

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**



**TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA  
AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
“VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” DE ROMA- ASCOPE- 2013.**

**TESIS**

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO  
EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA**

**AUTORA:**

Br. MIRNA ANNIE MENDOZA DÍAZ

**ASESORA:**

Dra. MARÍA YSABEL MOYA CHÁVEZ DE NARVÁEZ

**Trujillo, febrero de 2016**



## **DEDICATORIA**

A Dios, por sembrar en mí la semilla de la noble misión de enseñar.

A mi esposo, Aníbal Rodríguez Escalante, amigo y compañero en esta travesía llamada vida.

## **AGRADECIMIENTO**

A los estudiantes de la I.E. "Víctor Raúl Haya de la Torre" del centro poblado de Roma, que fueron la inspiración para este trabajo.

A los profesores y profesoras de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada Antenor Orrego, por sus valiosas enseñanzas.

## RESUMEN

La presente investigación buscó disminuir los niveles de agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la I.E. "Víctor Raúl Haya de La Torre" de Roma, Ascope, La Libertad; a través de la aplicación de ocho sesiones en un taller de comunicación asertiva. Esta investigación es del tipo aplicada y de diseño pre-experimental con pre y post-test. Fue desarrollada con una muestra de 37 estudiantes, a la que se aplicó, inicialmente, el Cuestionario de Agresividad Verbal. Luego, se aplicó el taller propuesto para posteriormente aplicarle el mismo instrumento. De acuerdo a los resultados verificados con la prueba "t" de Student se logró establecer la considerable influencia de la propuesta pedagógica, pues los datos del post-test fueron notoriamente menores a los del pre-test, con una diferencia a favor de **-8,6%**, lo que permitió reconocer que el estado de la agresividad verbal disminuyó en la muestra aceptándose así la hipótesis.

**PALABRAS CLAVE:** Asertividad, agresividad verbal, inteligencia emocional, convivencia democrática.

## **ABSTRACT**

The present study sought to reduce levels of verbal aggression in third grade students of Secondary Education of I.E. "Victor Raul Haya de la Torre" in Rome, Ascope, La Libertad; through the implementation of eight sessions in a workshop assertive communication. This research is the applied type and pre-experimental with pre and post-test design. It was developed with a sample of 37 students, which was initially applied Verbal Aggression Questionnaire. Then, the proposed instrument then apply the same workshop was applied. According to verified with the "t" Student test results it was established the considerable influence of the pedagogical proposal, as the post-test data were markedly lower than in the pre-test, with a difference in favor of -8 , 6%, which allowed recognize the state of verbal aggression decreased in the sample thus accepting the hypothesis.

**KEYWORDS:** Assertiveness, verbal aggression, emotional intelligence, democratic coexistence.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
Carátula	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de cuadros e ilustraciones	ix
1. Introducción	11
1.1. Antecedentes del problema	11
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos y naturaleza del estudio	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Formulación de hipótesis	16
1.4.1. Hipótesis general	16
1.5. Justificación	16
1.6. Limitaciones	17
2. Marco teórico - conceptual	18
2.1. Antecedentes de investigación	18
2.1.1. Antecedentes internacionales	18
2.1.2. Antecedentes nacionales	22
2.1.3. Antecedentes locales	24
2.2. Conducta y agresividad infantil y adolescente	24
2.2.1. La conducta infantil y adolescente	24
2.2.2. La agresividad infantil y adolescente	25
2.2.3. La agresividad verbal	26
2.2.4. Factores influyentes en la conducta agresiva	28
2.2.5. Causas específicas de la agresividad verbal	29
2.2.6. Consecuencias de una conducta agresiva verbal	31
2.2.7. Evaluación de la agresividad verbal.	
Instrumentos	32
2.2.8. La comunicación asertiva	32
2.3. Taller de comunicación asertiva	42
2.3.1. Concepto y naturaleza del taller pedagógico	42
2.3.2. El taller de comunicación asertiva	46
2.4. Marco conceptual	46
2.4.1. Asertividad	46
2.4.2. Agresividad verbal	47
2.4.3. Inteligencia emocional	47
2.4.4. Convivencia democrática	47
2.4.5. Taller de comunicación asertiva	48

3. Material y métodos	49
3.1. Material	49
3.1.1. Población	49
3.1.2. Muestra	49
3.1.3. Unidad de análisis	49
3.2. Métodos	50
3.2.1. Tipo de estudio	50
3.2.2. Diseño de investigación	50
3.2.3. Variables y operacionalización	50
3.2.4. Instrumentos de recolección de datos	53
3.2.5. Procedimientos y análisis estadísticos de datos	54
4. Resultados	55
5. Discusión	62
6. Propuesta	65
7. Conclusiones	66
8. Recomendaciones	68
9. Referencias bibliográficas	70
10. Anexos	74
A. Cuestionario de agresividad verbal	74
B. Solicitud autorización para investigación	75
C. Constancia de aplicación de pilotaje	77
D. Autorización para ejecutar investigación	78
E. Constancia de ejecución de investigación	79
F. Juicio de Experto (resumen)	80
G. Validez Instrumento de experto (por separado)	81
H. Sesiones del Taller de Comunicación Asertiva	84
I. Cuadro de resultados pre-test y post-test	142



## ÍNDICE DE CUADROS

3-1.	Población de la investigación	49
4-2.	Estado de agresividad verbal pre-test y pos-test	55
4-3.	Indicadores estadísticos sobre estado de Agresividad verbal	58
4-4.	Prueba de hipótesis: Estado de agresividad Verbal	60

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Gráfico 4-1. Estado de agresividad verbal pre-test y post-test	57
Gráfico 4-2. Diferencia en los indicadores estadísticos pre-test y post-test	59

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Antecedentes del problema

En los años de servicio en el Magisterio peruano, he observado en mis estudiantes de educación secundaria, diferentes maneras de relacionarse. Particularmente llamó mi atención, la manera agresiva en que se comunicaban los estudiantes materia de estudio, generándose en el aula un clima escolar desfavorable.

Como profesores de aula, no podemos ser ajenos a esta problemática que se presenta en las instituciones educativas. No estaríamos cumpliendo a cabalidad nuestra labor si somos indiferentes al ser testigos que los estudiantes no emplean en sus conversaciones, frases tan necesarias como “por favor”, “gracias”, “permiso para pasar”; o que emitan sus opiniones a gritos sin tolerar las que son diferentes, o que digan un “sí” o un “no” de manera agresiva.

Frente a esta situación, nos sugiere Elorrieta (2010) corregir el comportamiento agresivo para que derive hacia un estilo de comportamiento asertivo.

La agresividad siempre ha sido un tema de actualidad, especialmente la que se presenta en los niños y adolescentes. Estas personas que destacan por su hostilidad suelen poseer un historial de conductas agresivas que se remonta a edades tan tempranas como las del período pre-escolar (Flores, 2010).

No hay un acuerdo unánime en la definición de agresividad; no se la considera un trastorno (no está como tal en ninguna clasificación diagnóstica), sino, más bien una conducta desadaptada que se une frecuentemente a ciertos trastornos. Diferentes definiciones resaltan la intencionalidad, el modo en que se produce, el resultado al que llegan, etc..., pero ¿cuándo podemos decir que un niño que muestre una conducta hostil es un niño agresivo? La conducta agresiva es normal en

ciertos períodos del desarrollo de la persona, la agresividad llamada manipulativa está vinculada al crecimiento y cumple una función adaptativa.

Entonces, ¿a qué nos referimos cuando decimos que un adolescente es agresivo? Nos aventuraríamos a definir al adolescente agresivo como aquel que presenta conductas hostiles recurrentes (físicas y/o verbales) en la resolución de conflictos o consecución de objetivos, sin que éstas respondan a una provocación hostil real. De esta parte, la que interesa a la presente investigación es la agresividad verbal.

La agresividad también es objeto de múltiples clasificaciones: la forma enfrentada versus no enfrentada, la agresividad física versus verbal, instrumental versus reactiva, entre otras. También se puede enumerar las diferentes teorías desde donde se explican las reacciones de hostilidad (Crick y Grotpeter: citados por Gómez-Garibello y Chaux, 2013).

La conducta agresiva combinada con otros tipos de conductas inadaptadas presenta un cuadro más grave, con más problemas de interacción y peor pronóstico.

Se sabe que los adolescentes agresivos hiperactivos son más problemáticos que los adolescentes agresivos. Las diferencias se acentúan con la edad, a los 13-14 años son el grupo percibido más negativamente por sus madres, con más desventajas ambientales y más problemas escolares (Sanson y Amart, 2010).

Los adolescentes agresivos retraídos tienen un peor ajuste que los adolescentes agresivos y los retraídos. La combinación de varias conductas desadaptadas aumenta la vulnerabilidad hacia problemas de interacción.

Varios autores, como Flores (2010), explican estos déficits en la interacción basándose en la interpretación que hacen los demás cuando se combina la agresividad con una postura de retraimiento; también sugieren que el comportamiento retraído podría ser un marcador de otro

tipo de déficit social; o la postura agresiva podría tener otras connotaciones negativas derivadas del retraimiento (son niños más persistentes en ganar, asociales, etc.).

Shelton, Barkley y Crosswait (citados por Gómez-Garibello y Chau, 2013) indican que el mal funcionamiento adaptativo, referido a la ejecución de las actividades diarias que requieren suficiencia personal y social, se considera un índice de mal pronóstico. Adolescentes caracterizados por hiperactividad-impulsividad-inatención más agresividad y que, además, tienen una mayor disfunción adaptativa, son diagnosticados con mayor frecuencia de trastorno de conducta y depresión mayor en comparación con los niños de igual diagnóstico pero con un buen funcionamiento adaptativo. Los padres de estos niños más desfavorecidos suelen presentar conductas paranoicas y utilizar prácticas de educación menos positivas con sus hijos.

Lo que en definitiva nos aportan estos estudios es la idea de que la agresividad está presente ya en edades preescolares, que tiende a continuar en los niveles primario y secundario y que si además se combina con otras conductas problema o una condición desadaptada la evolución es más negativa. El caso del famoso “Bullyng” es la muestra más palpable de esta situación.

En los estudios sobre agresividad infantil y en adolescentes se ha hablado de muchos posibles factores implicados, algunos derivados del niño, otros familiares, de interacción y ambientales. Tradicionalmente se ha dicho que estos niños o adolescentes tienen un temperamento difícil, pueden tener pequeños problemas neurológicos, se mueven en ambientes deficitarios, en su familia hay problemas matrimoniales, éstas son familias coercitivas, posiblemente tengan una madre deprimida o con alguna otra psicopatología y hayan tenido un apego inseguro.

Para Pérez (2011), por la presencia de tratados teóricos diversos al respecto en los cuales se explican las causas de estas conductas así como las posibles consecuencias, lo que queda, consiguientemente, es la

búsqueda de actividades o estrategias que las disminuyan y hasta las erradiquen. Desde un enfoque clínico y psicopatológico lo van a hacer los especialistas en el ramo pero, desde un enfoque educativo nos corresponde a los profesores.

En tal sentido, al diagnosticar la existencia de este caso o realidad en estudiantes de un plantel educativo de nuestro contexto (la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma, Casa Grande), resulta para nosotros una oportunidad de proponer, como alternativas de solución pedagógica y desde una perspectiva investigativa, un conjunto de estrategias basadas en los aportes que últimamente ha propuesto Marsellauch (2013):

La lectura seleccionada de textos axiológicos reflexivos según el grado y área.

La difusión de mensajes axiológicos tanto en la ambientación de las aulas como del centro educativo

La detección y tratamiento especializado de los casos más recurrentes de agresividad para prevenir su extensión según el dicho "la manzana podrida corrompe a sus compañeras".

Debilitamiento de la conducta agresiva reduciendo los contactos con los modelos agresivos y reduciendo los estímulos que provocan la conducta,

La comunicación personal con cada uno de los alumnos y/o alumnas con problemas de agresividad a través de mensajes epistolares.

El refuerzo de las respuestas alternativas deseables en el conjunto de conductas consideradas en las capacidades, competencias y características del perfil ideal del educando (enseñando al estudiante a permanecer en calma ante una provocación y recompensando a éste(a) cuando esté llevando a cabo una acción cooperativa y asertiva). La herramienta fundamental en este caso es la denominada “Comunicación asertiva”.

Precisamente, estas últimas son las que constituyen el cuerpo vital de la presente propuesta de investigación.

## **1.2. Formulación del problema**

¿En qué medida el taller de comunicación asertiva, disminuye la agresividad verbal en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013?

## **1.3. Objetivos y naturaleza del estudio**

### **1.3.1 General**

Determinar si la aplicación del taller de comunicación asertiva disminuye la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013.

### **1.3.2 Específicos**

1.3.2.1 Evaluar el estado de la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope - 2013 antes de la aplicación del taller de comunicación asertiva.

1.3.2.2 Elaborar y aplicar un taller de comunicación asertiva para disminuir la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope - 2013.

1.3.2.3 Evaluar el estado de la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria

de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma, Ascope - 2013 después de la aplicación del taller de comunicación asertiva.

1.3.2.4 Demostrar estadísticamente la diferencia del grado de agresividad verbal antes y después de la aplicación del taller de comunicación asertiva en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma, Ascope - 2013.

#### **1.4. Formulación de la hipótesis**

##### **1.4.1 Hipótesis general**

La aplicación del taller de comunicación asertiva disminuye la agresividad verbal en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013.

#### **1.5. Justificación**

La investigación se justifica porque a través del taller de naturaleza vivencial- reflexiva, se consigue superar la problemática de la agresividad verbal en la institución educativa materia de estudio, en donde se evidencia un alto número de estudiantes con alta agresividad verbal, lo que permite generar recomendaciones que mejoren la realidad educativa.

La propuesta respalda la teoría de Goleman (1980), quien centra su estudio del control de las emociones desde un enfoque individual-social, y la de Maturana (2010), quien insistió en que el amor y la ternura son la base para el desarrollo del ser humano, sobre todo cuando se encuentra en condición de niño, niña y/o adolescente. Finalmente, refrenda el aporte de Marsellauch (2013)



en cuanto a las formas de disminuir la agresividad en jóvenes estudiantes.

Paralelamente, la investigación se justifica prácticamente en la medida que, a través de la propuesta de un conjunto de talleres de naturaleza vivencial-reflexiva, se consiguió superar la problemática de la agresividad en la institución educativa materia de estudio, buscando que los estudiantes desarrollen sus capacidades de asertividad y, consiguientemente, superen sus limitaciones y cohibiciones corrigiendo actitudes negativas.

Se considera que es un valioso aporte a la institución educativa nacional, por su contribución al desarrollo integral de los estudiantes; así como también servirá de antecedente para futuras investigaciones locales, nacionales e internacionales, teniendo en cuenta que la población de estudio sea similar a la muestra.

## **1.6. Limitaciones**

La bibliografía referente a la agresividad verbal es escasa en nuestro medio. Sin embargo, esta situación fue superada recurriendo a otras fuentes fiables (sitios web especializados y especialistas del medio), para acopiar la información necesaria.

La aplicación del cuestionario que mide los niveles de agresividad verbal mediante una escala tipo Likert tuvo ligeros inconvenientes debido a la naturaleza de personalidad de los individuos de la muestra. No se pudo aplicar de forma grupal sino individual y en contextos no necesariamente cercanos a la institución educativa.

Para superar esta limitación se hicieron contratos o acuerdos con los estudiantes sobre los lugares y horarios más convenientes, lo que se concretó sin ninguna novedad.

## 2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### 2.1. Antecedentes de investigación

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Con referencia a investigaciones sobre el tema, luego de una minuciosa indagación, se encontró en el plano internacional a:

Cabezas (2010), en su tesis “Detección de conductas agresivas ‘bullying’ en escolares de sexto a octavo año, en una muestra costarricense”, tuvo como propósito llevar a cabo un estudio para detectar las conductas agresivas que presentan estudiantes de seis centros educativos costarricenses con edades entre los 13 y 16 años y elaborar un perfil de las conductas amenazantes que se presentan con mayor frecuencia. Este trabajo se efectuó con una muestra de 371 alumnos de uno u otro sexo, con edades entre los 13 y 16 años, a quienes se les aplicó un cuestionario en dos momentos: el primer momento permitió detectar el número de estudiantes que se ha visto involucrado en conductas agresivas dentro del aula como iniciadores o agresores y el segundo pretendió detectar si la muestra seleccionada ha sido víctima de intimidaciones. Los datos se analizaron porcentualmente, elaborándose una tabla con las variables que se desearon medir, contabilizándose las respuestas de los estudiantes. Sus resultados fueron:

*Un 19.1% de los estudiantes de los seis centros educativos costarricenses cuyas edades están entre los 13 y 16 años, se han visto involucrados en actos de acoso. Entre las conductas agresivas encontradas en los varones estuvieron: amenazar con palabras, golpear, amenazar con cuchillo y uso de palabras fuertes. En las mujeres se evidenció en*

*primer lugar amenazar con palabras, seguido de golpear, decir palabras fuertes y en muy poca proporción amenazar con cuchillo.*

*Estos datos indican porcentajes de conductas agresivas en este grupo comparables con la media europea, situación que no debe escapar a la atención de las personas encargadas de disciplinar y orientar a esa población.*

*Esta investigación sirvió de referencia teórica, por la similitud de la variable y de los objetivos a desarrollar, basados en identificar las conductas agresivas más frecuentes.*

Maldonado (2011) realizó una investigación titulada “Detonantes de la conducta agresiva desde la visión de los estudiantes de educación básica y media diversificada de Maracaibo”, en donde se consideró la agresividad como un fenómeno de carácter psicosocial que actualmente la sociedad está viviendo, especialmente notoria a nivel de los contextos educativos, preocupando las consecuencias que acarrea ese tipo de conducta en las personas, objetos, instituciones, familias, comunidades y sociedades. De allí, la importancia de estudiar la conducta agresiva en escolares adolescentes, con el propósito de comprender el fenómeno psicosocial desde la visión de los escolares. Como método de abordaje, se aplicó la observación participante, la conversación y la entrevista no estructurada, a fin de extraer desde los mismos autores los significados de su conducta, lo cual permitió establecer categorías y su análisis, tendientes al develamiento y la construcción de la teoría emergente, que mostraron los detonantes de la conducta agresiva desde la visión de los escolares, encontrándose:

*La actitud de abandono de los progenitores ejerce una nefasta acumulación de sentimientos negativos mal*

*manejados por el adolescente que le impulsa a asumir comportamientos muy agresivos contra sus pares.*

*La investigación, aun cuando es cualitativa, sirvió de fundamento teórico, permitiendo profundizar los conceptos desarrollados y que surgen como consecuencia del estudio.*

Fajardo (2010), realizó una investigación titulada “Conducta agresiva en niños: evaluación de los efectos de un tratamiento cognitivo-conductual”, la cual tuvo como objetivo el someter a prueba los efectos de la terapia cognitivo-conductual combinada con la educación de los padres de niños mexicanos diagnosticados con agresividad. Se seleccionaron a 42 niños que obtuvieron un puntaje por encima del rango normal de conducta agresiva. Finalmente 9 padres y 11 niños participaron en la intervención. Los niños se entrenaron en solución de problemas y los padres en habilidades parentales. Después de la intervención, se hizo una segunda evaluación. Se concluyó que:

*Se presentaron los resultados de las comparaciones pre y pos-test y la significancia clínica. La sintomatología disminuyó y el puntaje de los niños en el CBCL se ubicó dentro de los rangos normales.*

*Esta investigación permitió conocer la incidencia de conductas agresivas en niños y compararlos con los resultados de la presente investigación. Además los referentes conceptuales sirvieron de referencia para desarrollar el marco teórico.*

Zavala (2010), “Desarrollo de la empatía en estudiantes de educación básica a través de un sistema de sesiones vivenciales

basadas en la biografía histórica” – Chile-. Este estudio de naturaleza experimental aplicó la Escala de Empatía de Hogan (1969) a 32 niños y niñas de 5to. Básico de la comuna de San Andrés, en Santiago, logrando las siguientes conclusiones:

*La metodología vivencial tuvo evidentes afectos en el desarrollo de la empatía de la muestra de estudio, sobre todo en la dimensión de relaciones sociales.*

*Este trabajo aporta la convergencia de tres dimensiones (respeto, relaciones sociales y liderazgo) que configuran la variable empatía así como una amplia información sobre la historia de mediciones de la misma.*

Garaigordobil y García (2012), “Empatía en niños de 10 a 12 años” – España-. Este trabajo de tipo relacional buscó a) explorar la existencia de diferencias de género en la empatía; b) analizar las relaciones entre la empatía y la conducta social, el autoconcepto, la estabilidad emocional, las estrategias de interacción social, la capacidad de analizar emociones, la inteligencia y la creatividad y; c) identificar variables predictoras de empatía. Siendo la muestra de 139 participantes de 10 a 12 años, las conclusiones fueron:

*Se verificaron diferencias de género en empatía con puntuaciones significativamente superiores en las mujeres.*

*De acuerdo a los coeficientes de Pearson se encontró que los participantes con alta empatía tenían muchas conductas sociales positivas (prosociales, asertivas, consideración, autocontrol, liderazgo) y pocas conductas sociales negativas (pasivas, agresivas, antisociales, retraimiento); asimismo, muchas estrategias de interacción asertivas, fueron relacionadas con capacidades prosociales con alto autoconcepto, alta capacidad para analizar emociones*

*negativas, alta estabilidad emocional, así como muchas conductas y rasgos de personalidad creadora.*

*Al respecto, es importante el aporte de este estudio, sobre todo el del segundo objetivo que nos ofrece una visión más amplia de la empatía y su relación con factores psicológicos importantes en la escuela como la conducta social, el autoconcepto, la estabilidad emocional, las estrategias de interacción social, la capacidad de analizar emociones, la inteligencia y la creatividad y sobre todo la capacidad para conducirse en medio de la agresividad. En base a estos datos, nuestra investigación ha de considerar en la estructura del taller de asertividad actividades que rocen con tales factores para posibilitar el mejoramiento más integral de la empatía y la disminución de la agresividad verbal.*

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Lucero y Fuentes (2010), “Factores asociados a la agresividad en los estudiantes del nivel de educación secundaria en la Gran Unidad Escolar Alfonso Ugarte, Lima”. La mencionada investigación de carácter correlacional se ha realizado con una muestra de 68 estudiantes utilizando como instrumentos el “Inventario de factores asociados a la agresividad” y el “Cuestionario de agresividad”. Los autores concluyen lo siguiente:

*Se logró dar con una lista importante de factores condicionantes del fenómeno de violencia en la población estudiantil adolescente de la ciudad capital. Estos factores asociados como la familia, la personalidad, el sistema axiológico – religioso, la disposición pro social, la idiosincrasia, la autoestima y la asertividad convocan la necesidad de incorporar elementos relacionantes en la*

*promoción de propuestas de mejoramiento de las relaciones y también de la autoestima.*

*La ejecución de actividades significativas vivenciales con espacios de reflexión personal y grupal en las áreas con capacidades pro-sociales como Formación ciudadana y cívica, Persona, familia y relaciones humanas, Comunicación y Educación Religiosa, además del espacio de Tutoría, permiten la participación de factores de naturaleza axiológica, sobre todo, que coadyuvan a confrontar con la agresividad.*

Guevara (2011), “Desarrollo de la empatía y disminución de la antipatía en estudiantes de educación primaria a través de una propuesta pedagógica denominada: “Hoy por ti, mañana por mí” en la I.E. Santa María de Cerro Colorado, 2011”. Esta investigación de corte cuasi experimental con una muestra de 34 estudiantes a través de una propuesta pedagógica denominada: “Hoy por ti, mañana por mí” hizo uso de una Escala de Medición de la Empatía y Antipatía operacionalizada en dimensiones como la intensidad emocional, regulación emocional, personalidad (cordialidad y apertura) y estilo atribucional con un total de 32 ítems que permitió concluir:

*La experiencia pedagógica “Hoy por ti, mañana por mí” fue válida en razón de los datos superiores en el post test frente al pre test en el grupo experimental.*

*La utilidad de esta investigación en el presente estudio se basa en el rescate de la forma de diseño de las sesiones, las mismas que, en su esencia, han tomado en cuenta actividades fundadas en la práctica y reflexión antes que en la mera teorización de los contenidos a desarrollar.*

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Asimismo, en contexto local, Ordoñez y Rodríguez (2012), “Influencia del Desarrollo de las habilidades Sociales en el rendimiento académico del área de personal social de los niños de segundo grado de nivel primario de la I.E. 80040 ‘Divino Maestro’ del distrito La Esperanza en el año 2012”. Este trabajo de naturaleza cuasi experimental con una muestra de 36 estudiantes, utilizando la “Ficha de observación de logros en el área Personal Social”, concluyen:

*Las habilidades sociales tienen influencia en el rendimiento académico del área de personal social de la muestra de estudio.*

*Se ha demostrado que las habilidades sociales son posibles de ser desarrolladas de forma más integral en las aulas de las instituciones educativas debido a la disposición tácita pre existente en los estudiantes cuando asisten a la escuela en la lógica de asistir a formarse. Por ello, la presente investigación pretende realizar su proceso en las aulas de nuestra institución educativa y en la modalidad de taller.*

## **2.2. Conducta y agresividad infantil y adolescente**

### **2.1.1. La conducta infantil y adolescente**

Palomino (2010), resume en sus términos que: "Se asume que el comportamiento o conducta es el conjunto de manifestaciones de la persona, así como los procesos internos que permiten la aparición de dichas manifestaciones. Tanto el lenguaje oral -manifestación externa- como el razonamiento lógico -proceso interno- forman parte del comportamiento humano".

Así, según estos términos, la conducta es el resultado del aprendizaje; esto es, resultado de experiencias en que el sujeto -



organismo- logra de manera estable o duradera a través de la práctica o entrenamiento. Por tanto, conducta, experiencia y aprendizaje, son conceptos íntimamente relacionados; puesto que para modificar o formar nuevas conductas es necesario que la persona actúe, practique, adquiera experiencias. El objeto de toda acción o actividad es la experiencia, el objeto de la experiencia es la conducta. La formación de conductas deseables o modificación de las mismas es el objeto de aprendizaje.

### **2.2.2. La agresividad infantil y adolescente**

El problema de la agresividad infantil y en adolescentes es uno de los trastornos que más invalidan a padres y maestros junto con la desobediencia. A menudo nos enfrentamos a personas agresivas, manipuladores o rebeldes pero no sabemos muy bien cómo debemos actuar con ellos o cómo podemos incidir en su conducta para llegar a cambiarla.

Elorrieta (2010), dice que un buen pronóstico a tiempo mejora siempre una conducta anómala que habitualmente suele predecir otras patologías psicológicas en la edad adulta. Un comportamiento excesivamente agresivo en la infancia si no se trata derivará probablemente en fracaso escolar y en conducta antisocial en la adolescencia y edad adulta porque principalmente son niños con dificultades para socializarse y adaptarse a su propio ambiente.

El comportamiento agresivo complica las relaciones sociales que va estableciendo a lo largo de su desarrollo y dificulta por tanto su correcta integración en cualquier ambiente. El trabajo por tanto a seguir es la socialización de la conducta agresiva, es decir, corregir el comportamiento agresivo para que derive hacia un estilo de comportamiento asertivo (Elorrieta, 2010).

Ciertas manifestaciones de agresividad son admisibles en una etapa de la vida por ejemplo es normal que un bebé se comporte llorando o pateando; sin embargo, estas conductas no se consideran adecuadas en etapas evolutivas posteriores.

Hablamos de agresividad cuando provocamos daño a una persona u objeto. La conducta agresiva es intencionada y el daño puede ser físico o psíquico.

En el caso de los niños la agresividad se presenta generalmente en forma directa ya sea en forma de acto violento físico (patadas, empujones,...) como verbal (insultos, palabrotas,...). Pero también podemos encontrar agresividad indirecta o desplazada, según la cual el niño agrede contra los objetos de la persona que ha sido el origen del conflicto, o agresividad contenida según la cual el niño gesticula, grita o produce expresiones faciales de frustración.

Independientemente del tipo de conducta agresiva que manifieste un niño el denominador común es un estímulo que resulta nocivo o aversivo frente al cual la víctima se quejará, escapará, evitará o bien se defenderá (Elorrieta, 2010).

Los arrebatos de agresividad son un rasgo normal en la infancia pero algunos niños persisten en su conducta agresiva y en su incapacidad para dominar su mal genio. Este tipo de personas hace que sus padres y maestros sufran siendo frecuentemente individuos frustrados que viven el rechazo de sus compañeros no pudiendo evitar su conducta (Elorrieta, 2010).

### **2.2.3. La agresividad verbal**

Llamamos agresividad verbal a todo tipo de manifestaciones que implican el ejercicio de la violencia verbal o con uso de palabras agresivas, gritos, insultos, etc.

Las teorías del comportamiento agresivo se engloban en: Activas y Reactivas. Las activas son aquellas que ponen el origen de la agresión en los impulsos internos, lo cual vendría a significar que la agresividad es innata, que se nace o no con ella.

Las reactivas ponen el origen de la agresión en el medio ambiente que rodea al individuo. Dentro de éstas podemos hablar de las teorías del impulso que dicen que la frustración facilita la agresión, pero no es una condición necesaria para ella, y la teoría del aprendizaje social que afirma que las conductas agresivas pueden aprenderse por imitación u observación de la conducta de modelos agresivos.

Para poder actuar sobre la agresividad necesitamos un modelo o teoría que seguir y éste, en nuestro caso, será la teoría del aprendizaje social.

Bandura (1999), dice que, habitualmente, cuando una persona menor emite una conducta agresiva es porque reacciona ante un conflicto. Dicho conflicto puede resultar de:

Problemas de relación social con otros adolescentes o con los mayores, respecto de satisfacer los deseos del propio niño.

Problemas con los adultos surgidos por no querer cumplir las órdenes que éstos le imponen.

Problemas con adultos cuando éstos les castigan por haberse comportado inadecuadamente, o con otro adolescente cuando éste le agrede.

Sea cual sea el conflicto, provoca en el adolescente cierto sentimiento de frustración o emoción negativa que le hará reaccionar. La forma que tiene de reaccionar dependerá de su experiencia previa particular.

El niño o adolescente puede aprender a comportarse de forma agresiva porque lo imita de los padres, otros adultos o compañeros. Es lo que se llama Modelamiento (Bandura, 1973; 1999).

Cuando los padres castigan mediante violencia física o verbal se convierten para el menor en modelos de conductas agresivas. Cuando el menor vive rodeado de modelos agresivos, va adquiriendo un repertorio conductual caracterizado por una cierta tendencia a responder agresivamente a las situaciones conflictivas que puedan surgir con aquellos que le rodean.

El proceso de modelamiento a que está sometido el niño durante su etapa de aprendizaje no sólo le informa de modos de conductas agresivos sino que también le informa de las consecuencias que dichas conductas agresivas tienen para los modelos. Si dichas consecuencias son agradables porque se consigue lo que se quiere tienen una mayor probabilidad de que se vuelvan a repetir en un futuro.

De acuerdo con este modelamiento la mayoría de los adultos estamos enseñando a los menores que la mejor forma de resolver una situación conflictiva es gritándoles, porque nosotros les gritamos para decir que no griten. Y si nos fijamos, solemos hacer eso muchas veces a diario (Bandura, 1999).

#### **2.2.4. Factores influyentes en la conducta agresiva**

Como ya hemos dicho, uno de los factores que influyen en la emisión de la conducta agresiva es el factor sociocultural del individuo. Uno de los elementos más importantes del ámbito sociocultural del menor es la familia.

Dentro de la familia, según Bandura (1999), además de los modelos y refuerzos, son responsables de la conducta agresiva el

tipo de disciplina a que se les someta. Se ha demostrado que tanto un padre poco exigente como uno con actitudes hostiles que desaprueba constantemente al menor, fomentan el comportamiento agresivo en ellos.

Otro factor familiar influyente en la agresividad en los hijos es la incongruencia en el comportamiento de los padres. Incongruencia se da cuando los padres desaprueban la agresión castigándola con su propia agresión física o amenazante hacia el niño. Asimismo se da incongruencia cuando una misma conducta unas veces es castigada y otras, ignorada o bien, cuando el padre regaña al menor pero la madre no lo hace (Fuentes, 2010).

Las relaciones deterioradas entre los propios padres provocan tensiones que pueden inducir al menor a comportarse de forma agresiva.

Dentro del factor sociocultural influirían tanto el tipo de barrio donde se viva como expresiones que fomenten la agresividad "no seas un cobarde" (Fuentes, 2010).

En el comportamiento agresivo también influyen los factores orgánicos que incluyen factores tipo hormonales, mecanismos cerebrales, estados de mala nutrición, problemas de salud específicos.

Finalmente cabe mencionar también el déficit en habilidades sociales necesarias para afrontar aquellas situaciones que nos resultan frustrantes. Parece que la ausencia de estrategias verbales para afrontar el estrés a menudo conduce a la agresión (Bandura, 1973; 1999).

#### **2.2.5. Causas específicas de la agresividad verbal**

En la infancia, son normales los ataques de agresividad verbal. Lo que pasa es que algunos menores persisten en su

conducta agresiva y en su incapacidad para controlar su fuerte genio, pudiendo sentirse frustrados delante del sufrimiento y del rechazo de los demás. Según las teorías del impulso, la frustración facilita la agresión.

El comportamiento agresivo del menor es normal y debe ser vivido por él. El problema es saber controlarlo. Muchas veces el niño provoca un adulto para que él pueda intervenir por él y controlar sus impulsos agresivos, ya que no puede con todo. Por eso, el menor necesita de un "no hagas eso" o "pare con eso" (Fuentes, 2010).

Fernández (2010), menciona que los menores, a veces, piden una riña. Es como si pidiera prestado un control a su padre o madre. Del mismo modo que los padres enseñan a caminar, a hablar, a comer, etc. a sus hijos, deben enseñar también a controlar su agresividad.

Hay que tener cuidado solamente para que el menor no se convierta en un terrorista o sumiso, ni permitir todo ni devolver su agresividad con otra agresividad. La teoría del aprendizaje social de Bandura, reforzada con la de Vigostky (2007), afirma que las conductas agresivas pueden aprenderse por imitación u observación de la conducta de modelos agresivos.

Es muy importante, por ejemplo, que el menor tenga y encuentre un buen modelo en sus padres. Los niños y adolescentes se relacionan con los demás de la misma forma que lo hacen sus padres. Si ellos mantienen una relación tranquila con los demás, es así que el menor se portará delante de sus amigos. Si la relación es más bien conturbada, probablemente el menor seguirá ese modelo de comportamiento.

Educar a los menores es una tarea difícil, que requiere trabajo. Pero que vale la pena tentar acertar, tener equilibrio y consenso entre los padres para que en la educación del menor no

ocurra fallo de doble comunicación. Si uno de los padres permite todo y el otro nada, eso confundirá al niño y probablemente se rebelará.

### **2.2.6. Consecuencias de una conducta agresiva verbal**

El tener un comportamiento agresivo hace con que el menor tenga complicaciones y dificultades en las relaciones sociales. Impide a una correcta integración en cualquier ambiente.

Es normal que un bebé se comporte llorando o pateando, pero eso no debe ser considerado aceptable en las etapas posteriores. Hay que corregirlo. Y lo primero, es encontrar la causa (Obando, 2011).

Normalmente, cuando un menor sostiene una conducta agresiva verbal es porque reacciona ante un conflicto. Por ejemplo, problemas de relación social con otros menores o con los mayores por no conseguir satisfacer sus propios deseos; problemas con los mayores por no querer seguir las órdenes que éstos le imponen; y problemas con adultos cuando les castigan por no haberse comportado bien, o con otro menor cuando éste le ataca (Elorrieta, 2010).

Con estos conflictos, los niños o adolescentes se sienten frustrados y construyen una emoción negativa a la cual reaccionará de una forma agresiva o no, dependiendo de sus experiencias y modelos.

El menor puede aprender a comportarse de forma agresiva porque lo imita de los padres, otros adultos o compañeros y, para parecerse a los “logros” que han forjado estos, mantienen esta forma de refuerzo que ya Bandura (1999) había tratado en función al condicionante vicario (Obando, 2011).

### **2.2.7. Evaluación de la agresividad verbal. Instrumentos de evaluación**

Ante una conducta agresiva emitida por un menor lo primero que haremos será identificar los antecedentes y los consecuentes de dicho comportamiento. Los antecedentes nos dirán cómo el menor tolera la frustración, qué situaciones frustrantes soporta menos. Las consecuencias nos dirán qué gana el niño con la conducta agresiva.

Pero sólo evaluando antecedentes y consecuentes no es suficiente para lograr una evaluación completa de la conducta agresiva que emite un niño, debemos también evaluar si el menor posee las habilidades cognitivas y conductuales necesarias para responder a las situaciones conflictivas que puedan presentársele. También es importante saber cómo interpreta el menor una situación, ya que un mismo tipo de situación puede provocar un comportamiento u otro en función de la intención que el niño le adjudique. Evaluamos así si el menor presenta deficiencias en el procesamiento de la información.

Para evaluar el comportamiento agresivo podemos utilizar técnicas directas como la observación natural o el autorregistro (Escala de Likert) y técnicas indirectas como entrevistas, cuestionarios o autoinformes. Una vez hemos determinado que el menor se comporta agresivamente en su verbalidad, es importante identificar las situaciones en las que el comportamiento del sujeto es agresivo.

### **2.2.8. La comunicación asertiva**

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta. Si hablamos de conductas comunicativas decimos que la persona es capaz de ejecutar una



conducta de intercambio con resultados favorables, entendiéndose ésta como contrario de discusión y desentendimiento (Salas, 2005).

Estos resultados favorables (habilidades social-comunicativas) entrañan una serie de factores y supone la posibilidad de realizar una acción lo que constantemente llamamos actos. La acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí (intercambio), siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta que intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancias o viceversa (Fuentes, 2010).

Según Pizarro (2014) la conducta socialmente comunicativa es todo acto realizado por las personas que ejercen influencia sobre otro, otros o si mismo, corresponde a procesos comunicacionales, en este sentido, se podría decir que es imposible no comunicar. Todos los sujetos desde su propia individualidad y amplitud expresiva y comprensiva se conectan consensualmente con otros o en último caso envían mensajes de desconexión de su medio. Autistas, discapacitados intelectuales, psicóticos, tienen algo que decir y escuchar, sin importar el handicap, son sus marcos de referencias y experienciales los que se interrelacionan con su medio afectivo social, así no solo deben de ser permitidos, sino que deben de ser considerados e integrados a procesos de enseñanza.

De acuerdo con Oro (2012), las conductas comunicativas son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal.

De lo expuesto anteriormente y basados en las afirmaciones de Gardner (2003), que considera a la inteligencia interpersonal y a la inteligencia lingüística como dos de las inteligencias múltiples que posee el ser humano, podemos concluir definiendo a las habilidades comunicativas como las capacidades convertidas en destrezas que

se pueden desarrollar para dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria con los demás en el marco del entendimiento.

Esto permite diferenciar en otros individuos sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones y hasta sus deseos permitiéndole actuar con base a este conocimiento (Oro, 2012).

Actualmente existe la opinión unánime que las conductas comunicativas se adquieren mediante una combinación del proceso de desarrollo y del aprendizaje. Es decir, a lo largo de la vida se va aprendiendo a ser de un modo determinado, de tal manera que las respuestas que emiten los sujetos en sus relaciones interpersonales dependen de lo aprendido en sus interacciones con el medio social.

Sobre el papel de los padres en el desarrollo de la conducta comunicativa - social, More (2010), refiere que los padres se interesan por las interacciones más tempranas de sus hijos con sus compañeros, pero con el paso del tiempo, se preocupan más por la habilidad de sus hijos a llevarse bien con sus compañeros de juego, asimismo Moore postula que en la crianza de un niño, como en toda tarea, nada funciona siempre, se puede decir con seguridad, sin embargo, que el modo autoritario de crianza funciona mejor que los otros estilos paternos (pasivo y autorizativo), en lo que es facilitar el desarrollo de la competencia social del niño tanto en casa como en su grupo social (More, 2010).

Los altos niveles de afecto, combinados con niveles moderados de control paterno, ayudan a que los padres sean agentes responsables en la crianza de sus hijos y que los niños se vuelvan miembros maduros y competentes de la sociedad. Es probable que niños de padres autorizativos, es decir, aquellos padres que intentan evitar las formas de castigo más extremas

(ridiculización y/o comparación social negativa) al criarlos, puedan disfrutar de éxito dentro de su grupo social (Fuentes, 2010).

Seligman (1999), sugiere que las relaciones entre iguales contribuye en gran medida no sólo al desarrollo cognitivo y social sino, además, a la eficacia con la cual funcionamos como adultos, asimismo postula que el mejor predictor infantil de la adaptación adulta no es el cociente de inteligencia (CI), ni las calificaciones de la escuela, ni la conducta en clase, sino la habilidad con que el niño se lleve con otros. Los niños que generalmente son rechazados, agresivos, problemáticos, incapaces de mantener una relación cercana con otros niños y que no pueden establecer un lugar para ellos mismos en la cultura de sus iguales, están en condiciones de alto riesgo.

Michelson (citado por Flores, 2010), señala que las conductas comunicativas cuentan con las siguientes características:

Se adquieren principalmente a través del aprendizaje; éste último juega un papel importante ya que ningún niño nace “comunicativamente y socialmente hábil”.

Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.

Acrecientan el reforzamiento social.

Son recíprocos por naturaleza.

La práctica de las habilidades sociales está influenciada por las características del medio.

Son respuestas específicas ante situaciones específicas. Las habilidades comunicativas se ponen en juego siempre en contextos interpersonales, son conductas que se dan con relación a otras personas.

Contienen componentes motores y manifiestos emocionales, afectivos y cognitivos.

Con respecto a la importancia de las conductas comunicativas - sociales, Fuentes (2010), indica que el primer ambiente socializador es la familia. El niño aprende en su hogar pautas de conductas a través de la observación de los modelos paternos, así como del reforzamiento que se le proporciona a su conducta. Una vez que ingresa a la escuela, continúa el proceso de socialización con comunicación, siendo en esta realidad cuando se inicia las dificultades de su vida en relación con sus profesores y compañeros.

En este escenario, continúa Fuentes (2010), la escuela y sobre todo, los docentes que trabajan con los alumnos tienen la tarea de educar para la vida, lo que supone facilitarles de herramientas necesarias para que éstos sean capaces de tener una buena autoestima, tomar decisiones responsables, relacionarse positiva y asertivamente con los demás, resolver conflictos de forma positiva. Esto a la vez permitirá un mejor aprendizaje del alumno y un buen clima de aula en el que el profesorado podrá desempeñar su trabajo con mayor calidad y más relajadamente.

Es importante señalar por tanto que para el presente trabajo, la importancia del estudio de habilidades comunicativas y de comunicación asertiva radica en la trascendencia e influencia que éstas tienen en las relaciones interpersonales en diferentes contextos sociales buscando solucionar los problemas que se susciten.

En lo referente a las dimensiones de la asertividad la Asociación de Gestión para la Educación Ambiental AGEA (2012), presenta los siguientes componentes:

Comunicación

Liderazgo

Amistad

Solidaridad

Sin embargo, habiendo otras formas de operacionalizar a la asertividad, hemos considerado tomar en cuenta tres formas de conducta que Fuentes (2010) complementa:

Conductas comunicativas

Conductas empáticas

Conductas asertivas

### **Conductas comunicativas**

La comunicación es el fenómeno más importante en toda situación de relación interpersonal. González (2008), la define “como un proceso mediante el cual dos o más personas intercambian ideas, conocimientos, informaciones y opiniones por diferentes medios, con la finalidad de lograr comprensión”.

Sin embargo, el concepto de comunicación ha evolucionado con el tiempo. En un principio se la concebía como un proceso lineal en que un emisor envía un mensaje a un receptor. Actualmente, se la considera como una relación interactiva y dinámica, que consiste no sólo en la transferencia de información, sino en la comprensión entre las personas que intervienen en ella. Es por tanto, un proceso psicológico global que integra muchos modos de comportamiento. Un buen manejo de la comunicación y el lenguaje oral facilita al niño su interacción en el medio porque le permite: Comunicarse bien con sus interlocutores y tener un punto de partida favorable para acceder al aprendizaje escolar.

En este sentido Fernández (2010) señala que “La habilidad de comunicarse de forma efectiva con los demás es muy importante para tener buena relación interpersonal por medio de esta habilidad nos hacemos conscientes de lo que otra persona está diciendo y de lo que está intentando comunicarnos”.

Habilidades de comunicación a tener en cuenta:

Escuchar activamente.

Prestar atención

No interrumpir

No abandonar la comunicación muy de prisa.

Hacer preguntas.

Mostrar interés.

Mostrar comprensión

Reaccionar ante las ideas, nunca contra las personas.

Compartir.

Cooperar en las actividades de grupo.

Hacer cumplidos.

Unirse al grupo cordialmente.

Recibir cumplidos.

Acabar las interacciones cordialmente.

Mantener conversaciones apropiadas al nivel evolutivo.

## **Conductas empáticas**

Una vez que el sujeto aprende a conocer las diferentes emociones que éste siente, las diversas intensidades con que se experimentan y las razones que las originan y a medida que la conciencia de las emociones adquiere matices y sutilezas se comienza a percibir y a intuir matices y sutilezas semejantes en las emociones que le rodean

Para Alcausa (2012) la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores...La empatía parte de la validación, de comprender que los sentimientos de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros en su misma situación tuviéramos otros.

Según refieren los estudios, la empatía ha sido quizá el determinante pro social más estudiado, después de la motivación, o incluso a la par que ella, dado que desde determinados enfoques teóricos se han considerado los factores empáticos como variantes de los aspectos motivacionales que pueden dar lugar a determinadas conductas pro sociales.

De lo anteriormente señalado se puede concluir, junto con Gonzáles (2008), que la empatía debe entenderse “Como una condición necesaria, pero no suficiente para que se dé un comportamiento pro social, el cual es habitualmente tipificado como ayuda al otro, o dirigido al incremento y/o no disminución del estado de bienestar ajeno”.

Esto permite resumir a la empatía como la habilidad para ponerse en el lugar del otro y comprender sentimientos y

emociones de los demás. Pero, para el caso de los alumnos, es la capacidad que les permite ser más tolerantes y desarrollar conductas más sociales en los contextos del crecimiento personal.

### **Conductas asertivas**

Nuestra vida de relación con otras personas suele generar a veces conflictos y diferencias. Las personas tenemos tres maneras de responder a estos conflictos: la lucha (agresión física o verbal), la huida (evitación o actitud pasiva) y la capacidad verbal para resolver problemas. A esta última manera es a la que llamamos asertividad. Veamos la definición de asertividad que da el psicólogo Lázarus (2012): “La conducta asertiva es el aspecto de la libertad emocional que se relaciona con la capacidad de luchar por los propios derechos”.

Por ello es necesario que las personas aprendan cómo defender sus derechos personales, cómo expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona.

Es preciso señalar que la esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir “no”; la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos; la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

El Ministerio de Salud (2014), indica que “Las personas que cuentan con la habilidad de ser asertivos, tienen mayor facilidad para relacionarse y se adaptan con mayor facilidad a las diversas situaciones sociales que se les presente. De esta



manera tienen mayor posibilidad de obtener el reconocimiento social y el respeto de las personas con las que se relacionan”.

Entonces, asertividad significa asumir una conducta segura, afirmativa, tanto para quien la ejerce como sobre quien recae y esto se traduce en la capacidad de una persona para defender sus derechos y respetar los derechos de los demás, que beneficia a todas las personas, porque les permite tener herramientas para evitar riesgos; y la negociación, así como lidiar con la presión del grupo.

Por consiguiente, al tratar sobre comunicación asertiva, partamos desde lo que Gutiérrez (2003), indica de la comunicación: todo proceso organizacional que se rige hacia el futuro por una visión, todo proceso organizacional se desarrolla a través de la comunicación; por lo tanto, la comunicación es determinante en la dirección y el futuro de la persona y de su organización (Lázarus, 2012).

Esta puede fluir vertical u horizontalmente. La dimensión vertical puede ser dividida, además, en dirección ascendente o descendente.

Es DESCENDENTE porque fluye de un nivel del grupo o colectivo a un nivel más bajo. Es el utilizado por los líderes de grupos y gerentes para asignar tareas, metas, dar a conocer problemas que necesitan atención, proporcionar instrucciones (AGEA, 2012).

Es ASCENDENTE porque fluye en forma opuesta a la anterior, es decir, de los subordinados hacia los líderes (AGEA, 2012).

Así la dimensión horizontal comunicativa es la que se establece entre iguales dentro de un mismo ámbito jerárquico. Este tipo de comunicación sirve para agilizar la unidad interpersonal, no hay presencia de autoridad.

Por consiguiente, entendiendo este nivel comunicativo, la comunicación asertiva define a las relaciones interpersonales como el conjunto de nexos y vinculaciones sobre las cuales se construye las interacciones entre los miembros de la comunidad.

Destacan las actitudes y el trato personal que se establece entre los miembros de la comunidad y/o pares.

## **2.3. Taller de comunicación asertiva**

### **2.3.1. Concepto y naturaleza del taller pedagógico**

En términos pedagógicos, Maya (2011) concibe el taller como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como la fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos.

Así, en este contexto, el taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva, Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos (Gallegos, 2012).

Basándonos en Maya (2011), podemos definir a los talleres como un medio y un programa, cuyas actividades se realizan simultáneamente al periodo de estudios teóricos como un intento de cumplir su función integradora. Consisten en contactos directos con la realidad y reuniones de discusión y reflexión en donde las situaciones concretas se entienden a partir de cuerpos teóricos –

experienciales y, al mismo tiempo, se sistematiza el conocimiento de las situaciones reflexivas de la práctica tratada.

Gallegos (2012), nos habla de una considerable cantidad de objetivos que pueden lograrse con el taller en ámbitos pedagógicos:

Promover la creación de espacios reales de la comunicación, participación y autogestión en las entidades educativas y en la comunidad.

Permitir que tanto el docente como el alumno se comprometan activamente con la realidad socio cultural.

Promover y facilitar una educación integral e integrar de manera simultánea en el proceso de aprendizaje el aprender a hacer y a ser.

Facilitar que los alumnos en los talleres sean creadores de sus propios aprendizajes.

Convertir la lectura en una estrategia metodología para mejorar el aprendizaje del educando.

Implicar a la comunidad educativa en acciones del proyecto lector anual.

Identificar y aplicar estrategias y técnicas de estudios en textos narrativos cortos.

Formar equipos de aprendizajes, y cada integrante cumpla con su función.

Posibilitar la integración interdisciplinaria.

Malaguzzi (2009), considera que los talleres en la educación escolar tienen las siguientes ventajas:

Supone educar al estudiante desde una base de colectividad donde todo es de todos; no sólo el material, sino también el

espacio. Es darse cuenta de la existencia 'del otro y de los otros'. Ayudan así de forma natural a superar el egocentrismo propio de estas edades y a basar la convivencia en el respeto a los demás.

Debido a que es un modelo basado en la socialización, favorece el aprendizaje con los demás. Así, en los talleres se multiplican las posibilidades de fomentar la cooperación y el aprendizaje en la interacción con los adultos y, sobre todo, entre iguales, al habituarse a trabajar en proyectos comunes con los demás niños, al vivir diariamente la experiencia de compartir juguetes, espacios, actividades, etc.

Existe un enriquecimiento mutuo entre los distintos grupos que comparten los espacios de los talleres, debido a la gran variedad de modelos que se ofrecen. Es corriente que un proyecto común surgido espontáneamente en un grupo se propague a los otros creándose así un proyecto de trabajo colectivo en el que todos participan y del que todos se enriquecen en constante interacción.

Favorecen y fomentan la autonomía del niño respecto al adulto. Tampoco debería olvidarse el respetar en cada niño el derecho a ser individual, único y libre. Se trata de ayudar a crear un ambiente que favorezca el desarrollo de la autonomía entendida ésta como la personal creación de unos valores para la vida en convivencia y en libertad. Los talleres pueden fomentar muy favorablemente este aspecto: creando responsabilidades en el cuidado de cada taller en aspectos concretos de orden, limpieza y cuidado de sí mismos.

Podríamos definir a los talleres como aceleradores naturales de maduración, pues empujan a la inteligencia del niño a

alcanzar metas más altas, estimulando su zona de desarrollo potencial planteada por Vigotski (1989).

Desarrollan de modo natural el conocimiento espacial y temporal. Al variar tan a menudo de espacio en sucesivos periodos de tiempo, el niño se habitúa a dominar no ya su aula, sino todo el espacio del centro que abarquen los talleres.

Facilitan el aprender jugando. Los talleres por su misma concepción transformadora, solo puede basarse en técnicas de enseñanza flexibles, abiertas y dinámicas que parten del niño y de sus necesidades vitales como principio activo pedagógico.

Estimulan la investigación y la curiosidad al potenciar una gran cantidad de actividades tanto físicas como mentales, el niño crea y coordina una armazón que le ayudará a estructurar muchos contenidos.

Desarrollan la creatividad y la imaginación al poner a disposición de los niños variadas técnicas de expresión, a través de las cuales representan su mundo interior, para lo cual es necesario intensificar la ejercitación de todos los órganos sensoriales de los niños: en particular, el ojo, el oído y las manos.

Los talleres posibilitan una gran riqueza en el empleo de lenguajes para la comunicación y el desarrollo integral de la personalidad y de la imaginación.

Favorecen una educación motivadora. Al variar de actividad con frecuencia, evitan la monotonía y el aburrimiento provocado por la permanencia en algo que ya no estimula el interés.

### **2.3.2. El taller de comunicación asertiva**

El taller de comunicación asertiva constituye ser un espacio pedagógico de tratamiento vivencial reflexivo de casos concretos de agresividad en relación con las necesidades de comunicación abierta y franca con fines de establecer vínculos de unidad, amistad y solidaridad en el aula, lugar donde se han ido acrecentando eventos de agresividad, sobre todo de carácter verbal.

Este taller, como se menciona líneas arriba, está dirigido a disminuir la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope, 2013. Por ello, está estructurado en ocho sesiones secuenciales de carácter vivencial y reflexivo que busca sensibilizar a los participantes para construir una mejor socialización entre pares y demás figuras de autoridad y posteriormente promover el compromiso personal y colectivo de cambio al respecto.

Se fundamenta pedagógicamente en los aportes de Maturana (2010) en relación a desarrollar de manera conjunta situaciones de educación y/o formación con uso transversal de la ternura y comprensión frente a situaciones de conflicto.

## **2.4. Marco conceptual**

### **2.4.1. Asertividad**

Es una actitud frente a la vida social referida a hacer valer los propios derechos sin afectar a terceras personas conjugando el asunto de poder comunicar lo que se siente y defender sin temor los intereses legítimos.

Esto es, respetar los derechos propios y ajenos sin prejuicio de los demás. Asimismo, responsabilizarse por la propia conducta

y sus consecuencias. Como proceso dual de comunicación, incluye al propio yo y al yo del semejante.

#### **2.4.2. Agresividad verbal**

La agresividad verbal es una actitud personal que confronta la adecuada comunicación y se distingue por la forma imperativa e inapropiada con que el individuo defiende sus derechos y trata de imponer, a la fuerza, sus puntos de vista, sentimientos e ideas, de manera directa o indirecta.

Se expresa mediante un conjunto de vulneraciones de los derechos del otro que va desde la fina ironía hasta la injuria grave; desde las insinuaciones maliciosas hasta la calumnia y la humillación. La agresividad verbal se abre como un conjunto de formas, que abarca desde los insultos, llegando incluso hasta el asesinato (Guerrero, 2011).

#### **2.4.3. Inteligencia emocional**

Es una cualidad y habilidad a la vez que implica saber percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Esto permite guiar, con conocimiento de causa, nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento. Para Goleman (2001), es la capacidad de motivarse a uno mismo para lograr una estabilidad emocional plena.

#### **2.4.4. Convivencia democrática**

La convivencia democrática supone vivir con el que piensa distinto o que tiene distinto idioma, cultura, raza, religión, etc. en

armonía, sin que los derechos de una persona avancen sobre los derechos de los demás.

Para respetar la convivencia democrática hay una obligación moral y subjetiva que es la que nos cabe como integrantes del género humano y que está basada en que todos los seres humanos deben tener un trato igualitario sin importar las diferencias de origen (PUCP, 2012).

#### **2.4.5. Taller de comunicación asertiva**

Es una estrategia integral compuesta por sesiones de naturaleza vivencial reflexiva cuyo contenido central es el desarrollo de la asertividad como alternativa directa frente a la agresividad verbal en estudiantes de educación secundaria. Su forma didáctica se enmarca en la teoría del amor y la ternura de Maturana (2010) que implica coexistir con individuos con sustancia humana y, por lo tanto, personas que pueden escucharse y construir espacios de armonía y buen entendimiento.



### 3. MATERIAL Y MÉTODOS

#### 3.1. Material

##### 3.1.1. Población

El desarrollo del presente trabajo de investigación se ha ejecutado con la población de 37 estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la institución educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope.

CUADRO N° 1  
POBLACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

AULA 3ro. A	VARONES		MUJERES		SUB TOTAL
	f	%	f	%	f
Estudiantes	16	43,2	21	56,8	37

FUENTE: Nómina de matrículas I.E “VRHLT”  
ELABORACIÓN: La autora.

##### 3.1.2. Muestra

El tipo de muestra fue el intencional dentro del proceso de selección de muestreo no probabilístico. La muestra estuvo conformada por la misma cantidad de la población.

##### 3.1.3. Unidad de análisis:

Tema: Escala del estado de la agresividad verbal (alto, bajo)  
en estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria.

Unidad de análisis: Estudiantes

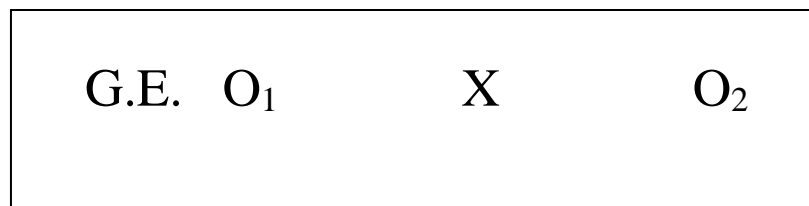
### 3.2. Métodos

#### 3.2.1. Tipo de estudio

La investigación corresponde al tipo aplicado en su naturaleza experimental.

#### 3.2.2. Diseño de investigación

El diseño aplicado a nuestro proyecto de estudio fue el Pre - experimental con pre y post- test. Su diagrama se presenta así:



Donde:

G.E: Grupo experimental o muestra

O<sub>1</sub> ; O<sub>2</sub>: Resultados de las mediciones de la variable dependiente (Agresividad verbal).

X : Variable independiente (taller de comunicación asertiva)

#### 3.2.3. Variables y operacionalización de variables

##### **Variable independiente.**

Taller de comunicación asertiva

##### **Variable dependiente**

Agresividad verbal

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA	Es un conjunto de actividades teórico, prácticas y reflexivas dirigidas a disminuir la agresividad verbal en los estudiantes en el marco de la investigación	Conjunto de 8 sesiones de naturaleza vivencial reflexiva caracterizados por la intencionalidad de disminuir la agresividad verbal en los estudiantes de la muestra de investigación	Procesos pedagógicos	Promueve la motivación	¿Promueve la motivación?
				Genera la recuperación de saberes previos	¿Genera la recuperación de saberes previos?
				Genera el conflicto cognitivo	¿Genera el conflicto cognitivo?
				Promueve la sistematización de los saberes o aprendizajes	¿Promueve la sistematización de los saberes o aprendizajes?
				Promueve la aplicación práctica de los saberes	¿Promueve la aplicación práctica de los saberes?
				Permite la metacognición	¿Permite la metacognición?
				Promueve la transferencia de los conocimientos adquiridos	¿Promueve la transferencia de los conocimientos adquiridos?
			Procesos cognitivos	Promueve la observación	¿Promueve la observación?
				Promueve la comparación	¿Promueve la comparación?
				Promueve la clasificación	¿Promueve la clasificación?
				Promueve el análisis y la síntesis	¿Promueve el análisis y la síntesis?
				Promueve la reconstrucción de los conceptos	¿Promueve la reconstrucción de los conceptos?
				Promueve la generalización de los saberes	¿Promueve la generalización de los saberes?
				Promueve el almacenamiento en la memoria a largo plazo	¿Promueve el almacenamiento en la memoria a largo plazo?
			Estrategias	Cognitivas	¿Desarrolla estrategias Cognitivas?
				Motivacionales	¿Desarrolla estrategias Motivacionales?
				Metacognitivas	¿Desarrolla estrategias Metacognitivas?
			Evaluación	Utiliza listas de cotejo, fichas de evaluación y/o guías de evaluación para evaluar indicadores de logro	¿Utiliza listas de cotejo, fichas de evaluación y/o guías de evaluación para evaluar indicadores de logro?
			Recursos	Humanos	¿Contempla el uso adecuado de recursos humanos?
				Materiales	¿Contempla el uso adecuado de recursos materiales?
Económicos	¿Contempla el uso adecuado de recursos económicos?				
Tiempo	¿Considera el tiempo prudente?				
AGRESIVIDAD VERBAL	Se distingue por la forma imperante e inapropiada con que el sujeto defiende sus	Conjunto de manifestaciones de predisposición a la agresividad, de afloramiento	PREDISPOSICIÓN A LA AGRESIVIDAD	Demuestra sensaciones de desconfianza	Cuando la gente se muestra amigable, me pregunto ¿qué querrán?
					Desconfío de desconocidos demasiado amigables
					Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas
				Manifiesta síntomas de ligados a la paranoia	Algunas ocasiones siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas

	derechos y trata de imponer, a la fuerza, sus puntos de vista, sentimientos e ideas, de manera directa o indirecta.	de la ira y de agresividad en las actividades comunicativo-verbales que demuestra la persona. Se determina según el estado: baja o alta.		Expresa resentimiento	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas
				Expresa probables injusticias con su persona	Parece que siempre son otros los que consiguen oportunidades
				Demuestra expresiones de envidia	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente
			AFLORAMIENTO DE LA IRA	Demuestra ausencia de control de emociones	A veces soy bastante envidioso
					Tengo dificultades para controlar mi genio
					Algunas veces pierdo los estribos sin razón
					Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva
					Soy una persona no apacible
				Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar	
			Demuestra conatos de impulsividad	Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo	
			MANIFESTACIONES DE AGRESIVIDAD COMUNICATIVA VERBAL		Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida
					Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellas
				Percibe actitudes de discusión en los amigos	Mis amigos dicen que discuto mucho
				Reconoce actitudes de discusión en su personalidad	Cuando la gente me molesta, discuto con ella
A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
Cuando estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
	He llegado a estar tan furioso que insulto a las personas				

#### **3.2.4. Instrumentos de recolección de datos**

Se hizo uso de un cuestionario para medir la agresividad verbal - (Adaptado del Cuestionario de agresividad verbal (Buss y Perry; 1992) y de Morales, Codorniu-Raga y Vigil Colet (2001), utilizando la escala de Likert.

Este instrumento no se limitó a observar la presencia o ausencia de un rasgo observado, como ocurre con las listas de cotejo o control, sino que emite un juicio de valor sobre el mismo mediante una graduación que va de lo mínimo a máximo o viceversa que es lo que justamente se pretendió en este estudio: verificar el estado de agresividad verbal (alto o bajo).

Esta es una prueba de lápiz y papel que incluye un conjunto de ítems con valoración respecto a criterios de reconocimiento de manifestaciones distribuidas en tres dimensiones: predisposición a la agresividad, afloramiento de la ira y manifestaciones propias de la agresividad verbal.

Se seleccionó esta prueba porque fue relativamente fácil de aplicar e integrar en la verificación de los indicadores de cada dimensión operacionalizada de la agresividad verbal. Consta de 21 ítemes o indicadores con valores de - siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca - cada uno haciendo totales parciales de 32 puntos en la primera dimensión, 32 puntos en la segunda dimensión y 20 puntos en la tercera dimensión y; un total general de 84 puntos.

De acuerdo al pilotaje elaborado, según la prueba Alpha de Cronbach, se dio la confiabilidad de la totalidad de los ítemes del instrumento (0,901) y de los ítemes de las dimensiones predisposición a la agresividad (0,739), afloramiento de la ira (0,764) y manifestaciones concretas de la agresividad verbal (0,819).

En cuanto a la validación del contenido, del análisis de resultados logrados de la evaluación de los ítemes de la escala de evaluación mediante el juicio de tres expertos, de acuerdo al enfoque de Lawshe (1975), todos los ítemes fueron declarados válidos puesto que la razón de validez del contenido (CVR) fue 1,00; o sea, mayor al mínimo requerido (0,99). De esta forma, todos los ítemes en conjunto estuvieron dirigidos adecuadamente a medir primero sus respectivas dimensiones y; luego, de forma integral, el estado de la agresividad verbal.

### 3.2.5. Procedimientos y análisis estadístico de datos

Se hizo uso de:

**Estadística descriptiva:** Con uso de registros de datos, tablas de distribución de frecuencias, gráficos estadísticos e indicadores estadísticos.

**Estadística inferencial:** Haciendo uso de las medidas de tendencia central y medidas de dispersión para llevar a cabo la prueba de hipótesis (t Student).

$$t_v = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

#### 4. RESULTADOS

CUADRO N° 2

ESTADO DE AGRESIVIDAD VERBAL ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRUPO EXPERIMENTAL DEL TERCER. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA- ASCOPE -2013.

ESCALA DE CALIFICACIÓN	ESTADO DE AGRESIVIDAD VERBAL	PRE-TEST		POST-TEST	
		$f_i$	$f_i\%$	$f_i$	$f_i\%$
[0-21]	BAJO	9	24,3	27	73,0
[22-84]	ALTO	28	75,7	10	27,0
TOTAL		37	100,0	37	100,0
		$\bar{X}_{PRETEST} = 29,4$		$\bar{X}_{POSTTEST} = 20,8$	

FUENTE: Registro de resultados de cuestionario aplicado.  
ELABORACIÓN: La autora.

## **Descripción**

En el Cuadro N° 02 se aprecia que antes de aplicar la propuesta los estudiantes obtuvieron puntajes que los ubicaron en el estado <BAJO> (24,3%, que equivale a 9 alumnos); asimismo, se aprecia que un considerable porcentaje se ubicó en el estado <ALTO> del Cuestionario (75,7% que representa a 28 estudiantes).

Posteriormente, en los resultados obtenidos luego de aplicar la propuesta se puede apreciar que la mayoría de la muestra, es decir, el 73,0% se ubicó en el estado <BAJO> quedando solamente un 27,0 % en el estado <ALTO>.

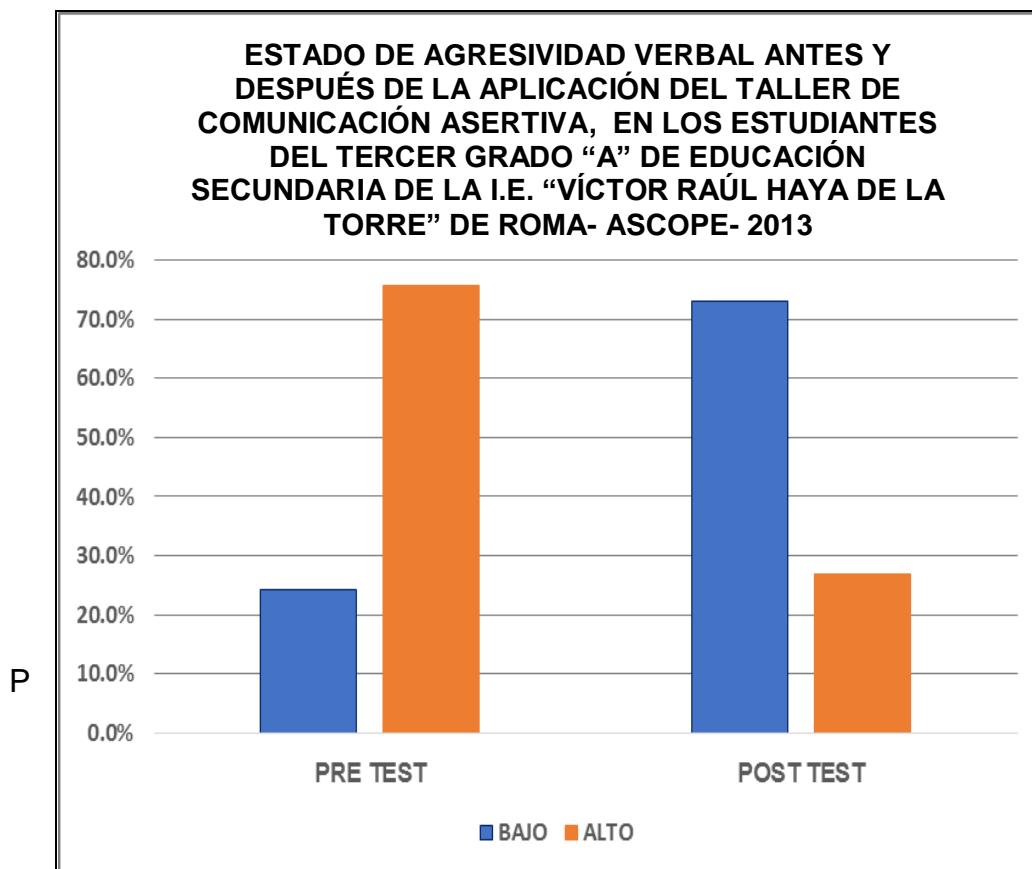
En resumen, estos resultados demuestran que la aplicación del taller permitió disminuir el promedio general inicial de 29,4 puntos a 20,8 puntos a nivel general, lo que significa que hubo un decremento del estado de agresividad verbal en 8,6 puntos en dicha escala.

Esto significa que antes de la propuesta los estudiantes del grupo experimental evidenciaban marcadas manifestaciones de agresividad verbal en su interacción social; sin embargo, después de la aplicación de la variable independiente dichas manifestaciones disminuyeron considerablemente, lo que nos confirma la validez de la propuesta.

En términos de promedios generales se advierte que el puntaje promedio total del pre-test fue superado por el promedio general del post-test en términos de reducción de manifestaciones de agresividad verbal. Esto quiere decir que luego de la aplicación de la experiencia pedagógica, el promedio del post-test en esta variable fue de 20,8 puntos en promedio frente a los 29,4 puntos en promedio del pre-test con una diferencia a favor de -8,6 puntos. Lo apreciamos de un modo más gráfico en la siguiente ilustración:



GRÁFICO N° 1



FUENTE: Registro de resultados de cuestionario aplicado.  
ELABORACIÓN: La autora.

CUADRO N° 3

INDICADORES ESTADÍSTICOS SOBRE EL ESTADO ALCANZADO EN LA AGRESIVIDAD VERBAL ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRUPO EXPERIMENTAL DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE-2013

INDICADORES	MEDICION		
	POST TEST	PRE TEST	DIFERENCIA
$\bar{x}$ Media aritmética	20,8	29,4	-8,6
C.V. Coeficiente de Variación	35,6%	22,8%	12,8%

FUENTE: Registro de Resultados Cuadro N° 2.

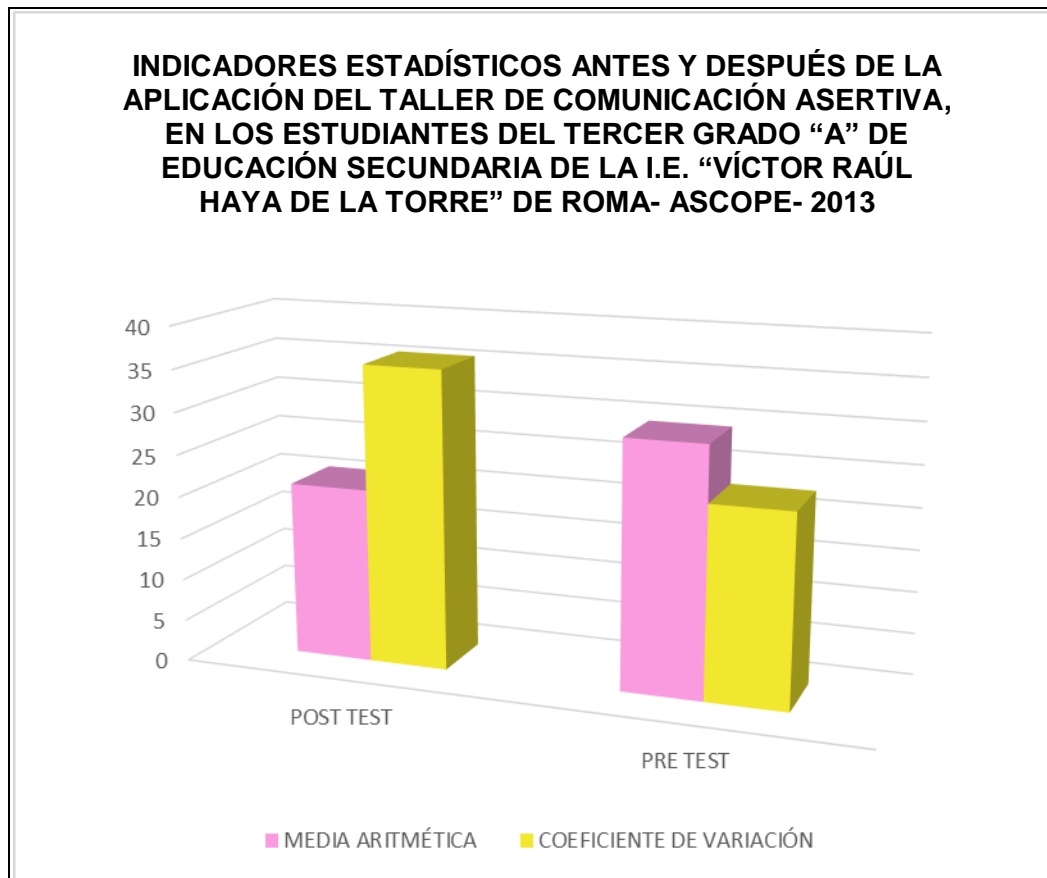
ELABORACIÓN: La autora.

**Descripción**

$\bar{x}$  : Si comparamos los puntajes promedio del grupo experimental obtenido en el pre test (29,4) y en el post test (20,8), podemos observar que existe una diferencia de 8,6 puntos a favor de los resultados del post-test, avanzando del estado <ALTO> en promedio de agresividad verbal al estado <BAJO> también en promedio, aceptando la hipótesis específica 1.4.2.3.

C.V%: Al comparar las variaciones porcentuales de los puntajes entre resultados del post-test (35,6%) y pre-test (22,8%), se puede evidenciar mayor homogeneidad de puntajes en la medición del post-test al incrementarse la variación porcentual en 12,8%, precisamente gracias a la influencia del taller de comunicación asertiva, confirmando la hipótesis general.

GRÁFICO N° 2



FUENTE: Registro de Resultados Cuadro N° 2.  
ELABORACIÓN: La autora.

CUADRO N° 4

PRUEBA DE HIPÓTESIS SOBRE EL ESTADO ALCANZADO EN LA AGRESIVIDAD VERBAL DE LOS ESTUDIANTES DEL GRUPO EXPERIMENTAL DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA- ASCOPE- 2013

MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	VALOR EXPERIMENTAL	VALOR TABULAR	NIVEL DE SIGNIFICANCIA	VARIABLE Y DIMENSIONES
<i>d</i>	<b>S<sub>d</sub></b>	<b>t<sub>v</sub></b>	<b>tt</b>		
20,8	7,4	13,9	1,7	(0,05)	<b>Agresividad verbal</b>
7,7	3,0	8			Predisposición a la agresividad
8,2	3,1	6,8			Afloramiento de la ira
4,9	1,6	8,2			Manifestaciones de agresividad verbal

Disminución considerable del estado de agresividad verbal luego de la aplicación del taller de comunicación asertiva en los estudiantes del grupo experimental en la I.E. "Víctor Raúl Haya de La Torre" detectado por la prueba de distribución t – Student.

FUENTE: Registro de Resultados Pre y Post-Test.

**Descripción:**

En el Cuadro N° 4 se muestra los resultados de la prueba hipótesis general para comparar puntajes Post test y Pre test obtenidos por los estudiantes sobre el estado de agresividad verbal en sus tres dimensiones; después de la aplicación del taller de comunicación asertiva.

Al comparar los promedios obtenidos por los estudiantes del grupo experimental antes y después de aplicar la experiencia pedagógica, se apreció una disminución promedio de 8,6 puntos en el estado de la agresividad verbal; referencia promedio detectada mediante la prueba "t" de Student, al obtener un valor experimental mayor (13,9) que el valor tabular (1,7) con niveles de significancia de 5%, rechazando así la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y aceptando la hipótesis alterna (H<sub>1</sub>) que la aplicación del taller de comunicación asertiva

disminuyó considerablemente el estado de la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la I.E. “Víctor Raúl Haya De La Torre” de Roma, Ascope con un nivel de confianza al 95%.

En cuanto a la dimensión <Predisposición a la agresividad>, podemos apreciar que los estudiantes del grupo experimental disminuyeron sus puntajes en un promedio de 3,2 puntos como producto de la aplicación de la experiencia pedagógica. En la prueba “t” de Student se observa que se obtuvo un valor experimental mayor (8), cifra significativamente mayor que el valor tabular con nivel de significancia de 5%.

De otro lado, en el cuadro N° 4 se visualiza también que la comparación de los promedios obtenidos del grupo experimental antes y después de la propuesta. Se muestra una disminución promedio de 2,7 puntos en la dimensión <Afloramiento de la ira>; diferencia promedio que connota a través de la prueba “t” de Student al lograr un valor experimental mayor (6,8) que el valor tabular al 5% y márgenes de error citado anteriormente (1,7).

Finalmente, se aprecia además que la muestra de estudiantes que recibieron la propuesta del taller de comunicación asertiva, logró disminuir puntajes en la dimensión <Manifestaciones concretas de la agresividad verbal> en vista de haber obtenido un resultado 2,7 puntos a favor en el post-test con respecto al pre-test. Asimismo, el valor experimental mayor (8,2) por sobre el valor tabular al 5% de margen de error, indica que la propuesta ha sido considerablemente pertinente.

En los casos específicos de las dimensiones tratadas, por los valores experimentales logrados, es posible afirmar que la hipótesis nula (Ho) debe ser rechazada y la hipótesis alterna (Hi) aceptada en razón de que el taller de comunicación asertiva influyó considerablemente en la disminución de puntajes en las dimensiones <Predisposición a la agresividad>, <Afloramiento de la ira> y <Manifestaciones concretas de la agresividad verbal> del estado de la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la I.E. “Víctor Raúl Haya De La Torre” de Roma, Ascope.

## 5. DISCUSIÓN

Los puntajes y porcentajes del pre-test ubicaron a los estudiantes de la muestra en el estado <ALTO> de manifestaciones de agresividad verbal. Un 75,7% se ubicó en este nivel, lo que es decir que no lograron pasar de los 22 puntos del Cuestionario de Agresividad Verbal trabajado. Asimismo, sólo un 24,3% de las estudiantes de la muestra alcanzó el estado <BAJO>.

Precisamente, esta realidad es la que se ha estado aludiendo al inicio de este informe, en la que los estudiantes de la muestra de estudio, estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” no contaban con actitudes referidas al adecuado reconocimiento del manejo de la ira y agresividad verbal ante los demás en el marco de la convivencia pacífica.

Este cuadro es similar al que Fernández (2010), describió en su investigación sobre la petición de riña de los menores adolescentes, corroborado por Bandura (1970) que manifiesta la imitación como causal de agresividad (pues el cerebro en esta etapa es más permeable a los estímulos del medio en que se encuentra). Al existir padres de familia, familias y comunidad con actitudes contrarias a la convivencia pacífica, tal como se manifestó en el planteamiento del problema, las conductas de los adolescentes fueron fiel reflejo de esta situación.

Empero, después de la intervención del taller de comunicación asertiva el 73,0% de estudiantes avanzó al nivel <BAJO>. Esto exteriorizó que los estudiantes de la muestra avanzaron de niveles superiores a niveles inferiores en el estado de la variable dependiente, demostrándose así que la propuesta del taller fue oportuno para la disminución de esta actitud en general.

Esto se corrobora con Vigotsky (2007), cuando afirma que las instituciones educativas y los profesores se encuentran en posiciones clave para poder tener una influencia efectiva en los alumnos, que puede ir más allá de la transmisión de

conocimientos pues el componente axiológico también es importante. La idea es sobre la base que afirma que las conductas agresivas pueden aprenderse por imitación u observación de la conducta de modelos agresivos

Las sesiones trabajadas en el taller pusieron asimismo de manifiesto lo presentado por Maya (2011) y Sanson y Amart (2010) en relación a la presencia de los elementos motivacionales como componentes fundamentales de ellas. Ha sido fundamental el hecho de relacionar actividades de interés emocional con el desarrollo de la convivencia pacífica, variables que fueron nutridas paralelamente en el desarrollo de la experiencia.

Las conclusiones de Shelton, Barkley y Crosswait (1998), Gutiérrez (2003) y Gonzáles (2008) fueron asimismo importantes en cuanto a los contenidos tratados en las sesiones del taller, sobre todo en el tratamiento de la hiperactividad-impulsividad-inatención más agresividad en el marco del desarrollo adaptativo; como se aprecia, estos han fusionado la formación de la no agresividad con los casos de las situaciones personales y familiares, incorporándose asimismo la afectividad como elemento integrador.

Todo esto se basa en que la Prueba “t” de Student aplicada permitió rechazar la hipótesis nula con el valor experimental logrado de 13,9 a nivel general, 8 de puntaje en la dimensión <Predisposición a la agresividad>, 6,8 de puntaje en la dimensión <Afloramiento de la ira> y 8,2 de puntaje en la dimensión <Manifestaciones concretas de agresividad verbal>; valores altos con referencia a la t tabular (1,7) en el marco de los márgenes de probabilidad del 5%.

## **6. PROPUESTA**

### **6.1. Título**

Taller de comunicación asertiva.

### **6.2. Objetivos**

#### **6.2.1. General:**

Disminuir la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope, 2013.

#### **6.2.2. Específicos:**

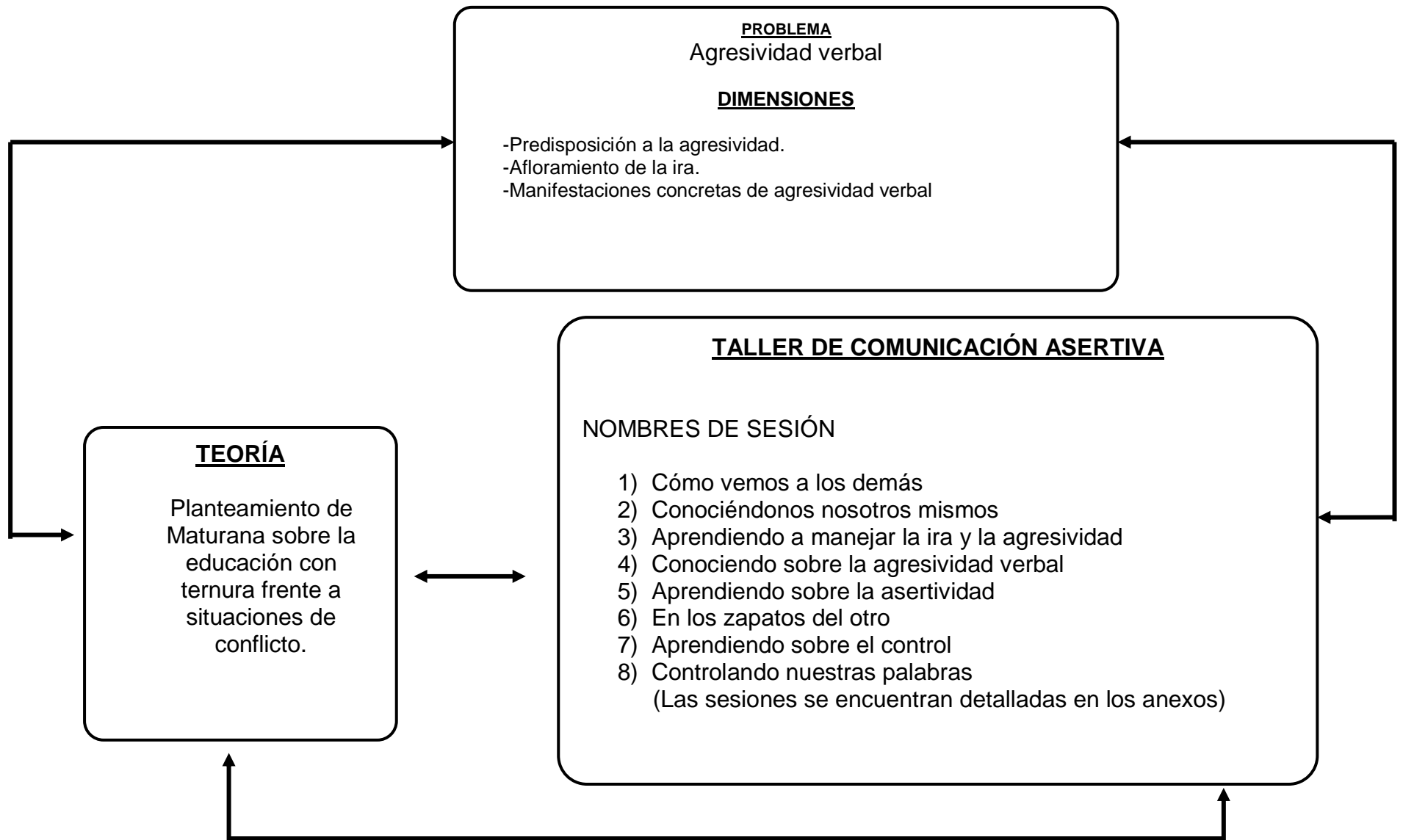
- Promover la participación de los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope, 2013, en las sesiones correspondientes al taller.
- Implementar los recursos necesarios para la ejecución efectiva del taller y sus respectivas sesiones.
- Evaluar cada una de las sesiones del taller.

### **6.3. Estrategias**

En base al aporte del desarrollo de la conducta en el marco de la adecuada convivencia, se propone en el taller instantes de reflexión a partir de actividades motivacionales que lleguen a sensibilizar a los participantes para en conjunto tratar temáticas alusivas a la agresividad verbal como constante en el proceso de socialización entre pares y demás figuras de autoridad y posteriormente promover el compromiso personal y colectivo de cambio al respecto.

### **6.4. Descripción de talleres (hoja siguiente)**





## 7. CONCLUSIONES

1ª. Se determinó la eficacia del taller de comunicación asertiva para disminuir el estado de agresividad en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013, debido a que el promedio del post-test (20,8) resultó menor que el promedio del pre-test (29,4), llegándose a aceptar la hipótesis de trabajo: Si se aplica el taller de comunicación asertiva entonces se disminuirá el estado de agresividad verbal en los estudiantes de la muestra experimental.

2ª. Se determinó que los estudiantes de la muestra experimental no demostraban niveles adecuados en la interacción verbal pues el puntaje promedio del pre-test fue de 29,4, lo que significó la presencia de un 75,7% de estudiantes en un estado ALTO y apenas un 24,3% de estudiantes en el nivel BAJO de agresividad verbal (Cuadro 02).

3ª. Se elaboró y aplicó el taller de comunicación asertiva para disminuir el estado de agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013, en un total de ocho (8) sesiones, considerando las teorías de Goleman (1980), Marsellauch (2013) y Maturana (2010), sobre la ejecución de sesiones con carga emotiva frente a los conatos de conflicto y/o violencia. Asimismo, se nutrió con los alcances de los aportes citados en el marco teórico referidos a los componentes motivacional, afectivo y familiar.

4ª. Después de la aplicación del taller de comunicación asertiva, el puntaje promedio disminuyó al 20,8%, lo que significó la presencia de un 27% de estudiantes en un estado ALTO de agresividad verbal y un 73% de estudiantes en el nivel BAJO de agresividad verbal.

5ª. Se demostró la efectividad del taller contribuyente a la disminución del estado de la agresividad verbal en los estudiantes del Tercer Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope- 2013, en razón a la prueba “t” de Student que asigna en sus resultados un valor experimental de 13,9 por encima del valor tabular de 1,7 con un margen de error del 5%.

## **8. RECOMENDACIONES**

1ª. En base a los resultados obtenidos, la propuesta del Taller de Comunicación Asertiva ha sido considerablemente favorable, por lo cual se recomienda que se continúe aplicando a nivel de toda la institución educativa, para mejorar la convivencia pacífica entre los integrantes de ella.

2ª. Los profesores y profesoras, en conjunto, deben considerar que la construcción de los aprendizajes por parte de los estudiantes requiere de nuestra labor mediadora más no “enseñante”; por ello, que las actividades educativas no deben encaminarse solamente a la cuestión cognitiva referida a los conocimientos sino también a los aspectos procedimentales y, sobre todo, conductuales. Se trata de formar seres humanos con valores y actitudes antes que repetidores de conocimientos.

3ª. A los profesores, profesoras de áreas académicas o tutores de la Institución Educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre” de Roma- Ascope, que se ocupen del estudio de la asertividad, como una capacidad fundamental en el desarrollo de las personas.

4ª. Para las instituciones educativas con características similares a la población estudiada, recomendamos apliquen la propuesta del Taller de Comunicación Asertiva, incrementando el número de sesiones a fin de lograr mayor efectividad.

5ª. A los investigadores que se interesen en el área axiológica deben proponer métodos más adecuados para el desarrollo de la convivencia

pacífica y solución de conflictos así como también orienten esta investigación en otras direcciones. No sólo este tema es cuestión del nivel de educación secundaria o de un área específica.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### LIBROS

- Asociación de Gestión para la Educación Ambiental AGEA (2012). *Asertividad en tiempos de cambio*. (2da. Edic.). Buenos Aires: EDS-BA.
- Bandura, A. (1970). *Aprendizaje Social*. Buenos Aires: Paidós.
- Bandura, A. (1973). *El refuerzo vicario en el aprendizaje. Generalidades*. Madrid: Catalá.
- Bandura, A. (1999). *Auto- Eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (J. Aldekoa, Trad.) Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Buss y Perry (1992). *Validación del Cuestionario de agresividad verbal*. Bogotá: Universidad de Bogotá.
- Crick, P. y Grotpeter, T. (1995). *Conductas del ser humano*. Buenos Aires: Psiqué.
- Elorrieta, T. (2010). *La agresividad en los menores*. Santiago de Chile: Platinum.
- Fernández, U. (2010). *Desarrollo comunicacional*. Buenos Aires: Oslo Edit.
- Fernández, Y. (2010). *Crianza de los hijos*. Lima: Follana Edit.
- Flores, F. (2010). *La socialización infantil y juvenil*. Buenos Aires: Paidós.
- Fuentes, E. (2010). *Comportamientos humanos en los procesos de socialización. Breve referencia conceptual*. Madrid: Eubea.
- Gallegos, M. (2012). *Talleres participativos de formación popular*. Montevideo: Colonia.
- Garaigordobil, M. y García, P. (2012). *Empatía en niños de 10 a 12 años*. Tesis. Universidad de Madrid.
- Gardner, H. (2003). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*, Paidós: Barcelona.
- Goleman, D. (1980). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Aula abierta.
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. (5ta. Edic.). Buenos Aires: Editorial Kairós.
- González, S. (2008). *Procesos comunicativos en el desempeño social*. (2da. Edic.). Lima: Eximpréss.
- Gutiérrez, G. (2003). *La comunicación asertiva*. Bogotá. Edit. Eubea.

- Lawshe, Ch. (1975). A Quantitative approach to content Validity Personnel, Psychology, Vol. 28.
- Lázarus, M. (2012). Asertividad y crecimiento. (4ta. Edic.).Madrid: Mc Graw Hill.
- Malaguzzi, T. (2009). *Los talleres participativos como recursos de aprendizajes cooperativos*. Lima: Eximpress.
- Marsellauch, T. (2013). *Terapias para reducir la violencia en los menores*. Segunda edición. Madrid: Logroño.
- Maturana, H. (1990). *Biología de la cognición y epistemológica*. Temuco, Chile: Edit. Universidad de la Frontera.
- Maturana, H. (1994). *Origen de lo humano en la biología de la intimidad*. Santiago, Chile: Instituto de tratamiento cognitivo.
- Maturana, H. (2010). *Sobre el amor y la ternura*. Buenos Aires: Paidós.
- Maya, A. (2011). *Estrategias pedagógicas modernas*. México: Odisea Edit.
- Ministerio de Salud del Perú (2014). *Asertividad para el buen crecimiento entre personas*. Lima: Programa de Salud Mental.
- More, R. (2010). *Educación familiar*. (3ra. Edic.). Lima: Sol Rojo.
- Morales, Cordoniu-Raga y Vigil, C. (2001). *Adecuación del Cuestionario de agresividad verbal de Buss y Perry*. Buenos Aires.
- Obando, R. (2011). *Crecimiento y desarrollo. Conceptos generales*. (2da. Edic.). Santiago: Oasis.
- Oro, E. (2012). *Entendimiento humano*. (4ta. Edic.). Barcelona: Fuente Nova Ediciones.
- Palomino, P. (2010). *Factores determinantes del comportamiento*. (2da. Edic.). Vigo: Universidad de Vigo, Redalyc.
- Pérez, C. (2011). *Intolerancia y frustración social*. Madrid: Narcea.
- Salas, H. (2005). *Comunicación y construcción social*. Santiago, RIMSA.
- Sanson y Amart (2010). *Impulsos del comportamiento*. (3ra. Edic.). Barcelona: Petra.
- Seligman, U. (1999). *Comunicación y desarrollo personal*. Buenos Aires: Navarro Editores.
- Shelton, Barkley, Crosswait (1998). *La adaptabilidad humana*. Buenos Aires: Paidós.
- Vigostky, L. (1969). *El desarrollo del lenguaje*. Buenos Aires: Paidós.

Vigotski, L. (2007). *Pensamiento y Habla*. (6ta. Edic.). Colihue: Marcelo, Caruso, ed.

## **TESIS – REVISTAS**

Cabezas, H. (2010). Detección de conductas agresivas "bullying" en escolares de sexto a octavo año, en una muestra costarricense. *Revista Educación*. Volumen 31, Número 1.

Guerrero, B. (2011). Estrés y agresividad en el mundo actual. *Revista Éticos*. Año 3. Nº 5. Buenos Aires.

Guevara, M. (2011). *Desarrollo de la empatía y disminución de la antipatía en estudiantes de educación primaria a través de una propuesta pedagógica denominada: "Hoy por ti, mañana por mí" en la I.E. Santa María de Cerro Colorado, 2011*. Tesis. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

Lucero, P. y Fuentes, D. (2010). *Factores asociados a la agresividad en los estudiantes del nivel de educación secundaria en la Gran Unidad Escolar Alfonso Ugarte, Lima*. Tesis. Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Maldonado, L. (2011). *Detonantes de la conducta agresiva desde la visión de los estudiantes de educación básica y media diversificada*. Tesis Doctoral (Doct. en Ciencias de la Educación). Universidad Dr. Rafael Belloso Chacín, Decanato de Investigación y postgrado, Doctorado en Ciencias de la Educación, Maracaibo.

Ordoñez, T. y Rodríguez, D. (2012). *Influencia del Desarrollo de las habilidades Sociales en el rendimiento académico del área de personal social de los niños de segundo grado de nivel primario de la I.E. 80040 'Divino Maestro' del distrito La Esperanza en el año 2012*. Tesis. Universidad Nacional de Trujillo.

Zavala, R. (2010). *Desarrollo de la empatía en estudiantes de educación básica a través de un sistema de sesiones vivenciales basadas en la biografía histórica*. Tesis. Universidad Católica de Chile.

## **INTERNET**

Alcausa, S. (2012). El arte de comprender emociones: la empatía. Documento en línea. Disponible en:  
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-arte-de-comprender-emociones-la-empatia/>



Fajardo, V. (2010). *Conducta agresiva en niños: evaluación de los efectos de un tratamiento cognitivo-conductual*. Documento en línea. Disponible en: [www.posgrado.unam.mx/psicologia/congreso](http://www.posgrado.unam.mx/psicologia/congreso)

Gómez-Garibello, C. y Chaux, E. (2013). Agresión relacional en preescolar: variables cognoscitivas y emocionales asociadas. Documento en línea. Disponible en:  
<file:///C:/Users/Roxana/Downloads/2880-33851-1-PB.pdf>

Pizarro, A. (2014). *Señales mínimas y conductas comunicativas básicas*. Documento en línea. Disponible en:  
<http://www.psicopedagogia.com/comunicacion>

Pontificia universidad Católica del Perú (2012). *Convivencia democrática*. Documento en línea. Disponible en:  
<http://blog.pucp.edu.pe/blog/arroyog/2012/08/12/convivencia-democratica/>

# ANEXOS



## CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD VERBAL

NOMBRE: .....

EDAD: (    ) AÑOS

INSTRUCCIONES: Marca con "X" donde corresponda según tu apreciación.

CASOS	APRECIACIONES				
	Siempre 4	Casi siempre 3	A veces 2	Casi nunca 1	Nunca 0
1. Cuando la gente se muestra amigable, me pregunto: ¿Qué es lo que quieren conmigo?					
2. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
3. Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas					
4. Algunas ocasiones siento que le gente se está riendo de mí a mis espaldas					
5. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
6. Parece que siempre son otros los que consiguen oportunidades					
7. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
8. A veces soy bastante envidioso					
9. Tengo dificultades para controlar mi genio					
10. Algunas veces pierdo los estribos sin razón					
11. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
12. Soy una persona impaciente					
13. Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar					
14. Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo					
15. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida					
16. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellas					
17. Mis amigos dicen que discuto mucho					
18. Cuando la gente me molesta, discuto con ella					
19. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
20. Cuando estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
21. He llegado a estar tan furioso que insulto a las personas					
TOTALES					
TOTAL GENERAL					

**ESCALA:**

De 0 a 21 puntos	Estado <b>BAJO</b> de agresividad verbal
De 22 a 84 puntos	Estado <b>ALTO</b> de agresividad verbal

“AÑO DE LA INVERSIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA”

Roma, 07 de octubre de 2013

**SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN.**

Mg. Jorge Cabrera Castillo  
Director de la I.E. “VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” - ROMA, ASCOPE  
S.D.

Quien suscribe, Mirna Annie Mendoza Díaz, identificada con DNI N° 18115237, docente de la institución educativa de su acertada dirección, ante Ud. muy respetuosamente me presento y manifiesto:

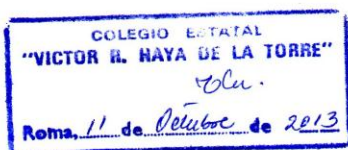
Que, en el marco de llevar a cabo mis estudios de maestría con mención en Psicopedagogía en la Universidad Privada “Antenor Orrego” de Trujillo, tengo aprobado el proyecto de investigación denominado “TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” DE ROMA, ASCOPE, 2013” el mismo que ha de ejecutarse con la finalidad de mejorar las condiciones de vida de los estudiantes citados (acompañó proyecto autorizado y resolución).

Por lo indicado, apelando a su reconocida labor en favor de la juventud estudiosa de la provincia, solicito a Ud. se digne autorizar su ejecución a fin de concretar la aplicación de los instrumentos y las sesiones del taller en los meses de octubre y noviembre del año en curso.

Atentamente,



Mirna Annie Mendoza Díaz  
DNI N° 18115237



*8 au*

Institución Educativa  
"José Carlos Mariátegui"  
**Sausal**  
Plazuela Bolívar S/N Teléfono: 438148  
Ministerio de Educación – DRELL-UGEL- ASCOPE

---

**"Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria"**

## **CONSTANCIA**

El Director de la Institución Educativa "José Carlos Mariátegui" de Sausal, jurisdicción de la UGEL de Ascope, Distrito de Chicama, Provincia de Ascope, Región La Libertad que suscribe:

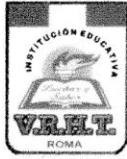
### **HACE CONSTAR:**

Que; la Profesora **MIRNA ANNIE MENDOZA DÍAZ**, como parte de la ejecución de su proyecto de tesis aprobado por la oficina de Post Grado de la Universidad Privada "Antenor Orrego" de Trujillo, denominado "TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA, PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE 2013", aplicó el *pilotaje* del instrumento de evaluación, el **29 de agosto** del año en curso a 40 estudiantes del 3° grado de secundaria de esta institución educativa.

Se extiende la presente a los 12 días del mes de Setiembre del 2013, para los fines que estime conveniente.



*Luís A. Calderón Plasencia*  
**DIRECTOR**



**"LUCHAR Y SABER"**  
FUNDADO EL 06 DE ABRIL DE 1966 – R.M. N° 542  
Av. Trujillo s/n – Roma – Perú

**"AÑO DE LA PROMOCIÓN DE LA INDUSTRIA RESPONSABLE Y DEL COMPROMISO CLIMÁTICO"**

Quien suscribe, Director de la I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE; expide la presente:

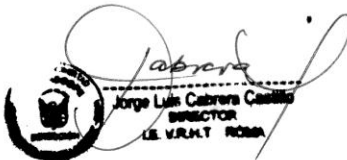
## **AUTORIZACIÓN**

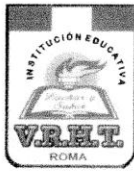
A la profesora Mirna Annie Mendoza Díaz, docente de esta institución educativa para que realice acciones correspondientes a su investigación con fines de graduación en el programa de maestría de la Universidad Particular Antenor Orrego de Trujillo, cuyo título es: "TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE, 2013"; el mismo que se ha de ejecutar con la finalidad de mejorar las condiciones de vida de los estudiantes indicados en el título.

De acuerdo a los objetivos del mencionado trabajo de investigación, la docente responsable realizará el informe correspondiente a este despacho al término de su acción.

Se expide la presente a solicitud escrita de la interesada.

Roma, 11 de octubre de 2013.

  
Jorge Luis Cabrera Castillo  
DIRECTOR  
I.E. V.R.H.T. ROMA



**“LUCHAR Y SABER”**  
FUNDADO EL 06 DE ABRIL DE 1966 – R.M. N° 542  
Av. Trujillo s/n – Roma – Perú

**“AÑO DE LA PROMOCIÓN DE LA INDUSTRIA RESPONSABLE Y DEL COMPROMISO CLIMÁTICO”**

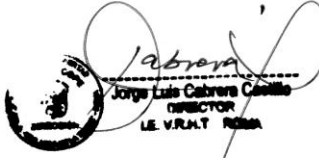
El que suscribe, Director de la I.E. “VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” DE ROMA, ASCOPE; expide la presente:

## **CONSTANCIA**

A la profesora Mirna Annie Mendoza Díaz, docente de esta institución educativa, quien ha ejecutado con responsabilidad y seriedad la investigación denominada “TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” DE ROMA, ASCOPE, 2013”; la misma que ha mejorado efectivamente las condiciones de vida de los estudiantes involucrados en la experiencia.

Por lo indicado, esta dirección, a nombre de la comunidad educativa de la I.E., le alcanza el agradecimiento y felicitación correspondientes.

Roma, 18 de diciembre de 2013.

  
Jorge Luis Cabrera Castillo  
DIRECTOR  
I.E. V.R.H.T. ROMA

## JUICIO DE EXPERTO

<b>NOMBRE</b>	<b>GRADO</b>	<b>CARGO</b>
Carlos Enríquez Román	Maestría en Educación	Jefe de formación en Servicio IESP "David Sánchez Infante" Pacasmayo
Julio Ramírez Núñez	Maestría en Educación	Docente de la facultad de Arquitectura y Urbanismo de la UPAO, Campus Piura
Susana Mimbela De La Vega	Maestría en Educación	Docente de IESP (Jubilada)



## VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE EXPERTO JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I. E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE, 2013.

RESPONSABLE: Carlos Enríquez Román

INSTRUCCIÓN: Luego de analizar y cotejar el instrumento de investigación " " con la matriz de consistencia del presente, le solicitamos que en base a su criterio y experiencia profesional, valide dicho instrumento para su aplicación.

Nota: Para cada criterio considerar una escala de 1 a donde

1 = Pésimo	2 =Malo	3 = Aceptable	4 = Bueno	5 = Excelente
------------	---------	---------------	-----------	---------------

CRITERIO DE VALIDEZ	PUNTUACIÓN					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido: grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.					X		
Validez de criterio metodológico: Se establece al validar un instrumento de medición al compararlo con algún criterio externo que pretende medir lo mismo.					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación.					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>TOTAL PARCIAL</b>							
<b>TOTAL</b>					20		

**PUNTUACIÓN:**

De 4 a 11: no válido, reformular.

De 12 a 14: no válido, modificar.

De 15 a 17: válido, mejorar.

De 18 a 20: válido, aplicar.

Apellido y nombre	Carlos Enríquez Román
Grado académico	Maestría en educación
Mención	Gestión y docencia educativa



## VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE EXPERTO JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I. E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE, 2013.

RESPONSABLE: Julio Ramírez Núñez

INSTRUCCIÓN: Luego de analizar y cotejar el instrumento de investigación " " con la matriz de consistencia del presente, le solicitamos que en base a su criterio y experiencia profesional, valide dicho instrumento para su aplicación.

Nota: Para cada criterio considerar una escala de 1 a 5 donde

1 = Pésimo	2 =Malo	3 = Aceptable	4 = Bueno	5 = Excelente
------------	---------	---------------	-----------	---------------

CRITERIO DE VALIDEZ	PUNTUACIÓN					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido: grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.					X		
Validez de criterio metodológico: Se establece al validar un instrumento de medición al compararlo con algún criterio externo que pretende medir lo mismo.					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación.					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>TOTAL PARCIAL</b>							
<b>TOTAL</b>					20		

**PUNTUACIÓN:**

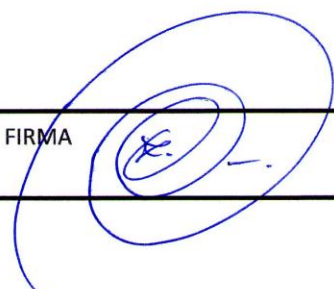
De 4 a 11: no válido, reformular.

De 12 a 14: no válido, modificar.

De 15 a 17: válido, mejorar.

De 18 a 20: válido, aplicar.

Apellido y nombre	Julio Ramírez Núñez
Grado académico	Maestría en educación
Mención	Gestión y docencia

FIRMA	
-------	---

## VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE EXPERTO JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I. E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE ROMA, ASCOPE, 2013.

RESPONSABLE: Susana Mimbela De La Vega

INSTRUCCIÓN: Luego de analizar y cotejar el instrumento de investigación " " con la matriz de consistencia del presente, le solicitamos que en base a su criterio y experiencia profesional, valide dicho instrumento para su aplicación.

Nota: Para cada criterio considerar una escala de 1 a 5 donde

1 = Pésimo	2 =Malo	3 = Aceptable	4 = Bueno	5 = Excelente
------------	---------	---------------	-----------	---------------

CRITERIO DE VALIDEZ	PUNTUACIÓN					Argumento	Observaciones y/o sugerencias
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido: grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.					X		
Validez de criterio metodológico: Se establece al validar un instrumento de medición al compararlo con algún criterio externo que pretende medir lo mismo.					X		
Validez de intención y objetividad de medición y observación.					X		
Presentación y formalidad del instrumento					X		
<b>TOTAL PARCIAL</b>							
<b>TOTAL</b>					20		

**PUNTUACIÓN:**

De 4 a 11: no válido, reformular.

De 12 a 14: no válido, modificar.

De 15 a 17: válido, mejorar.

De 18 a 20: válido, aplicar.

Apellido y nombre	Susana Mimbela De La Vega
Grado académico	Maestría en educación
Mención	Gestión educativa

FIRMA	
-------	---

DNI. 1819 7439.

**TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD VERBAL EN ALUMNOS DEL 3er. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” DE ROMA, CASA GRANDE, EN EL AÑO 2013.**

**SESIÓN N° 01**

**I. DATOS GENERALES**

I.E. : “VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE” – ROMA  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° “A” FECHA: 21-10-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

**II. ASPECTO METODOLÓGICO**

TEMA : **Cómo vemos a los demás**  
 ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática  
 CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce sus sentimientos y emociones en las maneras personales de ver a las personas.

**Relación interpersonal:** Expresa sus puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.

**Relación social:** Interioriza y asume actitudes (respuestas solidarias) al interactuar con las personas.

**OBJETIVO:** Promover el reconocimiento de la otra perspectiva y en el compromiso por superar las primeras impresiones hacia alguien.

PRESENTACIÓN (Motivación)	DESARROLLO (Reflexión)	CIERRE (Compromiso)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los adolescentes.</li> <li>- Narración del cuento “El hada fea” (Anexo 1)</li> <li>- Conversatorio acerca de las enseñanzas del cuento con respecto a cómo nos vemos.</li> <li>- Lectura conjunta del cuento “El pingüino y el canguro”. (Anexo 2)</li> <li>- Conversatorio sobre las capacidades que tenemos todos: “Todos somos diferentes y somos especiales en algo particular”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación de las imágenes ocultas para aprender a ver desde muchas perspectivas (Anexo 3).</li> <li>- Reconocimiento conjunto de los componentes de las imágenes ocultas: ¿Qué es lo que se veía inicialmente en las imágenes?, ¿Qué más hemos visto en las imágenes y por qué?</li> <li>- Reflexión sobre las formas de ver las cosas: “Todas las cosas y las personas tienen una apariencia externa pero también interna”.</li> <li>- Reflexión sobre ver sólo lo SUPERFICIAL en las personas sin ver sus problemas de fondo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de los prejuicios más comunes que tenemos al conocer a una nueva persona.</li> <li>- Reconocimiento conjunto de maneras de evitar tales prejuicios.</li> <li>- Reflexión personal sobre las intenciones de evitar los prejuicios (Anexo 4).</li> </ul>

**DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:** En papel bond escriben impresiones acerca de alguna situación personal de haber juzgado mal por una primera impresión de alguien.

### III. ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce sus sentimientos y emociones en las maneras personales de ver a las personas.	- Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Expresa sus puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.	
Relación social	Interioriza y asume actitudes (respuestas solidarias) al interactuar con las personas.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## LECTURA : “ EL HADA FEA ”

**Podemos ser siempre  
originales**

Había una vez una aprendiz de hada madrina, mágica y maravillosa, la más lista y amable de las hadas. Pero era también un hada muy fea, y por mucho que se esforzaba en mostrar sus muchas cualidades, parecía que todos estaban empeñados en que lo más importante de una hada tenía que ser su belleza. En la escuela de hadas no le hacían caso, y cada vez que volaba a una misión para ayudar a un niño o cualquier otra persona en apuros, antes de poder abrir la boca, ya la estaban chillando y gritando:

- ¡Fea! ¡bicho!, ¡lárgate de aquí!.

Aunque pequeña, su magia era muy poderosa, y más de una vez había pensado hacer un encantamiento para volverse bella; pero luego pensaba en lo que le contaba su mamá de pequeña:

- Tú eres como eres, con cada uno de tus granos y tus arrugas; y seguro que es así por alguna razón especial...

Pero un día, las brujas del país vecino arrasaron el país, haciendo prisioneras a todas las hadas y magos. Nuestra hada, poco antes de ser atacada, hechizó sus propios vestidos, y ayudada por su fea cara, se hizo pasar por bruja. Así, pudo seguirlas hasta su guarida, y una vez allí, con su magia preparó una gran fiesta para todas, adornando la cueva con murciélagos, sapos y arañas, y música de lobos aullando.

Durante la fiesta, corrió a liberar a todas las hadas y magos, que con un gran hechizo consiguieron encerrar a todas las brujas en la montaña durante los siguientes 100 años.

Y durante esos 100 años, y muchos más, todos recordaron la valentía y la inteligencia del hada fea. Nunca más se volvió a considerar en aquel país la fealdad una desgracia, y cada vez que nacía alguien feo, todos se llenaban de alegría sabiendo que tendría grandes cosas por hacer.

### LECTURA: “EL PINGÜINO Y EL CANGURO”

Había una vez un canguro que era un auténtico campeón de las carreras, pero al que el éxito había vuelto vanidoso, burlón y antipático. La principal víctima de sus burlas era un pequeño pingüino, al que su andar lento y torpón impedía siquiera acabar las carreras.

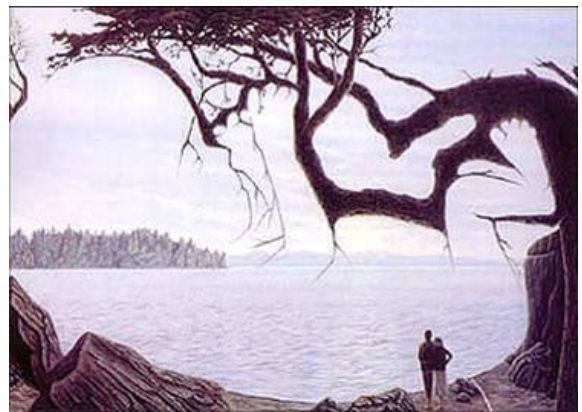
Un día el zorro, el encargado de organizarlas, publicó en todas partes que su favorito para la siguiente carrera era el pobre pingüino. Todos pensaban que era una broma, pero aún así el vanidoso canguro se enfadó muchísimo, y sus burlas contra el pingüino se intensificaron. Éste no quería participar, pero era costumbre que todos lo hicieran, así que el día de la carrera se unió al grupo que siguió al zorro hasta el lugar de inició. El zorro los guió montaña arriba durante un buen rato, siempre con las mofas sobre el pingüino, sobre que si bajaría rondando o resbalando sobre su barriga...

Pero cuando llegaron a la cima, todos callaron. La cima de la montaña era un cráter que había rellenado un gran lago. Entonces el zorro dio la señal de salida diciendo: "La carrera es cruzar hasta el otro lado". El pingüino, emocionado, corrió torpemente a la orilla, pero una vez en el agua, su velocidad era insuperable, y ganó con una gran diferencia, mientras el canguro apenas consiguió llegar a la otra orilla, lloroso, humillado y medio ahogado. Y aunque parecía que el pingüino le esperaba para devolverle las burlas, éste había aprendido de su sufrimiento, y en lugar de devolvérselas, se ofreció a enseñarle a nadar.

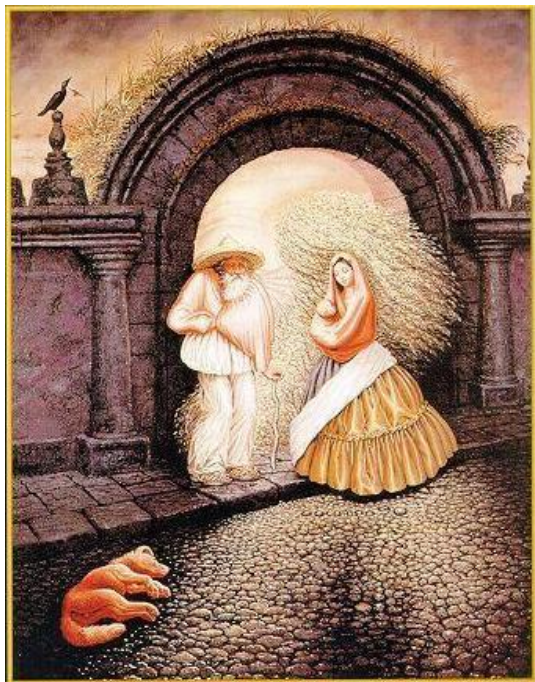
Aquel día todos se divirtieron de lo lindo jugando en el lago. Pero el que más lo hizo fue el zorro, que con su ingenio había conseguido bajarle los humos al vanidoso canguro.



IMÁGENES OCULTAS











**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD :

.....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN :

.....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	SIEMPRE	LA MAYORÍA DE VECES	A VECES	POCAS VECES
Reconozco mis sentimientos y emociones en las maneras personales de ver a las personas.				
Expreso mis puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.				
Interiorizo y asumo actitudes (respuestas solidarias) al interactuar con las personas.				
TOTAL :				

Siempre (4)

La Mayoría (3)

A veces (2)

Pocas veces (1)

## SESIÓN N° 02

### I. DATOS GENERALES

I.E. : “Víctor Raúl Haya de la Torre” – Roma  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° “A” FECHA: 22-10-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

### II. ASPECTO METODOLÓGICO

TEMA : **Conociéndonos a nosotros mismos**  
 ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática  
 CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce sus fortalezas y debilidades personales.

**Relación interpersonal:** Expresa libremente ante los demás su conocimiento sobre sí mismo.

**Relación social:** Demuestra manejo de habilidades sociales al interactuar con las personas.

**OBJETIVO:** Mejorar la capacidad de la autoevaluación personal.

PRESENTACIÓN (Motivación)	DESARROLLO (Reflexión)	CIERRE (Compromiso)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los participantes.</li> <li>- Narración del cuento “La tristeza y la furia” (Anexo 01)</li> <li>- Conversatorio acerca del AUTOCONCEPTO: Conocimiento personal de cómo es uno mismo y cómo considera a los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de la presentación personal de cada uno de los participantes ante sus compañeros(as) indicando:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre(s)</li> <li>Qué significa (si lo sabe no)</li> <li>Quién y por qué le dio el nombre o los nombres</li> <li>Cómo se sienten con su nombre</li> <li>Qué nombre(s) quisieran tener, por qué. (Terapia de la autobiografía)</li> </ul> </li> <li>- Autoaplicación de la ficha de reconocimiento de las fortalezas y debilidades personales (Anexo 02).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión conjunta acerca de impresiones sobre la experiencia realizada.</li> <li>- Compromiso de ejecución de actividades subsiguientes.</li> <li>- Entrega de las fichas de entrevista personal (Anexo 03)</li> </ul>

**DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:** En la ficha de entrevista, responder con sinceridad a las preguntas planteadas (puede ser completada en la casa y entregada al día siguiente, bajo compromiso).

### III. ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce sus fortalezas y debilidades personales.	- Ficha de reconocimiento de fortalezas y debilidades.
Relación interpersonal	Expresa libremente ante los demás su conocimiento sobre sí mismo.	- Ficha de entrevista
Relación social	Demuestra manejo de habilidades sociales al interactuar con las personas.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## **LECTURA: “LA TRISTEZA Y LA FURIA”**

*Podemos engañar a todos pero no a nuestra conciencia*

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde se camina eternamente sin darse cuenta... En un reino mágico, había un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza.

Los dos se quitaron sus vestimentas y desnudas, entraron al estanque. La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida –sin saber por qué- se bañó y rápidamente salió del agua. Pero la furia es ciega, o por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró... Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue. Muy calma, y muy serena, dispuesta a quedarse en el lugar donde está; la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta, es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con furia, ciega, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad está escondida la tristeza.

**FICHA DE AUTOVERIFICACIÓN DE LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES PERSONALES**

NOMBRES:.....  
EDAD: ..... SEXO: M ( ) F ( )  
GRADO Y SECCIÓN:..... FECHA:  
.....

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
Escribo las cosas que me gustan	Escribo las cosas que no me gustan
Escribo lo que puedo hacer	Escribo lo que lo puedo hacer
Escribo las cosas que sé hacer	Escribo las cosas que no sé hacer
Escribo cómo soy yo y me gusta	Escribo cómo soy yo y no me gusta
Escribo cuáles son mis virtudes	Escribo cuáles son mis defectos

## FICHA DE ENTREVISTA

### I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Nombres :

.....

1.2. Edad: ..... Sección: ..... Fecha: .....

### II. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### AUTOCONCEPTO

2.1. ¿Cómo te sientes en el salón de clases?

.....  
.....

2.2. Cuando el profesor te hace preguntas ¿Cómo te comportas?

.....  
.....

2.3. ¿Alguna vez te hicieron “arrochar” o avergonzar?, ¿Cómo?

.....  
.....

2.4. ¿Por qué crees que se paran constantemente tus compañeros de la carpeta?

.....  
.....

2.5. ¿Formas grupo rápidamente o prefieres trabajar sólo(a)?

.....  
.....

2.6. ¿Cuál crees que es el motivo general para discutir en el aula?

.....  
.....



2.7. ¿Te sientes a gusto en el colegio?, ¿Qué cambiarías?

.....  
.....  
.....

### HABILIDADES SOCIALES

2.8. ¿Te sientes popular entre tus compañeros?, ¿Por qué sí o por qué no?

.....  
.....

2.9. ¿Tus compañeros(as) te prestan cuaderno u otras cosas?, ¿por qué?

.....  
.....

2.10. ¿Respondes lisuras cuando alguien te insulta?, ¿Cómo así?

.....  
.....  
.....

2.11. Ante una agresión física ¿cómo respondes?

.....  
.....  
.....

2.12. Cuando un ejercicio no te sale ¿Qué haces?

.....  
.....

2.13. ¿Ayudas a tus compañeros(as) cuando lo necesita?, ¿De qué manera?

.....  
.....  
.....

## SESIÓN N° 03

### I. DATOS GENERALES

I.E. : “Víctor Raúl Haya de la Torre” – Roma  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° “A” FECHA: 28-10-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

### II. ASPECTO METODOLÓGICO

TEMA : **Aprendiendo a manejar la ira y la agresividad**

ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática

CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce sus formas de manifestar ira y agresividad ante situaciones diversas.

**Relación interpersonal:** Expresa sus puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.

**Relación social:** Interioriza y asume actitudes de dominio de la ira y la agresividad.

**OBJETIVO:** Identificar las causas y consecuencias de la ira y la agresividad.

<b>PRESENTACIÓN (Motivación)</b>	<b>DESARROLLO (Reflexión)</b>	<b>CIERRE (Compromiso)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los participantes.</li> <li>- Lectura grupal de la historia “Clavando y desclavando” (Anexo 01).</li> <li>- Debate general sobre el significado de la historia e identificación del mensaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de la estrategia dinámica “Construyendo, cortando y pegando corazones” (Anexo 02).</li> <li>- Reflexionan acerca de las causas de la ira y la agresividad o violencia: Dónde se inician, cuándo se inician, por qué se inician, quiénes la inician.</li> <li>- Enumeran las consecuencias de la ira y la agresividad en las personas (consecuencias en la persona, en su familia y en los afectados y en sus respectivas familias.</li> <li>- Explicación de un breve tratado acerca de la Teoría de la Inteligencia emocional de Daniel Goleman (Anexo 03).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión conjunta acerca de impresiones sobre la experiencia realizada.</li> <li>- Compromiso de ejecución de actividades subsiguientes.</li> <li>- Entrega y aplicación de las fichas de autoevaluación (Anexo 04)</li> </ul>

**DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:** Aplicar las fichas de autoevaluación.

### III. ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce sus formas de manifestar ira y agresividad ante situaciones diversas.	- Ficha de autoevaluación.
Relación interpersonal	Expresa sus puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.	
Relación social	Interioriza y asume actitudes de dominio de la ira y la agresividad.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

### LECTURA: “CLAVANDO Y DESCLAVANDO”

Se cuenta que un niño estaba siempre malhumorado y cada día se peleaba en el colegio con sus compañeros. Cuando se enfadaba, se abandonaba a la ira y decía y hacía cosas que herían a los demás niños. Consciente de la situación, un día su padre le dio una bolsa de clavos y le propuso que, cada vez que discutiera o se peleara con algún compañero, clavase un clavo en la puerta de su habitación.

El primer día clavó treinta y tres. Terminó agotado, y poco a poco fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar clavos en aquella puerta. Cada vez que iba a enfadarse se acordaba de lo mucho que le costaría clavar otro clavo, y en el transcurso de las semanas siguientes, el número de clavos fue disminuyendo. Finalmente, llegó un día en que no entró en conflicto con ningún compañero.

Había logrado apaciguar su actitud y su conducta. Muy contento por su hazaña, fue corriendo a decírselo a su padre, quien sabiamente le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta. Meses más tarde, el niño volvió corriendo a los brazos de su padre para decirle que ya había sacado todos los clavos. Le había costado un gran esfuerzo.

El padre lo llevó ante la puerta de la habitación. “Te felicito”, le dijo. “Pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando entras en conflicto con los demás y te dejas llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como estas. Aunque en un primer momento no puedas verlas, las heridas verbales pueden ser tan dolorosas como las físicas. No lo olvides nunca: la ira deja señales en nuestro corazón”.

Una de las cosas que me llevo de este cuento es el daño que hacemos a los demás con nuestros ataques de ira y rabia. Aunque después lo solucionemos siempre quedará una marca...Pienso que es básico saber regular nuestras emociones y conocer las consecuencias que tienen cuando se nos “descontrolan”.

**DINÁMICA: “CONSTRUYENDO, ROMPIENDO Y PEGANDO  
CORAZONES”**

En esta estrategia se utilizan materiales tales como: papel bond, tijera, cinta adhesiva, colores o plumones de color rojo. Esta consiste repartir a los participantes una hoja de papel bond y un plumón o color rojo. Luego se les pide que dibujen un corazón, lo pinten y posteriormente recorten los bordes de tal manera que quede sólo el corazón entero.

Cuando se culmine el trabajo se les sugiere que imaginen que este corazón dibujado y pintado pertenece a ellos mismos, que en un momento de sus vidas fueron felices, que no han pasado experiencias negativas; pero, a partir de este momento van a recordar sus experiencia negativas.

Así, por cada experiencia negativa recibida (relatos de golpes recibidos, burlas sufridas, etc.) deben romper el corazón en la misma proporción del dolor sentido: rompieron una parte pequeña si les afectó poco y rompieron una parte más grande si les afectó demasiado.

Con la indicación previa de que guarden los pedacitos del corazón roto se les pregunta luego: ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo ha quedado vuestro corazón? Entonces, se les indica que traten de reconstruir sus respectivos corazones imaginándose experiencias agradables; posteriormente se les consulta: ¿Cómo ha quedado ahora vuestro corazón?, ¿Será igual al corazón inicial?, ¿Cómo evitar que los corazones de las personas que amamos se rompa?, ¿queremos que las cosas negativas que hemos vivido las vivan las personas que amamos?, ¿qué hacer para evitar las causas de los corazones rotos?

Para ofrecer una visión más humana de lo vivido, se deberá anotar en un cuaderno de campo las impresiones de los participantes así como los hechos anecdóticos y/o interesantes ocurridos a lo largo de la dinámica.

## DANIEL GOLEMAN: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ENFADO O IRA”

En la **inteligencia emocional la toma de conciencia y expresión de las propias emociones** es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estado internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si consideramos vergonzosa o negativa. La captación de las emociones está además relacionada con la salud; al tratarse de impulsos tendentes a la acción (por manifestación comportamental, cambio de la situación o la reestructuración cognitiva) su persistencia origina problemas fisiológicos, e lo que denominamos somatizaciones. Su adiestramiento es fruto de la mediación de adultos iguales, a través del aprendizaje incidental, centrando la atención en las manifestaciones internas y externas, especialmente no verbales, que acompañan a cada estado emocional y la situación que las origina. La expresión voluntaria de distintas emociones, su dramatización, es un camino eficaz de modelado y aprendizaje de las mismas.

Otra de las habilidades es la **capacidad de controlar las emociones**, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad. Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.

En relación a la ira hay que conocer que su detonante universal es la sensación de hallarse amenazado, bien real o simbólicamente. Consiste desde la perspectiva hormonal en una secreción de catecolaminas que producen un acceso puntual y rápido de energía y una descarga adrenocortical que produce una hipersensibilidad difusa que puede durar hora o incluso días, descendiendo progresivamente nuestro umbral de irritabilidad. Podemos pues decir que el enfado se construye sobre el enfado; que cada pequeño incidente predispuestos a reaccionar nuevamente enfadándonos con causa menores y a que la reacción sea cada vez más violenta También podemos afirmar que es la emoción más persistente y difícil de controlar, aunque el peor consejero es la creencia errónea de que es ingobernable. Lo importante para su control es intervenir en la cadena de pensamientos hostiles que los alimenta. Y entre las técnicas que han demostrado su eficacia destacan ante la reacción ya provocada: la relajación, el enfriamiento por retirada del contexto (causas razonables: como los problemas de aprendizaje ante situaciones familiares difíciles) y cara a su control y prevención destacan la habilidad de captar las reacciones y cadenas de pensamiento asociadas a la primera descarga de enojo, la resolución asertiva de los conflictos y una actitud contraria al enfado "quien se enfada dos trabajos tiene: enfadarse y desenfadarse). En cuanto a la catarsis y la expresión abierta de la ira no parece surtir el efecto deseado, al contrario, según la anatomía de la ira es contraproducente.

**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD : .....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN :

.....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	SIEMPRE	LA MAYORÍA DE VECES	A VECES	POCAS VECES
Reconozco mis formas de manifestar ira y agresividad ante situaciones diversas.				
Expreso mis puntos de vista (acuerdos y desacuerdos) en situaciones de interacción.				
Interiorizo y asumo actitudes de dominio de la ira y la agresividad.				
TOTAL :				

Siempre (4)

La Mayoría (3)

A veces (2)

Pocas veces (1)

## SESIÓN N° 04

### I. DATOS GENERALES

I.E. : “V́ctor Raúl Haya de la Torre” – Roma  
 GRADO Y SECCI3N : 3° “A” FECHA: 29-10-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza D́az

### II. ASPECTO METODOL3GICO

TEMA : **Conociendo sobre la agresividad verbal**

ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática

CAPACIDADES :

**Relaci3n intrapersonal:** Reconoce las desventajas de la agresividad verbal en la formaci3n de su personalidad.

**Relaci3n interpersonal:** Manifiesta sus expresiones verbales sin hacer uso de la agresividad.

**Relaci3n social:** Interioriza y asume actitudes (compromisos) de hacer uso del “diálogo digno”.

**OBJETIVO:** Promover la comprensi3n de la agresividad verbal.

<b>PRESENTACI3N (Motivaci3n)</b>	<b>DESARROLLO (Reflexi3n)</b>	<b>CIERRE (Compromiso)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los participantes.</li> <li>- Desarrollo de la estrategia grupal: “Definamos las formas de agresividad verbal”: Sarcasmos e ironías, críticas negativas, ataques de rabia, insultos / burlas, silencio “ley del hielo”, menosprecios, autoridad desordenada o conflictiva. (Anexo 01)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura grupal del cuento “El terminador de discusiones” (Anexo 02).</li> <li>- Diálogo general sobre las formas de contrarrestar una agresión verbal y asociaci3n con el tema a tratar “Conociendo sobre la agresividad verbal”.</li> <li>- Defini3n grupal acerca de la “Agresividad verbal” en base a la lectura entregada (Anexo 03)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexi3n conjunta acerca de impresiones sobre la experiencia realizada.</li> <li>- Compromiso para evitar un lenguaje agresivo para construir un “diálogo digno” con las personas; sobre todo pares.</li> <li>- Entrega y desarrollo de las fichas de autoevaluaci3n (Anexo 04)</li> </ul>



### III.ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce las desventajas de la agresividad verbal en la formación de su personalidad.	- Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Manifiesta sus expresiones verbales sin hacer uso de la agresividad.	
Relación social	Interioriza y asume actitudes (compromisos) de hacer uso del "diálogo digno".	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## ESTRATEGIA “DEFINAMOS LAS FORMAS DE AGRESIVIDAD VERBAL”

*Las discusiones son de dos a más y viceversa. La agresividad verbal supone de uno(s) hacia otro(s) y por encima de él (ellos).*

La estrategia consiste en formar inicialmente 8 grupos según la cantidad de participantes en el aula. Con uso de papelotes y plumones deberán definir, apelando a sus experiencias y al diálogo el tipo de agresividad verbal que les toque por sorteo (definido por tarjetas con las siguientes formas de agresividad verbal: a) Sarcasmos e ironías, b) críticas negativas, c) ataques de rabia, d) insultos / burlas, e) silencio “ley del hielo”, f) menosprecios, g) autoridad desordenada o conflictiva.

Asimismo, para cada caso, el grupo con su respectiva definición, deberá presentar dos casos a manera de ejemplos.

Luego, el relator de cada grupo deberá exponer al pleno del aula el trabajo grupal correspondiente.

La conclusión final es que la agresividad verbal no es sólo el insulto o el grito.

## LECTURA: “EL TERMINADOR DE DISCUSIONES”

Enfadator era el nombre del proyecto secreto destinado a crear la máquina de discusión perfecta, un robot capaz de vencer cualquier disputa. En su desarrollo se habían utilizado las más modernas tecnologías, y poseía un sistema único que le permitía aprender de situaciones anteriores, y de todos los enfados que presenciaba.

Desgraciadamente, Enfadator se perdió y durante años estuvo desaparecido sin que nadie supiera nada de él, hasta que fue encontrado por casualidad. Intrigados por cómo se habrían desarrollado las habilidades de discusión de Enfadator durante ese tiempo, los responsables del proyecto prepararon una dura prueba para el robot. Disfrazado como un maleante, lo llevaron a una oscura taberna, de esas llenas de delincuentes en las que cada noche se suceden numerosas broncas y peleas. Y ocultos en una esquina, esperaron a ver sus reacciones.

No tardó en aparecer un grandullón de aspecto fierísimo con ganas de pelea, que sin venir a cuento empujó a Enfadator con malos modos.

¡Qué emocionante! Desde su esquina esperaban ver cómo el robot hacía picadillo a aquel bruto, pero no ocurrió nada de eso. Es más, no ocurrió nada, y el bruto comenzó a enfurecerse y a gritar cada vez más. Enfadator seguía quieto, completamente parado, y sus inventores pensaron que estaba definitivamente averiado.

Pero entonces, cuando más furioso parecía aquel tipo enorme, Enfadator comenzó a moverse. Se estiró cuanto pudo, haciéndose más grande, extendió dos enormes brazos y levantó la cabeza para mirar al provocador. Sus ojos no eran como el fuego, ni como rayos láser, ni siquiera tenía la mirada del tigre. Al contrario, Enfadator parecía... ¡un angelito feliz! y era la viva imagen de la dulzura, el cariño y la comprensión. Y antes de que el bruto pudiera darse cuenta, estaba dándole un gran abrazo a aquel tipo con ganas de pelea, mientras le decía: “tú lo que necesitas es un buen amigo y un poco de cariño, ¿verdad?”

Y probablemente fuera verdad, porque una vez recuperado de la sorpresa inicial, el grandullón se mostró mucho más amigable, y estuvo charlando amistosamente con Enfadator durante un buen rato.

Y así descubrieron cómo resolvía el temible “Enfadator” todas las discusiones, pues de sus viajes por el mundo había aprendido que cuanto más enfadada está una persona, mejor le sienta un poco de cariño.

**LECTURA: EL AGRESIVO VERBAL / LA AGRESIVIDAD VERBAL**

*Las personas violentas verbales despiertan nuestros peores instintos, claro que eso es precisamente lo que desean provocar.*

Todos podemos expresar lo que nos molesta, disgusta o enfada, el tema es encontrar la forma correcta para manifestar nuestras emociones u opiniones sin agredir verbalmente a nuestros interlocutores.

Si pensamos en personas agresivas verbalmente, quien más y quien menos, somos capaces de ponerle cara con una persona de nuestro entorno próximo: compañeros de trabajo, familia, vecinos, amigos, seguro que en alguno de esos grupos somos capaces de encontrar uno.

Los agresivos verbales son personas difíciles, complicadas, que hacen que los encuentros en los que están presentes se conviertan en momentos de gran tensión, estrés, disgusto, malestar y hasta angustia.

Las personas agresivas verbalmente pueden complicarnos o hacernos la vida bastante difícil. Son personas que por la agresividad de sus palabras, expresiones, comentarios suelen dejarnos sin saber que decir, ni qué responder. Establecer una conversación con este tipo de personas nos obliga a un exceso de autocontrol para no responder en los mismos términos y formas que ellos utilizan, que por otro lado, es lo que tratan de provocar.

Las personas agresivas verbalmente se caracterizan por:

Ser mordaces, ofensivas e intimidantes en sus expresiones, comentarios, opiniones, puntualizaciones en casi cualquier tema del que hablan.

Suelen tener como objetivo generar miedo, tensión, temor para así hacer valer su superioridad.

Sus comentarios son sarcásticos y despectivos.

Suelen ser personas inseguras y manifiestan este tipo de comportamiento como cortina de humo para no dejar ver sus propias inseguridades.

Normalmente suelen usar un tono de voz elevado y gritos.

Su recurso lingüístico preferido es la ironía.

Tratan de intimidarnos y confundirnos.

Suelen tratar de alterarnos con sus comentarios y gritos ya que en esos contextos tenemos todas las de perder.

Suelen estar a la defensiva de manera permanente ya que en el fondo saben que son personas no aceptadas, respetadas o apreciadas.

Su objetivo es hacernos sentir mal, inseguros, débiles y con ello creer en su propia proyección de seguridad. Se alimentan del deseo de los demás de evitar la confrontación y acaban consiguiendo que en el

deseo de evitar un enfrentamiento, los demás terminan cediendo a sus exigencias o aceptando lo inaceptable en otro contexto de comunicación.

Las personas que están próximas o conviven con este tipo de perfil, acaban enganchados en una tela de araña que se teje con el temor a hacer y o decir algo que despierte su ira, no buscan una comunicación sana, sino que se estancan en el miedo del qué decir y cómo, y qué callar.

Normalmente las personas agresivas verbales suelen ser conscientes del poder que tienen sus palabras y sus gritos, y como con ellos consiguen inhibir el comportamiento de los demás y así alcanzar sus propósitos. Puede incluso mostrarse amigables en contextos en los que no se les lleve la contraria o mientras les sirvamos a sus objetivos.

El sentirnos incapaces de responder a la violencia del otro nos llena de frustración, angustia y resentimiento y mina nuestra autoestima.

Algunas de las estrategias a utilizar con este tipo de personas cuando forman parte de contextos en los que de alguna manera nos vemos obligados a convivir con ellos, pero no elegidos por nosotros son:

Ante sus comentarios con intención provocadora e hiriente responder con un comentario absurdo o incoherente que no dé juego a seguir la conversación.

No dejarnos ofender por sus comentarios, nuestra autoestima debe ser fuerte para estar por encima de cualquier provocación.

Intenta mantener a raya la ira, el enfado, ya que son estados que la persona agresiva verbal busca provocar en todo momento, son su terreno favorito en el que se siente seguro, y sabe que si consigue alterarnos tendrá la batalla ganada. Hay que estar muy atento a establecer distancia emocional para no caer en su juego.

Trabajar en generar indiferencia ante ellos, en obviar la provocación.

Intentar no responder o actuar de manera inmediata cuando haya conseguido enfadarnos o desestabilizarnos, ya que en ese momento estamos a su merced.

Convivir con este tipo de personas es bastante complicado y más que intentar controlar su comportamiento, debemos trabajar en intentar controlar el nuestro, tratando de no responder a sus ataques y provocaciones, y desarrollando una buena autoestima que nos proteja de dar crédito a sus comentarios y amenazas.

**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD : .....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN :

.....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	MUY ALTA	ALTA	REGULAR	BAJA
Reconozco las desventajas de la agresividad verbal en la formación de mi personalidad.				
Manifiesto mis expresiones verbales sin hacer uso de la agresividad.				
Interiorizo y asumo actitudes (compromisos) de hacer uso del “diálogo digno”.				
TOTAL :				

Muy alta (4)

Alta (3)

Regular (2)

Baja (1)

## SESIÓN N° 05

### I. DATOS GENERALES

I.E. : “Víctor Raúl Haya de la Torre” – Roma  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° “A” FECHA: 04-11-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

### II. ASPECTO METODOLÓGICO

TEMA : **Aprendiendo sobre la asertividad**

ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática

CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce sus necesidades de ser escuchado(a).

**Relación interpersonal:** Demuestra actitudes de compromiso para hacerse escuchar así como escuchar a los demás.

**Relación social:** Comparte el compromiso de promover la asertividad.

**OBJETIVO:** Identificar las condiciones y naturaleza de la asertividad.

<b>PRESENTACIÓN (Motivación)</b>	<b>DESARROLLO (Reflexión)</b>	<b>CIERRE (Compromiso)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los niños y niñas.</li> <li>- Comentan cómo, en ocasiones, la falta de integración en un grupo es debido simplemente a la falta de capacidad para escuchar.</li> <li>- Contestan a las preguntas: ¿Es éste un problema real en nuestro grupo? ¿Escuchamos a los demás? ¿Nos sentimos escuchados?</li> <li>- Escuchan atentamente la lectura grupal de CARL ROGERS “<b>QUIERO SER ESCUCHADO</b>”. (Anexo 01)</li> <li>- Comentan de manera general a propósito de la lectura escuchada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leen en conjunto la lectura <b>ME GUSTA SER ESCUCHADO</b> (Anexo 02) y llegan a conclusiones del contenido de la lectura.</li> <li>- Marcan las frases que más les ha impactado de la lectura.</li> <li>- Comentan brevemente las primeras impresiones: ¿Qué les pareció? ¿Les gustó? ¿Cómo calificarían el documento?</li> <li>- Comparten con el grupo las frases que más les impactaron y las razones que provocaron este impacto.</li> <li>- Reflexionan en grupo sobre las siguientes preguntas: ¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Se sienten identificados con el texto? ¿Se sienten escuchados en el grupo? ¿Con quiénes en el grupo les resulta más fácil comunicarse?</li> <li>- Dialogan que la forma de hacernos escuchar es siendo <b>ASERTIVOS</b>:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demuestran ejemplos de casos donde se debe ser <b>ASERTIVO</b>: -Para salir al baño en una sesión de clases. -Para decir <b>NO</b> a los amigos que nos quieren llevar a una fiesta porque debemos estudiar. -Para decir <b>NO</b> a la persona que me agrade.</li> <li>- Reflexión conjunta acerca de impresiones sobre la experiencia realizada.</li> <li>- Realizan el “<b>Test de la agresividad</b>” y verifican sus características (Anexo 04) personales en función al nivel de asertividad que obtienen.</li> <li>- Manifiestan sus compromisos de ser</li> </ul>



	<p>La <b>asertividad</b> es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social. (Anexo 03)</p>	ASERTIVOS.
--	--	------------

### DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:

Entrega y desarrollo de las fichas de autoevaluación (Anexo 05)

### III. ASPECTO EVALUATIVO

Capacidades	Indicadores	Instrumentos
Relación intrapersonal	Reconoce sus necesidades de ser escuchado(a).	Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Demuestra actitudes de compromiso para hacerse escuchar y escuchar a los demás.	
Relación social	Comparte el compromiso de promover la asertividad.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

**LECTURA GRUPAL: “QUIERO SER ESCUCHADO ” Por Carl Rogers**

*La completa soledad es  
no ser escuchado nunca.*

El primer y simple sentimiento que deseo compartir con ustedes es mi placer cuando puedo escuchar realmente a alguien. Creo que ésta ha sido una de mis características permanentes. Así lo recuerdo desde mis primeros años en la escuela. Cuando un compañero preguntaba algo a la maestra, ésta daba una respuesta perfectamente adecuada para una pregunta diferente. En ese momento me sentía desesperado y herido. Mi reacción era: Pero, ¿no lo ha escuchado? Sentía una desesperación infantil frente a la carencia de comunicación que es tan común.

Creo saber por qué me produce satisfacción escuchar a alguien. Cuando escucho realmente a otra persona entro en contacto con ella, enriquezco mi vida. Escuchando a la gente aprendí todo lo que sé sobre las personas, la personalidad, la psicoterapia y las relaciones interpersonales.

Cuando digo disfruto escuchando a alguien me refiero, por supuesto, a escuchar profundamente. Escucho las palabras. Los pensamientos, los matices de sentimientos, el significado personal y aun el significado inconsciente del que me habla. A veces, también en un mensaje no importante puedo escuchar un grito humano profundo, un "grito silencioso" que está oculto, desconocido, por debajo de la superficie de la persona.

He aprendido a preguntarme: ¿Puedo oír los sonidos y percibir la forma del mundo interior de esta persona? ¿Puedo vibrar con lo que está diciendo, puedo permitir que esto se haga eco en mí, puedo sentir los significados que él teme y, sin embargo, quiere comunicar, así como sentir los significados para él conocidos?

Pienso, por ejemplo, en una entrevista que tuve con una adolescente, cuya grabación escuché hace poco. Como muchos adolescentes de hoy, comenzó diciendo que no tenía objetivos. Cuando traté de profundizar este pensamiento, lo acentuó aún más y dijo que no tenía ninguna clase de metas, ni siguiera una. Yo le dije "¿No existe nada que quieras hacer?" "Nada... bueno, sí, quisiera seguir viviendo". Conservo un vívido recuerdo de lo que sentí en ese momento. Esta frase resonó con vigor dentro de mí. Quizá me estaba diciendo simplemente, como cualquier otro, que quería vivir. Por otra parte, quizá me quería decir, y me parece lo más probable, que el hecho de vivir y no vivir era una duda que lo preocupaba. Así, traté de comprenderlo en todos los niveles. No supe con certeza cuál fue su mensaje. Simplemente quise

estar abierto a todos los significados que pudiera tener, incluso que había pensado en suicidarse. No respondí en forma verbal a este nivel pues lograría asustarla. Pienso que mi deseo y capacidad de escuchar en todos los niveles es uno de los elementos que hizo posible que me dijera, antes de finalizar la entrevista, que no hacía mucho tiempo había estado a punto de "volarse los sesos". Este breve episodio constituye a alguien en todos los niveles en que trata de comunicarlo.

## LECTURA INDIVIDUAL: ME GUSTA SER ESCUCHADO

Las entrevistas terapéuticas y las experiencias intensivas de grupo, que han llegado a ser muy importantes para mí en los últimos años, me han demostrado que escuchar da resultados. Suceden muchas cosas cuando escucho realmente lo que una persona me dice, y los significados que en ese momento son importantes para él; oyendo no simplemente palabras, sino a él mismo. Y cuando le hago saber que he escuchado sus significados personales más profundos, primeramente me dirige una mirada agradecida. Se siente aliviado. Quiere contarme más acerca de su mundo. Siente una nueva sensación de libertad. Y pienso que se vuelve más abierto al proceso de cambio.

He notado a menudo que, tanto en la terapia como en los grupos, cuando más profundamente escucho los significados de otra persona, suceden más cosas. He llegado a pensar que es universal que cuando una persona se da cuenta de que ha sido escuchada, sus ojos se humedecen. Pienso que realmente está llorando de alegría. Es como si dijera: "Gracias a Dios, alguien me escuchó. Alguien sabe que existo". En tales momentos he tenido la fantasía de un prisionero golpeado día tras día en el código Morse. "¿Me oye alguien?" "¿Hay alguien ahí?" "¿Pueden oírme?": Y finalmente, un día oí unos débiles golpecitos que dicen claramente: "Sí". Esta simple respuesta lo libera de la soledad y vuelve a ser un ser humano. Hay muchas personas hoy que viven en una prisión privada, personas que no lo manifiestan en lo exterior y debemos agudizar mucho el oído para escuchar los débiles mensajes de la pasión.

Ahora nos ocuparemos del segundo aprendizaje que deseo compartir con ustedes. Me gusta ser escuchado. Varias veces en mi vida me sentí casi explotar por problemas insolubles, dar vueltas y vueltas alrededor de un círculo vicioso o, durante un periodo, sobrecogido por sentimientos de desvalorización y desesperanza, con la seguridad de haber caído en psicosis. Creo que he sido muy afortunado porque en estas oportunidades siempre hallé a alguien que me escuchara y así me rescatara del caos de mis sentimientos.

He tenido suerte por haber encontrado personas que podían decir esos significados con más profundidad que yo. Estas personas me escucharon, me esclarecieron y respondieron en todos los niveles en los cuales me estaba comunicando. Puedo asegurar que cuando uno está psicológicamente destruido, y alguien nos escucha sin juzgarnos, sin tratar de moldearnos, uno se siente maravillosamente bien. En esas ocasiones se reduce la tensión. Se pueden traer a la superficie los sentimientos atemorizantes, las culpas, la desesperación, las confusiones que acompañaron la experiencia. Cuando me han escuchado y oído, puedo percibir mi mundo de otra manera y seguir adelante. Es increíble que sentimientos que han sido horribles se vuelvan soportables cuando alguien nos escucha. Es sorprendente que elementos insolubles se vuelvan solubles cuando alguien nos oye, cómo las confusiones que parecen irremediables se convierten en claros apoyos cuando uno es comprendido. He sentido un profundo agradecimiento cuando una persona me ha escuchado en forma **ASERTIVA**, sensitiva, empática y concentrada.

## ¿Qué es la asertividad?

Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

- a. No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- b. Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.
- c. Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.

Este ejemplo ilustra los tres espacios principales del continuo de asertividad:



Ni a) ni b) sean conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es reducir nuestro estrés.

Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones. En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejicas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas. Expongamos aquí una serie de ideas falsas y el derecho de la persona que es violado:

No hay que interrumpir nunca a la gente. Interrumpir es de mala educación.

- Usted tiene derecho a interrumpir a su interlocutor para pedir una explicación.

Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchándolos.

- Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

Hay que adaptarse a los demás, si no es posible arriesgarnos a perder una amistad.

- Usted tiene derecho a decir "NO".

Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarlo.  
- Usted tiene el derecho de decidir cuándo prestar ayuda a los demás y cuando no.

Los casos en los cuales no es aconsejable defender nuestros derechos en ese preciso momento son aquellos en los cuales corremos peligro de agresión física o violemos la legalidad (ej. "Skin-heads" que nos insultan por la calle o superior que nos arresta en el ejército). Recuerde: para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es también una habilidad.

Hay muchas técnicas para ser asertivos. Una de las técnicas que mejor funcionan es desarmar antes al otro con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después pasar a expresar lo que necesitamos.

Vamos a ver un ejemplo ilustrativo de lo que queremos decir:

Mujer: "Paco, ¿podrías ir a recoger a los niños al colegio?, tengo aun que preparar la lección para mañana y creo no medará tiempo."

Marido: "Los siento María, pero acabo de volver del trabajo y estoy muy cansado, ve tú."

Mujer: "**Sé que estás muy cansado, normal porque te esfuerzas mucho en tu trabajo. Tu jefe debería de darse cuenta de eso y no cargarte con tantas tareas.** Pero te pido el favor de que recojas los niños, ya que tengo que hacer este trabajo para mañana. Luego podremos descansar."

En este último ejemplo se defienden los propios derechos (derecho a pedir ayuda y a expresar las opiniones) sin vulnerar los derechos del otro, puesto que no hay ningún tipo de orden, menosprecio o agresividad hacia la otra persona. Ser asertivo es expresar nuestros puntos de vista respetando el de los demás.

**RECUERDE:** Ser asertivo no significa querer llevar siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no. Todos tenemos también derecho a **EQUIVOCARNOS**.

## TEST DE LA ASERTIVIDAD

**PREGUNTA 1. Me gusta conocer y hablar con gente que no conozco.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 2. Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 3. No me cuesta trabajo llevarle la contraria a los demás.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 4. Temo hablar cuando hay gente por temor a parecer tonto.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 5. No me cuesta trabajo defenderme ante los demás.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 6. Expreso y comento mis éxitos ante los demás.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 7. Digo siempre lo que pienso.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**PREGUNTA 8. No me gusta ofender a nadie.**

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

**ESCALA:** 31 A 40: MUY ASERTIVO  
21 A 30: ASERTIVO  
11 A 20: REGULARMENTE ASERTIVO  
0 A 10: NO ASERTIVO



**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD : .....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN : .....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	SIEMPRE	LA MAYORÍA DE VECES	A VECES	POCAS VECES
Reconozco mis necesidades de ser escuchado(a).				
Demuestro actitudes de compromiso para hacerme escuchar y escuchar a los demás.				
Comparto el compromiso de promover la asertividad.				
TOTAL :				

Siempre (4)

La Mayoría (3)

A veces (2)

Pocas veces (1)

## SESIÓN N° 06

### I. DATOS GENERALES

I.E. : "Víctor Raúl Haya de la Torre" – Roma  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° "A" FECHA: 05-11-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

### II. ASPECTO METODOLÓGICO

TEMA : **En los zapatos del otro**  
 ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática  
 CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce que las personas tenemos puntos de vista muy particulares que nos hacen especiales unos de otros e importantes a la vez.

**Relación interpersonal:** Respeta los diferentes puntos de vista de sus compañeros y de las demás personas.

**Relación social:** Promueve la aceptación de los diferentes puntos de vista.

**OBJETIVO:** Identifica Promover el entendimiento por "el otro".

<b>PRESENTACIÓN (Motivación)</b>	<b>DESARROLLO (Reflexión)</b>	<b>CIERRE (Compromiso)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los participantes.</li> <li>- Narración de la parábola "Los sabios y el elefante" (Anexo 01)</li> <li>- Conversatorio acerca de lo que nos quiere enseñar la parábola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan la dinámica "<b>En los zapatos del otro</b>" (Anexo 02).</li> <li>- Dialogan acerca del mensaje y aprendizajes que se pretende lograr.</li> <li>- De una <b>lista de frases</b> (Anexo 03), identifican las tres frases que más llegan al aprendizaje de ponerse en los zapatos del otro.</li> <li>- Comparten sus selecciones y explican razones</li> <li>- Concluyen las siguientes afirmaciones:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que se respete el derecho de todo ser humano a tener su propia opinión.</li> <li>2. Que se comprenda que el que otra persona opine de diferente forma no significa que no podamos llevarnos bien con ella.</li> <li>3. Que el atender la opinión de la otra persona puede enriquecer nuestra propia opinión sobre un hecho.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión conjunta acerca de impresiones sobre la experiencia realizada.</li> <li>- Compromiso para buscar entender al otro; sobre todo pares.</li> <li>- Entrega y desarrollo de las fichas de autoevaluación (Anexo 04)</li> </ul>

### III. EVALUACIÓN

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce que las personas tenemos puntos de vista muy particulares que nos hacen especiales unos de otros e importantes a la vez.	Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Respeto los diferentes puntos de vista de sus compañeros y de las demás personas.	
Relación social	Promueve la aceptación de los diferentes puntos de vista.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## LECTURA : “ LOS SABIOS Y EL ELEFANTE ”

El mundo es la mirada de todos y  
con todos

“Un sabio hindú, estaba delante de una pared en la que había un agujero y decidió probar la inteligencia de los que pasaban por allá. Pasó la primera persona y le invitó a meter la mano por el agujero y le preguntó si sabía lo que se ocultaba tras la pared. La persona le contestó, tras meter el brazo que lo que allí se escondía era un espada. Pasó una segunda persona, y tras meter el brazo contestó, que era un abanico lo que había detrás de la pared. La tercera persona, contestó convencida que lo que había tocado era otra pared. Una cuarta, respondió que estaba absolutamente seguro que aquello era un tronco. Por último, una quinta persona, señaló que estaba claro que lo que se escondía detrás de la pared era una serpiente. El sabio les respondió que ninguno de ellos tenía razón, que lo que se ocultaba detrás de la pared era un elefante. La primera persona que contestó que aquello era una espada, había tocado un colmillo, la segunda, había tocado una oreja, y pensó que era un abanico, la tercera, tocó el cuerpo del elefante y pensó que era otra pared, la cuarta, al tocar una pata, pensó que era un tronco, y la quinta, pensó que era una serpiente cuando lo que tocó fue la trompa del elefante.



### DINÁMICA : “**EN LOS ZAPATOS DEL OTRO**”

Al empezar la clase se pone al grupo en círculo y todos tienen que sacarse un zapato y ponerlo en el medio (la clase anterior se puede avisar sin dar muchas pistas que todos deben venir con lindas medias).

La docente toma un zapato de la montaña al azar y explica que cuando se dé la señal (con silbato, a la cuenta de tres o al bajar la mano) todos tienen que correr al medio y ponerse un zapato.

Al correr alguno de los participantes se va a quedar sin zapato. ¿Dónde llevarlo desde aquí?

Ponerse en el zapato de otros es muy difícil A veces cuesta mucho y en realidad no hay mucha gente que quiera hacerlo.

Este rompe hielo es ideal para llevar al grupo a siempre tratar de entender la situación de los demás.

**FRASES: "EN LOS ZAPATOS DEL OTRO".**

Escoge y subraya tres frases que te ayuden a explicar mejor el significado de ponerse en los zapatos del otro. Luego, comparte con tus compañeros(as) la razón de haberlas seleccionado:

Goldsmith, Oliver: "El mayor espectáculo es un hombre esforzado luchando contra la adversidad; pero hay otro aún más grande: ver a otro hombre lanzarse en su ayuda."

Goldsmith, Oliver: "El mayor espectáculo es un hombre esforzado luchando contra la adversidad; pero hay otro aún más grande: ver a otro hombre lanzarse en su ayuda."

Allen, Woody: "Más que en ningún otro momento de la historia, la humanidad se halla en una encrucijada. Un camino conduce a la desesperación absoluta; el otro, a la extinción total. Quiera Dios que tengamos la sabiduría de elegir correctamente."

Laercio, Diógenes: "La envidia es causada por ver a otro gozar de lo que deseamos; los celos, por ver a otro poseer lo que quisiéramos poseer nosotros."

Aristóteles: "Todo lo que se mueve es movido por otro"

Paracelso: "Que no sea de otro quien puede ser dueño de sí mismo."

Charlie Brown: "¡Mi mente y mi cuerpo se odian el uno al otro!"

Green, Julien: "A veces uno se horroriza de descubrirse a sí mismo en otro."

Metastasio, Pietro: "Nunca se teme bastante al confiar en otro."

Burton, Robert: "Uno no se enamoró nunca, y ése fue su infierno. Otro, sí, y ésa fue su condena."

San Francisco de Sales: "Si os halláis precisado a oponeros al dictamen de otro, hacedlo."

Bucay, Jorge: "No hay que morir por el otro, sino vivir para disfrutar juntos."

Saint Exupéry, Antoine de: "Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección."

Saint Exupéry, Antoine: "Amor no es mirarse el uno al otro, sino mirar los dos en la misma dirección".

Lamennais, Félicité de: "Cuando pienso que un hombre juzga a otro, siento un gran estremecimiento."

Lamennais, Félicité de: "El derecho y el deber son como las palmeras: no dan frutos si no crecen uno al lado del otro."

Allen, Woody: "El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro."

Rotterdam, Erasmo de: "Nada hay tan desagradable y pedante como los juicios de un hombre sobre otro"

Lincoln, Abraham: "Ningún hombre es lo bastante bueno para gobernar a otro sin su consentimiento."

Shaw, George Bernard: "Siempre hay alguien que besa y otro que se limita a permitir el beso."

**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD : .....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN : .....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	SIEMPRE	LA MAYORÍA DE VECES	A VECES	POCAS VECES
Reconozco que las personas tenemos puntos de vista muy particulares que nos hacen especiales unos de otros e importantes a la vez.				
Respeto los diferentes puntos de vista de sus compañeros y de las demás personas.				
Promuevo la aceptación de los diferentes puntos de vista poniéndome “en los zapatos del otro”.				
TOTAL :				

Siempre (4)

La Mayoría (3)

A veces (2)

Pocas veces (1)



**SESIÓN N° 07**

**I. DATOS GENERALES**

I.E. : “Víctor Raúl Haya de la Torre” – Roma  
 GRADO Y SECCIÓN : 3° “A” FECHA: 11-11-2013  
 TUTORA : Prof. Mirna Annie Mendoza Díaz

**II. ASPECTO METODOLÓGICO**

TEMA : **Aprendiendo sobre el control**  
 ÁREA DE TUTORÍA : Convivencia democrática  
 CAPACIDADES :

**Relación intrapersonal:** Reconoce argumentos para guardar el control de sí mismo ante situaciones conflictivas.

**Relación interpersonal:** Comparte la necesidad de guardar el control frente a situaciones que supongan llegar a conflictos.

**Relación social:** Participa en actividades evitando entrar en pensamientos agresivos y situaciones conflictivas.

**OBJETIVO:** Mejorar las técnicas de control personal frente a la agresividad verbal

PRESENTACIÓN (Motivación)	DESARROLLO (Reflexión)	CIERRE (Compromiso)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a los adolescentes.</li> <li>- Narración de la historia “Las cuatro semillas” (Anexo 1).</li> <li>- Conversatorio acerca de respuestas acerca de la historia “Las cuatro semillas”:                      ¿Cómo reaccionó la semilla ante los embates o platanazos?                      ¿Es necesario apelar a la violencia en caso de agresiones?                      ¿Cuál sería nuestra reacción frente a los casos que supongan violencia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura conjunta del texto “El mal humor” (Anexo 02).</li> <li>- Reflexión sobre la oportunidad de ver desde distinta perspectiva lo malo que nos puede pasar.</li> <li>- Desarrollo de la exposición: “Técnicas para guardar el control” (Anexo 03).</li> <li>- Comentario e impresiones generales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento conjunto de técnicas personales o individuales para manejar la ira y tener el control”.</li> <li>- Reflexión personal sobre el control frente a situaciones que supongan llegar a conflictos (Anexo 4).</li> </ul>

**DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:** Realizan acciones diversas (diálogos, comentarios, etc.) para compartir lo aprendido en entornos familiares y amicales.

### III.ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Reconoce argumentos para guardar el control de sí mismo ante situaciones conflictivas.	- Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Comparte la necesidad de guardar el control frente a situaciones que supongan llegar a conflictos.	
Relación social	Participa en actividades evitando entrar en pensamientos agresivos y situaciones conflictivas.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## Las semillas

Hubo una vez 4 semillas amigas que llevadas por el viento fueron a parar a un pequeño claro de la selva. Allí quedaron ocultas en el suelo, esperando la mejor ocasión para desarrollarse y convertirse en un precioso árbol.

Pero cuando la primera de aquellas semillas comenzó a germinar, descubrieron que no sería tarea fácil. Precisamente en aquel pequeño claro vivía un grupo de monos, y los más pequeños se divertían arrojando plátanos a cualquier planta que vieran crecer. De esa forma se divertían, aprendían a lanzar plátanos, y mantenían el claro libre de vegetación.

Aquella primera semilla se llevó un platanazo de tal calibre, que quedó casi partida por la mitad. Y cuando contó a las demás amigas su desgracia, todas estuvieron de acuerdo en que lo mejor sería esperar sin crecer a que aquel grupo de monos cambiara su residencia.

Todas, menos una, que pensaba que al menos debía intentarlo. Y cuando lo intentó, recibió su platanazo, que la dejó doblada por la mitad. Las demás semillas se unieron para pedirle que dejara de intentarlo, pero aquella semillita estaba completamente decidida a convertirse en un árbol, y una y otra vez volvía a intentar crecer. Con cada nueva ocasión, los pequeños monos pudieron ajustar un poco más su puntería gracias a nuestra pequeña plantita, que volvía a quedar doblada.

Pero la semillita no se rindió. Con cada nuevo platanazo lo intentaba con más fuerza, a pesar de que sus compañeras le suplicaban que dejase de hacerlo y esperase a que no hubiera peligro. Y así, durante días, semanas y meses, la plantita sufrió el ataque de los monos que trataban de parar su crecimiento, doblándola siempre por la mitad. Sólo algunos días conseguía evitar todos los plátanos, pero al día siguiente, algún otro mono acertaba, y todo volvía a empezar.

Hasta que un día no se dobló. Recibió un platanazo, y luego otro, y luego otro más, y con ninguno de ellos llegó a doblarse la joven planta. Y es que había recibido tantos golpes, y se había doblado tantas veces, que estaba llena de duros nudos y cicatrices que la hacían crecer y desarrollarse más fuertemente que el resto de semillas. Así, su fino tronco se fue haciendo más grueso y resistente, hasta superar el impacto de un plátano. Y para entonces, era ya tan fuerte, que los pequeños monos no pudieron tampoco arrancar la plantita con las manos. Y allí continuó, creciendo, creciendo y creciendo.

Y, gracias a la extraordinaria fuerza de su tronco, pudo seguir superando todas las dificultades, hasta convertirse en el más majestuoso árbol de la selva. Mientras, sus compañeras seguían ocultas en el suelo. Y seguían como siempre, esperando que aquellos terroríficos monos abandonaran el lugar, sin saber que precisamente esos monos eran los únicos capaces de fortalecer sus troncos a base de platanazos, para prepararlos para todos los problemas que encontrarían durante su crecimiento.

## **EL MAL HUMOR**

El malhumor, cuando se prolonga en el tiempo, puede convertirse en un malestar crónico que afecta la vida de quien lo padece en varios sentidos: le impide disfrutar de cualquier situación agradable o estímulo placentero, afecta su salud y deteriora sus relaciones interpersonales

Todos podemos tener nuestros momentos de mal humor que se consideran totalmente normales, siempre y cuando no sea una conducta habitual.

El mal humor es un defecto de carácter que produce conflictos de relación, discordia familiar e infelicidad, y lo más grave de este modo de ser, es que es contagioso.

Los malhumorados y el malhumor, son los defectos humanos que más dolor causa a la sociedad. Un malhumorado hace sufrir a muchas personas inocentes que viven a su derredor, causándoles una existencia triste y amarga.

El mal humor puede deberse a diferentes causas. Despertarse de mal humor es la peor forma de comenzar el día, sin embargo miles de personas a diario, tienen que vencer el mal humor, para enfrentar el día con una sonrisa.

El mejor remedio contra el mal humor es ponerle más humor a la vida. Estar siempre de mal humor no beneficia ni a tu cuerpo, ni a tu mente y tarde o temprano, sentirás las consecuencias.

Una técnica para controlar el mal humor es mirarse en el espejo y sonreír. Nadie gusta de la gente malhumorada, comienza por gustarte a ti mismo y descubrirás el secreto de la felicidad que encierras en tu interior. También salir a la calle para descubrir otro mundo puede ser una buena estrategia.

Reserva tiempo para hacer algo que te guste y que te ayude a recuperar la armonía perdida. Un paseo divertido o la risoterapia pueden colaborar a que reencuentres el equilibrio.

Sin duda, la clave es reír para vivir mejor, la risa y la sonrisa son los mejores remedios para controlar y combatir el mal humor. Pero no se trata de reír de cualquier modo, sino corazón ¡Pruébalo y verás!

## TÉCNICAS PARA CUARDAR EL CONTROL

Está demostrado que las técnicas de manejo o control de la ira ayudan a cambiar la forma en que expresamos nuestra ira o rabia. Mientras un enfado periódico puede ser hasta sano para dejar salir emociones negativas, pero cuando se convierte en la principal forma en que expresamos nuestras discrepancias con la forma de actuar o pensar de terceros, puede ser hasta peligroso. Tanto para las relaciones humanas como para la salud, pues un estado de irritación o ira constante influye negativamente sobre la tensión y el estado de salud general de una persona. Aquí ofrecemos unos consejos para mantener la ira bajo control.

1. **Tomarse un "tiempo":** aunque pueda parecer un cliché, contar hasta diez antes de reaccionar realmente puede calmar nuestro temperamento, sobre todo si es una persona compulsiva que suele hablar (o gritar) antes de pensar.
2. **Poner un poco de distancia de por medio:** es aconsejable tomarse un descanso de la persona con la que estamos enfadados hasta que nuestras frustraciones se disipen un poco. Esto también nos permite planificar mejor cómo abarcar el asunto que nos preocupa o que nos ha causado un disgusto.
3. **Expresar de forma clara el motivo de nuestro enfado:** es saludable expresar la frustración sin confrontación. No por gritar más fuerte vayamos a convencer a nadie que tengamos razón. Una argumentación inteligente y honesta suele ser mucho más eficaz que un enfado monumental. Se convence mucho más si se identifican problemas y se plantean soluciones. Y si logramos convencer además al "culpable", pues hay mucha más probabilidad de que el problema no vuelva a surgir.
4. **Hacer algo de ejercicio:** la actividad física puede ofrecer una salida a las emociones, especialmente si estamos a punto de estallar. Salir a caminar o a correr, nadar, levantar pesas o simplemente subir y bajar las escaleras varias veces permitirá sacar la adrenalina de la ira sin confrontaciones.
5. **Pensar bien las cosas antes de decir nada:** de lo contrario, es muy probable que digamos algo de lo que nos arrepentiremos después. Puede ser muy útil escribir lo que queremos decir para ceñirnos al tema o problema actual. Cuando estamos muy enfadados, es fácil dispersarse. Y si nos pasamos es muy importante saber pedir perdón.
6. **Identificar soluciones para la situación:** en lugar de centrarnos en lo que nos hizo estallar, trabajar conjuntamente con la persona que nos enfureció para resolver el asunto en cuestión. Esto quiere

decir que también debe estar dispuesto a escuchar la versión de la otra persona. No se puede llegar a acuerdos o soluciones sin antes comprender (no compartir) el argumento del otro.

7. **Hablar en primera persona al describir el problema:** esto nos ayudará a evitar criticar o culpar a la otra persona, algo que podría hacer que se enfadara más o sintiera resentimiento, aumentando la tensión. Hay que evitar que la otra persona se sienta acusada o criticada para que no se ponga automáticamente a la defensiva. Podemos decir, por ejemplo: "Me siento mal porque he tenido que hacer todas las tareas domésticas esta semana" en vez de "Deberías haberme ayudado" o "Eres un vago y no ayudas nada".
8. **No guardar rencor:** si podemos perdonar a la otra persona, ambos nos sentiremos mejor. No es realista esperar que todo el mundo se comporte exactamente como queremos. El rencor es un sentimiento muy negativo. Una vez resuelta una discusión es importante olvidar lo sucedido y no dejar que el resentimiento o rencor siga dentro, listo para salir en una discusión posterior. Intenta PENSAR EN POSITIVO.
9. **Utilizar el humor para liberar tensiones:** reírse puede ayudar a disipar la tensión. No obstante, no utilizar el sarcasmo; solo logrará herir los sentimientos de la otra persona y empeorar las cosas. Si una risa le parece imposible, intentar al menos una sonrisa.
10. **Practicar técnicas de relajación:** aprender habilidades de relajación y desestrés también puede ayudarnos a controlar nuestro genio cuando aparezca. Practicar ejercicios de respiración profunda, visualizar una escena relajante o repetir una palabra o frase para calmarnos, como "Tranquilo". Otras formas demostradas para aliviar la ira son escuchar música relajante, hacer meditación, cocinar, escribir un diario y hacer yoga.

**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

ACTIVIDAD : .....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN :

.....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	ESTOY MUY SEGURO	ESTOY SEGURO	DUDO	NO SOY CAPAZ
Puedo dar argumentos para guardar el control de mí mismo ante situaciones conflictivas.				
Puedo compartir la necesidad de guardar el control frente a situaciones que supongan llegar a conflictos.				
Participo en actividades evitando entrar en pensamientos agresivos y situaciones conflictivas.				
TOTAL :				

COMENTARIO GENERAL DE MI AUTOEVALUACIÓN:

.....  
 .....  
 .....





### III. ASPECTO EVALUATIVO

<b>Capacidades</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Relación intrapersonal	Identifica razones para construir la comunicación asertiva como parte de su personalidad.	- Ficha de autoevaluación
Relación interpersonal	Comprende el valor de la comunicación asertiva en su relación interpersonal.	
Relación social	Identifica razones para construir de forma conjunta la comunicación asertiva como componente importante de la convivencia social en el marco del respeto y la paz.	

-----  
Prof. Mirna Mendoza Díaz

Tutora

## DINÁMICA LAS 3 “R”

### PROCESO:

La profesora pide a los alumnos que doblen 4 veces una hoja con el fin de formar 4 columnas y les da las siguientes instrucciones:

- En la 1ª columna deben poner una lista de los nombre de 10 personas con los que estén más en contacto diariamente (padres, amigos, profesores...)
- En la 2ª columna 1 ó 2 enunciados que expresen un **resentimiento** hacia tres personas señaladas en la columna anterior. Ej.: *Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucia porque no me hace caso.*

La profesora aclarará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o en el insulto

- En la 3ª columna trata de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento, es decir realiza un **requerimiento** Lo tiene que decir de forma clara y precisa. Ej.: *Estoy resentido con mi Amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.*
- En la 4ª columna corresponde al **reconocimiento**. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Ej.: *Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes...*

El ejemplo completo sería: *Estoy **resentido** con mi amiga Lucia, porque no me hace caso y **requiero** que me escuche pues he discutido con mis padres, pero **reconozco** que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.*

### OBSERVACIONES:

Esta actividad proporciona una buena estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos , tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empalizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

## DINÁMICA ¿TÚ Y QUÉ HARÍAS?

### PROCESO:

Reflexionar y realizar la hoja de actividades de forma individual

Puesta en común

### OBSERVACIONES

Pretendemos que reflexionen sobre situaciones de la vida diaria en la que o bien es difícil saber cómo actuar correctamente o se sabe cómo actuar, pero es difícil hacer las cosas como se piensan

### PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Ante las situaciones que se exponen a continuación ..... **¿Tú qué harías?**

1.- Estamos en una excursión. Después de comer hay un montón de desperdicios, papeles, plásticos, .....**¿Tú qué harías?**

---

---

2.- Después de comer en una excursión el profesor/a indica que hay que limpiar la zona. Varios compañeros estáis recogiendo los restos que quedaron por el suelo, pero algunos se hacen los remolones riéndose y haciendo burlas a los que trabajáis. **¿Tú qué harías?**

---

---

3.- Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor/a pero no te concentras porque un grupo de compañeros están molestando y alborotando..... **¿Tú qué harías?.**

---

---

4.- Vais por la calle un grupo de amigos y amigas. Os cruzáis con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer “chistes”, y a burlarse de ella imitando su defecto..... **¿Tú qué harías?**

---

---

**5-** Estás en el recreo. Un compañero no tiene bocadillo porque se le hizo tarde y vino sin desayunar. **¿Tú qué harías?**

---

---

**6.-** Estás en el recreo. Hay un amigo que todos los días te pide parte de tu bocadillo y hace lo mismo con otros compañeros y compañeras. **¿Tú qué harías?**

---

---

---

### FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

ACTIVIDAD :

.....

ALUMNO : ..... AÑO Y SECCIÓN :

.....

INDICADORES	APRECIACIÓN			
	Muy seguro	Seguro	Dudo	No soy capaz
Identifico razones para construir la comunicación asertiva como parte de su personalidad.				
Comprendo el valor de la comunicación asertiva en su relación interpersonal.				
Identifico razones para construir de forma conjunta la comunicación asertiva como componente importante de la convivencia social en el marco del respeto y la paz.				
TOTAL :				

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS PRE TEST – POST TEST POR DIMENSIONES Y VARIABLE

N°	PRE TEST								POST TEST							
	D1		D2		D3		VARIABLE		D1		D2		D3		VARIABLE	
	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E
1	7	B	6	B	5	B	18	B	4	B	6	B	4	B	14	B
2	10	A	12	A	10	A	32	A	8	B	7	B	5	B	20	B
3	12	A	11	A	6	A	29	A	6	B	7	B	5	B	18	B
4	14	A	14	A	8	A	36	A	13	A	15	A	8	A	36	A
5	13	A	14	A	8	A	35	A	13	B	14	B	5	B	32	A
6	6	B	6	B	4	B	16	B	4	B	5	B	3	B	12	B
7	14	A	15	A	9	A	38	A	14	A	15	A	7	A	36	A
8	14	A	14	A	7	A	35	A	7	B	8	B	5	B	20	B
9	9	A	9	A	6	A	24	A	6	B	5	B	5	B	16	B
10	7	B	8	B	5	B	20	B	7	B	5	B	4	B	16	B
11	14	A	14	A	8	A	36	A	12	A	12	A	8	A	32	A
12	12	A	10	A	7	A	29	A	7	B	7	B	4	B	18	B
13	13	A	13	A	9	A	35	A	11	A	11	A	8	A	30	A
14	11	A	10	A	7	A	28	A	6	B	6	B	4	B	16	B
15	12	A	10	A	7	A	29	A	6	B	7	B	4	B	17	B
16	8	B	8	B	5	B	21	B	6	B	5	B	4	B	15	B
17	12	A	10	A	10	A	32	A	8	B	7	B	5	B	20	B
18	10	A	12	A	10	A	32	A	7	B	8	B	4	B	19	B
19	14	A	14	A	8	A	36	A	10	A	11	A	7	A	28	A
20	11	A	10	A	8	A	29	A	7	B	7	B	4	B	18	B
21	8	B	8	B	5	B	21	B	5	B	5	B	4	B	14	B
22	10	A	10	A	8	A	28	A	6	B	7	B	4	B	17	B
23	12	A	12	A	10	A	34	A	7	B	7	B	4	B	18	B
24	10	A	12	A	12	A	34	A	7	B	7	B	4	B	18	B
25	14	A	15	A	7	A	36	A	10	A	14	A	6	A	30	A
26	7	B	8	B	5	B	20	B	5	B	5	B	4	B	14	B

27	13	A	15	A	8	A	36	A	13	A	14	A	8	A	35	A
28	12	A	12	A	12	A	36	A	6	B	7	B	3	B	16	B
29	6	B	8	B	5	B	19	B	4	B	5	B	3	B	12	B
30	15	A	12	A	10	A	37	A	14	A	12	A	8	A	34	A
31	13	A	11	A	7	A	31	A	6	B	6	B	4	B	16	B
32	7	B	7	B	4	B	18	B	4	B	7	B	3	B	14	B
33	10	A	12	A	10	A	32	A	6	B	7	B	5	B	18	B
34	11	A	9	A	10	A	30	A	7	B	7	B	5	B	19	B
35	8	B	8	B	3	B	19	B	4	B	7	B	2	B	13	B
36	13	A	13	A	10	A	36	A	12	A	9	A	7	A	28	A
37	10	A	12	A	10	A	32	A	7	B	8	B	5	B	20	B
x	10,9		10,9		7,6		29,4		7,7		8,2		4,9		20,8	
S	6,8		6,7		5,3		44,9		9,3		9,6		2,7		55,4	
S2	2,6		2,6		2,3		6,7		3,0		3,1		1,6		7,4	