboran los estudiantes con sus compañeros en los grupos de trabajo en clase, mientras que el 73% manifiesta que NO colaboran los estudiantes con sus compañeros en los grupos de trabajo en clase.

Con los datos obtenidos podemos concluir que a los estudiantes no les gusta en realidad colaborar con sus compañeros en un alto porcentaje.

## 10. ¿Cree usted que los estudiantes se aceptan como son?

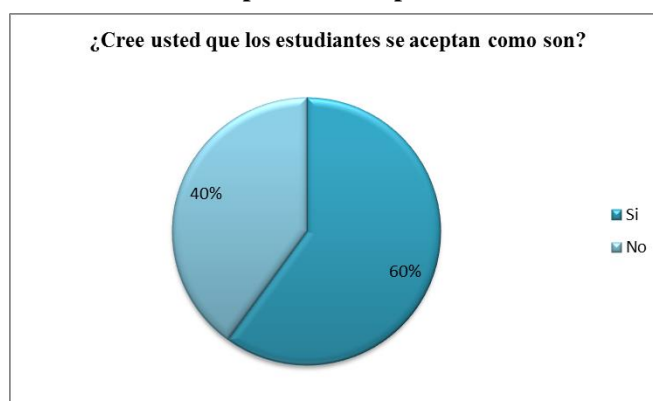
**Tabla No. 25: Aceptación de la persona**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	6	40%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

**Gráfico No. 23: Aceptación de la persona**



**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Fuente:** Docentes

### **Análisis e Interpretación**

De la población de docentes encuestados, el 60% manifiesta que los estudiantes SI se aceptan como son, mientras que el 40% manifiesta que los estudiantes NO se aceptan como son.

Con los datos obtenidos los docentes opinan que los estudiantes si aceptan a sus compañeros tal y como son en un alto porcentaje.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

El estadígrafo de significación por excelencia es Chi cuadrado que nos permite obtener información con la que aceptamos o rechazamos la hipótesis.

#### **4.3.1. Combinación de Frecuencias**

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

##### **Pregunta 1**

¿Cuándo se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?

##### **Pregunta 4**

¿Cuándo se presenta desafíos usted se siente incapaz de resolverlos?

Se eligió esta dos pregunta por cuanto hace referencia a la variable independiente de estudio “Autoafirmación”. **Ver Tabla-5 y Tabla-8.**

##### **Pregunta 6**

¿Tiene una buena relación con sus compañeros?

##### **Pregunta 7**

¿Le resulta fácil hacer amigos?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable dependiente de estudio “Desarrollo de las relaciones interpersonales”. **Ver Tabla-11 y Tabla-15.**

#### **4.3.2. Planteamiento de la Hipótesis**

**Ho:** La autoafirmación no tiene impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.

**H1:** La autoafirmación si tiene impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.

#### **4.3.3. Selección del nivel de significación**

Se utilizará el nivel  $\alpha = 0,05$

#### **4.3.4. Descripción de la Población**

Se trabajará con toda la muestra que es 97 estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua; a quienes se les aplicó una encuesta sobre la actividad que contiene dos categorías.

#### **4.3.5. Especificación del Estadístico**

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 x 2 utilizaremos la fórmula:

$$X^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E} \quad \text{donde:}$$

$X^2$  = Chi cuadrado

$\sum$  = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

#### 4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

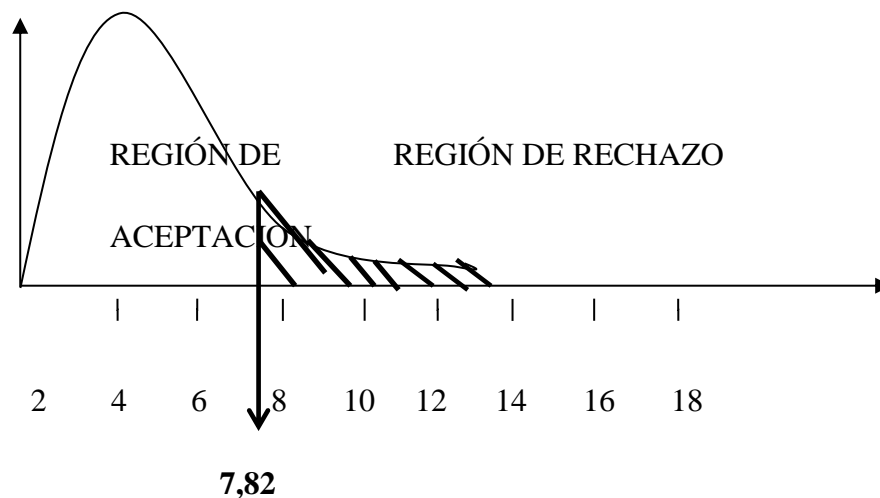
$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (4-1).(2-1)$$

$$gl = 3 \cdot 1 = 3$$

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de  $X^2$  el valor de 7,82 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,82 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,82.

La representación gráfica sería:



#### 4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

**Tabla No. 26: Frecuencias Observadas**

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		Subtotal
	SI	NO	
1.- ¿Cuándo se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?	61	36	97
4.- ¿Cuándo se presentan desafíos usted se siente incapaz de resolverlo?	72	25	97
6.- ¿Tiene una buena relación con sus compañeros?	29	68	97
7.- ¿Le resulta fácil hacer amigos?	26	71	97
<b>SUBTOTAL</b>	188	200	388

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Tabla No. 27: Frecuencias Esperadas**

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		Subtotal
	SI	NO	
1.- ¿Cuándo se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?	47,00	50,00	97
4.- ¿Cuándo se presentan desafíos usted se siente incapaz de resolverlo?	47,00	50,00	97
6.- ¿Tiene una buena relación con sus compañeros?	47,00	50,00	97
7.- ¿Le resulta fácil hacer amigos?	47,00	50,00	97
<b>SUBTOTAL</b>	188	200	388

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

**Tabla No. 28: Calculo del Chi-Cuadrado**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O – E</b>	<b>(O – E)<sup>2</sup></b>	<b>(O – E)<sup>2</sup>/E</b>
61	47.00	14.00	196.00	4.1702
36	50.00	-14.00	196.00	3.9200
72	47.00	25.00	625.00	13.2979
25	50.00	-25.00	625.00	12.5000
29	47.00	-18.00	324.00	6.8936
68	50.00	18.00	324.00	6.4800
26	47.00	-21.00	441.00	9.3830
71	50.00	21.00	441.00	8.8200
388	388,00			65,4647

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

#### **4.3.8. Decisión Final**

Para 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 7,82 y como el valor del chi-cuadrado calculado es **65,4647** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La Autoafirmación si tiene impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes.”**



## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- ✓ Se ha determinado a través de la investigación que existe en los estudiantes un alto grado de escasa autoafirmación ya que uno de los indicadores para la seguridad en uno mismo es tomar nuestras propias decisiones es así que en la encuesta realizada los adolescentes dependen del criterio de los demás para la toma de sus propias decisiones, es decir viven a la sombra de alguien más que comanda su vida sintiéndose inseguros de sí mismos, incapaces de tomar decisiones acertadas por miedo al fracaso.
- ✓ Ante la falta de autoafirmación los adolescentes se sienten incapaces de resolver los desafíos que les presenta la vida, no tienen una buena afirmación para sentirse aptos de salir adelante por sus propios medios y con la habilidad necesaria para resolver problemas, es así que se forman personas inexpertas al salir a un mundo de competitividad.
- ✓ Los adolescentes presentan inconvenientes en sus relaciones interpersonales ya que no poseen una buena relación con sus compañeros de aula, existe la discrepancia de criterios, conflictos, formación de grupos etc. Afectando así el ambiente cordial en donde todos los seres humanos necesitamos desarrollarnos.
- ✓ Los estudiantes no tienen facilidad para hacer amigos debido a que no poseen la habilidad necesaria para establecer una acertada relación interpersonal, no pueden comunicar lo que sienten o piensan, de esta manera el joven se siente aislado o a su vez hace lo que sea para llamar la atención, cayendo en la no aceptación por sus compañeros de aula.

- ✓ La falta de autoafirmación hace que exista repercusiones en las relaciones interpersonales de los adolescentes existiendo rechazo de sus pares y por ende el aislamiento de quienes adolecen de dicho problema, los estudiantes no poseen autoafirmación.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- ✓ Los docentes deberán motivar a los estudiantes a través de videos donde se muestren a personas que han alcanzado el éxito tomando riesgos y así los adolescentes seguirán el ejemplo sintiendo una mayor afirmación.
- ✓ Los docentes deberán realizar actividades que ayuden al estudiante a obtener una mayor autoafirmación, que este aprenda a tomar sus propias decisiones sin importar si son estas acertadas o no, con el fin de lograr independencia emocional y el querer agradar a los demás, si no que se sienta capaz de salir por sí mismo independientemente de lo que piensen los demás de sí.
- ✓ Los docentes deberán utilizar situaciones inéditas para que los adolescentes aprendan y se motiven a resolver problemas.
- ✓ Elaborar dinámicas de integración en el aula con el fin de establecer buenas relaciones en el grupo.
- ✓ Realizar conferencias con los adolescentes que presentan problemas en su desarrollo en las relaciones interpersonales con la temática “Cómo ganar amigos e influir sobre las personas” con el fin de que los estudiantes puedan establecer relaciones asertivas.
- ✓ Aplicar Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes.

## **CAPÍTULO VI PROPUESTA**

### **TEMA**

**“GUÍA DE TRATAMIENTO CON TERAPIA COGNITIVO –  
CONDUCTUAL PARA FORTALECER LA AUTOAFIRMACIÓN Y  
DESARROLLAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS  
ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL  
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES DE  
LA CIUDAD BAÑOS DE AGUA SANTA, PROVINCIA DE  
TUNGURAHUA”**

### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Institución:</b>	“ITS.OSCAR EFRÉN REYES”
<b>Responsable Elaboración:</b>	Cristina Isabel Poveda Ocaña
<b>Coordinador:</b>	Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López
<b>Cantón:</b>	Baños
<b>Provincia:</b>	Tungurahua
<b>Dirección:</b>	Calle 12 de Noviembre y Ambato
<b>Teléfono:</b>	2741827
<b>Beneficiados:</b>	Autoridades, Docentes y Estudiantes del Primer Año de Bachillerato del ITS Oscar Efrén Reyes.
<b>Sostenimiento:</b>	Gubernamental

## 6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la investigación realizada en el primer año de bachillerato en el Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua, se llega a establecer que existe un problema de Autoafirmación en los adolescentes ya que presentan un grado de inseguridad en sí mismos no conocen de sus capacidades y habilidades para competir en la vida como seres humanos y como futuros profesionales a la vez de que buscan la aprobación de otras personas para sentirse realizados sea este de su agrado o no, afectando de esta manera al desarrollo de las relaciones interpersonales ya que muchos de ellos se entregan a una vida de aislamiento o a su vez se tornan chicos con problemas de conducta ya que buscan llamar la atención.

Es por esta razón que se da paso a la mencionada propuesta ya que es menester realizar una terapia en el ámbito de la rama profesional como es la psicología educativa y con la competencia que se otorga para realizar una terapia cognitivo conductual en dicha problemática con el fin de obtener resultados esperados tales como el fortalecimiento de la Autoafirmación en los adolescentes y consecuentemente el mejoramiento de sus relaciones interpersonales.

## 6.3. JUSTIFICACIÓN

La propuesta de aplicar Terapia Cognitivo Conductual es de gran **importancia** ya que a través de ésta técnica se logra entender cómo piensan los estudiantes acerca de sí mismos, de otras personas, y del mundo que lo rodea, y cómo lo que ellos hacen afecta a sus pensamientos y sentimientos, fortaleciendo progresivamente la Autoafirmación y el desarrollo de las relaciones interpersonales dentro del aula y fuera de ella.

El **impacto** de la presente propuesta en el Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes y en especial de los estudiantes del Primer Año de Bachillerato será

de magnitud pues transforma el pensamiento de los adolescentes cambiando su conducta y estos cambios le permiten sentirse seguro de si mismos y de tomar decisiones acertadas con independencia.

La aplicación de la presente propuesta es **factible** ya que cuenta con el apoyo del Rector de la Institución Dr. Carlos Cuadrado y del Inspector General Lic. Luis Pérez a cargo de la organización y coordinación para que sea posible en el evento de dicha propuesta.

Es **innovador** debido a que dentro de la institución no se ha realizado terapias grupales en beneficio de los estudiantes para alcanzar la Autoafirmación y de esta manera obtener relaciones interpersonales saludables.

Los **beneficiarios** de esta propuesta serán los estudiantes, padres de familia, y docentes.

## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1. Objetivo General**

Proponer una Guía de Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales de los estudiantes de Primer Año de Bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.

### **6.4.2. Objetivos Específicos**

- Socializar con las autoridades y comunidad educativa de la institución la importancia de la aplicación de la terapia cognitivo Conductual en el ITSOER
- Ejecutar la terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales de los estudiantes de Primer

Año de Bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes de la ciudad Baños de Agua Santa, Provincia de Tungurahua.

- Evaluar el impacto de la Terapia Cognitivo Conductual en los estudiantes con el fin de verificar si se alcanza un incremento de Autoafirmación y desarrollo de las relaciones interpersonales.

## **6.5. FACTIBILIDAD**

### **6.5.1. Factibilidad Operacional**

El Dr. Carlos Cuadrado Rector del ITS Oscar Efrén Reyes consecuente con la necesidad que avista en los estudiantes de la prestigiosa institución ha brindado las facilidades para la investigación que dio sustento a la propuesta, de igual forma permitió el acceso a la información de los estudiantes quienes son la razón de esta propuesta y la aplicación de la misma en los Primeros Años de Bachillerato de la mencionada Institución.

Además se cuenta con el apoyo y colaboración de los departamentos de la Institución tales como Inspección General y el Departamento de Consejería Estudiantil quienes aportaron su contingente para dar apertura a la Terapia Cognitivo Conductual con el fin de fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales en los estudiantes del Primer Año de Bachillerato de la noble institución.

### **6.5.2. Factibilidad Técnica**

El estudio de Factibilidad Técnica para la Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales, tiene como prioridad valorar el talento humano necesarios para la puesta en marcha de la presente propuesta.

La infraestructura con la que cuenta actualmente el Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes, responde tanto a los procesos educativos de enseñanza y aprendizaje y de esta forma responden a las necesidades y demandas educativas que exige la sociedad ecuatoriana.

Cabe mencionar que la Terapia Cognitivo Conductual de los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes estará bajo la dirección de Cristina Isabel Poveda Ocaña egresada de la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Técnica de Ambato.

### 6.5.3. Factibilidad Financiera

Los valores indicados a continuación para la aplicación de la Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del Instituto Tecnológico Superior están acorde a la actualidad en donde se va a llevar a cabo sesiones de terapia grupal, en beneficio de los estudiantes y futuros profesionales, se realizó un estudio de Factibilidad Técnica, respecto a Requerimientos; necesarios para la implementación de esta propuesta.

En esta sección se clasifica los diferentes costos de inversión en función de posibilitar la propuesta mencionada anteriormente.

**Tabla 29: Cuadro Analítico de gastos para la Terapia Cognitivo Conductual**

DETALLE DEL GASTO	CANT.	COSTO	VALOR TOTAL	POSEE ACT.	
				SI	NO
<b>HARDWARE</b>					
MINI Laptop TOSHIBA	1	\$600,00	\$600,00	✓	
Proyector de datos	1	\$700,00	\$700,00	✓	
<b>TALENTO HUMANO</b>					
Gastos por Asesorías Informáticas	1	\$150,00	\$150,00		✓
Gastos por Sesiones de Terapia a los estudiantes		\$ 100,00	\$ 100,00		✓
<b>GASTOS FIJOS</b>					
Materiales de Oficina	1	\$200,00	\$200,00		✓
<b>TOTAL ESTIMADO DE COSTOS....</b>				<b>\$ 1750,00</b>	

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

Del detalle de gastos mencionados anteriormente del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reye, únicamente deberá invertir la cantidad de **\$ 300, 00**; debido a que cuenta con la mayoría de Hardware, Talento Humano, necesarias para la aplicación de la Terapia Cognitivo Conductual en los estudiantes del primer año de bachillerato.

En conclusión se dispone con todo hardware y recursos necesarios para la realización óptima del proyecto, por lo que se puede afirmar que el proyecto es factible desde el punto de vista económico.

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN**

### **¿CÓMO HACER GUÍAS DIDÁCTICAS?**

La intencionalidad de este documento es dar a conocer las guías didácticas como un recurso metodológico que media la interacción pedagógica entre el profesor y el alumno.

Presentamos las características y estructura de cualquier guía, una selección de las más frecuentes, los recursos que implica la confección de ellas y algunos modelos que se pueden usar en diversas situaciones de aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula.

Pensamos que el profesor, teniendo esta base creará sus guías de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a su contexto y al momento educativo que vive.

### **Características de las Guías Didácticas**

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Como vemos muchos sinónimos, en cada sinónimo vemos un matiz distinto. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente.



Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales el docente debe tener muy claros al escoger este medio; por ejemplo existen:

Guías de Motivación

Guías de Aprendizaje

Guías de Comprobación

Guías de Síntesis

Guías de Aplicación

Guías de Estudio

Guías de Lectura

Guías de Observación: de visita, del espectador, etc

Guías de Refuerzo

Guías de Nivelación

Guías de Anticipación

Guías de Reemplazo, etc

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que deberíamos tener presentes al confeccionar una guía.

1. Objetivo
2. Estructura
3. Nivel del alumno
4. Contextualización
5. Duración
6. Evaluación

1.- Objetivo:

Se hace necesario focalizar muy bien y concretamente lo que pretendemos. Por ejemplo, si queremos conseguir mejorar el aprendizaje individual, haremos una guía de refuerzo y aplicación; si queremos ayudar a alumnos a conseguir

autonomía, produciremos guías de autoaprendizaje, si vamos a asistir a un museo, elaboraremos una guía de visita, etc.

En la guía debe estar escrito el objetivo, para que el alumno tenga claro lo que se espera de él. Además el profesor debe verbalizar este propósito varias veces para así conducir mejor el desarrollo y fijar instrucciones en los alumnos.

## 2.- Estructura:

Una guía en cuanto a la forma, debe estar bien diseñada para estimular la memoria visual del alumno y la espacio concentración por eso se sugiere que deben tener: para los datos del alumno, denominación de la guía y su objetivo, tipo de evaluación, instrucciones claras y precisas, poca información y bien destacada, con espacios para que el alumno responda. Además debe tener reactivos o ítems diversos que favorezcan tener al alumno en alerta.

Se propone que el docente al confeccionar una guía debe tener presente los siguientes pasos:

- Decidir el tipo de guía que usará.
- Especificar en qué subsector
- Determinar en qué nivel la aplicará.
- Seleccionar el Objetivo Fundamental en el cual se inserta.
- Establecer en qué contexto de la unidad.

En la edición para el alumno se aconseja el siguiente formato:

- Nombre de la Guía
- Subsector y Nivel
- Señalar el objetivo de la guía.
- Identificación del alumno: Nombre, Curso, Fecha
- Instrucciones generales: Forma de trabajo, Tiempo, Sugerencia de materiales que puede usar.

### 5.-Duración

Una guía individual debe durar alrededor de 25 minutos en su lectura y ejecución; ya que la experiencia nos indica que más allá de este tiempo, el alumno se desconcentra y pierde interés. En el caso de guías grupales es distinto ya que la interacción va regulando los niveles de concentración. Incluso hay guías que pueden tener etapas de avance y desarrollarse en más de una clase.

### 6. - Evaluación:

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, evaluar es sondear la situación para seguir adelante; por lo tanto es vital que el alumno- en conjunto con su profesor- revise y compruebe sus logros o analice sus errores, para así reafirmar lo aprendido y además al autoevaluarse se desarrolla su autoestima.

Una guía, también puede significar una ponderación en la calificación de alguna unidad.

Otro aspecto importante de la evaluación, hace referencia con que al profesor le facilita el conocimiento de sus alumnos, ver cómo ellos aprenden a aprender, observar las interrelaciones, etc.

Sistematicemos entonces:

Una guía didáctica es una herramienta con ciertas condiciones que media la interacción entre el docente y el alumno. Además cumple un objetivo que debe ser conocido por ambos agentes

### **Recopilado de:**

[http://www.fundacionarauco.cl/\\_file/file\\_3881\\_gu%C3%ADas%20did%C3%A1cticas.pdf](http://www.fundacionarauco.cl/_file/file_3881_gu%C3%ADas%20did%C3%A1cticas.pdf)

## **TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL**

Esta corriente psicoterapéutica surge en la década del 50 e incorpora paulatinamente estrategias y procedimientos de la Psicología cognitiva (Bandura, Ellis, Beck, Meichenbaum), hasta adoptar la denominación que posee actualmente, Terapia Cognitivo-Conductual.

Tanto por la variedad de estrategias terapéuticas disponibles como por su eficacia, este enfoque se ha extendido a un amplio rango de trastornos psicológicos, así como a la promoción y prevención en salud.

La Terapia Cognitivo-conductual considera que las personas nacemos con una herencia y un determinado temperamento, con los cuales comienza a interactuar con su entorno, aprendiendo pautas de comportamiento, tanto beneficiosas como perjudiciales para sí mismo y/ o para los demás. El término conducta se entiende en un sentido amplio, abarcando conductas visibles, así como pensamientos, sentimientos y emociones.

Es en la interacción familiar temprana y en el intercambio social y cultural posterior, donde se produce el proceso de adquisición de nuestra manera habitual de pensar, sentir y actuar. Así sentimos miedo en algunas situaciones, alegría en otras, aprendemos a resolver ciertos problemas, mientras que otros se nos van de las manos.

Ahora bien, el proceso de aprendizaje no es unidireccional, se trata de una compleja secuencia de interacciones, por lo que no somos receptores pasivos de la influencia del medio. Todo aprendizaje ocurre siempre en un individuo que trae consigo una determinada constitución genética y una historia personal y única. Esto explica que ante una misma situación cada persona reaccione de manera diferente.

El enfoque cognitivo-conductual investiga cómo aprendemos, es decir los principios que explican el aprendizaje, tanto de comportamientos deseables como perjudiciales. El qué aprendemos, es algo que depende de la constitución genética y, fundamentalmente, de las experiencias de vida particular e intransferible de cada persona.

Algunos de estos aprendizajes nos ayudan a sentirnos bien, a relacionarnos adecuadamente con los demás y a lograr lo que nos proponemos. Otros en cambio, nos generan dolor, resentimiento, dañan nuestra salud y nuestras relaciones interpersonales. A ellos estará dirigida la terapia.

El objetivo de nuestro abordaje, como agentes de la salud, es mejorar la calidad de vida de quienes nos consultan, teniendo en cuenta que éste es un concepto altamente subjetivo donde cada sujeto impone su sentido.

A continuación vamos a enumerar algunas características de este tipo de psicoterapia:

#### CARACTERÍSTICAS DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

- > Es de corta duración, en comparación con otras modalidades de psicoterapia.
- > Los consultantes pueden ser una persona, una pareja, una familia o un grupo.
- > Es activo-directiva, esto significa que los cambios requieren compromiso y un rol protagónico del paciente, quien no se limita a concurrir a las sesiones, sino que además va produciendo cambios graduales en su vida cotidiana. El terapeuta es más directivo: complementa la escucha con intervenciones que promueven no solo la reflexión sino además la acción.
- > Se incluyen tareas para realizar entre las sesiones, como forma de poner en práctica los aspectos trabajados en la consulta.
- > Se genera una relación colaboradora entre terapeuta y paciente, en la que el rol del terapeuta consiste en asesorar y acompañar en el camino hacia los cambios que se deseen promover.
- > Está orientada al presente. La reflexión sobre el pasado tiene como finalidad generar cambios en el presente en pro de una vida más plena y gratificante.
- > Se considera que la terapia fue efectiva en la medida que el paciente logre las metas que se propuso y mejore su calidad de vida.

**Recopilado de:** [http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/terapia\\_cognitivo\\_conductual.htm](http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/terapia_cognitivo_conductual.htm)

## **TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL**

Las **terapias cognitivo-conductuales** son orientaciones de la terapia cognitiva enfocadas en la vinculación del pensamiento y la conducta, y que recogen las aportaciones de distintas corrientes dentro de la psicología científica; siendo más que una mera fusión, como aplicación clínica, de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Suelen combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento y de exposición.<sup>1</sup>

Este modelo acepta la tesis conductista de que la conducta humana es aprendida, pero este aprendizaje no consiste en un vínculo asociativo entre estímulos y respuestas sino en la formación de relaciones de significado personales, esquemas cognitivos o reglas. Igualmente los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales están interrelacionados, de modo que un cambio en uno de ellos afecta a los otros dos componentes. En esa relación mutua las estructuras de significado (esquemas cognitivos) tendrían un peso fundamental, pues ellas representan la organización idiosincrática que tiene cada persona sobre lo que significa su experiencia, los otros y el sí mismo.

Durante el proceso terapéutico el clínico se vale de diversas estrategias que tienen por objeto la flexibilización y modificación de los esquemas disfuncionales y los pensamientos automáticos que se desprenden de éstos. Dicho proceso está guiado por tres principios técnicos básicos: el empirismo colaborativo, el descubrimiento guiado y el diálogo socrático.

**Recopilado de:** [http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias\\_cognitivo-conductuales](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias_cognitivo-conductuales)

## 6.7. MODELO OPERATIVO

**Tabla No. 30: Modelo Operativo**

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
<b>Socialización</b>	Socializar a las Autoridades y Docentes sobre la importancia de la aplicación de la Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar relaciones interpersonales efectivas.	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Humanas Materiales Institucionales	Autoridades y la Investigadora	Cuatro días
<b>Planificación</b>	Planificar con el docente las sesiones de terapia con los estudiantes con el fin de obtener resultados intraulicos.	Entrega, análisis y sustentación del material de las sesiones de terapia a los estudiantes y docentes.	Humanas Materiales Institucionales	Investigadora	Dos días
<b>Ejecución</b>	Ejecutar las sesiones de Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del ITSOER	Iniciar las sesiones de terapia cognitivo conductual	Humanas Materiales Institucionales	Investigadora Docentes Autoridades	Quince días
<b>Evaluación</b>	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación terapia cognitivo conductual.	Observación y diálogo permanente con autoridades y estudiantes.	Humanas Materiales Institucionales	Autoridades Investigadora Docentes	Doce días

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta descrita necesariamente será administrada desde sus Autoridades, Docentes, Personal de Apoyo distribuidos de la siguiente manera.

**Tabla No. 31:** Administración de la Propuesta

<b>ACCIÓN</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Socialización	Autoridades del Instituto Tecnológico Superior Oscar Efrén Reyes
	Docentes
	Equipo Evaluador
Período de Ejecución de la Terapia Cognitivo Conductual para el fortalecimiento de la Autoafirmación y desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato del ITSOER.	Cristina Isabel Poveda Ocaña
Evaluación	Autoridades del ITSOER
	Docentes
	Investigadora

**Elaborado por:** Cristina Isabel Poveda Ocaña





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**GUÍA DE TRATAMIENTO PARA LA**  
**TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL EN LA**  
**AUTOAFIRMACIÓN**

Formato Grupal

(Modelo para terapeutas)

ADAPTACIÓN PARA ADOLESCENTES CON BAJA AUTOAFIRMACIÓN Y  
SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES  
INTERPERSONALES

2013

Basado en el Manual De Tratamiento Para La Terapia Cognitivo Conductual  
Adaptación Para Adolescentes Puertorriqueños

Jeannette Rosselló, Ph.D.

Guillermo Bernal, Ph.D.

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Sesión Inicial	6
Reglas para las sesiones	7
Sugerencias al grupo	8
Pensamientos 1	9
Pensamientos 2	12
Pensamientos 3	16
Pensamientos 4	20
Actividades 1	22
Actividades 2	25
Actividades 3	28
Actividades 4	32
Gente 1	35
Gente 2	39
Gente 3	43
Gente 4	45
Lista de Apéndices	47

## **Introducción**

El presente manual es el producto de una adaptación del modelo Cognitivo-Conductual desarrollado por Rossello y Bernal. El manual original consiste de una intervención grupal para adolescentes puertorriqueños. El propósito principal de la terapia es disminuir los sentimientos de inseguridad, acortar el tiempo que la persona pasa sintiéndose inferior o dependiente de alguna persona, aprender nuevas formas de prevenir la falta de Autoafirmación recuperando la seguridad en sí mismo y sentirse en mayor control.

El manual original fue sujeto a varios cambios con el propósito de adaptarlo a una población de adolescentes con deficiente autoafirmación. A tales fines se realizaron las siguientes modificaciones:

(1) El formato de grupo dirigido a adolescentes puertorriqueños con depresión fue adaptado a una modalidad de tratamiento grupal dirigida a adolescentes con escasa autoafirmación. De esta manera la terapia se concentra más en los problemas comportamentales del/de la adolescente y a su vez utiliza sus pensamientos, experiencias, acciones y relaciones a manera de ejemplo para el material que va a ser presentado. Esto hace de la terapia una más dinámica e interactiva permitiendo al/a la adolescente un rol más activo en la misma. (2) El manual original se refería a los/las participantes en la forma de "usted". El término "usted" fue sustituido por el término "tu" para eliminar la distancia interpersonal que se asocia al "usted" en una población joven. (3) El lenguaje se simplificó para hacerlo más accesible a los/las adolescentes. Por ejemplo, la palabra "nulidad" fue sustituida por la frase "no soy nada". (4) Los ejemplos fueron sustituidos, ampliados o complementados por situaciones que han surgido en nuestro trabajo con adolescentes. (5) Algunos contenidos tuvieron que ser adaptados a la cultura y realidad ecuatoriana. (6) Muchos/as adolescentes se resisten a realizar las tareas o ejercicios asignados. El/la terapeuta puede optar por cualquiera de dos alternativas: hablar sobre los pensamientos del/de la adolescente hacia la ejercicio y/o realizar la misma con el/la adolescente al inicio de la sesión. (7) El/la terapeuta conoce al/a la adolescente y a sus padres antes de comenzar el proceso de terapia. Esto permite una sesión abierta en la que puede explorar en detalle la condición del/de la adolescente e iniciar el establecimiento del "rapport".

### **Modelo cognitivo-conductual**

Investigaciones realizadas en las últimas décadas señalan consistentemente que los acercamientos cognitivo-conductuales son eficaces en el tratamiento de trastornos presentados por los/as adolescentes, como por ejemplo, depresión, ansiedad o trastornos oposicionales (Bedrosian, 1981; Block, 1978; Barber&DeRubies, 1989; Clarke, Lewinsohn&Hops, 1990; DiGuiseppe, 1988; Schrodtt& Wright, 1986; Schrodtt&Fitzgerald, 1987; Snyder& White, 1979; Zarb, 1992). En su mayoría los modelos terapéuticos utilizados con los/as adolescentes son el resultado de adaptaciones de aquellos diseñados para los adultos.

La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Para trabajar con los sentimientos de la depresión, este modelo plantea la importancia de identificar cuáles son los pensamientos y acciones que influyen el estado de ánimo, para aprender a tener un mayor control sobre los sentimientos. La terapia se divide en tres temas de cuatro sesiones cada uno. Las primeras cuatro sesiones trabajan con cómo los pensamientos influyen el estado de ánimo. Las próximas cuatro sesiones van encaminadas a trabajar con aquellas actividades diarias que afectan el estado de ánimo. Las últimas cuatro sesiones se relacionan con cómo nuestro estado de ánimo afecta las interacciones con la gente. A continuación una descripción de los módulos señalados anteriormente.

#### **Pensamientos (sesiones 1-4)**

El propósito principal de este módulo es presentarle a los/as adolescentes cómo nuestros pensamientos influyen sobre nuestro estado de ánimo. La sesión inicial establece la estructura y propósito de las sesiones posteriores. De igual forma, se establece el horario semanal de las sesiones, las reglas de las mismas y se explica claramente el tema de la confidencialidad. Es importante que los/as participantes tengan muy claro este último punto ya que esto puede influir en la calidad de la relación terapéutica que se establezca.

La primera sesión introduce a los/as adolescentes con el tema de la Autoafirmación. Se fomenta que los/as participantes compartan sus experiencias y cómo ellos/as han experimentado la falta de seguridad en sí mismos. Una vez se discute este tema, el/la terapeuta presenta el propósito del primer módulo, cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo. Se inicia esta parte de la sesión definiendo y aclarando el concepto pensamientos a través de ejemplos provistos por el/la terapeuta y los/as participantes.

Las próximas tres sesiones trabajan con los diferentes tipos de pensamientos que experimenta una persona que se encuentra con inseguridad emocional - dependencia y cómo los mismos pueden modificarse. Se realizan una serie de ejercicios que permiten que el/la adolescente identifique sus errores de pensamiento. La tercera sesión se diseñó con el propósito de proveerle al/la joven técnicas para aumentar pensamientos positivos al disminuir los pensamientos no saludables, por tanto, la sintomatología depresiva se verá alterada.

#### **Actividades (sesiones 5-8)**

Las sesiones que componen este módulo permiten que los/as participantes relacionen su participación en actividades placenteras y la sintomatología experimentada. Se establece como la presencia de sintomatología de inseguridad puede limitar la participación del/la joven en actividades placenteras y esto a su vez aumenta la presencia de sintomatología emocional. Durante las sesiones que componen este módulo se trabaja la definición de actividades placenteras y los obstáculos que los/as jóvenes encuentran para disfrutar las mismas. De igual forma, este módulo contempla la discusión de las metas y la capacidad del/la

participante para triunfar sobre el estado de ánimo que experimentan. Se planifican las metas teniendo en cuenta que a medida que crecemos éstas serán modificadas y se planean recompensas que el/la joven se dará al lograr cada una.

El propósito principal de este módulo es que el/la joven logre mayor control de su vida e identifique alternativas para tener mayor libertad. El/la joven, junto al terapeuta, genera alternativas, metas e identifica actividades que le permitirán combatir su estado de ánimo depresivo.

### **Gente (sesiones 9-12)**

Las sesiones que componen este módulo introducen la idea de cómo el estado de ánimo afectan las relaciones interpersonales. Se trabaja el tema del apoyo social y cómo el mismo nos permite enfrentarnos a situaciones difíciles. El/la adolescente aprende a identificar, describir su grupo de apoyo y a fortalecer el mismo.

Las últimas sesiones de este módulo van integrando los temas de los módulos anteriores. El/la terapeuta examina junto a los/as jóvenes cómo nuestros pensamientos afectan las actividades en las que participamos, el apoyo social y el tipo de relaciones interpersonales en las que se involucra. Se realizan ejercicios que enfatizan en la importancia de la comunicación asertiva y en el desarrollo de destrezas que permitirán el establecimiento de relaciones satisfactorias.

El proceso terapéutico culmina reconsiderando e integrando los temas principales de cada módulo. Finalmente, se realiza una evaluación del progreso alcanzado junto a los logros y fortaleza de los/as participantes. Se discuten recomendaciones tanto con el/la joven como con los padres de éstos/as.

La intervención grupal desarrollada utiliza procesos inherentes a la terapia de grupo como las siguientes: fomentar el modelaje de conductas entre pares, practicar en vivo las destrezas interpersonales y comunicacionales, dar y recibir retroalimentación, y usar refuerzos positivos de los miembros del grupo.

Este manual fue utilizado como parte de una investigación sobre el tratamiento para la Autoafirmación en adolescentes, como trabajo de grado final dirigida por Cristina Isabel Poveda Ocaña estudiante de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato – Ecuador y supervisada por la Tutora Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López. Los resultados preliminares de esta investigación sostienen que el tratamiento Cognitivo-Conductual es efectivo en aumentar la Autoafirmación en los adolescentes y desarrollar relaciones interpersonales efectivas.

## SESION INICIAL

**Objetivo:** El propósito de esta sesión es familiarizar a los/as jóvenes con el modelo terapéutico en el cual van a participar. De igual forma, se presentan al grupo las reglas que regirán las sesiones siguientes.

### *COMO ENTENDEMOS LA AUTOAFIRMACIÓN*

Al tipo de destrezas que proporcionamos se le llama:

#### **“TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL”**

“Cognitiva” se refiere a nuestros pensamientos.

“Conductual” se refiere a nuestras acciones.

La Autoafirmación tiene que ver mayormente con nuestros sentimientos.

\*\*\*\*\*  
IDENTIFICANDO CUALES PENSAMIENTOS Y ACCIONES INFLUYEN  
NUESTROS SENTIMIENTOS PODEMOS APRENDER A OBTENER UN  
MAYOR CONTROL SOBRE LOS MISMOS

\*\*\*\*\*

El tratamiento para cimentar la Autoafirmación consiste de 12 sesiones.

El enfoque es determinar en lo que ocurre en la vida diaria.

La terapia se enfoca en cómo controlar los sentimientos que provocan inseguridad, de tal forma que el control pueda ser utilizado en el presente y en el futuro.

Las 12 sesiones se dividen en tres módulos:

- De qué forma nuestros **pensamientos** afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- De qué forma nuestras **acciones** afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- De qué forma nuestros **contactos** con la gente afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)

En este tipo de tratamiento se busca enseñar a las personas estrategias que pueden utilizar en su vida diaria.

Se espera que el efecto más importante que pueda tener este tratamiento sea el de aprender a entender y controlar todo aquello que afecta la seguridad en uno mismo y evitar sufrimientos innecesarios en nuestras vidas.

## **REGLAS PARA LAS SESIONES**

**1. ¡LLEGA A Tiempo! ¡SE PUNTUAL!**

**2. ¡VEN CADA SEMANA!** Al comenzar, adquieres un compromiso contigo mismo y con tus compañeros/as.

3. Mantén una actitud positiva.

**4. ¡HAZ LOS EJERCICIOS!** Si no practicas lo que se enseña en la sesión, entonces, quizás nunca sabrás si esos métodos te ayudarán a controlar tus sentimientos de frustración.

5. Lo que se comparte en la sesión es confidencial. Sin embargo, está bien compartir lo que has aprendido acerca de la Autoafirmación con otras personas, si así lo deseas.

6. Trata de ser lo más honesto/a posible y expresarte tal y como tú eres y cómo te sientes.

7. Participa de los ejercicios.

## SUGERENCIAS AL GRUPO

1. Permite que otros/as conozcan tus ideas.

Es importante lo que cada compañero/a tiene que decir. El compartir tus pensamientos y reacciones con el grupo estimulará a otros/as a participar y a compartir lo que están pensando.

2. Haz preguntas.

Si tienes una pregunta o hay algo de lo que quieras saber más, pregunta. En este grupo no existen preguntas "tontas" o "estúpidas". Es probable que varios/as compañeros/as del grupo quieran saber lo mismo que tú.

3. No acapares la conversación.

Otros también quieren participar y no podrán si consumes todo el tiempo para expresar tus ideas.

4. Ayuda a otros/as compañeros/as a participar.

Si te parece que alguien quisiera decir algo, pero no lo ha hecho, ánimalo/a a que participe. Sin embargo, no lo fuerces. No se necesita hablar para estar involucrado en lo que está sucediendo.

5. Escucha atentamente a tus compañeros/as.

No estarás escuchando atentamente si estás pensando en qué decir cuando tengas oportunidad. Trata de entender las ideas de los demás. Escucha a los/as demás de la misma manera en que te gustaría que te escucharan.

6. Considera el punto de vista de los/as demás.

No insistas en que estás en lo correcto y que todos/as los/as demás están mal.

7. Participa en la discusión. Si la discusión es confusa para ti, exprésalo. (Nota: Se entregarán copias al grupo de las reglas y sugerencias para las sesiones)



## PENSAMIENTOS 1

### *COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO*

#### (SESION 1 DE 4)

**Objetivo de la sesión:** Establecer un nivel adecuado de confianza entre el terapeuta y los estudiantes a través de la dinámica de integración con el fin de que todos se conozcan y adentrarse en el tema de la Autoafirmación.

1. Presentación. Nos presentaremos haciendo una rueda de nombres. Esto es, yo digo mi nombre, la persona a mi lado dice mi nombre y el suyo. La próxima persona dice mi nombre, el de la persona a mi lado y el suyo, y así sucesivamente.

2. Ahora se espera que compartas un poco acerca de ti mismo/a con el grupo. Por ejemplo:

- en dónde naciste, datos sobre tu desarrollo
- cosas acerca de tu familia
- en dónde estudias
- cuáles son tus intereses principales
- cosas sobre ti que consideres importantes

#### DINAMICA DE INTEGRACIÓN: LA FIESTA

Haremos la dinámica de la fiesta. El/la terapeuta dice que va a dar una fiesta y que la persona que interese asistir debe traer algo consigo. La persona tiene que decir su nombre y lo que llevará a la fiesta. La clave es que para ir a la fiesta, la persona debe llevar consigo algo que comience con la letra de su nombre. Al acertar la clave se le pide a la persona que comparta algunos aspectos de ella para tomarlos en consideración a la hora de planificar la fiesta. Luego de algunos minutos de dinámica, y de algún modelaje por parte de los terapeutas, se procede a decir la clave para que aquellos que no la acertaron puedan "asistir a la fiesta".

3. El propósito de esta terapia es tratar la falta de Autoafirmación a través de la enseñanza de formas diferentes para controlar mejor nuestro estado de ánimo. Existen cuatro metas:

- Disminuir o eliminar nuestros sentimientos de inseguridad.
- Aprender formas de prevenir o evitar el desconfiar de nosotros mismos.
- Sentirnos más en control de nuestras vidas

4. La sesión de hoy tiene dos propósitos:

- Ir conociéndonos mejor
- Aprender lo que es la Autoafirmación y como llegar a sentirse afirmado.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la Autoafirmación
- Aprender cómo los pensamientos influyen en cómo nos sentimos

5. ¿Qué es la Autoafirmación, qué significa para ti? (El/la terapeuta hará esta pregunta al grupo de tal manera que se propicie una "lluvia de ideas". Las mismas se irán escribiendo en una pizarra o cartulina. A partir de las mismas se darán las siguientes definiciones.)

La palabra Autoafirmación se usa de muchas formas. Autoafirmación puede significar:

- un sentimiento que hace que tengas confianza en ti mismo.
- un estado de ánimo que te da seguridad de lo que haces o dices
- una condición clínica en que si no posees Autoafirmación:
  - te vuelves tímido y te aíslas
  - pierdes amigos o no te relacionas
  - causa un fuerte sufrimiento emocional y te frustras fácilmente.
  - hace difícil que puedas hacer algo por tus medios tu solo.
  - eres dependiente de las personas.

Este tratamiento intenta tratar la falta de Autoafirmación.

6. Las personas que experimentan sentimientos de inseguridad en sí mismas o dependencia de alguna persona generalmente tienen cinco o más de los siguientes signos, síntomas o manifestaciones:

- sentirse deprimido/a o decaído/a casi a diario
- no estar interesado/a en cosas o ser incapaz de disfrutar las que antes disfrutaba
- pedir siempre que alguien lo acompañe para realizar sus actividades
- aislarse y no permitir que los demás lo tomen en cuenta para alguna actividad donde sea cuestión de destacar, o competir con alguien más.
- Llegar a un establecimiento sin saber cómo pedir algo que necesitas.
- Asistir a una fiesta incómodo/a o preocupado/a por si te miran o por si te estas comportando adecuadamente según los otros.
- cambios en la rapidez con que se mueven (ya sea estar muy inquieto/a o moverse lentamente)
- buscar siempre la aprobación de los demás.
- sentirse devaluado/a o culpable
- problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones

- tener ideas de muerte, o pensamientos de hacerse daño (suicidarse)

7. ¿Cuántos de nosotros/as hemos sentido algo de eso alguna vez?

- ¿Qué tipos de pensamientos te pasan por la mente cuando te sientes así?
- ¿Qué es lo que haces cuando te sientes frustrado?
- ¿Cómo te llevas con la gente cuando estás inseguro de ti mismo?

8. Una forma útil de pensar acerca de la Autoafirmación. Fíjate en la hoja titulada

**COMO ENTENDEMOS LA AUTOAFIRMACIÓN** (véase Apéndice A).

### 9. LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO:

El pensar ciertos tipos de pensamientos hace más o menos probable que te sientas devaluado. Por "**pensamientos**" nosotros/as nos referimos a "cosas que nos decimos a nosotros/as mismos/as."

(El/la terapeuta debe proporcionar un buen ejemplo)

- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu cuerpo
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tus acciones
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu estado de ánimo

10. Una buena forma de pensar sobre este tipo de terapia es que aprenderás algunos métodos específicos para cambiar tus pensamientos y tus acciones, de tal forma que tu estado de ánimo mejorará.

## DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. El Termómetro del Animo (Apéndice B).

Este termómetro permite al joven indicar la intensidad de sus sentimientos de inferioridad o inclusive de depresión. El/la terapeuta realizará un modelaje de cómo se llena el termómetro del ánimo. Instará a los/as adolescentes a participar del mismo. Para ello puede hacer uso de una transparencia y pedir a los/as adolescentes que pongan una marca de cotejo hecha con papel de construcción en la proyección de la transparencia.

2. Se le entrega una Hoja de Termómetro del Ánimo para que se la lleven y realicen el ejercicio de identificar su estado anímico cada día durante la semana.

## PENSAMIENTOS 2

### COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 2 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

¿Qué es la Autoafirmación?

Teoría Cognitiva-Conductual de la Autoafirmación

Termómetro del Animo: ¿Cómo te sentiste llenándolo cada día?

¿Tuviste alguna sorpresa?

¿Por qué es importante hacer los ejercicios?

**Objetivo de la sesión:** Conocer de qué manera nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo, qué pensamientos son dañinos y de qué manera podemos modificarlos.

#### **1. Los pensamientos afectan nuestro estado de ánimo:**

Diferentes tipos de pensamientos producen diferentes efectos en tu estado de ánimo. Algunos pensamientos aumentan la posibilidad de que te deprimas, o te frustres mientras que otros/as disminuyen dicha posibilidad.

#### **2. ¿Qué son los pensamientos? (El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta facilitando una breve discusión al respecto.)**

- Pensamientos son ideas (frases u oraciones) que nos decimos a nosotros/as mismos/as.  
Nosotros/as estamos todo el tiempo hablándonos mentalmente, pero no todo el tiempo nos damos cuenta de ello. Es útil pensar acerca de los pensamientos como "objetos" (ideas) que tienen un efecto real sobre nuestras mentes y cuerpos.

**3. ¿Cómo suelen pensar las personas con falta de Autoafirmación? (El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta, propiciando una lluvia de ideas en torno a pensamientos típicos de las personas con escasa autoafirmación. Algunos de los pensamientos que se generen como ejemplos serán utilizados posteriormente, clasificando los mismos de acuerdo al material que se presenta.)**

- **Inflexible**

Por ejemplo, una persona que está insegura de sí podrá pensar: “Tengo miedo”.

“A mí siempre es al único que mandan a hacer las cosas en casa”.

Un pensamiento flexible que podría evitar el sentirnos con inseguridad podrá ser: “A veces tengo miedo, pero también a veces soy valiente”.

“Casi siempre me mandan a hacer las cosas, pero a veces mandan a mi hermano/a”.

- **Enjuiciador**

Una persona que está con inseguridad podría pensar: “Soy un cobarde”, “soy feo” o “la gente no me quiere, no valgo”

Un/a pensador/a flexible podría decir: "Soy más miedoso/a que la mayoría de la gente que yo conozco". “No seré el/la más lindo/a del mundo, pero tampoco soy, el/la más feo/a.

Tengo otras cualidades que me hacen una persona agradable" o "no soy una monedita de oro para caerle bien a todo el mundo”.

#### 4. ¿Cómo piensan los que presentan inseguridad en sí mismos?

- **Cambian**

Alguien sin afirmación: “Yo siempre he sido y seguiré siendo un/a cobarde”.

“Soy y seguiré siendo un bruto”.

Flexible: “Me siento con miedo a veces, en algunas situaciones”.

“Si logro crear hábitos de estudio podría mejorar mis notas”.

- **Miran lo que hacemos, no lo que somos**

El/la pensador/a sin afirmación podría decir: “Nací para sentirme mal” o “todo lo que hago me sale mal” o “tengo mala suerte”.

El/la pensador/a flexible podría decir “He estado comportándome de tal manera que ahora me siento deprimido/a”. “Todo el mundo tiene buenos y malos momentos”. “No tuve todo el apoyo o no puse todo el empeño para lograr lo que quería”.

- **Tienen esperanzas para el cambio**

El/la pensador/a sin afirmación diría: “Nunca me ha ayudado nada”. “Nada va a cambiar”.

El/la pensador/a flexible diría: “Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser el tiempo oportuno para empezar a sentirme mejor”.

“Podría comenzar cambiando algunas cosas que están bajo mi control”.

“Voy a continuar tratando hasta que encuentre una solución”.

## **APRENDIENDO A IDENTIFICAR DIFERENTES TIPOS DE PENSAMIENTOS:**

### **a. Pensamientos constructivos versus destructivos:**

Pensamientos constructivos te ayudan a sentirte mejor. Por ejemplo: “Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero”; es un pensamiento constructivo.

Pensamientos destructivos te hacen sentir mal. Por ejemplo: “No sirvo para nada”. “Todo me sale mal” o “he cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas”.

### **b. Pensamientos necesarios versus innecesarios:**

Pensamientos necesarios te recuerdan cosas que tenemos que hacer, tales como:

Debo acordarme de llenar el Termómetro del Animo esta noche antes de acostarme.” “Debo ponerle la alarma al reloj” o “debo hacer mis asignaciones si quiero subir las notas.”

Pensamientos innecesarios no cambian nada, pero pueden hacernos sentir mal. Por ejemplo, podríamos pensar: “Pronto habrá un terremoto” o “a lo mejor tengo cáncer” o “no me van a dar permiso”.

### **c. Pensamientos positivos versus negativos:**

Pensamientos positivos te hacen sentir mejor, por ejemplo: “Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas”; es un pensamiento útil.

Pensamientos negativos te hacen sentir mal, por ejemplo: “Y si me dicen que estoy mal” o “soy como un centavo que la gente tira.”

## **5. PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES:**

Aprender a reconocerlos. (Para una descripción de cada error, fíjate en la hoja llamada

“PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES”, Apéndice C. El/la terapeuta dará copia de esta hoja a cada uno/a de los/as adolescentes, la

misma será discutida en grupo. Se le asignará a cada adolescente uno de los “errores de pensamiento”. El/la adolescente, con ayuda del grupo, deberá dar un ejemplo del mismo.)

- a. Pensamiento de todo o nada
- b. Mirar un simple ejemplo de algo malo como si todo fuera a resultar mal
- c. Filtro mental
- d. Descontar lo positivo
- e. Saltar a conclusiones erróneas:
  - Leer la mente
  - Bolita de cristal
- f. Haciendo las cosas más o menos grandes de lo que realmente son
- g. Tomando tus pensamientos muy en serio:  
(Pensar que tus pensamientos son la única versión de la realidad)
- h. Deberes
- i. Etiquetándote a ti mismo/a.
- j. Culpándote a ti mismo/a

### **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA:**

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el Termómetro del Ánimo.
2. Lleva un registro de tus pensamientos. Llena la Lista de Pensamientos (Apéndice D).

Al final del día saca la lista y pon una marca a cada pensamiento que tuviste. Suma el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos. Observa la relación que existe entre el número de cada tipo de pensamientos y tu estado de ánimo.

3. Ejemplos de pensamientos contraproducentes (Apéndice C). Intenta identificar cada uno de los siguientes pensamientos de acuerdo a las distintas clasificaciones que se discutieron durante el día de hoy. Trata de cambiar los mismos a pensamientos más productivos, agradables o positivos.

## PENSAMIENTOS 3

### USANDO TUS PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR TU ESTADO DE ANIMO

(SESION 3 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

¿De qué manera nos ayuda El Termómetro del ánimo?

Los pensamientos, acciones y sentimientos se afectan uno al otro.

El tipo de pensamientos que la gente sin afirmación tiene.

¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?

Pensamientos dañinos contraproducentes. (Se realizará un ejercicio en el que un/a adolescente represente el estado de ánimo. Los demás tendrán que generar algún ejemplo de pensamiento, de acuerdo al que solicite el/la terapeuta. Se pueden solicitar pensamientos positivos, como pensamientos negativos. El/la adolescente que representa el estado de ánimo debe actuar de acuerdo al pensamiento que se le está proveyendo.)

**Objetivo de la sesión:** Enseñar a los estudiantes a obtener estrategias para eliminar pensamientos negativos y aumentar pensamientos positivos en si mismos.

#### **A. AUMENTANDO PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DE ANIMO**

Sugerencias para aumentar los pensamientos que permiten sentirnos mejor. Los siguientes puntos (sección A y B) serán presentados de tal manera que se genere una discusión grupal en torno a los mismos. Se proporcionará copia de ese material a los miembros del grupo.

1. Aumenta en tu mente el número de pensamientos buenos

Haz una lista de los pensamientos buenos que tienes acerca de ti mismo/a y de la vida en general.

2. Felicítate mentalmente

Las otras personas no notan la mayoría de las cosas que hacemos. Por lo tanto, es importante para nosotros/as reconocerlas y darnos crédito por ellas.



### 3. Detén todo lo que estás haciendo

Cuando nos ponemos nerviosos/as podemos tomar un descanso y darnos mentalmente un “tiempecito” a nosotros/as mismos/as. ¡Tómate una pausa! Permite relajar tu mente.

Permítele a tu mente tomar un respiro. Ponle atención a la habilidad natural de tu cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz puede dar energías.

### 4. Proyección al futuro

Imagínate a ti mismo/a en el futuro, en un tiempo en el que las cosas serán mejores.

## **DISMINUYENDO LOS PENSAMIENTOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL**

### 1. Interrumpe tus pensamientos

Cuando un pensamiento está arruinando nuestro estado de ánimo, nosotros/as podemos identificarlo y tratar de interrumpirlo.

Primero, identifica el pensamiento. Después, dite a ti mismo/a: “Este pensamiento está arruinando mi estado de ánimo, por lo tanto, voy a pensar otro”.

### 2. Tiempo para preocuparse

Programa un “tiempo para preocuparte” cada día, de tal forma que te puedas concentrar enteramente en pensamientos necesarios y dejar el resto del día libre de preocupaciones.

El “tiempo para preocuparte” puede ser de 10 a 30 minutos de duración diariamente.

### 3. Ríete de los problemas exagerándolos

Si tienes un buen sentido del humor, trata de reírte de tus preocupaciones. Si sientes que no tienes un buen sentido del humor, trata de hacerlo de cualquier forma. Algunas veces esto le puede quitar lo doloroso a algunas preocupaciones.

### 4. Considera lo peor que puede pasar

A menudo sucede que algunos miedos que tenemos acerca de lo que podría pasar nos hacen sentir más deprimidos/as que el miedo mismo que nos causa el analizar las cosas que nos atemorizan y enfrentar las peores posibilidades o consecuencias.

Recuerda que lo peor que puede pasar es solamente una de las muchas posibilidades y sólo porque es la peor no significa que es la más probable que ocurra.

### **C. SIENDO NUESTRO/A PROPIO/A ENTRENADOR/A**

Así como nosotros/as podemos ayudar a alguien a hacer algo difícil dándoles instrucciones, también nosotros/as podemos ayudarnos a nosotros/as mismos/as al darnos instrucciones. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de aprender a sentirnos mejor.

### **TIEMPO DE PRÁCTICA**

Ahora pensemos en algunos ejemplos de cómo usar estas ideas. Piensa en cómo usar los ejemplos con los pensamientos que has tenido en esta semana

### **D. HABLÁNDOLE A TUS PENSAMIENTOS**

5. El método A-B-C-D (Apéndice E).

Cuando te sientas inseguro de ti o con ansiedad pensando que no lo puedes lograr, pregúntate a ti mismo/a lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Los siguientes ejemplos son presentados en transparencia y discutidos en el grupo. Luego se intentará generar un ejemplo grupal.

**A** es el evento Activante, es decir, lo que sucedió.

**B** es en inglés el “Belief” (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti mismo/a acerca de lo que está pasando.

**C** es la Consecuencia de tu pensamiento; es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento.

**D** es la forma en que le Discutes o le hablas a tu pensamiento.

En estos ejemplos, puedes usar el método A-B-C-D de la siguiente forma:

**A** Tengo diabetes (este es un hecho).

**B** Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son:

“Nadie puede ser feliz si tiene diabetes”, o “la diabetes va a arruinar mi vida”, o

“no puedo soportar tener diabetes.”

**C** La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte muy deprimido/a por largo tiempo.

**D** Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Existen personas que tienen diabetes que son tan felices como otras personas que no tienen diabetes."

"La diabetes es una carga con la que tengo que batallar, pero no está arruinando necesariamente cada minuto de mi vida."

"Tener diabetes es desafortunado. Sin embargo, muchos seres humanos tienen diabetes. Algunos seres humanos pueden tener vidas satisfactorias a pesar de que tienen diabetes. Puesto que yo soy un ser humano yo también puedo tener una vida satisfactoria a pesar de tener diabetes. En lugar de gastar energías estando enojado/a y deprimido/a por tener diabetes, yo puedo utilizar mis energías tratando de ver cuál es la mejor forma de vivir mi vida."

**A** Mi mamá me dijo que me llevaba a la escuela porque de no hacerlo la meterían presa.

**B** Mi mamá se preocupa por ella y no por mí.

**C** Me sentí triste y con coraje.

**D** Quizás mi mamá dijo eso como una forma para convencerme o quizás ella quiere que yo aprenda y reciba una educación para tener un mejor futuro.

**A** Me escupió un muchacho.

**B** Soy fea, no le gustaré a ningún muchacho, nunca me casaré.

**C** Me sentí fatal y lloré.

**D** No le gustaré a ese muchacho, pero sé que soy atractiva para otros.

## DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos** cada día.
3. Usa el método A-B-C-D (Apéndice E) para hablarle a tus pensamientos.

PENSAMIENTOS 4

**COMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ANIMO**

**(SESION 4 DE 4)**

**Evaluación inicial:**

¿Cómo te sientes cada día? El Termómetro del Animo.

Los pensamientos, acciones y sentimientos nos afectan.

El tipo de pensamientos que la gente sin afirmación tiene.

¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?

Cambiando algunos pensamientos con el método A-B-C-D.

El ABCD será repasado conceptualmente. El material de la asignación será utilizado para la sección B.

**Objetivo de la sesión:** Reconocer pensamientos que llevan a obtener inseguridad en uno mismo erradicarlos a través del método del A-B-C-D.

**A. Algunos pensamientos que comúnmente pueden hacernos sentir inseguros.**

1. "Todos me deben querer."
2. Yo debo ser capaz de hacer las cosas bien siempre y debo trabajar duro todo el tiempo para sentirme bien acerca de mí mismo/a y lograr el reconocimiento y aprobación de los demás."
3. "Algunas personas son malas y deben ser castigadas."
4. "Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que deben suceder."
5. "Otras personas y cosas sobre las que no tengo control son las que me hacen sentir infeliz."
6. "Yo debo preocuparme por las cosas malas que pueden suceder."
7. "Nunca podré ser feliz si no tengo a nadie que me quiera"
8. "Yo no puedo cambiar mi forma de ser, así crecí y así seré." ("Genio y figura hasta la sepultura").

9. “Yo debo de sentirme triste cuando a la gente que estimo le está yendo mal.”
10. “Me debo sentir mal si no hago todas las cosas correctas”.
11. “Necesito el amor o la aprobación de todos/as para sentirme bien.”
12. “Tengo que ser popular y aceptado/a por mis amigos/as para sentir que valgo algo.”

## **B. Más práctica con el método A-B-C-D**

Cuando te sientas que no puedes, pregúntate a ti mismo/a lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando.

### **Recuerda**

**A** es el evento Activante (¿Qué sucedió?)

**B** es en inglés el “Belief” (la creencia) o el pensamiento que tuviste; es decir, lo que te dices a mismo/a acerca de lo que está pasando.

**C** es la Consecuencia de tu pensamiento; es decir, el sentimiento y/o acciones que tienes como resultado de tu pensamiento.

**D** es la forma en que Discutes o le hablas a tu pensamiento.

## **C. Ejercicio de Práctica**

Existen dos opciones: (1) Presentar una película donde se represente alguna situación que pueda ser utilizada como material para el ABCD, o (2) que el grupo mismo, o el terapeuta, traiga una situación que pueda ser desarrollada de acuerdo a las diferentes alternativas que ofrece el ABCD y que la misma sea representada en un juego de roles.

## **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA**

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos** cada día.
3. Usa el método **A-B-C-D** para hablarle a tus pensamientos.

## ACTIVIDADES 1

### CÓMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

(SESION 1 DE 4)

#### Evaluación inicial:

Termómetro del Animo - Lista de Pensamientos Positivos/Negativos

El ABCD

El Ciclo de la Autoafirmación: ¿Cómo nuestros pensamientos y nuestras acciones influyen sobre nuestros sentimientos?

**Objetivo de la sesión:** Identificar como las actividades que realizamos afectan nuestro estado de ánimo: a través de nuestras actividades podemos evaluar nuestro estado de ánimo.

\*\*\*\*\*  
ENTRE MENOS ACTIVIDADES AGRADABLES TIENE LA GENTE, MAS TRIZTES SE SIENTEN

\*\*\*\*\*

La pregunta clave es:

¿Dejas de hacer cosas porque te sientes inseguro/a? o ¿Te deprimes porque dejas de hacer cosas? Estas preguntas se harán de forma abierta, generando una discusión grupal.

La respuesta más probable es que sean las DOS cosas:

Entre menos cosas agradables haces, más triste e inseguro/a te sientes. Entre más inseguro/a te sientes, menos cosas agradables haces. A esto se le llama un “CIRCULO VICIOSO”.

PARA ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO, PUEDES AUMENTAR QUELLAS ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR MEJOR.

A estas actividades también les puedes llamar “agradables”, “placenteras”, “reforzantes”,

“inspiradoras”, etc. Nosotros/as les llamamos “agradables”.

2. Las actividades agradables NO TIENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES (aunque pueden serlo). Por actividades agradables nosotros/as nos referimos principalmente a actividades cotidianas.

3. Algunas veces nos es difícil pensar en cosas que nosotros/as consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo. Cuando estamos sin afirmación, nos es más difícil recordar cosas agradables. Para ayudarte a hacerlo nosotros/as usamos la “**LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES**” (Apéndice F).

4. Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:

**TUS PENSAMIENTOS:**

¿Qué es lo que te dices a ti mismo/a mientras piensas acerca de cómo las actividades agradables influyen en tu estado de ánimo?

¿Existen cosas que te dices a ti mismo/a que disminuyen la posibilidad de que puedas trabajar en tus actividades?

**LA GENTE:**

¿Existe la posibilidad de que otra gente te dificulte el disfrutar de actividades agradables?

5. Para la próxima semana llevarás un registro diario del número de actividades agradables que hagas.

Utiliza la Lista de Actividades Agradables, pon una marca a cada una de las actividades agradables que hagas cada día. Si hay alguna actividad que encuentras agradable y no aparece en la lista, añádela. **Personaliza tu lista.**

Ejercicio: Identifica actividades agradables que puedan ser añadidas a la lista.

Si alguna de las actividades no se aplica a ti, entonces déjala en blanco o táchala con una línea.

Es probable que nunca hayas hecho esto anteriormente en tu vida.

¡Muchos/as jóvenes encuentran este ejercicio muy interesante y muy útil!

Esta semana no tienes que hacer nada más allá de lo que ordinariamente haces. Nosotros/as queremos saber el número de actividades agradables que tienes cada día en el curso de la próxima semana.

**AL HACER ESTO, APRENDERAS ALGO ACERCA DE COMO TUS  
ACTIVIDADES DIARIAS INFLUYEN EN TU ESTADO DE ANIMO**

## **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA:**

### **1. El Termómetro del Ánimo**

### **2. El método ABCD**

3. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades de la Lista de Actividades **Agradables** que hiciste. Anota el número total de marcas que tuviste al final del día. Trae la lista contigo la próxima semana, junto con el Termómetro del Ánimo y el Método ABCD. Identifica las que consideras agradables, aunque no las hiciste.



## ACTIVIDADES 2

### CÓMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 2 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

Termómetro del Ánimo

Método ABCD

¿Cómo te sentiste llevando un registro de tus actividades?

¿Cuántas actividades hiciste cada día?

**Objetivo de la sesión:** Proponer a los estudiantes qué actividades agradables pueden realizar con el fin de lograr niveles más altos de Autoafirmación.

Más información acerca de las actividades agradables:

1. ¿Cómo es que las actividades agradables te pueden ayudar a cambiar tu estado de ánimo?

Se volverá a presentar la transparencia con el diagrama que representa la interacción entre pensar, actuar y sentir.

No es suficiente decirte a ti mismo/a: ¡Siéntete bien! A menudo es más fácil cambiar las cosas que haces. Si cambias las cosas que haces, entonces también cambiarás la forma en que te sientes.

2. ¿Qué son actividades agradables?

Actividades agradables no necesitan ser actividades especiales, aunque éstas pueden ser especiales. A menudo las actividades agradables son actividades habituales que nos hacen disfrutar. Ejemplos de éstas pueden ser: observar una puesta del sol, leer un libro, hablar con un amigo/a ya sea en persona o por teléfono, ir a un parque, oler una flor, escuchar música, dibujar, etcétera.

Las actividades agradables pueden ser diferentes para diferentes personas. Por ejemplo, algunas personas encuentran que leer un libro a solas es una actividad muy agradable. Otras personas pueden encontrar divertido el estar en un centro comercial ruidoso y con mucha gente.

3. Para sentirnos saludables emocionalmente es importante tener un balance adecuado de actividades agradables.

Nuestro estado de ánimo está en lo óptimo cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que “tenemos que hacer” y las cosas que “queremos hacer”. Puesto que nosotros/as tenemos más poder de elección sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas.

4. Hacer actividades agradables sin gastar mucho dinero.

Ejercicio: Hacer una lista de actividades agradables que uno/a pueda hacer, sin gastar mucho dinero.

5. El problema de otras cosas que demandan tu tiempo y la necesidad de hacer actividades agradables:

Planifica y programa: Una forma de obtener control sobre su vida.

6. ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar ciertas actividades?

7. ¿Qué es lo que te obstaculiza o impide tener actividades agradables?

8. Anticipándote a los problemas.

Ejercicio: Se le solicitará al grupo que planifique una actividad. Para realizar esta tarea el grupo debe enfrentarse a las tres preguntas anteriores. Luego se pasará la discusión del ejercicio.

## **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA**

1. El Termómetro del Ánimo.

2. Al finalizar cada día, ponle una marca a cada una de las actividades de la Lista de Actividades Agradables que tuviste. Para cada día anota el número total de marcas al final de la lista. Trae la lista contigo la próxima semana.

3. Un experimento contigo mismo/a.

Parte I: Hacer un contrato (Apéndice H)

Parte II: Llenar la hoja titulada: ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables? (Apéndice I)

Lo que esperamos que aprendas de este experimento es que: (presentar los objetivos en transparencia)

- a. No necesitas esperar hasta que sientas las energías de hacer algo para hacerlo.
- b. Puedes escoger hacer algo y realmente hacerlo.
- c. Puedes disfrutar algunas actividades aun cuando pensaste que no podrías hacerlo.
- d. Puedes influir tu estado de ánimo con tus actividades. Entre más practiques esto, más cambios obtendrás en tu estado de ánimo.

## ACTIVIDADES 3

### CÓMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 3 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

El Termómetro del Ánimo

Lista de Actividades Agradables

Contrato Individual

Predicción de Actividades Agradables

El ABCD

**Objetivo de la sesión:** Establecer metas claras para fortalecer la Autoafirmación

#### **CREANDO TU PROPIO PLAN PARA FORTALECER TU AUTOAFIRMACIÓN:**

**1. ¿Qué son las metas?** ¿Cuál es la relación de las metas con las actividades? El/la terapeuta hará estas preguntas de forma abierta, fomentando la discusión grupal.

#### **2. Para superar la inseguridad:**

Ponte metas razonables

Anota las cosas positivas que haces

Recompénsate en tu mente y en la vida real

#### **3. Poniéndote metas realistas:**

Ponte metas claras y concretas (de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado)

<b>Metas NO CLARAS (globales - generales)</b>	<b>METAS CLARAS (específicas - concretas)</b>
-Estar menos aburrido/a	-Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana
-Ser un/a buen/a amigo/a	-Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amigas/os.
-Ser un buen músico	-Pasar x horas a la semana practicando un instrumento
-Subir las notas	-Estudiar dos horas todas las tardes
-Bajar de peso	-Caminar 30 minutos por las tardes y llevar una buena dieta

El/la terapeuta instará al grupo a proporcionar ejemplos, tomando los anteriores como modelo. Se realizará un ejercicio en el que se practique el convertir metas no claras en metas claras.

#### **4. Poniéndote metas realistas o razonables:**

A menudo es difícil determinar por adelantado lo que es realista y lo que no lo es. Lo que no es realista hoy, puede ser realista en el futuro. Sin embargo, si encuentras que no puedes realizar la mayoría de tus metas ahora, probablemente tus metas no son realistas en este momento.

#### **5. Divide tus metas grandes en partes pequeñas:**

Asegúrate de que cada parte se puede llevar a cabo sin demasiado esfuerzo. Si tu meta es aprender a ser un/a buen/a jugador/a de pelota, podrías comenzar por averiguar dónde queda el parque más cercano y a qué horas puedes practicar. El/la terapeuta promoverá que se tomen uno o más ejemplos de los generados anteriormente, y se practique de forma grupal el dividir los metas grandes en partes pequeñas.

#### **6. Cambios en nuestras vidas a veces requieren cambios en nuestras metas:**

- las cosas que eran realistas se pueden volver irrealistas
- las cosas que eran irrealistas se pueden volver realistas
- El/la terapeuta le pedirá uno o más ejemplos al grupo.

Tal vez sea necesario aprender a:

- disfrutar actividades viejas en formas nuevas
- disfrutar nuevos intereses para remplazar viejos intereses
- desarrollar nuevas habilidades

7. Hay varios tipos de metas:

#### **METAS A CORTO PLAZO**

Cosas que te gustaría hacer pronto (digamos que dentro de los próximos seis meses)

#### **METAS A LARGO PLAZO**

Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida

#### **METAS DE LA VIDA**

Filosofía de la vida: ¿Qué es lo que te importa más en la vida?

8. ¿Cuáles son tus metas? ¿Cuáles son los obstáculos que te impiden realizarlas? El/la terapeuta repartirá papel y lápiz a cada miembro del grupo (Apéndice J). Se le pedirá a cada uno/a que escriba una meta a corto plazo y una meta a largo plazo. Se le pedirá al grupo que voluntariamente compartan las metas que han escrito y que se analice si las mismas son realistas. Así mismo, que se identifiquen los posibles obstáculos que puedan impedir el realizarlas.

9. Planificando para el futuro: ¿Qué es un plan y para qué sirve? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta, propiciando la discusión grupal.

En el día de hoy sólo pensaremos en metas y planes individuales, es decir, metas y planes que sólo tienen que ver contigo. El/la terapeuta repartirá papel y lápiz a cada miembro del grupo.

Estos/as deberán visualizar un objetivo (meta) e identificar pasos para obtenerlo.

#### **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA**

1. El **Termómetro del Ánimo**

2. Tu **Programa Semanal de Actividades** (Apéndice G)

3. Manejo del tiempo: Haz una lista de las metas que te gustaría hacer esta semana. Ponlas en orden de prioridad. ¿Estás seguro/a de que realmente quieres hacer las últimas de tu lista? Identifica un plan para lograr las de mayor prioridad.

4. El método **ABCD**

## ACTIVIDADES 4

### COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 4 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

El Termómetro del Ánimo

Lista de metas personales

Plan para la Semana

Método ABCD

**Objetivo de la sesión:** Aprender a manejar nuestra realidad con el fin de obtener control sobre lo que pensamos y actuamos.

#### **LA AUTOAFIRMACIÓN Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD**

1. Todos/as nosotros/as vivimos en dos mundos:

A. **EL MUNDO OBJETIVO** (el mundo de afuera, lo que está afuera de nosotros/as)

B. **EL MUNDO SUBJETIVO** (el mundo de adentro, lo que está adentro de nuestra mente)

El/la terapeuta presentará en laminilla el “retrato de la dama” (Apéndice K). Se generará una discusión grupal en torno a diversas percepciones que se pueden tener del mismo dibujo (el retrato de una dama joven o el de una anciana). Todo esto dirigido a ilustrar la diferencia entre los mundos objetivo y subjetivo.

2. Estos dos mundos son nuestra **REALIDAD**. La clave para sentirte emocionalmente saludable es:

**APRENDER A MANEJAR ESTAS DOS PARTES DE NUESTRA REALIDAD**



3. Nadie controla completamente estos dos mundos. Sin embargo, podemos aprender a obtener un mayor control del mundo subjetivo y a identificar formas de manejo del mundo objetivo.

### **CUANDO ESTAMOS SIN AFIRMACIÓN SENTIMOS QUE NO TENEMOS NINGUN CONTROL**

4. Formas de sentir más control:

#### **A. ALTERNATIVAS**

Entre más alternativas aprendes a tener, mayor libertad tendrás. El/la terapeuta le presentará la siguiente situación al grupo, pidiendo alternativas para la misma: Hay baile y te invita un/a muchacho/a que no te gusta, pero que te cae muy bien. Tú estás pendiente de invitar (o de que te invite) al/a la muchacho/a que realmente te gusta.

#### **B. PENSANDO QUE LA VIDA ESTA HECHA DE PEQUEÑOS TROZOS DE TIEMPO**

También ten cuidado de decirte a ti mismo/a:

“Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que \_\_\_\_\_”.

Por ejemplo, si te dices:

“Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que esta dependencia se termine” o

"yo no voy a disfrutar el tocar un instrumento hasta tanto no pertenezca a una banda de rock"; podrías no hacer el tipo de cosas que te ayudarían a liberarte de la dependencia e inseguridad en ti más prontamente.”

5. Haciendo tu **MUNDO DE AFUERA** más saludable para ti.

¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

Hablemos de tus **ALTERNATIVAS**.

Hablemos de tu **TIEMPO**.

Haciendo tu **MUNDO DE ADENTRO** más saludable para ti.

¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

Hablemos de tus **ALTERNATIVAS**.

Hablemos de tu **TIEMPO**.

6. Las actividades agradables hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio.

A medida que tu tiempo se vuelve más satisfactorio, también tu vida se volverá más satisfactoria.

Integra tus actividades agradables dentro de tu plan en la vida. Si las actividades agradables te ayudan a superar la depresión, ellas también te ayudarán a sentirte emocionalmente más saludable emocionalmente.

Entre mejor te sientas, más podrás ayudarte a ti mismo/a y a los/as demás.

### **DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA**

1. El Termómetro del Ánimo

2. Tu Programa Semanal de Actividades 3. Método ABCD

## GENTE 1

### COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION I DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

El Termómetro del Ánimo

Tu Programa Semanal de Actividades

El ABCD

**Objetivo de la sesión:** Identificar cómo el contacto con diverso tipo de personas afectan nuestro estado de ánimo y la seguridad en sí mismos.

1. Vamos a trabajar en cómo los contactos con otras personas afectan nuestro estado de ánimo.

La escasa Autoafirmación está relacionada con los siguientes factores:

- a. Menos contactos con personas.
- b. Sentirte incómodo/a, tímido/a o enojado/a hacia otras personas.
- c. Ser menos asertivo/a, es decir, no expresar lo que te agrada o desagrada.
- d. Ser más sensible a sentirte ignorado/a, criticado/a o rechazado/a.

2. ¿Es la escasa Autoafirmación la que causa que las personas sean menos sociables?, o bien, ¿el ser menos sociable causa que las personas tengan escasa Autoafirmación? El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta fomentando así la discusión grupal.

La respuesta es que lo más probable es que la escasa Autoafirmación y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

Por ejemplo, El obstáculo es que resulta difícil mantenerse en la postura y decir: «yo no pienso igual», porque tienes la idea de que los otros así te rechazarán, te negarán su afecto o simpatía. Con quien has de estar de acuerdo es contigo mismo. Cuando te conoces, cuando íntimamente te ligas a tu yo interior, porque

vives conscientemente minuto a minuto, se establece una integración tan grande y una valoración tan positiva que ¡cómo no te vas a amar!

#### 4. La importancia del APOYO SOCIAL

El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y, amigos/as crean una especie de red social protectora o “red de apoyo social”.

*Ejercicio: El/la terapeuta proporcionará un rollo de hilo de lana. El grupo se formará en círculo. La persona que tenga el rollo de lana lo arrojará a alguno de sus compañeros/as, sin soltar el extremo del hilo. A su vez, la persona a la que se arrojará el rollo de hilo lo arrojará nuevamente a otra persona, manteniendo el hilo agarrado.*

De esta manera se irá formando un entramado de hilos parecido a una red.

En general, entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos y el respeto a la diferencia de criterios, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema o “red de apoyo social” se refiere a la gente que está cercana a nosotros/as y con la cual compartes información importante o momentos importantes de tu vida. Esta gente pueden ser familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros/as de estudio y conocidos/as.

4. ¿Cuál es tu red de apoyo social? ¿Quiénes son tus amigos/as? ¿Cuántas veces los/as ves? ¿Qué hacen?

*Ejercicio: Representa tu red de apoyo social utilizando el diagrama a continuación (Apéndice L), escribe en cada figura geométrica el nombre de alguna persona que forme parte de tu red. El/la terapeuta dará copia del diagrama a cada miembro del grupo. Luego dará instrucciones para que con las redes de cada miembro del grupo se represente “la red de apoyo grupal” Esto se logrará incorporando todas las redes individuales en una colectiva.*

#### 5. Dos principios importantes para tenerlos en mente en el futuro.

a. Si tu red de apoyo social es demasiado pequeña, agrándala. Tu red es demasiado pequeña si no tienes a alguien de confianza con quien platicar y decirle tus cosas, si no tienes a alguien a quien acudir si necesitaras ayuda mas no depender de ella, o si no tienes conocidos/as o amigos/as con quien hacer cosas juntos/as.

b. Si tu red es adecuada y de un buen tamaño, apréciala y trata de mantenerla sana y fuerte.

Mejor dicho, no dejes que disgustos o desacuerdos causen divisiones con los/as que forman parte de tu red. Pero, ¿cómo puedes lograr esto? El/la terapeuta formulará esta pregunta de forma abierta de tal manera que propicie una breve discusión. Las cuatro sesiones de este mes se enfocarán en cómo agrandar y mantener tu red de apoyo social.

## 7. CONOCER A OTRAS PERSONAS

¿Cómo hacer amistades? El/la terapeuta hará la pregunta de forma abierta, fomentando la aportación de ideas de parte del grupo. La forma más fácil de conocer a otros/as es hacer algo que a ti te guste hacer, pero en compañía de otra personas.

- Cuando haces algo que te gusta, es más probable que estés de buen humor y así será más fácil ser más amistoso con otros/as.
- Aunque no encuentres a nadie en particular que te gustaría conocer mejor, estarás teniendo una actividad placentera y no la sentirás como pérdida de tiempo.
- Puesto que el enfoque principal estará en la actividad que estarás teniendo y no en conocer a otras persona, es más probable que sientas menos presión que la que sentirías si el único propósito fuera conocer a otras personas. Si tuvieras personas que te gustaría conocer mejor, sería probable que éstas fueran personas que tienen cosas en común contigo.

Ejercicio: “SITIOS Y ACTIVIDADES EN DONDE UNO PUEDE CONOCER A OTRAPERSONAS”. (Actividad grupal)

## 7. MANTENIENDO SANA TU RED DE APOYO SOCLAL

¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta, abriendo espacio para una breve discusión.

El contacto con otros/as es muy importante: Ya sea por teléfono o en persona.

Pensamientos que pueden bloquear esto:

“Me van a rechazar”.

“Me aceptarán sólo porque son amables”.

“No querrán salir conmigo después de conocerme”.

## 8. MANTENIENDO BUENAS RELACIONES: Ser asertivo/a.

¿Cuáles son las diferencias entre ser pasivo/a, asertivo/a y agresivo/a? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta abriendo espacio para la discusión.

Ser asertivo/a significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirte mal.

Uno/a no tiene que decir siempre lo que piensa, pero es importante sentir que uno/a tiene esa alternativa.

## DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

### 1. El Termómetro del Ánimo.

2. **Programa Semanal de Actividades:** Anota los contactos que tuviste con otros/as. Anota un “+” si fue positivo, y un “-” si fue negativo.

### 3. Método ABCD.

## GENTE 2

### COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 2 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

Las ideas principales:

Los pensamientos, acciones y sentimientos se influyen unos a otros.

Al aprender cómo tener más contactos con la gente, aprenderás a controlar más tus sentimientos.

**Objetivo de la sesión:** Obtener estrategias para ser asertivo.

**1. AL TRATAR DE APRENDER COMO SENTIRTE MEJOR, EXISTEN TRES AREAS EN LAS QUE ES BUENO QUE TE ENFOQUES:** (presentar el diagrama de la interacción entre pensamientos, sentimientos y acciones)

- a. Estar solo/a.
- b. Estar con otros/as.
- c. Sentirte bien con lo que haces en la vida.  
Con esto no implicamos que el ser humano deba ser conformista.

2. Para cada una de estas áreas, es importante ponerle atención a:

- a. Tus pensamientos.
- b. Tus expectativas.
- c. Tu comportamiento.
- d. Tus sentimientos.

3. ESTANDO CON OTROS/AS

Tus pensamientos

Pensamientos que te ayudan a sentirte cómodo/a con otras personas.

En ocasiones, al cambiar tu perspectiva puede cambiar la forma en que te sientes y te comportas. Por ejemplo, en lugar de pensar “¿cómo puedo sentirme cómodo/a en esta situación?; trata de pensar: “¿cómo puedo

ayudar a otros/as a sentirse cómodos/as? El/la terapeuta debe pedirle ejemplos al grupo.

Pensamientos que te impiden hacer amigos/as. El/la terapeuta debe pedirle ejemplos al grupo. Ejemplos: “¿Podrá ser él o ella un/a buen/a amigo/a?”

“¿Podría yo o quiero ser un/a buen/a amigo/a para él o ella?” vs. ¿Podríamos tener una amistad satisfactoria para ambos?

#### b. Tus expectativas

¿Qué es lo que uno/a puede esperar de otras personas?

¿Qué es lo que otros/as pueden esperar de uno/a?

*El/la terapeuta puede intentar ejemplificar este concepto sirviéndose de las relaciones paternofiliales. Puede instar al grupo a que comparta experiencias que ayuden la discusión.*

**Si son muy altas tus expectativas, te desilusionarás y, quizás, te frustrarás. Si tus expectativas son bajas, entonces no te estás dando ni le estás dando a otros/as una oportunidad.**

#### c. Tus acciones

¿Cómo haces acercamientos con otras personas?

¿Cuál es la impresión que les causas a otras personas?

*La información a continuación se presentará mediante transparencias. Se generará una breve discusión en torno a la misma.*

- Tu cara: ¿Te sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto con los ojos?
- Tu cuerpo: ¿Parece que está decaído? ¿Parece estar cansado o rendido?
- Tu apariencia: ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en donde te encuentras?
- Tu habla: ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte?
- Tu conversación: ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas? o ¿las ignoras o críticas?
- Tu actitud: ¿Te quejas o te lamentas demasiado?



#### d. Tus sentimientos

Reconoce cómo te sientes.

Comunica de forma adecuada lo que sientes.

La diferencia entre ser pasivo/a, asertivo/a o agresivo/a:

*Esta frase será proyectada. La misma será discutida en el grupo.*

**Asertividad es ser capaz de compartir sentimientos positivos y negativos y sentirte cómodo/a haciéndolo. Cambiar tu punto de vista puede ayudarte a ser más asertivo/a en lugar de ser pasivo/a. Por ejemplo: Si frecuentemente piensas “no quiero imponerme o tomar ventaja de otros/as”, trata de pensar “no quiero que otras personas me impongan sus ideas o tomen ventaja de mí”.**

#### 4. APRENDIENDO COMO SER ASERTIVO/A

##### a. Practicando en tu mente.

*Ejercicio de visualización: El/la terapeuta indicará a los miembros del grupo que piensen en una situación en la que se les hace difícil ser asertivos/as. Se pondrá música de fondo y se darán las siguientes instrucciones:*

- *Imagínate la situación como si fuera una fotografía*
- *Imagínate empezando la acción como si fuera una película*
- *Imagínate diciendo algo en forma asertiva*
- *Imagínate la respuesta que recibes*

(Este ejercicio es una forma útil de ensayar la asertividad, antes de ponerla en práctica).

##### b. Aprende a imitar el estilo de otras personas que te gustan.

- a. Busca sugerencias de amigos/as que te den alternativas de cómo manejar situaciones difíciles.
- b. Cuando te sientas listo/a para ser asertivo/a, entonces trata de serlo en la vida real.
- c. **RECUERDA:** Trata de hacer comentarios positivos y negativos (ser asertivo) y evalúa lo que sucede.

**5. Práctica:** Usa la sesión para practicar situaciones donde necesitas decirle algo a otra persona, pero te cuesta mucho trabajo. *E//la terapeuta puede o no dividir el grupo, al momento de realizar esa tarea. Se les pedirá que de la misma forma que en el ejercicio de visualización, imaginen una situación en la que necesiten ser asertivos/as. Esta vez el trabajo será grupal.*

*Una vez hayan podido visualizar la situación y las estrategias para lidiar con la misma, la representarán en forma de un pequeño drama.*

## GENTE 3

### COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 3 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

La forma en la que piensas acerca de las cosas afecta tu estado de ánimo.

Tu estado de ánimo afecta lo que piensas y lo que haces.

Puedes cambiar tus pensamientos y acciones para ayudarte a sobreponer tus sentimientos de inseguridad.

**Objetivo de la sesión:** Diferenciar entre ( pasivo agresivo asertivo) y cómo tomar una de estas actitudes hacia las personas afectan nuestro modo de pensar y de actuar.

1. Cuando consideres los contactos con otra gente también considera:
    - a. Tus pensamientos sobre otras personas
    - b. Lo que haces con otras personas
    - c. Cómo te sientes al estar con otras personas
  2. Tus pensamientos sobre otras personas. Encuentras que...
    - a. ¿dependes mucho de esa persona y te “mueres” si esta no te ayuda?
    - b. ¿no te sientes con ánimo de tolerar a otras personas?
    - c. ¿te sientes atemorizado/a de las otras personas?
    - d. ¿las otras personas esperan mucho de ti y sientes una “carga” sobre tu espalda?
  3. Tu comportamiento alrededor de otras personas:
    - a. Considera cómo te presentas a otras personas.
    - b. ¿Cómo podrías ayudar a que otras personas se sientan cómodas contigo?
    - c. ¿Qué hacen los/as otros/as adolescentes? El/la terapeuta hará estas preguntas de forma abierta, a espacio para la discusión.
    - d. ¿Te comportas asertivamente? Recuerda, asertividad significa ser capaz de compartir tus sentimientos positivos y/o negativos con otras personas y sentirte cómodo/a al hacerlo.
- Ej. Una discusión entre hermanos/as. En la misma uno/a insulta al/a la otro/a.

**Pasivo:** no decir nada, “tragárselo”

**Agresivo:** devolverle el insulto

**Asertivo:** “fíjate, yo no te he faltado el respeto durante la discusión, espero que tú hagas lo mismo.”

*Ejercicio: El/la terapeuta procederá a dividir el grupo en dos o tres. Le pedirá a cada subgrupo que trabaje una situación para la que puedan brindar tres alternativas de manejo, de acuerdo al ejemplo anterior. Luego se procederá a dramatizar y discutir las mismas.*

4. Tus sentimientos sobre otras personas:

a. Antes de estar con otras personas

Para cambiar tus sentimientos sobre otras personas, decide por anticipado qué tipo de pensamientos te gustaría tener cuando estás con ellos/as.

Igualmente, si quieres cambiar tu comportamiento, decide por anticipado cómo te gustaría comportarte con ellos/as.

b. Después de estar con otras personas

Aprende de tus experiencias: Piensa acerca de los sentimientos que tuviste mientras estuviste con ellos/as. ¿Con qué sentimientos te quedaste después de haber dejado a las personas? ¿Podrías definir qué fue lo que te hizo sentir bien o mal?

5. Usa la sesión para practicar:

a. Pensando diferente acerca de otras personas.

b. Comportándote diferente con otras personas.

Por ejemplo: Hazle preguntas a tus compañeros/as que tendrías miedo de hacerle a otras personas, tales como: ¿Piensan ellos/as como tú acerca de algo en particular? ¿Qué es lo que piensan acerca de ti?

Ejercicio: ¿Cómo te ven los demás? Se le colocará un papel en la espalda a cada miembro del grupo. Cada persona tendrá la oportunidad de moverse libremente y escribir en dichos papeles las características de esa persona.

## GENTE 4

### COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

#### (SESION 4 DE 4)

#### **Evaluación inicial:**

Hasta ahora, hemos aprendido a pensar, comportarnos y sentir de una forma más saludable. En algunos momentos de nuestra vida, pueden suceder cosas que nos sobrecargan. A veces la falta de Autoafirmación comienza durante tales momentos. Si las formas que estamos usando para lidiar con los problemas no son suficientes, entonces será útil aprender nuevas maneras de pensar y de comportarse, de tal forma que sea mucho menos probable para nosotros permanecer con ansiedad por la inseguridad.

**Objetivo de la sesión:** Reforzar los pensamientos de cambio ante los pensamientos, actividades y la gente que influyen en nuestro estado de ánimo y la afirmación que hemos obtenido en la terapia mejorando de esta manera las relaciones interpersonales con las estrategias adquiridas

*1. El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden: El/la terapeuta fomentará que el grupo aporte ideas para terminar la aseveración. Luego cerrará la discusión presentando lo siguiente en diapositiva.*

- a. proporcionar experiencias satisfactorias y recompensantes.
- b. apoyar tus valores en la vida.
- c. proporcionar compañía y un sentido de estabilidad.
- d. dar información acerca de ti que sea importante para ti.

2. No es útil pensar que algo anda mal contigo o con otros/as cuando las relaciones no funcionan bien. Es útil considerar las siguientes preguntas: El/la terapeuta fomentará que el grupo comparta experiencias que puedan aportar a la discusión.

- ¿Tú deseas las mismas cosas que la otra persona en tu relación con ella?
- ¿Son sus intereses similares?
- ¿Son capaces de decirse el/la uno/a a/la la otro/a lo que piensan y sienten libremente?

3. Las relaciones con otras personas valen la pena cultivarse.

Sin embargo, las relaciones nunca se acabarán de cultivar.

Nada de lo que es vivo se queda estático, siempre cambia.

Por otro lado, no vale la pena sufrir el dolor de comenzar una relación cuando la única forma en que la relación va a funcionar es si una o las dos personas involucradas tienen que hacer grandes cambios. Una vez que una relación se establece, entonces tiene sentido el tratar de cultivarla y mantenerla lo mejor posible.

#### 4. Las relaciones te pueden ayudar a mejorar tu vida.

Tu ambiente social te puede ayudar a ser lo que otros/as consideran una “buena persona”. La gente te puede ayudar a sentirte como una persona buena, valiosa y de buena estima. Escoge ambientes en los que puedas conocer gente que te ayudarán y que no te perjudicarán.

#### 5. Herramientas para asegurarte que entiendes lo que otros te dicen:

*Ejercicio: Se pedirá que, con excepción de una/a, todos los miembros del grupo salgan del salón. Se le comunicará al que permaneció en el salón un secreto (Apéndice J). Luego se pedirá que uno/a de los/as que estaba fuera del salón pase al interior de este. El/la adolescente al/a la que ya se le comunicó el secreto, deberá comunicárselo al/a la que acaba de entrar de la forma más fiel y precisa posible. Al/a la adolescente que acaba de entrar se le dará la misma encomienda y así sucesivamente. Al final se le pedirá al/a la último/a adolescente que entró al salón que diga en voz alta el secreto. Su versión se comparará con la versión original.*

*Repetir lo que otro/a dijo para cerciorarte de que lo entendiste bien.*

*Repetir lo que otros/as dijeron con tus propias palabras.*

*Puedes preguntar directamente si eso es lo que ellos/as querían decir. Muchas veces la gente discute cosas sobre lo que otros dijeron sin saber si eso era lo que las otras personas realmente querrán decir.*

### **TIEMPO DE DESPEDIDA**

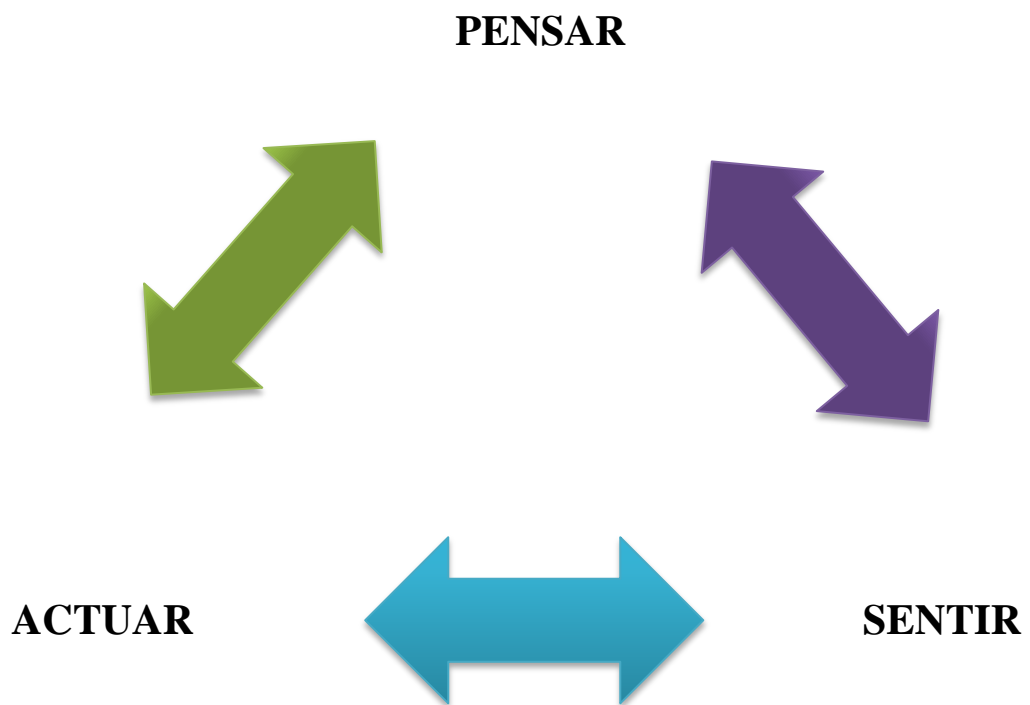
Se procederá a realizar una postal grupal en la que cada adolescente será libre de expresarse a sus demás compañeros/as. Se utilizarán varios materiales tales como cartulina papeles de construcción, escarcha, pega líquida, lápices de colores, crayolas, etcétera.

## LISTA DE APENDICES

Apéndice A	Diagrama –
Apéndice B	Termómetro del Amino
Apéndice C	Lista de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes
Apéndice D	Lista de Pensamientos Negativos Lista de Pensamientos Positivos
Apéndice E	Método A B C D
Apéndice F	Lista de Actividades Agradables
Apéndice G	Contrato Personal
Apéndice H	Disfrute Actividades Agradables
Apéndice I	Metas Individuales
Apéndice J	Programa Semanal de Actividades
Apéndice K	Retrato de la Dama
Apéndice L	Mi Red de Apoyo

**Apéndice A**

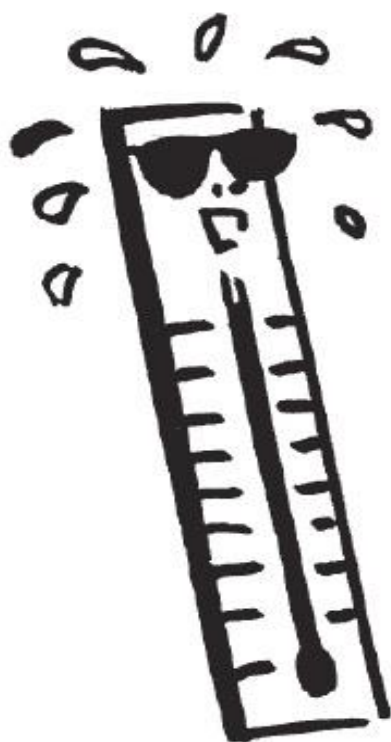
**¿CÓMO ENTENDEMOS A LA AUTOAFIRMACIÓN?**





Apéndice B

# Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

## Apéndice C

### ESTILOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCTENTES

#### Pensamientos de todo o nada:



Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Por ejemplo, si cometes un error haciendo alguna cosa, piensas que todo tu trabajo fue inútil.

Podrías pensar, "no voy ni a tratar de entrar al equipo porque nunca me van a seleccionar" o "todo me sale mal."

#### Filtro mental:

Es cuando tomas un solo evento negativo y te fijas exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ves negativo o como si fuera a salir mal.

También se refiere a cuando ves las cosas más grandes de lo que realmente son.

Por ejemplo, "una paciente vino a tratamiento un día y nos dijo que había visto un pájaro muerto en la acera y que esto la hizo sentirse muy mal. Ella había caminado a través de un área preciosa, llena de árboles y flores y todo lo que vio fue el pájaro muerto."

Otros ejemplos: "Una estudiante de arte recibió una crítica positiva de su pintura por parte de su maestro. Él sólo le sugirió que cambiara un color en unas de las esquinas del cuadro. Por este comentario la estudiante pensó que no servía como artista".



#### Descontando lo positivo:

Es cuando haces que las cosas buenas que te pasan parezcan menos importantes de lo que realmente son.

Por ejemplo, podrías creer que no le caes bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se muestra simpática o agradable contigo, piensas que algo mal debe haber con esa persona o si alguien te dice lo bien que te ves, piensas que lo dice para que no te sientas mal.

#### Saltando a conclusiones erróneas:

Es cuando llegas a conclusiones antes de tiempo y le ves el lado negativo a las cosas.

Existen dos tipos:

##### Leyendo la mente:

Es cuando asumes lo que la gente está pensando, sin realmente saber. Por ejemplo, ves a alguien coraje y piensas que tiene coraje contigo. Bien podría ser que esa persona tiene otros problemas que no tienen que ver contigo.



Otros ejemplos: "papi piensa que yo soy bruto" o "porque no anoté en el juego el entrenador no me dejará jugar más y pensará que soy un mal atleta".



#### Bolita de cristal:

Es cuando sientes y predices que sólo desastres o tragedias te van a ocurrir en el futuro.

Por ejemplo, "me voy a colgar", "no voy a tener amistades en la nueva escuela", "nadie va a querer bailar conmigo en la fiesta", o "no voy a ir a la audición porque no me van a seleccionar."

#### Tomando tus sentimientos como si fueran la única realidad:

Es cuando crees que tus sentimientos son la única versión de la realidad. Por ejemplo, "me siento tan triste, que esto comprueba que soy un desastre" o "me siento tan sola que pienso que vivir no tiene sentido". "Siempre estoy aburrido/a así que debo de ser una persona aburrida para los demás."

#### Pensamiento perfeccionista / Deberes:

Es cuando tratas de motivarte con deberes, es decir con lo que tú y/o las demás personas deben o tienen que hacer o decir. Aunque existen responsabilidades que necesitas realizar, es necesario tener cuidado de no exigirse cosas irreales, excesivas o inflexibles.

Por ejemplo, podrías pensar "debo sacar todas A en la escuela".

"Mi madre debe prestarme atención todo el tiempo" o "mi novio debe salir conmigo siempre que yo quiera". Cuando te dices estos deberes te sientes culpable. Es preferible hacer las cosas lo mejor que puedas dentro de tus posibilidades, porque quieres o las consideras importantes y no porque te sientes culpable. Cuando dices estos deberes acerca de otras personas, sientes coraje y desilusión si no hacen las cosas como tú esperas.



#### Etiquetándote a ti mismo/a o a otras personas:

Es cuando sólo porque cometes un error, empiezas a pensar que eres un perdedor.

Por ejemplo, podrías pensar, "le grité a mami, soy una malcriada" o "soy bruto porque tengo malas notas" o "soy fea". También puedes etiquetar a otras personas: "porque la maestra me regañó ella es una estúpida", "ella es una traidora porque ahora tiene otras amigas.



#### Culpándote a ti mismo/a:

Es cuando te culpas de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y de las que no tienes ningún control. Por ejemplo, si algo malo le pasa a alguno de tus familiares o amistades, sientes como si fuera tu culpa porque no lo pudiste prevenir, o si tus padres se divorciaron piensas que fue por tu culpa porque a menudo discutían al frente tuyo.

## Apéndice D





### LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Estoy confundido/a.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré solo/a.							
Nadie considera importante la amistad.							
 No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy un/a estúpido/a.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
 La vida no tiene sentido.							
Soy feo/a.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
 No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							
 Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo se me daña.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							

## LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Lo puedo hacer mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El día amaneció muy bonito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprenderé a ser feliz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La vida es interesante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merezco que valoren mi opinión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo hice bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Realmente me siento muy bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esto es divertido/chévere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escogí la mejor solución para un problema difícil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy una buena persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo buen control de mí mismo/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo derecho a ser feliz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esto es interesante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Realmente maneje bien esta situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta leer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las personas se llevan bien conmigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy considerado/a con otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta la gente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Soy honesto/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Apéndice E







TRABAJANDO CON EL MÉTODO A B C D

<p>A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)</p>	<p>C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)</p>
<p>B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)</p>	<p>D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)</p>

Apéndice F

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ponerme ropa que me gusta 							
Estar fuera de casa (playa, campo)							
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia, comunidad)							
Hablar de deportes							
Ver o participar en deportes							
Ir al teatro, concierto, bailar							
Planificar viajes o vacaciones							
 Compasar cosas							
Hacer artesanías/manualidades							
 Ir a la iglesia							
 Arreglar mi cuarto y mi casa 							
Leer libros, revistas o periódicos							
Conversar							
 Jugar billar							
Quitar el carro							
Correr bicicleta, patines o patineta							
Ver televisión							
Arreglar carros, bicicleta							
 Jugar juegos de mesa (cartas, monopoly)							





	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hacer una fogata 							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							
Cuidar niños/as pequeños/as							
Dormir hasta tarde 							
Jugar con una mascota							
Leer cuentos, libros							
Hacer trabajo voluntario							
Comisar por el centro comercial ("mall")							
Estar en el Internet (chatear)							
Ir al gimnasio							
Jungarse con amigos/as							
Hacer ejercicios							
Parar							
Tocar un instrumento musical							
Coger clases de baile, música o arte							
Total de Actividades Agradables							



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Terminar una tarea difícil							
Mantener un compromiso							
Solucionar un enigma							
Tomar un baño caliente							
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Vigilar 							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailar 							
Tocar un instrumento musical							
Solucionar un problema personal							
Maquillarme, arreglarme el pelo							
Conocer gente nueva							
Hacer trabajo al aire libre							
Tomar el sol 							
Ir a una feria, zoológico o parque							
Planificar u organizar algo							
Contemplar la naturaleza							
Escribir poesía, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías 							
Recolectar objetos naturales (piedras, conchas, hojas, etc.)							
Ayudar a proteger a alguien							
Escribir chistes 							
Ver paisajes bonitos							
Comer buenas comidas							
Comisar por el centro de la ciudad							
Ir al museo, galería o a una exhibición							
Hacer bien un trabajo 							



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Podría manejar los problemas tan bien como otras personas.							
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractiva.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
<b>Total de Pensamientos Positivos</b>							

Apéndice G

# Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
10:00-11:00							
11:00 ...							



Apéndice I

## ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

<b>Actividades</b> (escoje de 3 a 6 actividades)	<b>Predicción</b> (¿Cuánto crees que disfrutarás? de 0 a 100 %)	<b>Resultado</b> (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste? de 0 a 100 %)	<b>Comentarios</b>

# **METAS INDIVIDUALES**

## **METAS A CORTO PLAZO**

(Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)

---

---

---

---

---

---

---

---

## **METAS A LARGO PLAZO**

(Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)

---

---

---

---

---

---

---

---

## **METAS DE LA VIDA**

(¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

---

---

---

---

---

---

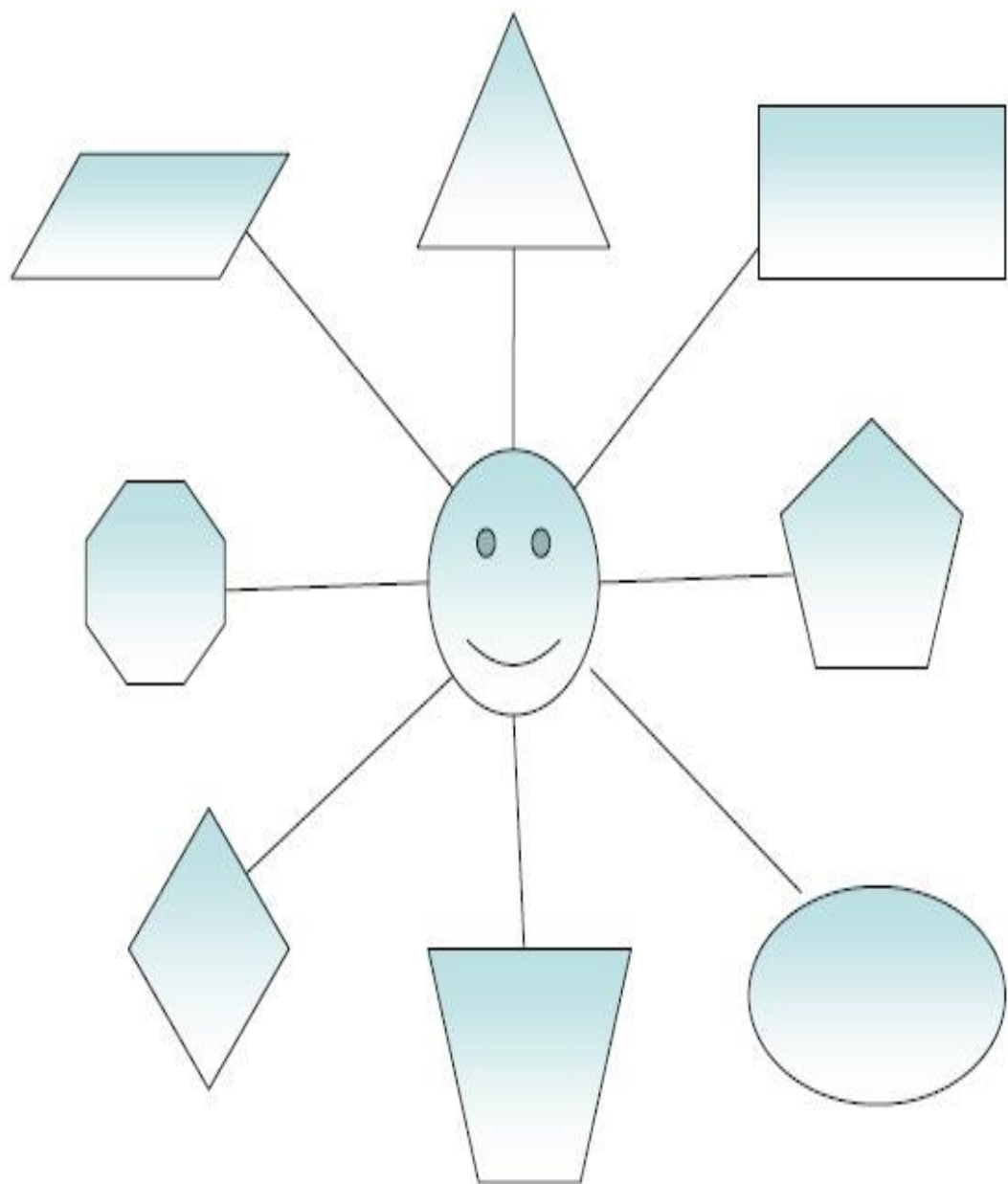
---

---

Apéndice K



### Mi red de apoyo





## Referencias

- Bedrosian, R. (1981). The application of cognitive therapy techniques with adolescents. In G. Emery, S. Hollon, and R. Bedrosian (Eds.), *New directions in cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.
- Block, J. (1978). Effects of a rational-emotive mental health program on poorly achieving disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 8, 251-258.
- Clarke, G., Lewinsohn, P., & Hops, H. (1990). *Adolescent coping with depression course: Leader's manual*. Eugene, Or: Castalia Publishing Co.
- DiGiuseppe, R. (1988). A cognitive-behavioral approach to the treatment of conduct disorder children and adolescents. In N. Epstein, Schlesinger, and W. Dryden (Eds.), *Cognitive-behavioral therapy with families* (pp. 183-294). New York: Brunner/Mazel.
- Organista, K. (2006). Cognitive-behavior therapy with Latinos and Latinas. In P.A. Hays & G.Y. Iwamasa (Eds.), *Culturally Responsive Cognitive-behavioral therapy* (pp. 73-96). Washington DC: American Psychological Association.
- Organista, K. (2000). Latinos. In J.R. White & A.S. Freeman (Eds.), *Cognitive-behavioral group therapy: For specific problems and populations*. (pp. 281-303). Washington DC: American Psychological Association.
- Rosselló, J. & Bernal, G. (1999). The efficacy of cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depression in Puerto Rican adolescents. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 67, 734-745.
- Rosselló, J., & Bernal, G. (1996). Cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depressed Puerto Rican adolescents. In E. Hibbs & P. Jensen (Eds.), *Psychosocial Treatments for Children and Adolescent Disorders: Empirically Based Approaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association Press.
- Rosselló, J., & Bernal, G. (2005). New Developments in Cognitive-Behavioral and Interpersonal Treatments for Depressed Puerto Rican Adolescents. In E. D. Hibbs & P. S. Jensen (Eds.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice* (2nd ed.). (pp. 187-217). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Rosselló, J. Bernal, G., & Rivera, C. (in press). Randomized trial of CBT and IPT in individual and group format for depression in Puerto Rican adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*
- Schrodt, G. & Fitzgerald, B. (1987). Cognitive therapy with adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 51, 492-498.
- Snyder, J. & White, M. (1979). The use of cognitive self-instruction in the treatment of behaviorally disturbed adolescents. *Behavior Therapy*, 10, 227-235.
- Zarb, J. (1992). Perceptions and response styles of referred adolescent girls with family problems. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 227-288.

## 6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Tabla No. 32: Previsión de la Evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigadora, estudiantes y docentes
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación de la Terapia Cognitivo Conductual para fortalecer la Autoafirmación y desarrollar las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer año de bachillerato del ITSOER
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para conocer si la propuesta dio resultados positivos.</li> <li>• Para conocer si con la propuesta ha existido cambios de actitud con los estudiantes.</li> </ul>
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El impacto de la terapia sobre los estudiantes y docentes de la Institución.</li> <li>• La participación de autoridades y docentes en la organización de la Terapia Cognitivo Conductual con el fin de lograr el fortalecimiento de la autoafirmación en los estudiantes mejorando así sus relaciones interpersonales.</li> </ul>
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigadora.</li> <li>• Autoridades de la Institución.</li> </ul>
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, Entrevista a docentes y estudiantes.
¿Con qué evaluar?	Cuestionario y test psicométricos.

Elaborado por: Cristina Isabel Poveda Ocaña

## **BIBLIOGRAFÍA**

- **BARON Robert A., BYRNE Dannn, PSICOLOGÍA SOCIAL, 10ma Edición, (pag. 8-16, 50-52).** “La psicología social busca entender las causas del pensamiento y del comportamiento social”
  
- **FRANGER Robert, FADIMAN James, TEORIAS DE LA PERSONALIDAD, (pag. 2,3,23,24,25.)** “La personalidad es un constructo psicológico, que se refiere a un conjunto dinámico de características psíquicas de una persona, a la organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente ante una circunstancia”
  
- **SÁNCHEZ José C., PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS, (35-39).** “Chales Fourier (1972-1937) fue uno de los primeros autores en considerar al hombre como ser grupal. En ella cada sujeto trabajaría según sus gustos apetencias, y así la gente agruparía según sus preferencias, por lo que los grupos serían más productivos y menos conflictivos.”
  
- **Constitución del Ecuador, Ley Orgánica de Educación, Título II de los Derechos del buen vivir Capítulo II de la Sección quinta de los Niñas, niños y adolescentes** “Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad”.
  
- Diccionario OCEANO

- <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-opinion/499-hablemos-de-la-autoestima/>
- [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1008850/1/Autoestima,\\_reflejo\\_de\\_la\\_valoraci%C3%B3n\\_personal.html#.UV7qT6JyFic](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1008850/1/Autoestima,_reflejo_de_la_valoraci%C3%B3n_personal.html#.UV7qT6JyFic)
- [www.scribd.com/doc/.../El-Hombre-Como-Ser-Biopsicosocial](http://www.scribd.com/doc/.../El-Hombre-Como-Ser-Biopsicosocial)
- [www.monografias.com](http://www.monografias.com) “Psicología médica y sus aplicaciones”
- [http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/salud\\_integral\\_desde\\_perspectiva\\_biopsicosocial/](http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa10/salud_integral_desde_perspectiva_biopsicosocial/)
- <http://html.rincondelvago.com/desarrollo-evolutivo-de-una-persona.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad>
- <http://www.wordreference.com/definicion/autoafirmaci%C3%B3n>
- <http://www.nueva-acropolis.es/gandia/pagina.asp?art=752>
- Lic. AGRAS Mónica. Revista Crecimiento Interior N° 71, Año 8, Abril del 2001
- <http://asesoriacomercialycoachcom.blogspot.com/2012/05/desarrollo-personal-la-autoafirmacion.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Sociedad>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_social)
- <http://definicion.de/relaciones-humanas/>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n\\_interpersonal](http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal)
- <http://definicion.de/relaciones-interpersonales/>
- [http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/I\\_import\\_relacion/import\\_relacion](http://www.down21.org/act_social/relaciones/I_import_relacion/import_relacion)
- [http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/terapia\\_cognitivo\\_conductual.htm](http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/terapia_cognitivo_conductual.htm)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias\\_cognitivo-conductuales](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias_cognitivo-conductuales)

## ANEXOS

### ANEXO (A): Encuesta a Estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL

ENCUESTA A ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO

DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES

DE LA CIUDAD BAÑOS DE AGUA SANTA, PROVINCIA DE

TUNGURAHUA

Señor estudiante ¿se encuentra interesado en obtener información pertinente acerca de la Autoafirmación y su impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales, con el afán de brindar a la comunidad estudiantil el mejoramiento eficaz del mismo?

Responda a todas las cuestiones con la máxima **sinceridad** posible, en su propio beneficio.

1. ¿Cuándo se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?

SI  NO

2. ¿En su grupo de amigos se consideras el líder?

SI  NO

3. ¿Considera usted que vestirse a la moda le hace ver mejor?

SI  NO

4. ¿Cuándo la vida le presenta desafíos usted se siente incapaz de resolverlos?

SI  NO

5. ¿Cuándo alguien lo agrade verbalmente usted simplemente se retira?

SI  NO

6. ¿Tiene una buena relación con sus compañeros?

SI  NO

7. ¿Le resulta fácil hacer amigos?

SI  NO

8. ¿Le es fácil comunicar sus emociones y sentimientos?

SI  NO

9. ¿En un grupo de trabajo en clase le gusta colaborar con sus compañeros?

SI  NO

10. ¿Cree usted que sus compañeros le aceptan como usted es?

SI  NO

**ANEXO (B): Encuesta a Docentes**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
**MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL**  
**ENCUESTA A DOCENTES**

Señor docente ¿se encuentra interesado en obtener información pertinente acerca de la Autoafirmación y su impacto en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer año de bachillerato de la Institución, con el afán de brindar a la comunidad estudiantil el mejoramiento eficaz del mismo?

Responda a todas las cuestiones con la máxima **sinceridad** posible, en su propio beneficio.

1. ¿Considera usted que cuando un estudiante se enfrenta a una situación difícil toma en cuenta lo que dicen los demás para tomar decisiones?

SI  NO

2. ¿Considera usted que cuando el estudiante se encuentra en su grupo de amigos se considera este un líder?

SI  NO

3. ¿Cree usted que los estudiantes consideran que vestirse a la moda les hace ver mejor?

SI  NO

4. ¿Considera usted que cuando la vida les presenta desafíos al estudiante el se sienten incapaz de resolverlos?

SI  NO

5. ¿Considera usted que cuando alguien agrade verbalmente a un determinado estudiante este simplemente se retira?

SI  NO

6. ¿Cree usted que existe una buena relación entre estudiantes?

SI

NO

7. ¿Considera usted que les resulta fácil hacer amigos?

SI

NO

8. ¿Usted considera que a los estudiantes les es fácil comunicar sus emociones y sentimientos?

SI

NO

9. ¿Cuándo usted organiza a los estudiantes en grupos de trabajo en clase todos colaborar con sus compañeros?

SI

NO

10. ¿Cree usted que los estudiantes se aceptan como son?

SI

NO



