



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

## LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, UN FACTOR IMPORTANTE PARA LOGRAR UN MEJOR MANEJO EMOCIONAL

Tipo de investigación: Correlacional

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

María Guadalupe Martínez Cortés

Director: Mtro. Juan Manuel Montiel Génova

Dictaminador: Dra. Anabel de la Rosa



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 2017



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

### *A Dios:*

*Mi agradecimiento infinito a ese ser inmortal, que día a día guía mis pasos, me permite lograr nuevas metas, me provee de la fortaleza que requiero para enfrentar los retos y que hace posible la existencia de personas valiosas que aportan felicidad a la vida.*

### *A mis padres:*

*Mis gracias a esos seres humanos tan especiales en mi vida, ya que con su motivación, apoyo y ejemplo me han mostrado que con fe, perseverancia y trabajo es posible alcanzar nuestros más grandes anhelos.*

### *A mis hermanos*

*Que de una u otra forma han estado presentes en mi vida, me animan, me reconfortan y me muestran que darse por vencido es fácil, pero que seguir adelante, nos lleva a la plenitud personal.*

*A mi amiga Elena*

*Mil gracias al apoyo y cariño demostrado en muchos momentos difíciles de mi vida, quien sin ser mi sangre, es mi hermana, porque hizo posible que me levantara y siguiera con mis proyectos, que me ha mostrado que la primer persona que debe creer en mí soy yo misma, que la dignidad de un ser humano está por encima de cualquier cosa. Mis más sinceras gracias querida amiga.*

*A mi tutor*

*Profesor Juan Manuel Montiel Génova*

*Muchas gracias por creer en mí desde el inicio hasta el final de este proyecto, gracias por su tiempo, su motivación y entrega profesional ya que hizo posible la realización del trabajo y fue parte importante en el logro de esta meta tan importante.*

***“Cuando la gratitud es tan absoluta, las palabras sobran”.***

*Álvaro Mutis*

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación de corte experimental tiene como objetivo primordial implementar un taller sobre la comunicación asertiva con el fin de que los participantes logren tener un mejor manejo emocional de manera que les permita mantener una mejor interacción con sus compañeros, familiares y con las demás personas en el contexto social.

En este trabajo se encontrarán ocho capítulos, en el primero de ellos se menciona la justificación del tema a tratar, en el capítulo dos se exponen diversas definiciones de asertividad, así como los principios, características y los derechos asertivos que algunos autores han mencionado como importantes.

En el tercer capítulo se mencionan diversas técnicas asertivas como lo son la solución de conflictos, el afrontamiento, el modelaje, el autocontrol, la auto-reflexión, el disco rayado, el banco de niebla, la interrogación negativa, el aplazamiento asertivo, la interrogación, la empatía entre otras.

En el capítulo cuatro se encuentra información sobre el desarrollo emocional del niño dividido en dos etapas, de 0 a 6 años y de 6 a 12 años respectivamente.

En el capítulo cinco se habla sobre las emociones citando el concepto de emoción, los componentes emocionales de tipo fisiológico, las emociones básicas y los factores que influyen en el comportamiento emocional.

En el capítulo seis se encuentran cuestiones importantes de la autoestima y del autoconcepto como factores que influyen en el manejo emocional y por consecuencia en la asertividad.

En el capítulo siete se habla de la metodología, mencionando aspectos como el planteamiento del problema, el objetivo general, los objetivos específicos, tipo de investigación, hipótesis, variables, selección de la muestra, criterios de inclusión y exclusión, participantes y procedimiento e instrumentos empleados.

En el capítulo ocho se encuentra el análisis de los resultados, se agregan ahí las tablas y figuras de los instrumentos aplicados, así como el análisis y la discusión de los resultados.

Al final se agrega la bibliografía y los anexos de los recursos necesitados.

## ÍNDICE

Introducción.....	3
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	
1.1. Justificación.....	9
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>ASERTIVIDAD</b>	
2.1 Concepto de asertividad.....	11
2.2 Principio de asertividad.....	12
2.3 Características de la comunicación asertiva.....	12
2.4 Derechos asertivos.....	14
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>TÉCNICAS ASERTIVAS</b>	
3.1 Técnicas asertivas.....	16
3.2 Solución de conflictos.....	16
3.3 Afrontamiento.....	18
3.4. Modelado.....	19
3.5. Autocontrol.....	21

3.6. Disco Rayado.....	22
3.7. Banco de niebla.....	23
3.8. Aplazamiento asertivo.....	24
3.9. Interrogación negativa.....	24
3.10. Empatía.....	25

## CAPÍTULO IV

### DESARROLLO DEL NIÑO

4.1. Desarrollo emocional de 0 a 6 años.....	27
4.2. Desarrollo emocional de 6 a 12 años.....	28

## CAPÍTULO V

### LAS EMOCIONES

5.1. Concepto de emoción.....	31
5.2. Componentes emocionales de tipo fisiológico.....	34
5.3. Emociones básicas.....	33
5.4. Factores que influyen en el comportamiento emocional.....	34
5.7. Manejo emocional.....	35

## CAPÍTULO VI

### OTROS ELEMENTOS IMPORTANTES PARA LOGRAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA: AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

6.1. Autoestima.....	38
----------------------	----



6.2 Autoconcepto.....	40
-----------------------	----

## CAPÍTULO VII

### METODOLOGÍA

7.1 Planteamiento del problema.....	42
-------------------------------------	----

7.2 Objetivo general.....	42
---------------------------	----

7.3 Objetivos específicos.....	42
--------------------------------	----

7.4 Tipo de Investigación.....	42
--------------------------------	----

7.5 Hipótesis correlacional.....	43
----------------------------------	----

7.6 Hipótesis nula.....	43
-------------------------	----

7.7 Variables.....	43
--------------------	----

7.8 Diseño de investigación.....	44
----------------------------------	----

7.9 Selección de la muestra.....	44
----------------------------------	----

7.10 Criterios de inclusión.....	44
----------------------------------	----

7.11 Criterios de exclusión.....	45
----------------------------------	----

7.12 Participantes.....	45
-------------------------	----

7.13 Procedimiento.....	47
-------------------------	----

7.15 Instrumentos empleados.....	45
----------------------------------	----

## CAPÍTULO VIII

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

8.1 Encuesta de datos generales.....	49
8.2 Resultados del Cuestionario de Emociones Positivas CIEP.....	52
8.3 Resultados de la Escala de Comportamientos Asertivos CABS.....	58
8.4 Correlación CIEP-CABS pre-evaluación.....	70
8.5 Correlación CIEP-CABS post-evaluación.....	72
Discusión y conclusiones.....	74
Bibliografía.....	78
Anexos.....	86

# **LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, UN FACTOR IMPORTANTE PARA LOGRAR UN MEJOR MANEJO EMOCIONAL**

## **CAPÍTULO I JUSTIFICACIÓN**

### **1.1 Justificación**

En este trabajo se abordará el tema de la comunicación asertiva, como un medio para lograr la estabilidad emocional. Este tema posee una trascendencia importante en los diversos ámbitos de nuestra vida, como lo son el familiar, el social y el laboral, como lo menciona De Christiansen (n.d.). Cuando se realiza dentro de la familia un proceso inadecuado de educación e interacción se puede ocasionar estrés emocional, es por ello que es fundamental corregir y reforzar las conductas positivas con respeto y firmeza. Es primordial conocer las bases y la aplicación diaria de la asertividad al comunicarnos con nuestra familia de tal manera que se resuelvan los conflictos de la manera más apropiada. Si dentro de la familia los padres saben guiar a sus hijos mediante la práctica de la asertividad no será necesario el uso de violencia física ni psicológica, dando como resultado que en un futuro éstos hijos sepan educar a las siguientes generaciones, lo cual, al paso de los años, puede traer consecuencias gratas en las relaciones humanas.

En el ámbito social también se requiere la práctica de la asertividad ya que se concibe, de acuerdo a los autores Llacuna y Pujol, (2004) como una forma de comunicarnos con nuestro interlocutor de tres maneras elementales: siendo honestos, directos y expresivos. En cuanto al ámbito laboral Montané (2008) afirma que el ser asertivo, inteligente, mantener control emocional y saber comunicarse es una demanda en el trabajo, si se sabe mantener una conversación con los compañeros de trabajo y con los superiores, será mucho más fácil obtener

la ayuda o los resultados que se requieran, disminuyendo de manera importante el estrés laboral.

Los beneficios de este trabajo podrán ser que los alumnos de quinto grado de la Escuela Primaria Mariano Matamoros, perteneciente a la comunidad de La Presa, Municipio de Álvaro Obregón, Michoacán, tengan un mayor conocimiento de la conceptualización y aplicación de la asertividad mejorando su comunicación al dirigirse hacia sus compañeros, padres de familia y maestros, de esta manera, se logrará repercutir positivamente en la solución conflictos ya que serán más esporádicos y definitivamente eso impactará de manera importante en sus relaciones sociales y familiares no solo dentro, sino también fuera de la escuela, en el momento presente, y quizá, también en el futuro.

Este estudio también será valioso porque se podrá comprobar que la aplicación de la comunicación asertiva dentro del aula favorece las relaciones y el clima entre los compañeros y mejora la estabilidad emocional de los alumnos disminuyendo con ello la intensidad y frecuencia de los conflictos.

## CAPÍTULO II

### ASERTIVIDAD

#### 2.1 Definición

Los autores Da Dalt y Difabio (2002) explican que la asertividad es poder expresar de manera adecuada sentimientos, emociones, ideas en las distintas situaciones, sin que esto genere un comportamiento agresivo, tensión o ansiedad. Tenemos entonces que “ser asertivo significa ser capaz de ejercer y/o defender los derechos personales” (Riso, 2013, p.5). La asertividad es una característica que se va desarrollando en una primera etapa en el seno materno, por medio de ella se adquiere la capacidad para interactuar con los otros de una manera determinada e incorpora en la vida diversas formas de reaccionar, de creer y de ser. (López, 1986). Dicha definición es respaldada por otros autores cuando mencionan que la asertividad es una forma de ser que se va aprendiendo y mejorando, hasta que esta se practica tanto, que llega a ser una competencia personal. (Flores & Bach, n.d.). Estos mismos autores sostienen que la asertividad debería ser buscar un equilibrio perfecto entre el “yo” y el “tú”, una forma de convivir respetando el espacio del otro sin renunciar a los propios derechos logrando crear una hermosa armonía.

En cuanto a su significado etimológico, la palabra asertividad proviene del latín *asertud* que quiere decir afirmación de una cosa. (Naranjo, 2008).

Cuando una persona es asertiva sabe cómo expresar sus ideas, se muestra segura de sí misma, mantiene sus argumentos y los defiende de forma razonable, cuando tiene que enfrentar

alguna situación lo hace de manera abierta solicitando aclarar dudas, reconociendo errores, muestra un tono y gesticulación adecuada de su lenguaje así como su postura corporal, mantiene buen control emocional y satisfacción interna. (Da Dalt & Difabio, 2002). La asertividad nos va a permitir establecer relaciones efectivas al ejercer nuestro derecho a ser directos, honestos y claros. (Llacuna & Pujol, 2004.).

## **2.2. Principio de asertividad**

Llacuna y Pujol (2004) explica que el principio fundamental en la asertividad es el respeto por uno mismo y por los demás para lo que se requiere ser honesto, tener autocontrol emocional, saber expresarse y al mismo tiempo saber escuchar al otro cuidando la expresión mediante el lenguaje.

## **2.3. Características de la comunicación asertiva**

Saucedo (2016), sostiene que para poder tener una comunicación asertiva se requieren varios elementos: ser directo, enfrentarse al problema y no a la persona, tratar el asunto directo y específico, expresar ideas y sentimientos sin hacer menos a los demás, sugiere que se tenga cuidado al mantener una comunicación, en factores importantes como volumen, velocidad, tono, el ritmo y la entonación.

Naranjo (2004) expresa que es importante hablar con cortesía, buena modulación, fluidez verbal y mirar a los ojos a la persona con quien se establece un diálogo, mantenemos una buena atención emocional en el relato del otro.

Existen mensajes que facilitan la comunicación con el otro como:

-Declaración de deseos,

-Declaración de sentimientos

-Expresar impresiones

-Repetición intencionada

-Preguntas de final abierto. (“El arte de comunicarse”, n.d.)

“El comportamiento asertivo requiere saber pedir, negarse, negociar y ser flexible, para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de manera clara” (Saucedo, 2016, p.10).

Algunos otros componentes emocionales en la comunicación asertiva son: percepción emocional, comprensión emocional, empatía y regulación emocional. La **percepción emocional** útil identificar emociones, conductas o sentimientos tanto propios como de los demás ya que nos va a permitir expresar emociones, necesidades y discriminar sentimientos honestos de los que no lo son. **Comprensión emocional** hacia uno mismo y hacia los demás, la cual, mediante el análisis de los sucesos, nos facilita tomar nuestras propias decisiones en base a sus consecuencias. Empleo de la **empatía**, que significa ponernos en lugar del otro. **Regulación emocional** es importante en la asertividad porque hará posible controlar las emociones y manejarlas de forma eficaz, este proceso implica la toma conciencia, expresar emociones, controlar la impulsividad y contar con habilidades que permitan enfrentar emociones negativas, (Buil, n.d.)

Algunos beneficios del comportamiento asertivo son el facilitar la comunicación, mantener relaciones interpersonales, mejora la autoestima debido a que es más fácil conseguir lo que se desea y aumenta el grado de satisfacción personal (Roca, 2003). “Facilita que la persona se sienta más satisfecha consigo mismo y con los demás” (Naranjo, 2008, p.2). Otras ventajas que cita Riso, (2013) son que la comunicación asertiva fortalece el amor propio, nos provee de

mayor seguridad, libertad emocional, dignidad, autoconocimiento, ayuda a resolver y enfrentar conflictos.

## 2.4 Derechos asertivos

Riso, (2013) nos menciona los siguientes derechos asertivos:

- Derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
- Derecho a experimentar y expresar sentimientos.
- Derecho a tener y expresar opiniones y creencias
- Derecho a decidir qué hacer con mi propio tiempo, cuerpo y propiedad
- Derecho a cambiar de opinión.
- Derecho a decidir sin presiones.
- Derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
- Derecho a ser independiente.
- Derecho a pedir información.
- Derecho de ser escuchado y tomado en serio.
- Derecho a tener éxito o a fracasar
- Derecho a estar solo
- Derecho a estar contento
- Derecho a no ser lógico.
- Derecho a decir “no lo sé”.
- Derecho a hacer cualquier cosa sin violar los derechos de los demás.

Otros derechos citados por Llacuna y Pujol (2004) son:

- Derecho a pedir y dar cuando así lo decida.



- Derecho a hacer menos de lo que como humano puedas hacer.
- Derecho a establecer tus prioridades
- Derecho a sentirte bien
- Derecho a tu privacidad y reciprocidad.

Por otra parte Naranjo (2008) agrega que tenemos derecho a:

- Juzgarnos a nosotros mismos.
- A no dar justificaciones por nuestro comportamiento, a decir “no lo entendí”.

Otros derechos asertivos son el aceptar los sentimientos como válidos, protestar por un trato injusto, intentar un cambio, pedir apoyo emocional, sentir dolor, recibir reconocimiento, no responsabilizarse de los problemas de los demás. (Saucedo, 2016).

## CAPÍTULO III

### TÉCNICAS ASERTIVAS

#### 3.1. Técnicas asertivas

Las técnicas asertivas se pueden definir como una serie de estrategias que facilitan mantener una comunicación clara honesta y directa. Existen muchas estrategias, entre ellas la solución de conflictos, el afrontamiento, el modelaje, al **autocontrol**, auto-reflexión, disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, interrogación negativa, flexibilidad, empatía entre otras. “Las teorías de la conducta que proponen las técnicas asertivas se basan en el principio de que cuando una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sus sentimientos” (Naranjo, 2008, p.2)

#### 3.2 Solución de conflictos:

El origen de la palabra conflicto viene del latín “*conflictus*” que significa chocar, afligir, esto conlleva a un combate, es provocado por intereses, objetivos, metas o percepciones diferentes entre dos o más personas, generando dolor y tensión, no obstante, el conflicto puede ser una fuente de nuevas experiencias y conocimientos porque se pueden analizar diversas alternativas para solucionar problemas. (Fuquén, 2003).

La resolución de problemas es un proceso que atañe a las capacidades, cognitivas, conductuales y afectivas de la persona. Al poner en práctica dichas capacidades se buscará una posible forma de afrontamiento para la situación. (Bados & García, 2014)

Existen diversos elementos que pueden llevar a un conflicto como la falta de comunicación, la diferencia como se percibe un mismo hecho, obtener información incompleta de una situación, presiones sociales o los caracteres personales En contraparte, las cuestiones que

pueden favorecer para solucionar el problema son: enfrentar el conflicto, aceptar ideas diferentes a las nuestras, aprender a dialogar y fomentar la actitud de yo gano, tú ganas. Se puede emplear para ello la negociación o la mediación. (Fuquén, 2003).

El objetivo del manejo de conflictos es reducir las causas que los originan, para lograrlo se pretende que exista un mayor acercamiento, comprensión y compromiso entre las partes implicadas (“Estrategias para el manejo de conflictos”, n.d.), así como mejorar la capacidad de enfrentarse a distintos estresores, tener mayor adaptación y mejorar la forma de ver el mundo, esto conllevará a gozar de una mejor salud física y mental. (Nezu, Maguth & Zurrilla, n.d.).

Algunas estrategias que pueden ser útiles para resolver problemas son: identificar el problema, ver los problemas como una parte normal de la vida, aprender a hacer atribuciones causales correctas de los problemas, ver los problemas como desafíos, aumentar la percepción de control personal y dedicar tiempo y esfuerzo. (Bados & García, 2014). Otras estrategias sugeridas son las siguientes: yo gano tú ganas, es decir, buscar alternativas para que ambos contrincantes salgan beneficiados con la solución propuesta; transformar los problemas en posibilidades mediante la reflexión de los componentes del problema y de las posibles soluciones; emplear la autoestima, ver el problema desde el punto de vista del oponente; emplear la asertividad iniciando la respuesta con un yo, de tal manera que se emita la agresión y se pongan de manifiesto nuestras percepciones del problema de manera respetuosa; emplear el poder cooperativo, dejando sin fundamentos la resistencia del otro para actuar en la búsqueda de una solución; lograr la autorregulación emocional analizando sentimientos y clarificando lo que queremos obtener. Es importante tomar en consideración necesidades y preocupaciones comunes, respetar y valorar diferencias en los puntos de vista. (Morales y De Paz, n.d.).

Podemos destacar dos procesos esenciales en la resolución de problemas: orientación y actitud; el primer proceso se refiere a la apreciación, percepción, valoración del problema, el

control personal, el compromiso de tiempo y esfuerzo; se identifica por tener componentes motivacionales que implican esquemas de tipo cognitivo-conductuales. El segundo proceso se vincula con las habilidades básicas que se requieren para la solución de problemas. Se implican en este proceso la definición y formulación del problema, la generación de soluciones alternativas, la toma de decisiones, la aplicación de la solución y comprobación de su utilidad (Bados & García, 2014).

Para resolver los conflictos de forma exitosa es necesario identificar y leer los sentimientos del otro, sus requerimientos y miedos. Algunos pasos que Goleman (1998) propone son: calmarse, identificar lo que estamos sintiendo, pensar cómo podemos expresar lo que estamos sintiendo y estar dispuestos a resolver la situación de manera respetuosa, buscando que ambas partes salgan beneficiadas.

### **3.3. Afrontamiento**

“Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (Macías, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013. p. 125), de tal manera que le permita a la persona tolerar, minimizar, aceptar o ignorar de acuerdo a sus capacidades. Otros autores definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986, p.140). Por otra parte se considera al afrontamiento como: “Las respuestas o actividades mediante las cuales una persona intenta reducir, minimizar, controlar o prevenir el estrés”. (Bados & García, 2014, p.2).

Lazarus y Folkman, (1986), confirman la existencia de catorce estrategias de afrontamiento: búsqueda de alternativas, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, religión y refrenar el afrontamiento. De acuerdo a este mismo autor tres son las características para enfrentar situaciones mediante el afrontamiento:

- 1.-Valoración del suceso
- 2.-Enfrentamiento de la realidad tomando en cuenta el manejo de consecuencias
- 3.-Regulación del estado emocional

#### **3.4. Modelado:**

Esta técnica se fundamenta básicamente en la imitación de comportamientos, sirve para fortalecer una conducta o disminuir la ocurrencia de un comportamiento inadecuado. (Bados & García, 2011). La técnica de modelo es un aprendizaje observacional, por ello depende de tres factores: atención por el observador de las acciones del modelo, la codificación y retención, los procesos de producción y los aspectos motivacionales. Así mismo se le otorga vital interés al modelado verbal. (Riviére, 1992)

El modelo a seguir se puede seleccionar de las personas con las cuales convive en la vida diaria, puede ser algún personaje que admire, siempre y cuando sea lo más parecido posible a las habilidades y nivel de quién deseamos que siga dicha conducta, si se puede seguir a más de un modelo esto podría ser más eficaz, ya que para el niño o la persona en cuestión, tendría mayor valor. La persona necesita observar con detenimiento las acciones que realiza su modelo a seguir, así como en las consecuencias de las mismas. Es importante acompañar esta técnica

con instrucciones claras y con el ensayo del comportamiento de su modelo a seguir, si además se incluyen ciertos reforzadores cuando la persona ensaya o realiza esta conducta, existirá una mayor posibilidad de que en el futuro la practique con mayor continuidad. (Bados & García, 2011).

Es importante ser congruente con la conducta que se pide y con la que como adultos realizamos ya que podríamos inconscientemente llevar a cabo en la cotidianidad acciones totalmente opuestas a lo que queremos lograr. Para que la estrategia de modelado funcione es importante aprender a darse instrucciones, cuando el niño lo haga es necesario pedirle que exprese lo que está haciendo, primero en voz alta, enseguida disminuyendo el volumen hasta que se convierta en auto-instrucción, (Gil, 2013)

La acción de una determinada conducta posibilitará al observador el aprendizaje y la activación mental de sus consecuencias. La aplicación de esta técnica puede ser utilizada, entre otros aspectos, para enseñar nuevas pautas de conducta y aumentar o disminuir la frecuencia o intensidad de un comportamiento que ya ha sido aprendido. Las condiciones para presentar al modelo deberán ser: que sea atrayente, simpático y afectuoso, parecido al observador, sencillo, que se presente en repetidas ocasiones, premiar la conducta modelo, emplear a compañeros y amigos para repetir conductas, favorece la participación. (Trianes Bios & Jiménez, 1998)

### **3.5. Autocontrol**

El autocontrol podría definirse como la capacidad para mantener la calma ante situaciones estresantes o angustiantes de la vida. (Zafrilla y Laencina, n.d.). “El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlarnos a nosotros mismos, nuestras emociones... sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos en cada momento de nuestra vida” (Ferrari, n.d., p. 3). Algunas destrezas necesarias para el autocontrol son: flexibilidad, adaptación y el

control de emociones. Cabe mencionar que la forma en que reaccionamos tiene relación directa con la manera en que interpretamos el hecho ocurrido. Con ello tenemos que tanto las emociones como las conductas son el resultado de las creencias sobre la realidad. (Zafriilla y Laencina, n.d.).

Goleman (1998) formula que el autocontrol se rige por la autorregulación que requiere, además de otras habilidades como confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación, sostiene que las personas con buen autocontrol se caracterizan por ser capaces de dirigir sus sentimientos, pensamientos y emociones, logrando mantener el equilibrio y manteniendo la mente clara.

Se afirma que para mantener el autocontrol es necesario tener un pensamiento racional, que contribuya a alcanzar nuestras metas y a comportarnos de manera adecuada. Las personas con esta competencia se caracterizan por gobernar sus sentimientos, mantener el equilibrio y pensar con claridad.

Se mencionan algunos principios básicos para mantener el autocontrol:

- a) Mantener una apariencia tranquila ante alguna emoción difícil
- b) Adaptar el lenguaje a la situación.
- c) Ajustar la reacción emocional a la tolerancia
- d) Activar pensamientos positivos
- e) Proyectar situaciones nuevas y mejores
- f) Hacer comparaciones constructivas de situaciones. (Zafriilla & Laencina, n.d.).

Algunos pensamientos que impiden el autocontrol emocional son: negar lo positivo, exagerar lo negativo y generalizar, esto se encuentra relacionado con la falta de autovaloración,

falta de aceptación de nuestra imagen, dependencia psicológica, vivir en pasado o en futuro, necesidad de aprobación, perfeccionismo, culpabilidad, preocupación, prejuicios, ira, justicia o excesivo sentido del deber. Se menciona que son reacciones que se eligen tener de acuerdo a la situación determinada que se vive (Zafrilla & Laencina, n.d.).

### **3.6. Disco rayado**

“Esta técnica consiste en repetir persistentemente el mismo argumento, sin tener en cuenta el contenido de lo que nos dicen, sin perder la calma y sin tratar irrespetuosamente a la otra persona”. (Dongil & Cano, 2014, p.28). Conviene emplear diversas frases o palabras repetidamente, para que quede claro lo que queremos decir.

Ejemplo: Cuando un vendedor llega a ofrecerte una vajilla y te dice “Buen día señora” vengo a ofrecerle una bella vajilla”, se le puede decir, “No me interesa, gracias”, pero ¿ya vio que es de acero inoxidable y nada se pega en ella?, vuelves a decir “No me interesa, gracias”, él vuelve a insistir, pero es una excelente oportunidad para mantener sana a su familia puesto que puede cocinar sin una gota de grasa”, insistes una vez más “No me interesa, gracias”, de esta manera estas afirmando tu decisión de no comprar el producto y al vendedor no le quedará otra opción que aceptar tu respuesta y retirarse.

### **3.7. Banco de niebla**

Es una técnica útil para enfrentar las críticas de carácter manipulativo con el objetivo de reconocer su parte de verdad pero sin dejar fuera nuestra posición respecto al problema.



(Llacuna & Pujol, 2004). En esta estrategia se le otorga parte de razón a la otra persona, pero se mantiene intacto el propio punto de vista.

### **Ejemplos:**

Cuando tu madre quieres asistir a un concierto y tu madre te dice “nunca te quedas a cenar conmigo, me tienes muy abandonada”; aquí podríamos hacer una pausa y enseguida contestar: “Tienes razón en lo que dices, lo analizaré, pero aun así iré al concierto”. Por un lado se le está dando la razón, pero por otra, se mantiene la idea de lo que se quiere hacer.

Un segundo ejemplo sería cuando tu madre te dice “si de verdad me quisieras me llevarías a pasear más seguido” Tienes razón, solo que ahora, no me es posible.

### **3.8. Aplazamiento asertivo**

Es buscar la manera de aplazar o dejar para más tarde una conversación debido a que no nos sentimos lo suficientemente tranquilos para hacerlo, esperando el momento de tener el control necesario para tomar decisiones.

### **3.9. Interrogación negativa**

La técnica consiste invitar a tu interlocutor a hacer críticas sobre uno mismo. El objeto es el de favorecer la comunicación.

Ejemplos en los cuáles puede emplearse

Es muy práctica cuando alguien hace un comentario que descalifica nuestra forma de ser. Si encontramos a un chico que al vernos nos dice “Eres el chico más tonto de la clase”,

podríamos decirle ¿Qué te hace pensar que soy el chico más tonto de la clase? o ¿Por qué dices eso?

Otro ejemplo podría ser cuando nuestro hermano nos dice “Siempre pasa lo mismo, eres un bueno para nada” se podría contestar ¿Qué te hace pensar que no sirvo para nada?

### **3.10. Empatía**

“Es la capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo”. Algunos componentes de la empatía son: la atención, la sensación de bienestar mutua y la coordinación no verbal. (“Universidad Politécnica de Valencia”, n.d)

## **CAPÍTULO IV**

### **DESARROLLO DEL NIÑO**

“El desarrollo se da a través de la interacción entre sus capacidades mentales y las experiencias ambientales” (Meece, 2001, p.23) Piaget propuso que los seres humanos pasamos por cuatro etapas, etapa sensoriomotora, etapa preoperacional, etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales. Duek (2010) subraya que el periodo sensorio motor comprende desde los 0 a los 2 años y se caracteriza por una inteligencia práctica, logra elaborar esquemas de asimilación vinculados con el espacio-temporal causal. En esta etapa se le conoce al niño como un ser activo. Durante el periodo preoperacional de los 2 a los 7 años,

el niño se le reconoce como intuitivo, avanza su lenguaje y su comportamiento de manera importante, comienza a reflexionar un poco más sobre sí mismo, tiende a imitar, emplea el pensamiento mágico y suele ser bastante narcisista. Durante el periodo de las operaciones concretas de los 7 a los 11 años se le reconoce al niño como fundamentalmente práctico los niños se vuelven más sociables y reflexivos, la experiencia cultural y el desarrollo neurológico coadyuvan en el desarrollo de habilidades. (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009). Durante la etapa de las operaciones formales de 11 a 12 años el chico forma un sistema más coherente de lógica formal, cuenta con herramientas cognoscitivas y comprende las relaciones conceptuales. Maneja ideas abstractas y reflexivas lo cual le posibilita el defender de manera más adecuada sus ideas. Es capaz de emplear la lógica proposicional, formula hipótesis, compara y descarta los resultados erróneos, es decir desarrolla el pensamiento hipotético deductivo. Desarrolla su capacidad de pensamiento en base a diversidad de causas. (Tomás & Almenara, 2008).

#### **4.1 Desarrollo emocional de 0 a 6 años**

La expresión de las emociones aparece de manera innata, es por ello que un bebé de 0 a 1 años puede expresar sus emociones lo cual permite a la madre conocer su estado interno, estas emociones generan una relación entre tres elementos importantes: los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. (González, n.d.). En esta etapa la regulación de sus emociones está en manos del adulto. (Vázquez, 2007) Una de las primeras cosas que le ayudan al niño es el establecimiento de ritmos para comunicarse y el reconocimiento de su madre a través de su olor y tono de voz, posterior a ello establecen relación con las personas más cercanas a su entorno y son capaces de jugar con ellos, en unas cuantas semanas pueden intercambiar emociones de tipo fisiológico y afectivo. (Greenspan & Thorndike-Greenspan, 1997).

Cuando están entre uno y tres años empieza la etapa de exploración, de querer aprender por ellos mismos, comenzando así con el desarrollo de autonomía y confianza en sí mismos. A los dos años tienden a ser un poco posesivos con sus padres, tienen iniciativa propia para realizar una actividad o conversación. Es importante saber que en esta etapa la reacción, interpretación y respuesta de los adultos a las expresiones emocionales del niño van a fortalecer su desarrollo o en cierta manera lo van a afectar. En este periodo de vida los niños expresan sus emociones mediante patadas, puños, gritos, sollozos y llanto, comienza así su independencia afectiva y el aprendizaje del autocontrol, hacia los tres o cuatro años logran controlar esas reacciones expresando sus emociones de mejor manera. Hacia los cinco años comprenden su responsabilidad ante su comportamiento y ante el éxito o no de las metas cumplidas y se vuelven más empáticos. (Greenspan & Thorndike-Greenspan, 1997)

#### **4.2 Desarrollo emocional de 6 a 12 años**

En los primeros años de educación primaria el niño siente una buena imagen de sí mismo, confía en su propio valor y habilidades, mantiene una actitud de optimismo y acción, conforme se van desarrollando son capaces de organizar información de forma coherente, piensa con mayor profundidad en lo que los otros dicen, distinguen la emoción manifiesta de la emoción real, consideran la información pasada para predecir una emoción, perciben los valores y las normas como reguladoras de una emoción, creen que cada persona reacciona ante un hecho de acuerdo a su propia forma de pensar. Sus principales actividades son jugar, esto le permite al niño aprender a respetar reglas, a convivir con tolerancia, autorregularse, practicar valores; aprender y descubrirse. Desarrolla competencias para adquirir conocimientos tanto científicos como emocionales, así mismo, logran desarrollar la empatía con y por el otro. (“Unicef”, 2005). También desarrolla su autoconcepto, su autoestima, su capacidad intelectual y su pensamiento,

desarrolla su autonomía infantil con ayuda de las relaciones con los otros. Cuando enfrenta dificultades en la esfera afectiva, es muy probable que su nivel académico baje notablemente. (González, n.d.). Durante estos años de vida escolar el niño va aumentando sus interacciones en base a sus padres, al profesor de clase y a sus compañeros, gracias a ello va a aprender formas de comunicarse, normas de convivencia y la adquisición y práctica de valores (Vázquez, 2007). Además el chico logra dirigir de manera más eficaz las emociones negativas. (Papalia, et al., 2009)

Durante la edad de diez a doce años el niño empieza a presentar ciertas emociones contrarias ante una situación determinada, son capaces de ponerse en el lugar del otro, se compara socialmente y adquiere un concepto más realista sobre sí mismo, esto puede repercutir en su autoestima. Durante este tiempo le otorga mayor importancia a sus amistades poniendo relevancia en la confianza y la ayuda, el grupo de pares adquiere gran importancia ya que tendrán impacto en la adquisición de los valores, en la capacidad para relacionarse, en el autoconcepto y la autoestima. En este periodo los niños atraviesan por tres etapas de desarrollo moral, obediencia ciega a la autoridad, juicios en base a la rectitud y juicios basados en la equidad. (Papalia et al. 2009)

Algunos factores de riesgo para el buen desarrollo del niño podrían ser aislamiento, condiciones ecológicas adversas, falta de saneamiento, vivienda inadecuada, condiciones económicas insuficientes, intervalos cortos entre nacimientos, inestabilidad familiar, extenso número de hijos, desnutrición de la madre, nacer de una madre demasiado joven, anomalías genéticas, bajo peso al nacer, enfermedades y carencias afectivas. (Cusminsky, Lejarraga, Mercer, Martell & Fescina, 1993)

Por otra parte durante esta etapa el desarrollo físico es más lento, aparecen los dientes permanentes, la materia blanca del cerebro aumenta (su función es transmitir de manera

adecuada la información entre las diversas partes del sistema nervioso), mientras que la gris disminuye (ésta se encarga de los movimientos voluntarios y funciones intelectuales), mientras el cuerpo calloso se mieliniza. “Entre los seis y 13 años de edad, ocurre un marcado crecimiento en las conexiones entre los lóbulos temporal y parietal, que manejan funciones sensoriales, de lenguaje y de comprensión espacial”. (Papalia, et al. 2009, Pág. 367)

Estas conexiones permiten el adecuado funcionamiento y transmisión de la información entre ambos lóbulos. El lóbulo parietal va a ser un factor importante en el desarrollo emocional del niño, ya que le permitirá crear un mapa real de su mundo interior y del mundo exterior. El lóbulo temporal, por otro lado permite la audición del sonido, permite la comprensión del lenguaje oral y favorece el aprendizaje y la memoria. (Suárez, 2008)

Es importante tomar en cuenta que la familia será un núcleo fundamental en cuanto a su proceso de socialización y expresión de emociones, al brindarle en ese medio natural estabilidad, clima adecuado, armonía y equilibrio otorgarán al chico la oportunidad de desarrollarse de manera óptima en sus interrelaciones, en su comportamiento y en la expresión de sus emociones, para ello es primordial ponerles límites con cariño, compromiso y confianza. (González, n.d.) Este mismo autor afirma que “Los lazos afectivos y el sentirse unidos a sus padres y madres pueden ayudarles a desarrollar herramientas sociales, inteligencia emocional y confianza en sí mismos”. (González, n.d. p.144).

## CAPÍTULO V

### LAS EMOCIONES

#### 5.1 Concepto de emoción

Se define como una respuesta orgánica que se caracteriza por excitación o perturbación generada como respuesta a una determinada situación, se puede definir además como un estado psicológico interno y una dimensión externa de comunicación. (Vázquez, 2007).

Como lo menciona Goleman (1998) “Las emociones representan los ganchos de la atención y funcionan a modo de advertencias, invitaciones, señales de alarma etcétera, son mensajes muy poderosos que transmiten información vital”, las emociones pueden ser buenas si se genera creatividad, energía y comunicación, si se emplean con la finalidad de defender la justicia. El enojo, puede ayudar a la persona a tener el coraje necesario para lograr una meta. “El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo” (Vázquez, 2007, p.144).

Entre las características de los estados emocionales se señalan la cualidad, la intensidad y la duración. (Vázquez, 2007). Entre las funciones emocionales encontramos las funciones adaptativas, las sociales y las emocionales. (Chóliz, 2005). Las funciones adaptativas se refieren a preparar al organismo para dar una respuesta acorde a la situación y a las condiciones ambientales; por funciones sociales se comprende que nos brindan la posibilidad de establecer relaciones adecuadas puesto que facilita la interacción, la regulación de la conducta. Las funciones motivacionales, nos brindan la energía necesaria para realizar, o no, una determinada acción.

## 5.2 Componentes emocionales de tipo fisiológico

Los centros u organismos del cuerpo activos en las emociones son principalmente pertenecientes al Sistema Nervioso Central como la corteza cerebral que se encarga de activar, regular e integrar las respuestas emocionales; el hipotálamo, se relaciona con la vida emocional y con la conducta; la amígdala cerebral que se relaciona con sensaciones de ira, placer, dolor, temor; por último la médula espinal la cual es la encargada de conducir información sensitiva, respuestas y órdenes cuyo destino es llegar a otras partes del cuerpo. Es también responsable del sistema nervioso el sistema endócrino. (Vázquez, 2007).

En cuanto a sus componentes, Scherer 2001 en Vázquez (2007) declara que existen cinco componentes en el proceso de las emociones, *componentes cognitivos* los cuales hacen referencia al procesamiento de la información y a la evaluación de eventos, el SNC será en este componente su base orgánica; *referencias periféricas*, que se encargan de regular las respuestas orgánicas mediante el Sistema Nervioso Central, Sistema Nervioso Autónomo y Sistema Neuroendócrino; el tercer componente es de tipo motivacional el cual prepara y dirige la acción; el cuarto componente es *expresión motora a cargo del Sistema Nervioso somático*; cuya función es la comunicación entre la reacción y las intenciones conductuales; por último el *componente sentimiento subjetivo* regulado por el SNC vigila el estado interno del organismo y su relación con el ambiente.

## 5.3 Emociones básicas

Para que una emoción sea básica, deberá cumplir con ciertos requisitos como: tener un sustrato neural, específico y distintivos, expresión facial determinada, poseer sentimientos distintivos, derivar de procesos biológicos y poseer características motivacionales y organizativas. Izard 1991 (como se citó en Chóliz, 2005).



Así tenemos que las emociones básicas son las siguientes:

**Ira:** Se entiende por una emoción intensa ante un peligro, es un tipo de alerta, se relaciona con un estado afectivo originado por algún daño o alguna ofensa, frustración, traiciones o los engaños. Cumple con funciones adaptativas y supervivencia de autoprotección, regulación interna y comunicación social. Su respuesta fisiológica incluye el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, conductancia de la piel, secreción de catecolaminas, tensión muscular y vasodilatación periférica. (Palmero & Martínez, n.d.).

**Felicidad:** Favorece una mejor interpretación de los estímulos ambientales, se origina por logros y éxitos alcanzados. Su respuesta fisiológica se refleja por el aumento de la acción del hipotálamo y de la amígdala, incrementa la frecuencia respiratoria y en un menor grado la frecuencia cardíaca. Facilita la empatía, el rendimiento cognitivo y la resolución de problemas, incrementa el buen autoconcepto y la autoestima, eleva el nivel de competencia y genera un estado de placer y bienestar. (Chóliz, 2005).

**Miedo:** Se origina de alguna aversión o amenaza y se caracteriza por la valoración asociada a la pérdida, por valoraciones del futuro, cumple funciones de adaptación y de supervivencia, algunas respuestas fisiológicas de nuestro organismo son el aumento de la frecuencia cardíaca y de la respiración. (Palmero & Martínez, n.d.).

**Tristeza:** Es generada por diversas situaciones como fracaso, pérdida, separación, decepción, falta de control personal, se manifiesta mediante el aumento tanto de la frecuencia

cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel. Puede ocasionar un nivel más bajo de acción y una valoración negativa de la vida. (Chóliz, 2005).

**Sorpresa:** Se presenta de forma repentina ante un estímulo novedoso o extraño, puede ocasionar disminución de la frecuencia cardíaca e incrementa la actividad de las neuronas por un breve instante, hace posible la reacción conductual y emocional apropiada para el caso. En cierto tipos de sorpresas puede causar incertidumbre (Chóliz, 2005).

**Asco:** Se genera por condicionamiento interoceptivo generalmente desagradable, provoca tensión muscular y actividad intensa del intestino, su función es evitar esa experiencia o sensación desagradable. (Chóliz, 2005).

#### **5.4 Factores que influyen en el comportamiento emocional**

Nuestro comportamiento emocional no responde solo a diversos componentes como la edad, el temperamento, comprendido como el nivel de reacción ante un estímulo determinado; recursos cognitivos, es decir, los conocimientos que el chico pueda manejar o tenga interiorizados a nivel intelectual; cultura y modelos familiares. (Delgado & Contreras, n.d.). Existen otros factores que producen diversas variaciones, como la salud y el medio ambiental, (González, n.d.).

Existen estudios que tratan del efecto de las relaciones familiares en las emociones, El realizado por Delgado y Contreras, (n.d.) expresa que la relación entre afecto negativo de los padres hacia los hijos genera ira, tristeza y dificultad para lograr la empatía. Por su parte

Vázquez (2007), señala que las relaciones afectivas y la unión de los padres con los hijos permiten ofrecerles herramientas sociales, confianza e inteligencia emocional.

En el caso de los niños y de los adolescentes, Delgado y Contreras (n.d) explican que un apego seguro trae consigo la capacidad de enfrentarse a situaciones adversas con mejor resultados. El apego seguro se establece mediante la relación más temprana que nos permite regular nuestras emociones si esta figura significativa es capaz de responder adecuadamente a nuestras peticiones, señales o reacciones emocionales.

### **5.7 Manejo emocional**

El manejo emocional requiere conciencia emocional comprendida por la posibilidad de la persona de identificar de qué forma nuestras emociones afectan nuestro actuar, tomando como base los valores, reconociendo nuestras debilidades y fortalezas, aprendiendo de las experiencias (Goleman, 1989), entonces se puede lograr aceptarlas y manejarlas con éxito. (Pérez, 1998) Cuando logramos canalizar esa energía que desencadena las emociones se pueden desarrollar nuevas formas para alcanzar la confianza propia y la satisfacción.

Algunas habilidades primordiales para el manejo emocional son: conciencia del estado emocional, identificación de emociones ajenas, uso de conceptos y expresiones emocionales, afrontamiento. (Delgado & Contreras, n.d.), otras competencias emocionales son: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida. (Bisquerra & Ibarrola, 2003). Otros autores afirman que las personas con mayor éxito en el manejo emocional se enfocan en resolver los problemas de manera adecuada, toman decisiones de manera flexible, mantienen un pensamiento positivo de confianza, entusiasmo, energía y son capaces de asumir riesgos. (Buil, n.d.).

Algunas otras competencias que se deberían desarrollar para mejorar el manejo emocional son: habilidad para discernir y entender las emociones de otros, habilidad para usar el lenguaje y las expresiones propios de la emoción, capacidad de empatía, habilidad para la resolución de situaciones adversas, conciencia de comunicación infantil y capacidad de autoeficacia emocional. (Fragoso, 2015).

Para lograr que los niños tengan un buen control emocional es necesario que quienes se comuniquen con él lo hagan de forma eficaz, esto significa hablar con el lenguaje adecuado a su nivel, tomando en cuenta intereses del niño y poniendo verdadera atención en lo que ellos expresan, hablar de las cosas que le pasan diariamente, desarrollar la afectividad, es decir mostrarle al niño lo que se siente por él mediante respuestas gestuales, la palabra, la caricia u otras manifestaciones afectivas; y controlar la conducta. Cuando se le pide al niño que deje de tener algún comportamiento inadecuado es importante que el adulto o quien se lo pida tenga el control de sus emociones, de esta manera, sabrá que no requiere actuar así y que pedir lo que necesita o expresar lo que siente lo puede hacer de manera calmada y relajada. (Buil, n.d.)

Las emociones juegan un lugar primordial en la vida de los niños ya que obtienen placer, motivación y mejora sus relaciones humanas con sus padres, sus amigos, y su trabajo en el aula. (González, n.d.). Delgado y contreras (n.d.), sostienen que los niños que pueden controlar sus reacciones emocionales logran relacionarse de mejor manera mostrando conductas sociales más positivas.

“No tienen que ocultar sus emociones, ni reprimirlas, sino deben de aprender a tranquilizarse ante un reto, valorar otros puntos de vista y saber cómo lograrlo” (Buil, n.d. p.35).

## CAPÍTULO VI

### OTROS ELEMENTOS IMPORTANTES PARA LOGRAR LA COMUNICACIÓN

#### ASERTIVA: AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

##### 6.1 Autoestima

La autoestima se define como el sentirnos, aptos, dignos; es la confianza en nuestras capacidades, en sabernos merecedores de defender nuestros derechos, de alcanzar la felicidad y de expresar nuestras necesidades, con ello, ayudamos a nuestro organismo dándole fortaleza y proporcionándole resistencia y regeneración; es el respeto hacia uno mismo, esto brindará la oportunidad de enfrentar de manera positiva la vida y hará posible lograr nuestras metas (Branden, 2011). Otro autor señala que la autoestima es una cualidad propia que se compone de rasgos corporales, psicológicos y espirituales que conforman nuestra personalidad. La autoestima implica la interacción con la familia, el entorno social y escolar. (Acosta & Hernández, 2004). Otra definición de autoestima es el siguiente: la autoestima es la consideración que tenemos sobre nosotros mismos en base a experiencias sentimientos y emociones que hemos experimentado a lo largo de nuestra existencia. (“Liderazgo y Mercadeo”, n.d.)

Dos pilares fundamentales de la autoestima son la autoeficacia y la autodignidad, la primera genera confianza tanto en la propia mente como en la capacidad de pensar, y segunda crea seguridad ante el propio valor. (Branden, 2011). Este mismo autor declara que para que exista buena autoestima es de vital importancia la aceptación de sí mismo, lo cual significa estar de mi lado, para ello se requiere aceptación con todo lo que se es, se siente y se desea.

Algunos componentes de la autoestima son: seguridad, autoconcepto, pertenencia, motivación, resiliencia, competencia y proyecto de vida. Para lograr que el niño sienta

seguridad es importante tener normas justas de convivencia tanto en el hogar como en la escuela, darle oportunidad para crear, mostrarle modelos de referencia, motivarlo en las actividades que realice y demostrar que se tiene confianza en él, de tal manera que sea capaz de reconocer cuando se equivoca. Otros componentes de la autoestima son: autopercepción y la comparación entre la realidad, las expectativas y las normas culturales. (Páez, Zabieta, Mayordomo, Jiménez & Ruíz, n.d.). Existen causas que originan una buena o mala autoestima pero dependerá en gran medida del grado de sensibilidad de la persona. Generalmente podrían ser frases, gestos, alguna vivencia desafortunada, así como el experimentar sentimientos negativos como el temor, la angustia, fracasos o enfermedades. (Acosta & Hernández, 2004).

Podemos identificar a personas con buena autoestima ya que su rostro muestra serenidad y gusto por la vida, mantiene coherencia entre lo que piensa, dice y hace, mantiene una actitud abierta, cuando se siente presa de ansiedad o angustia es capaz de manejarlos de forma adecuada. (Branden, 2011). Las cualidades de una buena autoestima son: aprecio, atención, autoconciencia, apertura y afirmación.

Los niños con buena autoestima tienen las siguientes características: confianza en sí mismos, son responsables, expresivos, razonables y colaborativos, debido a ello son capaces de establecer más relaciones amistosas ya que expresan emociones positivas. Los factores que le ayudan a mantener una buena autoestima son: que sea tratado con amor, que se le pongan normas claras y justas, que crezca en un ambiente seguro, que se le enseñe a respetar, ayudar y ser independiente, respetar su trabajo y reconocer el esfuerzo realizado, estimularlos a realizar o seguir retos, ofrecerles un ambiente seguridad y confianza, hacerles sentir que sí pueden y ayudarles a que reconozcan sus habilidades y ser para ellos un modelo de ejemplo. (Acosta & Hernández, 2004).

La buena autoestima le permite al niño tener confianza para expresar lo que siente, disfrutar la vida, expresar emociones, sentir consideración por los otros, ser responsables, reconocer sus errores y luchar por alcanzar lo que quiere. Desarrollar la autoestima es saberse merecedor de disfrutar la vida, de ser feliz y de sabernos capaces de enfrentar con mayor confianza y optimismo lo que la vida nos depara. (Branden, 2011.)

## 6.2 Autoconcepto

El autoconcepto es el fundamento para la vida social, personal y profesional ya que hará posible que la persona se sienta satisfecha (Esnaola, Goñi & Madiaraga, 2008). Tiene injerencia directa en la formación de la personalidad ya que incrementa aumenta la competencia social. (Cazalla & Molero, 2013)

“Los autoconceptos se elaboran constantemente, dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por el individuo” (“Liderazgo y Mercadeo”, n.d. p. 9). El autoconcepto está conformado por la imagen propia y por la percepción que los demás tienen, así como creencias, principios, prioridades y valores, implica el aspecto físico, corporal, psíquico, comportamental y social. (Rojas, 2008).

En el artículo de *Liderazgo y mercadeo* (n.d.), se menciona que el autoconcepto se conforma por diversos niveles: El nivel-intelectual, nivel emocional afectivo y nivel conductual; en cuanto a los elementos que lo determinan tenemos la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes y la valoración externa.

Existen tres etapas en la formación del autoconcepto; la primera es la existencial de 0 a 2 años, donde el niño se va reconociendo a sí mismo como separado del otro; la segunda etapa corresponde a la del sí mismo exterior que va de los dos a los doce años, en esta etapa tanto el éxito como el fracaso van a generar un fuerte impacto, su autoconcepto dependerá de lo que

los otros perciban y le comuniquen; la tercera se refiere al sí mismo interior del adolescente en la cual las vivencias sociales van a definir su autoconcepto. (Cazalla & Molero, 2013)

Algunas recomendaciones para desarrollar en el niño un buen autoconcepto son el valorarlo, escucharlo, ayudarlo a reconocer que es capaz, tomar en cuenta sus buenas acciones, no pasar de largo fechas significativas para él, ayudarlo a reflexionar, no etiquetarlo con adjetivos negativos, tomar en cuenta sus opiniones, jugar con el niño y ayudarlo a expresar sentimientos. (“Liderazgo y Mercadeo”, n.d.)

Cuando los niños han generado un buen autoconcepto son capaces de saber en quién confiar, de saber manejar separaciones familiares, se muestra tranquilo ante cualquier cambio, es capaz de tomar decisiones. (“Liderazgo y Mercadeo”, n.d.).



## CAPÍTULO VII

### METODOLOGÍA

#### 7.1 Planteamiento del problema

¿Es la comunicación asertiva un factor importante para lograr un mejor manejo emocional?

#### 7.2 Objetivo general

Lograr que los alumnos de Quinto Grado de primaria, de la Escuela “Mariano Matamoros” tengan un mejor manejo emocional mediante la aplicación de un taller sobre comunicación asertiva.

#### 7.3 Objetivos específicos

- Seleccionar instrumentos de diagnóstico para conocer las habilidades de comunicación asertiva y de manejo emocional de los niños.
- Estructurar el taller sobre comunicación asertiva.
- Poner en práctica el taller diseñado
- Realizar evaluación de taller implementando los instrumentos de la evaluación diagnóstica.

#### 7.4 Tipo de investigación

Investigación es cuantitativa, transversal, ya que se aplicó una evaluación al inicio y al final del taller aplicado, esta investigación tiene un alcance correlacional, ya que se midieron las variables y se estableció en base a ello su relación, en este caso se estableció la correlación entre comunicación asertiva y manejo emocional.

### 7.5 Hipótesis correlacional

H1 La comunicación asertiva está vinculada positivamente con el adecuado manejo emocional

### 7.6 Hipótesis nula

H1 La comunicación asertiva no está vinculada positivamente con el adecuado manejo emocional

### 7.7 Variables

#### **Definición conceptual.**

Comunicación asertiva: “Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, emociones y creencias en forma honesta, directa y apropiada, sin violar los derechos de cualquier otra persona”. (Llacuna, 2004)

Manejo emocional: Es la habilidad para identificar y regular emociones propias y ajenas. (Berrocal & Extremera, 2005)

#### **Definición operacional.**

*Comunicación asertiva* Se aplicará a Escala de Comportamiento Asertivo para niños. Tipo II (CABS). Prueba con 24 reactivos

*Manejo emocional*: Se aplicará el Cuestionario Infantil de Emociones positivas (CIEP). Prueba con 33 reactivos.

### **7.8 Diseño de investigación**

Diseño cuasi experimental de preprueba/posprueba con un solo grupo ya que al grupo participante se le aplicará una prueba para medir el manejo emocional y otra para medir la asertividad, esto se realizará antes y después de llevar a la práctica el taller diseñado sobre asertividad. Además de ello el grupo ha sido integrado con anterioridad.

### **7.9 Selección de muestra**

La muestra no probabilística, estuvo conformada por 18 alumnos que cursan el quinto grado de primaria, se encuentran entre 10 y doce años de edad, 9 de los participantes son del sexo masculino y 9 del sexo femenino, todos se encuentran inscritos en la Escuela Primaria Mariano Matamoros de la Localidad de La Presa, Municipio de Álvaro Obregón, Michoacán.

### **7.10 Criterios de inclusión:**

Alumnos de 5° de primaria de 10 a 12 años.

### **7.11 Criterios de Exclusión**

Alumnos de 1°, 2°, 3°, 4° y 6°.

### **7.12 Participantes**

El grupo de participantes se obtuvo de la Escuela primaria Rural Mariano Matamoros, perteneciente a la comunidad de La Presa, municipio de Álvaro Obregón Michoacán, esta escuela cuenta con un total de 113 alumnos, cabe destacar que en la actualidad se encuentra adscrita al programa de tiempo completo y se encuentra en un área de importante marginación económica y cultural. Esta comunidad cuenta con servicios de luz y agua potable y electricidad, pocas personas tienen acceso a teléfono de casa y solamente en dos viviendas se cuenta con servicio de internet. Las principales actividades económicas son la pesca y algunas madres de familia trabajan como empleadas domésticas. En dicha comunidad sólo se cuenta con dos espacios educativos, el preescolar y la escuela primaria, existen alrededor de 106 analfabetos y sólo unos cuantos tienen una profesión. En cuanto a servicios de salud se cuenta con un centro de salud y con un consultorio privado. Como áreas de esparcimiento se encuentra una cancha de futbol. La mayoría de la población es católica y una tercera parte aproximadamente es protestante. Su ubicación sobre el nivel del mar es de 1840 metros sobre el nivel y cuenta con una población aproximada de 687 habitantes, instalados en 127 viviendas construidas de material, madera y adobe.

El salón de 5° se encuentra ubicado en la parte oriente de la escuela limita con los grados de 4° y 6° respectivamente. Su medida es de seis metros por cuatro metros, cuenta con una buena iluminación puesto que tiene seis ventanas, el aire es adecuado ya que pueden abrirse y cerrarse en caso necesario, cuenta con 18 butacas, pizarrón blanco, mesa para el profesor



Figura 1. Sexo de los participantes

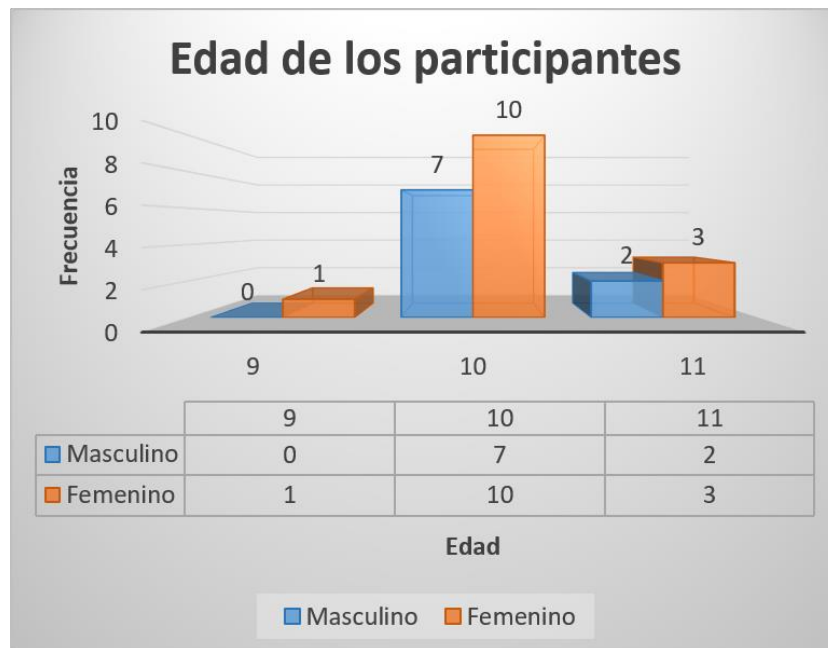


Figura 2. Edad de los participantes

Como se puede constatar en la figura 2 el número de participantes fue de 18, la gráfica 1 nos muestra que 9 de ellos son del sexo femenino y 9 del sexo masculino. En la gráfica 3 podemos observar que solo 1 mujer es de 9 años, 10 de 10 años y 3 de 11 años, mientras que existen 7 hombres de 10 años y 2 de 11.

### **7.13 Procedimiento**

El taller de asertividad se realizó con la finalidad de que los alumnos de quinto grado de la Escuela Mariano Matamoros lograran un mejor manejo emocional mediante la puesta práctica de técnicas asertivas. El taller consta de 16 sesiones con duración de dos horas cada sesión. Los principales aspectos que se manejaron fueron: aplicación de instrumentos pre evaluación y post-evaluación, conocimiento del concepto de asertividad, técnicas de relajación, identificación de emociones, conocimiento y práctica de derechos asertivos, formas de resistir presiones, estrategias para afrontar la ansiedad, estrategias para desarmar la ira, solución de conflictos, empleo adecuado del lenguaje verbal y no verbal, expresión de opiniones contrarias, formas adecuadas de pedir favores y formas para saber decir que NO. La programación del taller se puede verificar en el anexo 1.

### **7.14 Instrumentos empleados**

-Se aplicó una encuesta dirigida hacia los padres con la finalidad de conocer datos generales relacionados con su nivel de preparación, relación con los hijos y su perspectiva de las actitudes que sus hijos presentan. (Anexo 2)

-Se aplicó El Cuestionario de Emociones Positivas con la finalidad de poder conocer mediante su evaluación inicial y final, las características emocionales de los participantes. Este cuestionario analizan diversos aspectos emocionales: alegría, definida como una emoción positiva que provoca satisfacción personal, (ítems 1, 2, 13, 18 y 23), serenidad, que involucra un sentimiento de autocontrol constante y tranquilidad interna y externa (ítems 3, 5, 9, 14, 17 y 19), satisfacción definida como un estado de buena valoración de lo que se es y se siente (ítems 8,16 y 25), simpatía la cual involucra un sentimiento de preocupación por el estado

emocional del otro (ítems 6, 7, 11 y 21) y gratitud conceptualizada como el agradecimiento auténtico ante algún beneficio obtenido (ítems 2, 4, 10, 15 y 22). (Oros, 2014). El autor de este cuestionario es Laura Beatriz Oros, el formato se encuentra en el anexo 3

-Se aplicó la Escala de Comportamiento Asertivo para niños CABS, tipo II. Evalúa los diversos factores: 1) Expresar y responder manifestaciones positivas. Ítems 1, 2, 11, 12 y 20. Aspecto 2) expresar y responder a manifestaciones negativas. Ítems 3, 4, 5, 9, 15, 21 y 22. Aspecto 3) Dar y seguir órdenes y peticiones, ítems 6, 10, 13, 14, 16, 17 y 23. Aspecto 4) Iniciar y mantener conversación y escuchar a los demás durante una conversación, ítems ,18 y 24. Aspecto 5) Expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión, ítems 7, 8, y 19). Fue realizada por Wood y Michelson y adaptada para aplicar a niños de primaria. (Anexo 4).

## CAPÍTULO VIII

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Este análisis de datos se basa en los tres instrumentos aplicados y explicados con anterioridad.

#### 8.1 Encuesta de datos generales

Primero citaremos los resultados de la encuesta de datos generales aplicada a los padres de familia. (Anexo 2)



Figura 3 ¿Con quién vive?

En la figura 3 se puede observar que 15 participantes viven con ambos padres, mientras que tres de ellos solo viven con la madre.





Figura 4. Relaciones del participante.

Un 88.89 mantiene buena relación con sus padres, mientras que sólo el 11.1% de los participantes tiene una mala relación con ellos y el 80% de los padres de familia consideran que la relación del participante con sus hermanos es buena, mientras que el 20% considera que la relación es mala, esta información la podemos constatar en la figura 4.

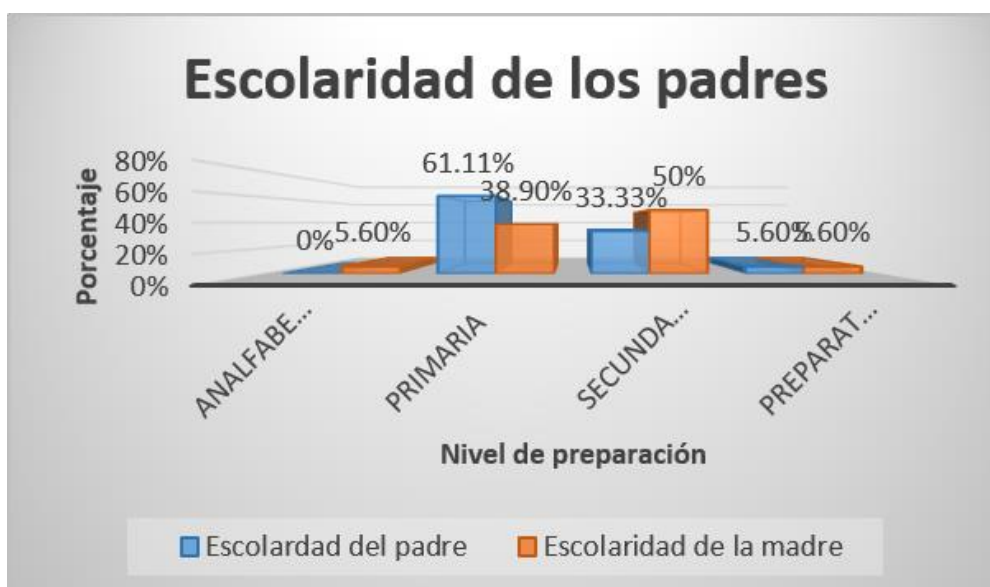
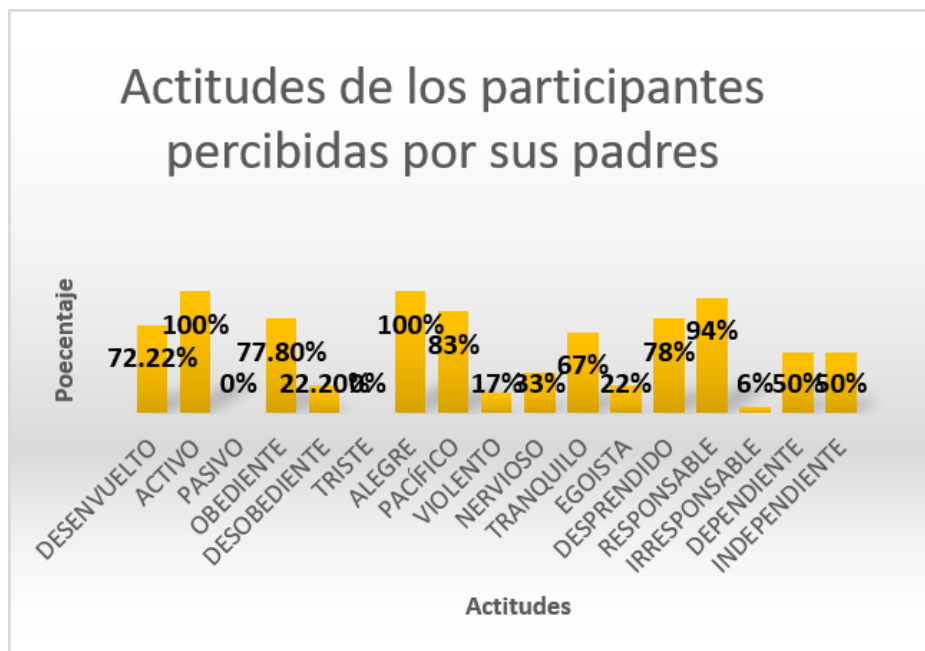


Figura 5. Escolaridad de los padres

La figura 5 nos muestra el 56.25% tienen escolaridad primaria, el 37.50% secundaria y el 6.25% con preparatoria, por otro lado el 50% de las madres de familia tienen escolaridad secundaria, el 38.89% primaria, el 5.56% preparatoria y otro 5.56% no tienen ninguna escolaridad.



**Figura 6. Actitudes de los participantes percibidas por sus padres.**

En cuanto a las actitudes de los participantes reportadas por los padres se menciona lo siguiente: 72,22% desenvueltos, el 27.8% tímidos; el 100% los considera activos; el 77.78% menciona que sus hijos son obedientes, mientras que el 22.22% menciona que son desobedientes; al 100% se les considera alegres; al 83.3% pacíficos y sólo al 16.7% violentos; al 66.71% tranquilos y al 33.3% nerviosos; a.22.2% egoístas y al 77.8% desprendidos; al 94.4% responsables y al 5.6% irresponsables; al 50% dependiente y al 50% independiente, esta información la podemos ver en la figura 6.

## **8.2 Resultados del Cuestionario de Emociones Positivas CIEP.**

En este cuestionario se analizan diversas categorías con respecto a las emociones. Alegría: ítems 1, 12, 13, 18 y 23; serenidad: ítems 3, 5, 9, 14, 17 Y 19: Satisfacción; ítems 8,16 Y 20, simpatía 6, 7, 11, 21, y gratitud. 2, 4, 10, 15 y 22.

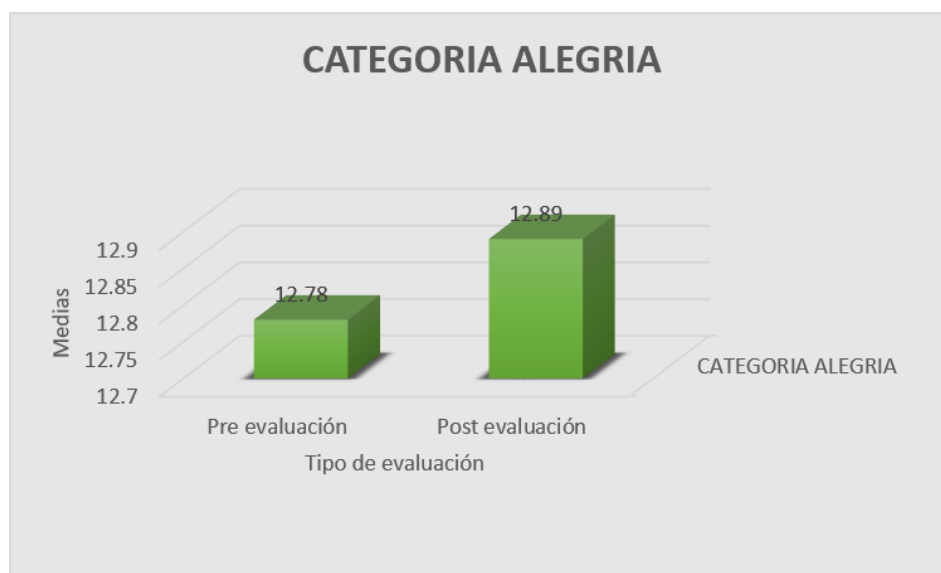
**Prueba T CIEP Cuestionario Infantil de Emociones Positivas por categorías pre-evaluación-post-evaluación.**

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilatera l)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	CATEGORÍA ALEGRÍA PRE-EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN	-0.111	2.083	0.491	-1.147	0.925	-0.226	17	0.824
Par 2	CATEGORÍA SERENIDAD PRE Y POST EVALUACIÓN	-0.944	3.589	0.846	-2.729	0.84	-1.117	17	0.28
Par 3	CATEGORÍA SATISFACCIÓN PRE-Y POST EVALUACIÓN -	0	1.534	0.362	-0.763	0.763	0	17	1
Par 4	CATEGORÍA SIMPATÍA PRE Y POST-EVALUACIÓN	1.556	1.977	0.466	0.572	2.539	3.338	17	0.004

Par 5	CATEGORÍA GRATITUD PRE Y POST-EVALUACIÓN	0.222	1.309	0.308	-0.429	0.873	0.72	17	0.481
Par 6	Total PRE - Total POST	0.722	3.627	0.855	-1.081	2.526	0.845	17	0.41

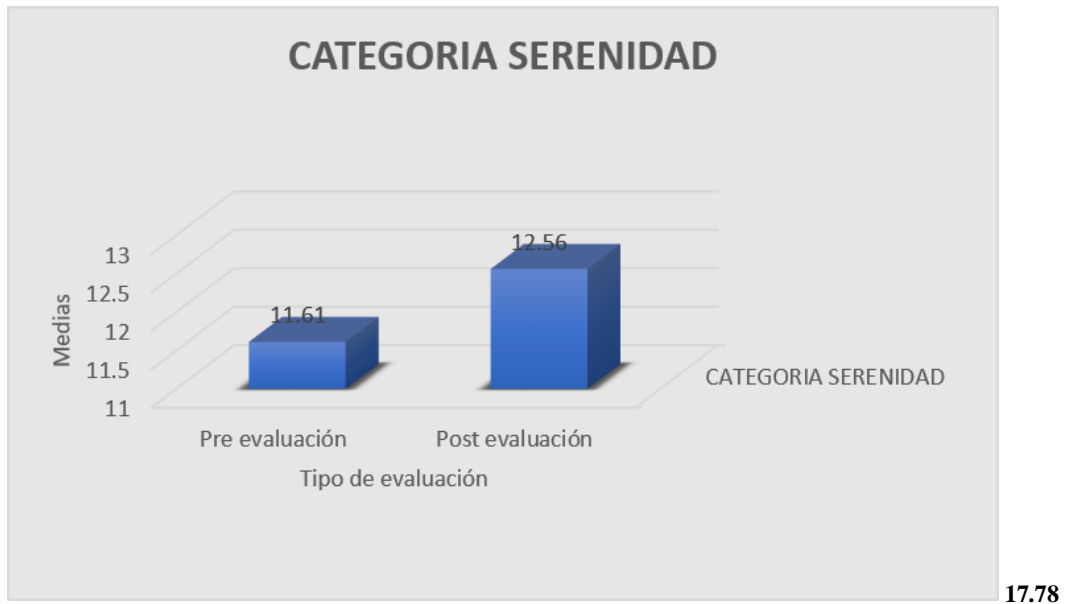
**Tabla 1 Prueba de muestras emparejadas CIEP pre y post-evaluación**

Dado que en la pre-evaluación y post evaluación del Cuestionario de Emociones Positivas CIEP categoría simpatía se obtuvo un valor de significancia bilateral de 0.004 y es menor que el nivel alfa (0.05) podemos afirmar que hubo una diferencia significativa en los resultados obtenidos antes y después del taller sobre comunicación asertiva obteniéndose una  $t$  de 3.338 lo que demuestra que hubo una correlación positiva mayor en dicha categoría. No hubo otra categoría donde se encontraran diferencias significativas. Por lo tanto, se concluye que conforme lo emite la tabla 1, que no se obtuvieron los resultados positivos esperados en la expresión de emociones positivas. (Ver tabla 1)



**Figura 7. Categoría alegría**

Como se observa en la figura 7 en el instrumento CIEP se obtuvo un puntaje de 12.78 en medias en la pre-evaluación y en la post-evaluación de 12.89., lo cual genera una diferencia de 11 centésimas.



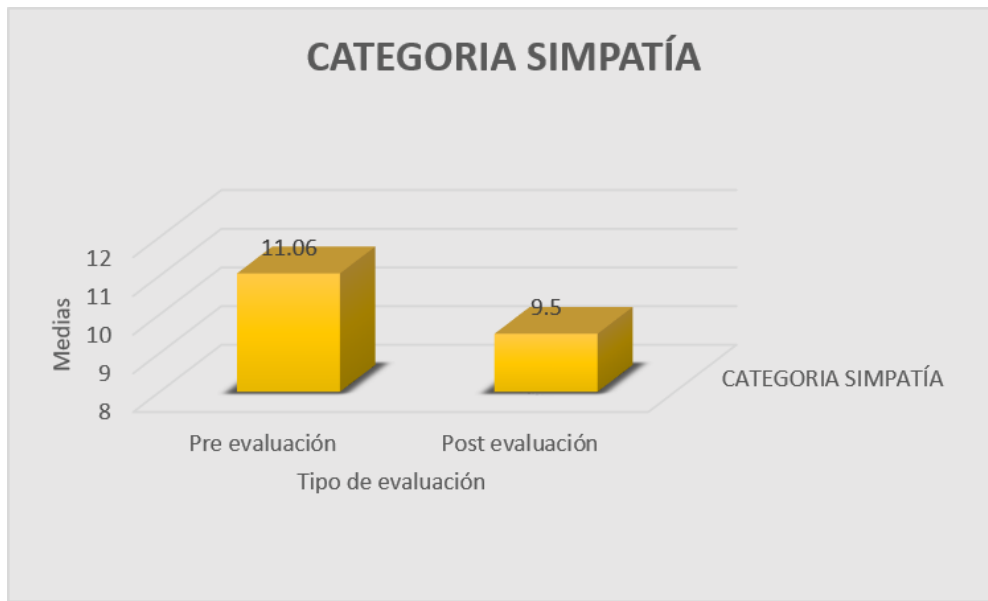
**Figura 8. Categoría serenidad**

En el aspecto serenidad se obtuvo un puntaje de 1 medias de 11.61 en la pre-evaluación y en la post-evaluación, mientras que en la post-evaluación fue de 12.56. La diferencia es un aumento de 95 centésimas. Verificable en figura 8.



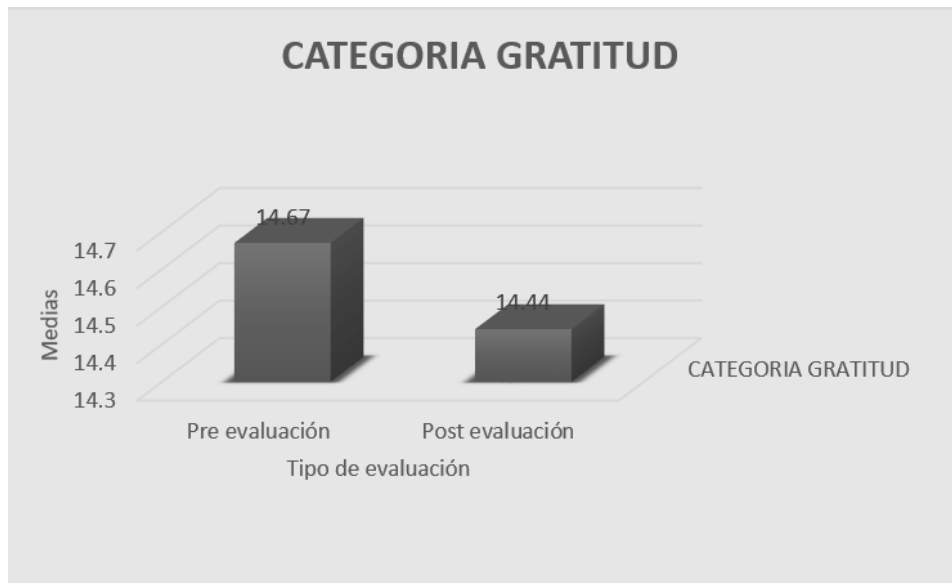
**Figura 9. Categoría satisfacción**

El puntaje de medias en la categoría satisfacción es observable en la gráfica 10 es de 7.83 en la pre-evaluación y 7.83 en la post-evaluación. Manteniéndose exactamente igual la puntuaciones en ambas evaluaciones. (Ver figura 9)



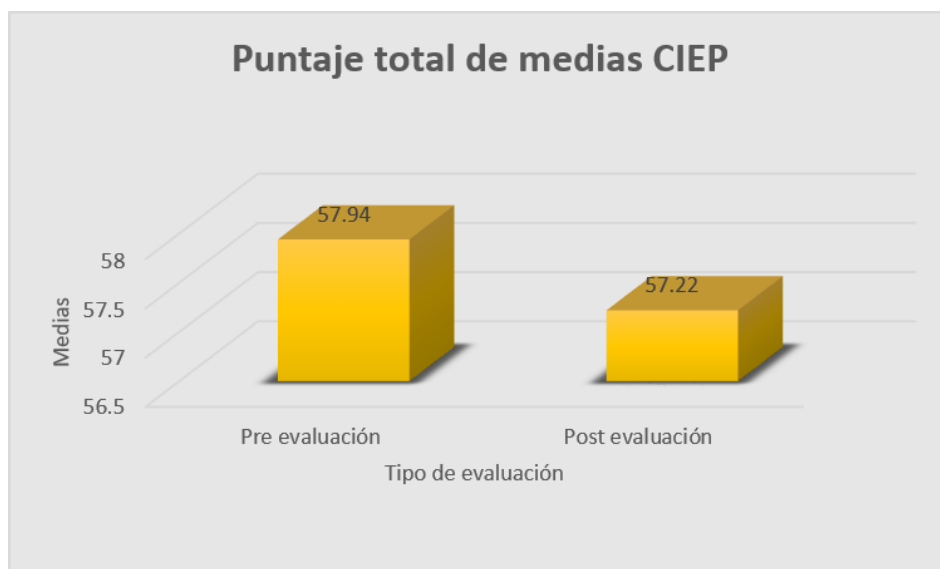
**Figura 10. Categoría simpatía**

En la categoría simpatía se obtuvieron los siguientes resultados: 11.6 en la pre-evaluación y 9.5 en la post-evaluación, esto significó una baja de puntuación de 2.1. Figura 10.



**Figura 11. Categoría gratitud**

Las medias en esta figura 11, corresponden a la categoría gratitud encontrándose una mínima baja de medias de 0.23 ya que se obtuvo 14.67 en la pre-evaluación y 14.44 en la post-evaluación.



**Figura 12. Puntaje total de medias**

En la figura 12 se reflejan los resultados del puntaje de medias total del instrumento CIEP, en la pre-evaluación arrojó un resultado de 57.94, mientras que en la post-evaluación fue de 57.22, lo que significa que hubo una baja muy mínima de puntaje de apenas 72 centésimas.

### 8.3 Resultados de la Escala de Comportamientos Asertivos para niños CABS

#### tipo II

En el cuestionario aplicado de comportamiento asertivo para niños se evaluará agrupando ítems que contengan los siguientes aspectos: 1) Expresar y responder manifestaciones positivas. Ítems 1, 2, 11, 12 y 20. Aspecto 2) expresar y responder a manifestaciones negativas. Ítems 3, 4, 5, 9, 15, 21 y 22. Aspecto 3) Dar y seguir órdenes y peticiones, ítems 6, 10, 13, 14, 16, 17 y 23. Aspecto 4) Iniciar y mantener conversación y escuchar a los demás durante una conversación, ítems ,18 y 24. Aspecto 5) Expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión, ítems 7, 8, y 19)

#### Prueba T CABS por categorías pre-evaluación y post-evaluación

##### Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	GI	Sig. (bilateral )	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES POSITIVAS PRE- EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN	-1.333	2.029	0.478	-2.342	-0.324	-2.788	17	0.013
Par 2	CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES NEGATIVAS – PRE- EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN	-0.111	2.447	0.577	-1.328	1.106	-0.193	17	0.85
Par 3	CATEGORIA DAR Y SEGUIR ÓRDENES Y PETICIONES PRE- EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN	-0.611	1.787	0.421	-1.5	0.277	-1.451	17	0.165



Par 4	CATEGORIA INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN. ESCUCHAR AL OTRO – PRE-EVALUACIÓN Y POST-EVALUACIÓN	-0.333	1.085	0.256	-0.873	0.206	-1.304	17	0.21
Par 5	CATEGORÍA EXPRESAR Y REACCIONAR ANTE LOS SENTIMIENTOS Y MANIFESTACIONES DE COMPRENSIÓN PRE EVALUACIÓN- Y POST-EVALUACIÓN	-0.556	1.294	0.305	-1.199	0.088	-1.822	17	0.086
Par 6	TOTAL PRE-EVALUACIÓN Y  POST-EVALUACIÓN	-2.944	4.439	1.046	-5.152	-0.737	-2.814	17	0.012

**Tabla 2. Prueba de muestras emparejadas por categorías pre-evaluación y post-evaluación CABS**

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 2, con respecto a la evaluación inicial y final de la Escala de Comportamientos Asertivos CABS, tenemos que existe una diferencia significativa en la categoría de expresar y responder a manifestaciones positivas con una significancia bilateral de 0.013, así mismo, en la categoría de expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión también existió diferencia positiva, ya que se obtuvo una significancia bilateral de .086. En cuanto a los totales obtenidos se obtuvo una significancia de .012 con una t de 2.814, lo cual nos muestra que la diferencia fue positiva en cuanto el aumento de la manifestación de comportamientos asertivos por parte de los participantes.



**Figura 13. Categoría: Expresar y responder manifestaciones positivas**

De acuerdo a la aplicación del CABS la puntuación de medias obtenida durante la pre-evaluación fue de 12.17, mientras que en la post-evaluación fue de 13.5, según lo avala la gráfica 15. Esto refleja un aumento de medias de 1.33. (Ver figura 13)



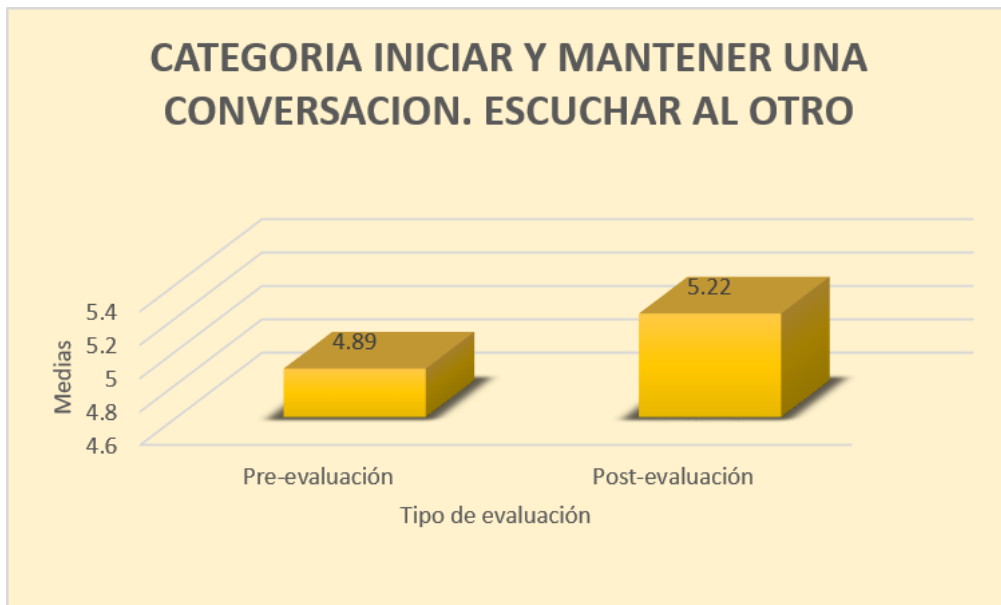
**Figura 14. Expresar y responder manifestaciones negativas**

En la pre-evaluación se manifestó una puntuación de medias de 16, en la aplicación de la post-evaluación de 17.11. Lo cual nos permite saber qué ocurrió un aumento muy mínimo equivalente a 11 centésimas. Figura 14.



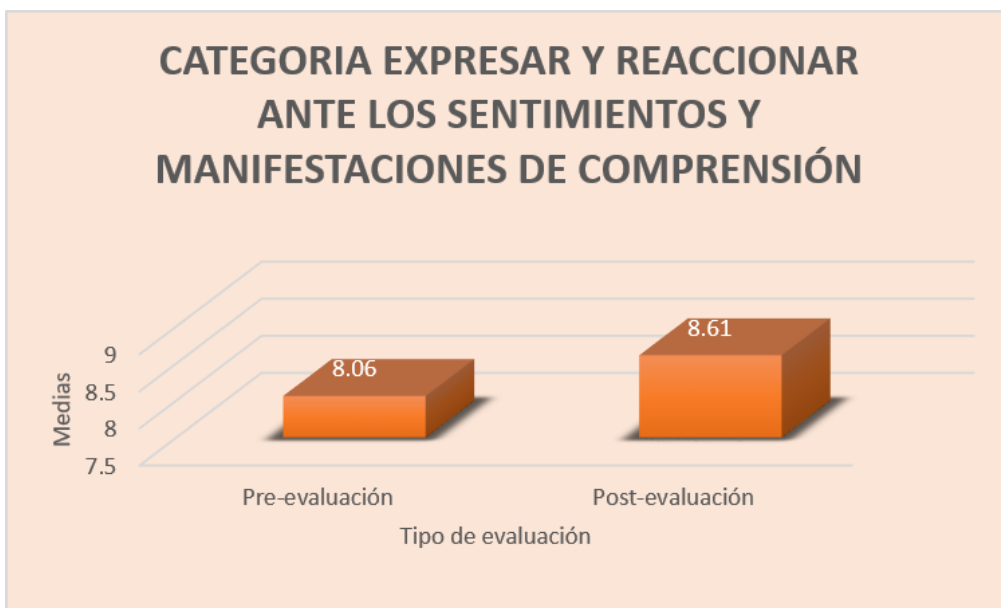
**Figura 15. Categoría Dar y seguir órdenes y peticiones**

En la categoría de dar y seguir órdenes y peticiones, que se expresa en la figura 15, se puede observar que el puntaje de las medias fue en la pre-evaluación de 17.56 y en la post-evaluación de 18.18. Lo cual nos remite a un aumento de 61 centésimas.



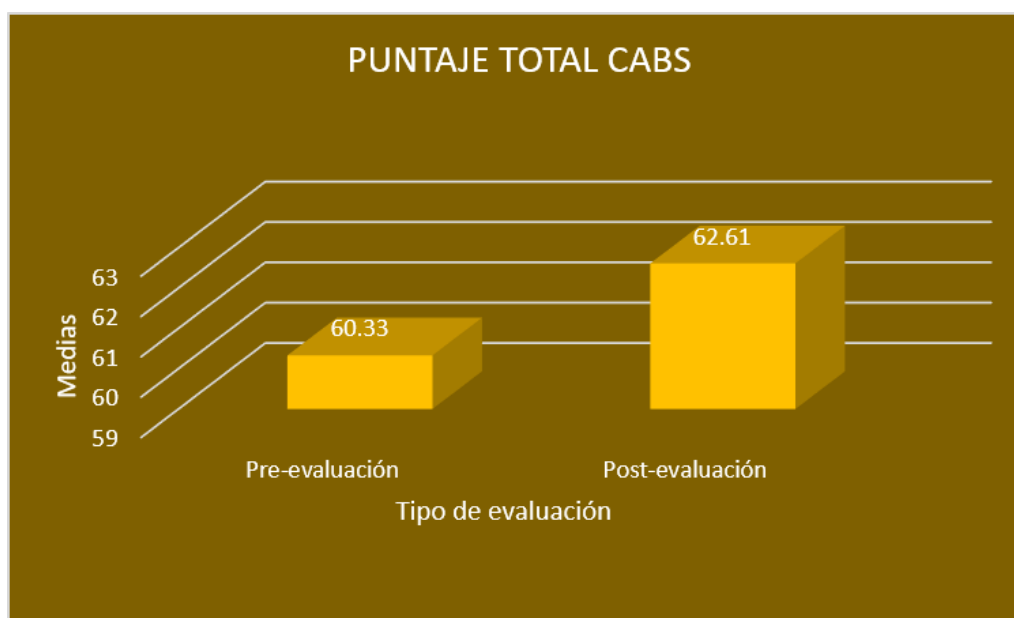
**Figura 16. Categoría Iniciar y mantener una conversación**

Los resultados escritos en la figura 16, nos muestra un resultados de medias de 4.89 en la pre-evaluación y de 5.22 en la post-evaluación, percibiendo un aumento en la puntuación de medias de .33.



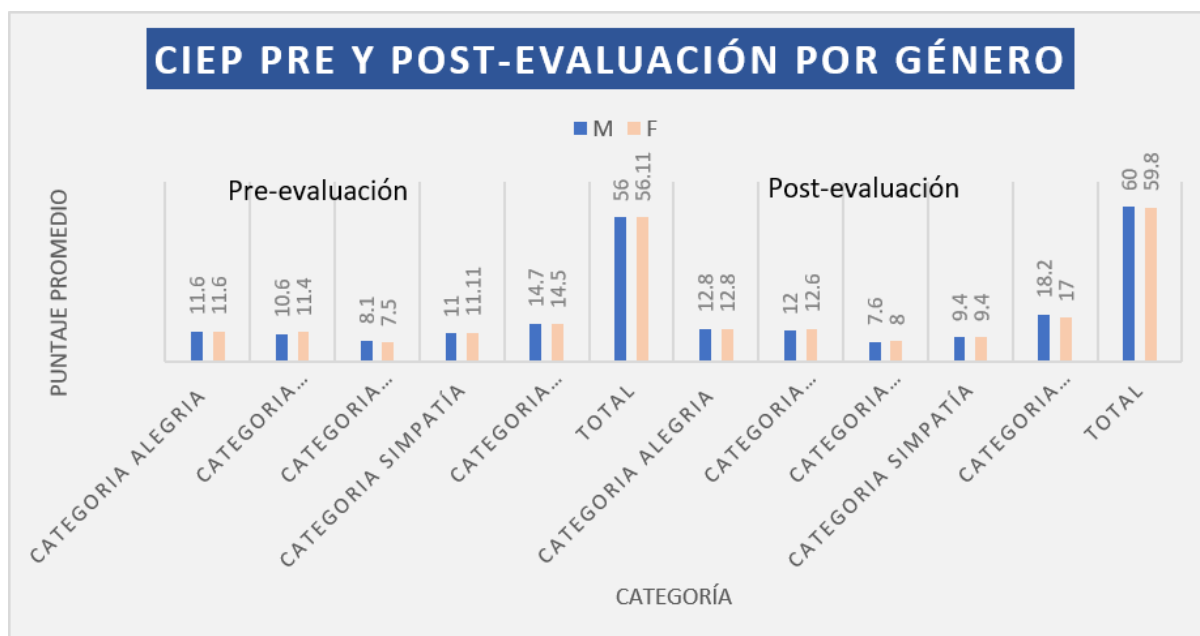
**Figura 17. Categoría: Expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión**

Se puede observar que las medias obtenidas fueron de 8.06 en la pre-evaluación, mientras que en la post-evaluación fue de 8.61, con un aumento de las mismas de 55 centésimas. Figura 17.



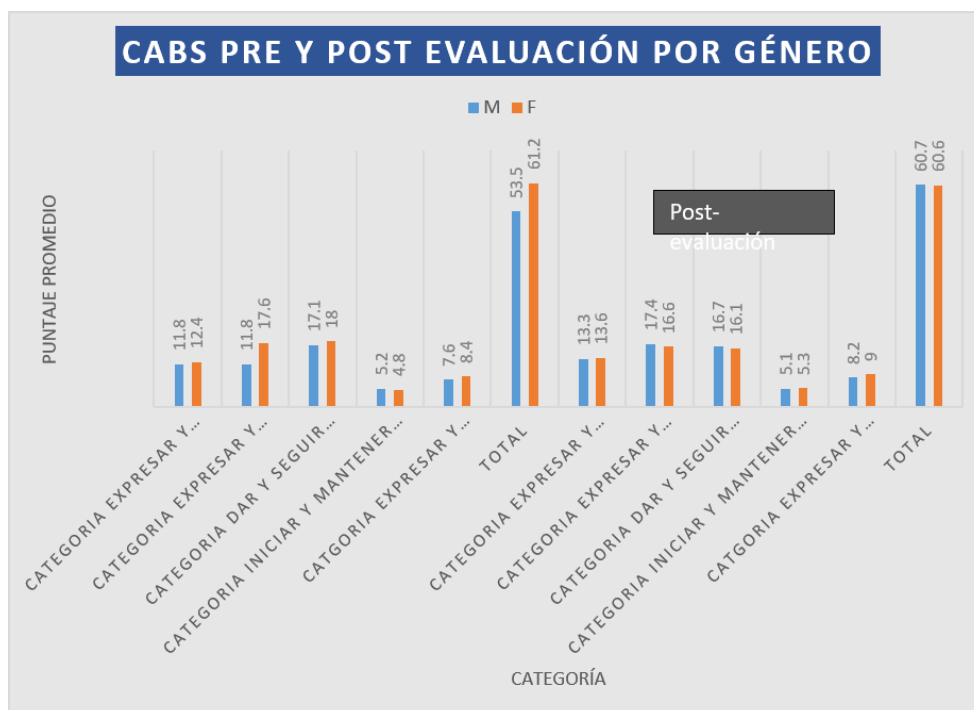
**Figura18. Puntaje total de medias CABS**

De acuerdo a la figura18, tenemos que el puntaje total de medias reflejado durante la aplicación de la pre-evaluación del Cuestionario de comportamientos asertivos fue de 60.33, y en la post-evaluación fue de 62.61. Obteniendo un aumento de puntaje de 2.28.



**Figura 19. CIEP pre y post-evaluación por género**

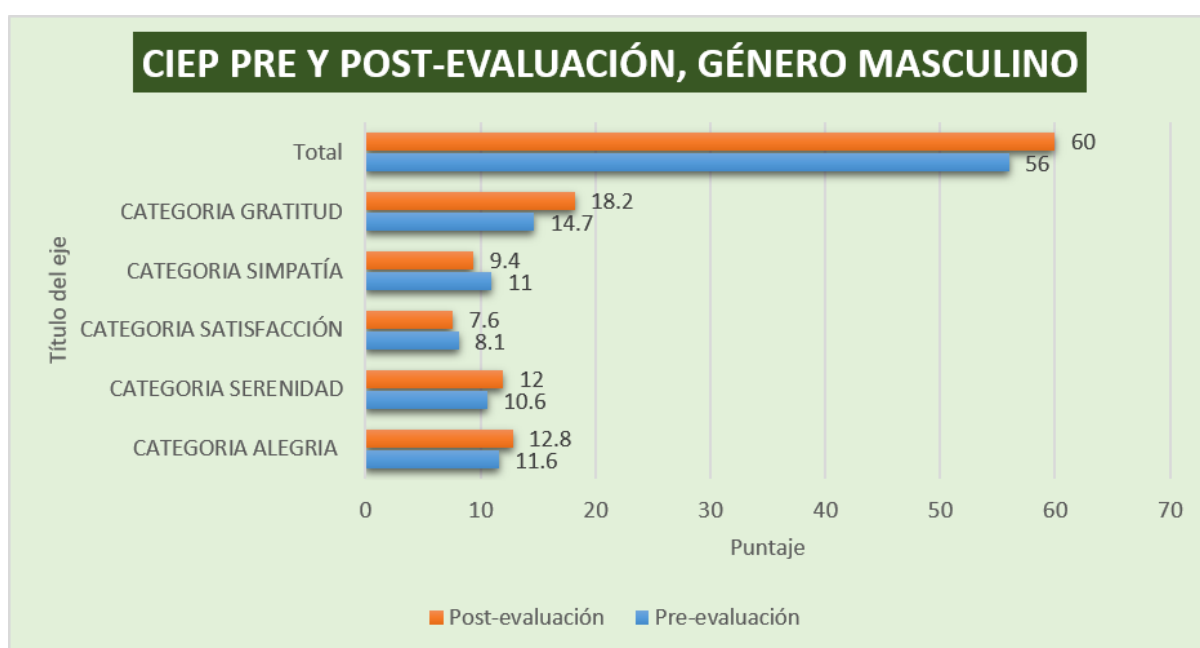
La figura número 19, nos muestra una comparación de puntaje por género en cada categoría del instrumento CIEP pre-evaluación y post-evaluación, en ella se observa que durante la pre-evaluación en la categoría alegría se observa que tanto las mujeres como los hombres obtuvieron un puntaje promedio de 11.6, en la categoría serenidad fue de 11.4 para el género femenino y de 10.6 para el masculino. En cuanto a la satisfacción, los hombres registraron un puntaje promedio de 8.1 y las mujeres de 7.5, en la categoría simpatía el puntaje de las mujeres fue de 11 y de los hombres de 11.11. Por último en la categoría de gratitud el puntaje fue de 14.5 para las mujeres y 14.7 para los hombres. En el puntaje final de la pre-evaluación de las mujeres fue de 56.11 y de los hombres de 56. Con referencia a la post-evaluación, en la categoría simpatía se obtuvo la puntuación de 12.8 para ambos géneros, en la categoría serenidad en los hombres de 12 y en las mujeres de 12.6. En la categoría satisfacción los hombres obtuvieron un puntaje de 7.6 y las mujeres de 8. En la categoría de simpatía, el género masculino obtuvo un puntaje de 9.4 en ambos géneros, en la gratitud fue de 18.2 para los hombres y de 17 para las mujeres. En cuanto al puntaje total fue de 60 puntos para los hombres y de 59.8 para las mujeres.



**Figura 20. CABS pre-evaluación y post-evaluación por género**

En el instrumento CABS pre-evaluación los puntajes obtenidos son los siguientes: categoría 1, expresar y responder a manifestaciones negativas las mujeres obtuvieron el puntaje de 12.4 y los hombres de 11.8, en la siguiente categoría de expresar y responder a manifestaciones negativas el género femenino obtuvo la puntuación de 17.6, mientras que el género masculino de 11.8, en la categoría de dar y seguir órdenes y peticiones las mujeres se quedaron con una puntuación de 18 y los hombres de 17.1, en la categoría de iniciar y mantener una conversación, escuchar al otro, las mujeres participantes obtuvieron la puntuación de 8.4 y los hombres de 7.6. En la última categoría de expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión. Los puntajes de los hombres fueron de 7.6 y de las mujeres de 8.0. En cuanto al total, el de las mujeres fue de 61.2 y 53.5 de los hombres. En cuanto a la post-evaluación los puntajes obtenidos son los siguientes: categoría 1, expresar y responder a manifestaciones negativas las mujeres obtuvieron el puntaje de 13.6 y los hombres de 13.3, en la siguiente categoría de expresar y responder a manifestaciones negativas el género femenino obtuvo la puntuación de 16.6, mientras que el género masculino de 17.4, en la categoría de dar

y seguir órdenes y peticiones las mujeres se quedaron con una puntuación de 16.1 y los hombres de 16.7, en la categoría de iniciar y mantener una conversación, escuchar al otro, las mujeres participantes obtuvieron la puntuación de 5.3 y los hombres de 5.1. En la última categoría de expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión, el puntaje de los hombres fue de 8.2 y de las mujeres de 9.0. En cuanto al total, el de las mujeres fue de 60.6 y 60.7 de los hombres. (Ver figura 20).

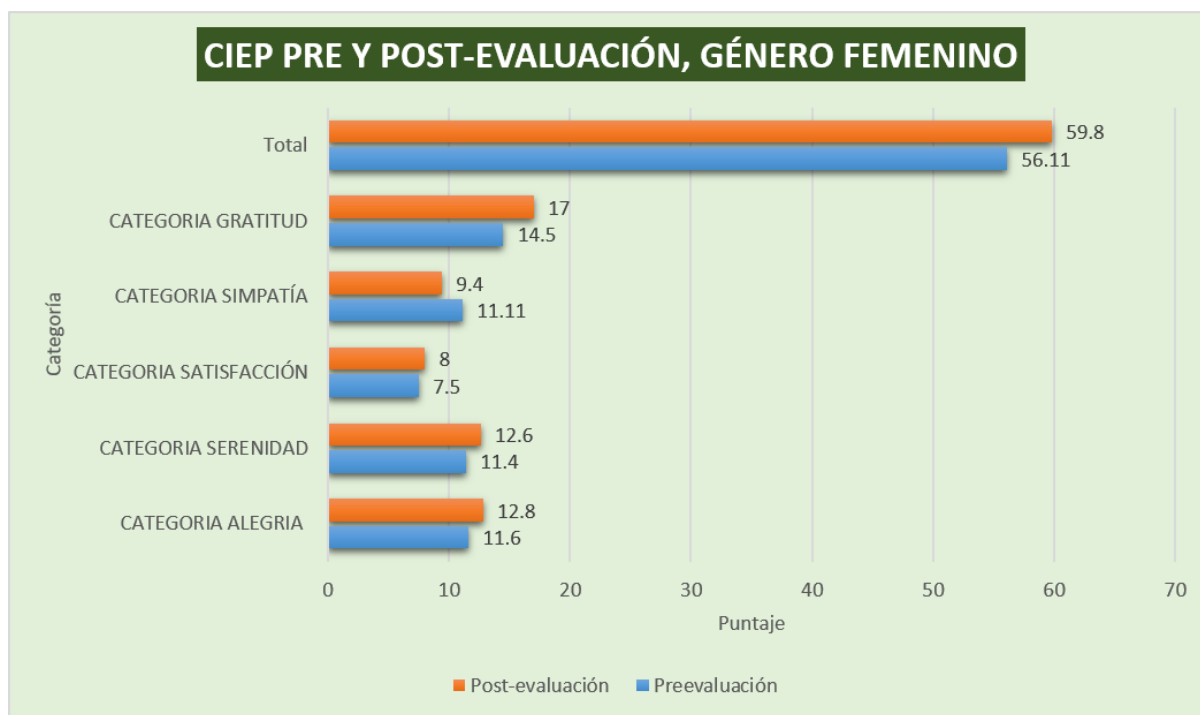


**Figura 21. CIEP Pre y post-evaluación, género masculino**

Los resultados de la figura 21 sobre la CIEP pre y post-evaluación, en cuanto al género masculino son los siguientes: en la categoría alegría se obtuvo un puntaje promedio de 11.6 en la pre-evaluación y de 12.8 en la post-evaluación, en la categoría serenidad se obtuvo el puntaje promedio de 10.6 en la pre-evaluación y de 12 en la post-evaluación. En cuanto a la categoría satisfacción se obtuvo un puntaje de 8.1 en la pre-evaluación y de 7.6 en la post-evaluación. En simpatía se registró un puntaje de 11 en la pre-evaluación y de 9.4 en la post-evaluación.



En la categoría gratitud se obtuvo un puntaje de 14.7 en pre-evaluación y de 18.2 en la post-evaluación. El total de puntaje promedio en la pre-evaluación fue de 56 y de 60 en la post-evaluación.



**Figura 22. CIEP pre y post-evaluación, género femenino**

Los resultados de la figura 22, en el instrumento CIEP pre y post-evaluación, en cuanto al género femenino son los siguientes: en la categoría alegría se obtuvo un puntaje promedio de 11.6 en la pre-evaluación y de 12.8 en la post-evaluación, en la categoría serenidad se obtuvo el puntaje promedio de 11.4 en la pre-evaluación y de 12.6 en la post-evaluación. En cuanto a la categoría satisfacción se obtuvo un puntaje de 7.5 en la pre-evaluación y de 8.0 en la post-evaluación. En simpatía se registró un puntaje de 11.11 en la pre-evaluación y de 9.4 en la post-evaluación. En la categoría gratitud se obtuvo un puntaje de 14.5 en pre-evaluación y de 17 en la post-evaluación. El total de puntaje promedio en la pre-evaluación fue de 56.11 y de 59.8 en la post-evaluación.

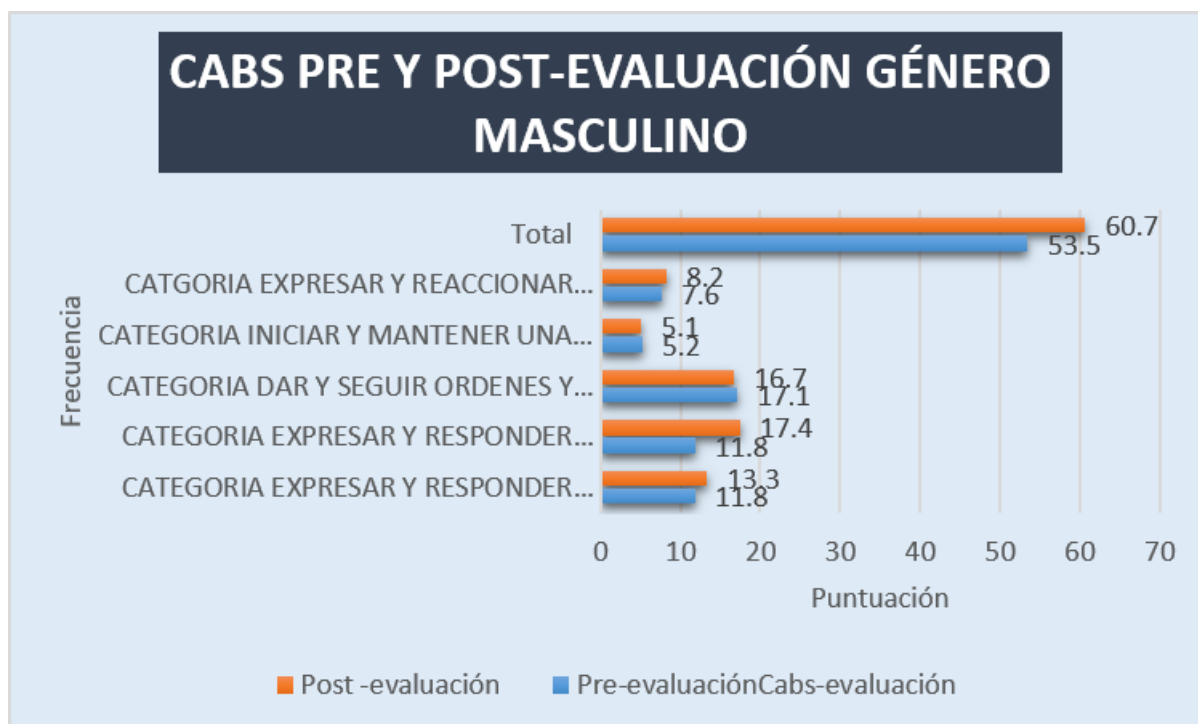
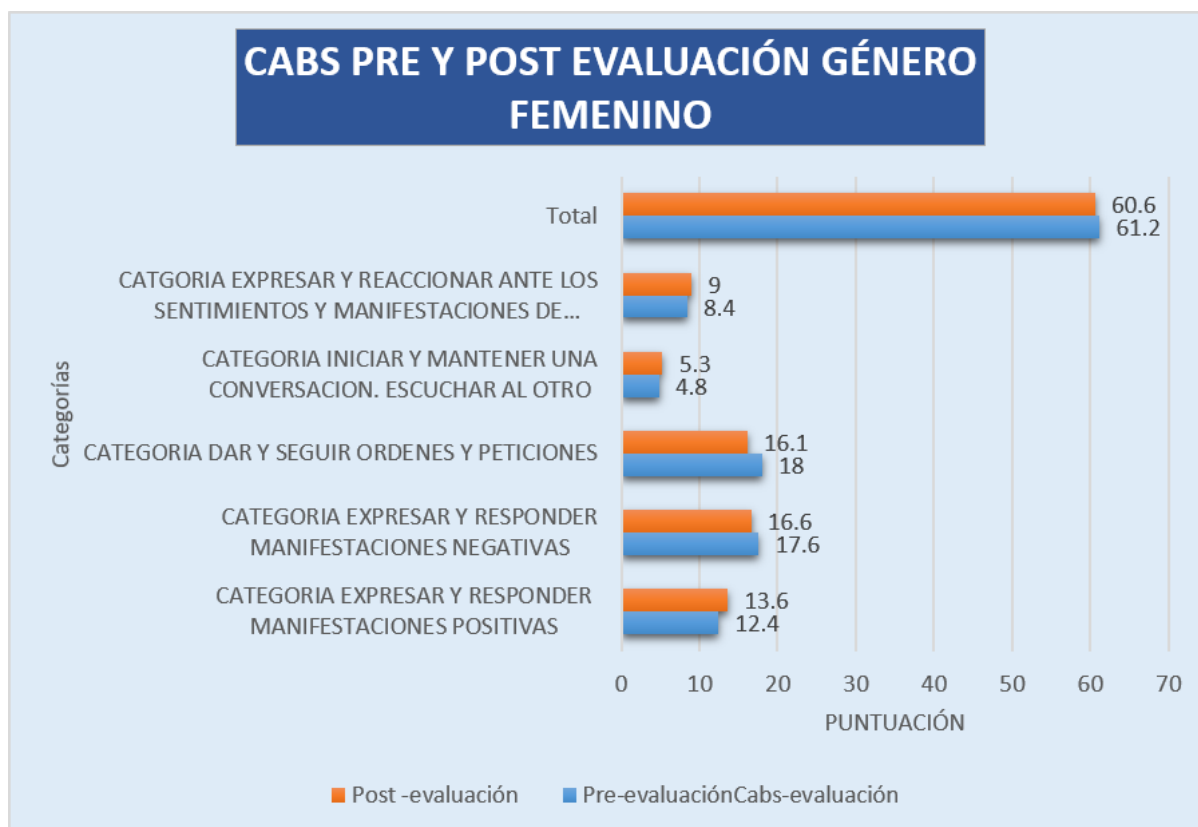


Figura 23. CABS, pre y post-evaluación género masculino

En la figura 23 en el instrumento pre y post-evaluación CABS pre y post-evaluación del género masculino podemos ver que en la categoría expresar y responder a manifestaciones positivas se obtuvo el puntaje promedio de 11.8 en la pre-evaluación y de 13.3 en la post-evaluación, en la categoría expresar y responder a manifestaciones negativas se obtuvo 11.8 en la pre-evaluación y 17.4 en la post-evaluación. En la categoría dar y seguir órdenes y peticiones se registró un puntaje de 17.1 en la pre-evaluación y de 16.7 en la post-evaluación. En cuanto a la categoría iniciar y mantener una conversación, escuchar al otro, el puntaje obtenido fue de 5.2 en la pre-evaluación y de 5.1 en la post-evaluación. En la categoría expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión se obtuvo 7.6 en la pre-evaluación y 8.2 en la post-evaluación, en el total de puntaje promedio, durante la pre-evaluación se registró un puntaje de 53.5 en a pre-evaluación y de 60.7 en la post-evaluación.



**Figura 24. CABS pre y post evaluación género femenino**

En la figura 24 sobre los resultados del CABS en la pre y post-evaluación del género femenino podemos ver que en la categoría expresar y responder a manifestaciones positivas se obtuvo el puntaje promedio de 12.4 en la pre-evaluación y de 13.6 en la post-evaluación, en la categoría expresar y responder a manifestaciones negativas se obtuvo 17.6 en la pre-evaluación y 16.6 en la post-evaluación. En la categoría dar y seguir órdenes y peticiones se registró un puntaje de 18 en la pre-evaluación y de 16.1 en la post-evaluación. En cuanto a la categoría iniciar y mantener una conversación, escuchar al otro, el puntaje obtenido fue de 4.8 en la pre-evaluación y de 5.3 en la post-evaluación. En la categoría expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión se obtuvo 8.4 en la pre-evaluación y 9.0 en la post-evaluación, en el total de puntaje promedio, durante la pre-evaluación se registró un puntaje de 61.2 en la pre-evaluación y de 60.7 en la post-evaluación

## 8.4 Correlación entre CIEP y CABS pre-evaluación

			CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES POSITIVAS	CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES NEGATIVAS	CATEGORÍA DAR Y SEGUIR ÓRDENES Y PETICIONES	CATEGORÍA INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN. ESCUCHAR AL OTRO	CATEGORÍA EXPRESAR Y REACCIONAR ANTE LOS SENTIMIENTOS Y MANIFESTACIONES DE COMPENSIÓN	TOTAL
Rho de Spearman	CATEGORÍA ALEGRIA	Coefficiente de correlación	0.147	0.017	0.141	0.186	0.19	
		Sig. (bilateral)	0.561	0.947	0.578	0.461	0.45	
	CATEGORÍA SERENIDAD	Coefficiente de correlación	0.351	0.242	0.395	0.355	.683 <sup>**</sup>	
		Sig. (bilateral)	0.154	0.333	0.105	0.148	0.002	
	CATEGORÍA SATISFACCIÓN	Coefficiente de correlación	0.061	-0.098	0.155	0.032	0.093	
		Sig. (bilateral)	0.811	0.698	0.54	0.901	0.713	
	CATEGORÍA SIMPATÍA	Coefficiente de correlación	-.563 <sup>**</sup>	-0.151	-0.153	-0.428	-0.165	
		Sig. (bilateral)	0.015	0.549	0.545	0.076	0.514	
	CATEGORÍA GRATITUD	Coefficiente de correlación	0.099	0.205	0.003	0.138	0.055	
		Sig. (bilateral)	0.696	0.415	0.99	0.585	0.829	
	Total	Coefficiente de correlación						.472 <sup>**</sup>
		Sig. (bilateral)						0.048

Tabla 3. Correlación entre CIEP y CABS pre-evaluación

En esta tabla 3, se pueden apreciar los resultados obtenidos en cuanto al coeficiente correlacional. De esta manera tenemos en las categorías que se muestran resultados importantes son en la de serenidad en relación con la categoría expresar y reaccionar ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión existe una significancia de 0.002 y un coeficiente de correlación de .683 milésimos, es decir la correlación se encuentra en un nivel medio positivo, ya que nos confirma que a mayor serenidad se responde mejor ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión.

Otra categoría que arrojó resultados importantes es la de la simpatía con relación a la categoría expresar y responder a manifestaciones positivas. En mencionadas categorías tenemos un nivel de significancia de 0.015 y un coeficiente de correlación se obtuvo un resultado de -.583 lo que nos confirma que hubo una relación media contraria entre las categorías. De acuerdo a estos datos estadísticos podemos decir que cuando se muestra mayor simpatía menor es la manifestación adecuada de expresión y respuesta a manifestaciones positivas.

En cuanto a los totales entre el Cuestionario de Emociones Positiva y la Escala de Comportamientos Asertivos se reflejó una correspondencia importante ya que el nivel de significancia fue de .048 y el coeficiente de correlación de .472. Lo que confirma que existe una correlación media positiva entre los instrumentos aplicados. Es decir de confirma la hipótesis de que cuando existe un buen manejo de la comunicación asertiva, los comportamientos asertivos aumentan.

### **8.5 Correlación entre CIEP y CABS post-evaluación**

			CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES POSITIVAS	CATEGORÍA EXPRESAR Y RESPONDER MANIFESTACIONES NEGATIVAS	CATEGORÍA DAR Y SEGUIR ÓRDENES Y PETICIONES	CATEGORÍA INICIAR Y MANTENER UNA CONVERSACIÓN. ESCUCHAR AL OTRO	CATEGORÍA EXPRESAR Y REACCIONAR ANTE LOS SENTIMIENTOS Y MANIFESTACIONES DE COMPRENSIÓN	TOTAL
Rho de Spearman	CATEGORÍA ALEGRÍA	Coefficiente de correlación	0.029	.522*	0.462	0.424	0.32	
		Sig. (bilateral)	0.908	0.026	0.054	0.08	0.196	
	CATEGORÍA SERENIDAD	Coefficiente de correlación	0.081	.496*	0.218	0.17	0.063	
		Sig. (bilateral)	0.749	0.036	0.385	0.499	0.803	
	CATEGORÍA SATISFACCIÓN	Coefficiente de correlación	-0.095	-0.022	0.28	0.124	0.025	
		Sig. (bilateral)	0.706	0.93	0.26	0.623	0.923	
	CATEGORÍA SIMPATÍA	Coefficiente de correlación	-0.047	-.545*	-0.391	-0.314	-0.308	
		Sig. (bilateral)	0.853	0.019	0.108	0.204	0.214	
	CATEGORÍA GRATITUD	Coefficiente de correlación	0.338	0.191	-0.029	-0.249	0.236	
		Sig. (bilateral)	0.17	0.448	0.908	0.32	0.345	
	Total	Coefficiente de correlación						0.295
		Sig. (bilateral)						0.235

**Tabla 4. Correlación entre CIEP y CABS post-evaluación**

En esta tabla 3, se pueden apreciar los resultados obtenidos en cuanto al coeficiente correlacional. De esta manera tenemos en las categorías que se muestran resultados importantes son en la de serenidad en relación con la categoría expresar y reaccionar ante los sentimientos

y manifestaciones de comprensión existe una significancia de 0.002 y un coeficiente de correlación de .683 milésimos, es decir la correlación se encuentra en un nivel medio positivo, ya que nos confirma que a mayor serenidad se responde mejor ante los sentimientos y manifestaciones de comprensión.

Otra categoría que arrojó resultados importantes es la de la simpatía con relación a la categoría expresar y responder a manifestaciones positivas. En mencionadas categorías tenemos un nivel de significancia de 0.015 y un coeficiente de correlación se obtuvo un resultado de -.583 lo que nos confirma que hubo una relación media contraria entre las categorías. De acuerdo a estos datos estadísticos podemos decir que cuando se muestra mayor simpatía menor es la manifestación adecuada de expresión y respuesta a manifestaciones positivas.

En cuanto a los totales entre el Cuestionario de Emociones Positiva y la Escala de Comportamientos Asertivos se reflejó una correspondencia importante ya que el nivel de significancia fue de .048 y el coeficiente de correlación de .472. Lo que confirma que existe una correlación media positiva entre los instrumentos aplicados. Es decir confirma la hipótesis de que cuando existe un buen manejo de la comunicación asertiva, los comportamientos asertivos aumentan.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es necesario recordar que el objetivo de esta investigación fue implementar un taller sobre la comunicación asertiva con la finalidad de lograr mejorar el manejo emocional. El haber puesto en práctica el taller ha permitido que los participantes conozcan elementos básicos para comunicarse de manera asertiva, obteniendo con ello habilidades para establecer nuevas y mejores relaciones interpersonales, al mantener un mejor manejo emocional.

Durante las sesiones de la aplicación del taller realizado los alumnos se mostraron más participativos, respetuosos y amables. Las primeras ocasiones que participaron ante el grupo se mostraron avergonzados, a medida que fueron transcurriendo las sesiones reflejaban mayor soltura y seguridad. En los momentos en que se conformaron los equipos de trabajo los alumnos querían hacer equipo con sus mejores amigos pero poco a poco lograron tener mayor apertura y tolerancia para formar equipos con otros compañeros. En cuanto al análisis de conceptos en un inicio se les dificultó poder comprenderlos pero en las últimas sesiones lo hacían sin mayor problema. En actividades de relajación los participantes comenzaron jugando, pero cuando se les ponían reglas claras, las respetaban y realizaban la actividad con mayor alegría. En las actividades lúdicas las primeras veces que se les sancionó se molestaban y se notaba en su rostro que estaban a punto de hacer alguna rabieta, pero cuando observaban que las sanciones se empleaban de manera justa y puntual se mostraron más tranquilos y respetaban las reglas. Todo lo antes expuesto refleja una coherencia con los resultados obtenidos mediante la pre-evaluación y post-evaluación de la escala de comportamientos asertivos donde se confirmó que **aumentó la manifestación de comportamientos asertivos por parte de los participantes.**



Durante las primeras sesiones del taller a los participantes se les dificultó expresar sus emociones ya que no lograban contar de manera detallada las situaciones de tristeza, miedo o enojo que han sentido, lo relataron con una o dos palabras, es decir, de forma concreta esto tiene cierta coherencia en relación a los resultados encontrados en la pre-evaluación y post evaluación del Cuestionario de Emociones Positivas donde **no se obtuvieron los resultados positivos esperados en la expresión de emociones positivas**, sin embargo, cuando comprendieron que sentir emociones diversas es muy sano siempre que se expresen acordes a la situación, comenzaron a decirle a sus compañeros lo que les disgustaba o gustaba lo que me parece importante porque aumentó el nivel de honestidad y fueron más auténticos con su forma ser y de sentir. Así mismo se mostraron más abiertos al platicar sus sentimientos de enojo, tristeza o frustración y eso disminuyó, de acuerdo a lo observado, sus reacciones agresivas. Considero también que esto influyó para que fueran más honestos al responder sus instrumentos, a diferencia de la pre-evaluación.

Considero que el hecho de reconocer la existencia de las diversas emociones y de tener la posibilidad de expresarlas de forma respetuosa les permitió a los participantes sentir una mayor libertad para expresarse y ser más auténticos en su forma de ser. Les hizo posible tener un conocimiento más claro sobre sus propias emociones y reacciones, así como de sus compañeros.

El impacto a corto plazo fue un aumento en las relaciones de amistad, el desarrollo de la habilidad de empatía, el sentimiento de gratitud y la colaboración mutua. A largo plazo existe la posibilidad, más no la certeza de que alguno de los participantes pueda poner en práctica en cualquier momento de su vida, lo cual, sin duda, le traerá el beneficio de sentirse mejor en cuanto a su estabilidad emocional.

Es fundamental mencionar que los alcances de esta investigación pueden no ser tan impactantes como se pretendía, esto puede ser por el poco tiempo de aplicación del taller, ya que solo se emplearon 32 horas divididas en 16 sesiones de dos horas diarias, se considera que la comunicación asertiva es una competencia que debería aplicarse en todos los ámbitos, lugares, etapas y situaciones de la vida. Es difícil que los alumnos puedan practicar este tipo de comunicación si las personas no tienen conocimiento ni las herramientas necesarias para entablar una buena comunicación, si en ocasiones las personas con las que se relaciona cotidianamente emplean mayormente la comunicación agresiva, ofensiva o despreciativa, si se olvidan los conceptos, la práctica de las estrategias, y peor aún si aunamos el vivir experiencias que bajen notablemente el autoconcepto o la autoestima.

Debido a lo mencionado anteriormente y a los resultados obtenidos se considera necesario realizar las siguientes sugerencias y/o recomendaciones: Implementar los talleres o cursos permanentes en todos los niveles educativos sobre comunicación asertiva de tal manera que se desarrolle una competencia comunicativa practicable en cualquier ámbito y en cualquier persona. Es importante también que los maestros frente a grupo puedan conocer y practicar en el aula de forma cotidiana dicha habilidad comunicativa, esto permitirá formar seres humanos con mayor empatía, comprensión y calidad humana, disminuyendo de manera importante la agresividad y aumentando la estabilidad humana personal.

Por otra parte no debemos dejar de lado la atención por medio de talleres de comunicación asertiva a los padres de familia ya que es el núcleo fundamental de formación de los seres humanos, es ahí donde se puede construir o destruir la vida emocional, en ella se aprende a convivir y a ser feliz.

Si se realizara un proyecto similar al aquí expuesto se propone que el taller se apliquen cada una de las estrategias de comunicación asertiva por un tiempo más largo para que de esta

manera se pueda generar un aprendizaje más significativo y por consecuencia su práctica pueda mantenerse a largo plazo o de ser posible a lo largo de toda la vida.

## Referencias bibliográficas

Acosta R. & Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*. 1(11). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>

Bados, A. & García E. (Junio, 2011). TÉCNICAS OPERANTES. Recuperado de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes.pdf)

Bados A. & García E. (2014). Resolución de problemas. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20de%20problemas.pdf>

Branden, N. (2011). El poder de la autoestima. Recuperado de [http://dec.fca.unam.mx/imss/2013/dip\\_admonestrategica/mod2/EL%20PODER%20DE%20LA%20AUTOESTIMA.pdf](http://dec.fca.unam.mx/imss/2013/dip_admonestrategica/mod2/EL%20PODER%20DE%20LA%20AUTOESTIMA.pdf)

Branden, N. (n.d.) Los seis pilares de la autoestima. Recuperado de [http://www.academico.cecyt7.ipn.mx/des\\_per/contenidos/unidad1/archivos\\_incluidos/tema\\_2/seis\\_pilares\\_autoestima.pdf](http://www.academico.cecyt7.ipn.mx/des_per/contenidos/unidad1/archivos_incluidos/tema_2/seis_pilares_autoestima.pdf)

Bisquerra, R. & Ibarrola, B. (n.d.). Desarrollo emocional de seis a doce años. Recuperado de <http://craorba.catedu.es/wp-content/uploads/2014/03/desaemocional-6-12.pdf>

Buil, S. (2008). La Inteligencia Emocional en Primaria y su Didáctica Depósito. Recuperado de <http://www.alhaurin.com/pdf/2012/12.pdf>

Caldés, L. (n.d.). La asertividad; una forma positiva de entender la autoestima. Recuperado de [http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G\\_Recursos\\_orientacion/g\\_5\\_habilidades\\_sociales/g\\_5.3.hhss\\_asertivas/1.1.La%20asertividad.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.1.La%20asertividad.pdf)

Cazalla, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/revista/issue/viewFile/991/818>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de <http://www.valencia.edu/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Cusminsky, M., Lejarraga, H., Mercer, R., Martell, M. Fescina, R. (1993) Manual de crecimiento y desarrollo del niño. Recuperado de [file:///C:/Users/lupita/App Data/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Manual%20de%20crecimiento%20y%20desarrollo%20del%20nino.pdf](file:///C:/Users/lupita/App%20Data/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Manual%20de%20crecimiento%20y%20desarrollo%20del%20nino.pdf)

Da Dalt, C. & Difabio, H. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y ciencias afines*. 19 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/180/18019201.pdf>

De Christiansen, F. (n.d.). Asertividad. Recuperado de <http://docplayer.es/31331237-Asertividad-comunicacion-en-la-familia.html>

Delgado, B. & Contreras, A. (n.d.). Desarrollo social y emocional. Recuperado de [http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_1\\_Psicol\\_Educacion/h\\_1.2.Aspectos\\_sociales/3.2.Desarrollo\\_social\\_emocional.pdf](http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.2.Aspectos_sociales/3.2.Desarrollo_social_emocional.pdf)

Dongil, E. & Cano A. (2014). Habilidades sociales. Recuperado de [http://www.bemoción.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](http://www.bemoción.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)

Duek, C. (Diciembre, 2010). Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 8(2). Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140320054601/art.CarolinaDuek.pdf>

El arte de comunicarse (n.d.). Recuperado de [http://patxilarrainzar.com/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/12\\_EL\\_ARTE\\_DE\\_COMUNICARSE.PDF](http://patxilarrainzar.com/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/12_EL_ARTE_DE_COMUNICARSE.PDF)

Elizondo, M. (1990). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. Recuperado de [http://www.augustofrisancho.com/descargas/Profesores-Insturmentos-LA-COMUNICACION-ASERTIVA-\(Magdalena-Elizondo\).pdf](http://www.augustofrisancho.com/descargas/Profesores-Insturmentos-LA-COMUNICACION-ASERTIVA-(Magdalena-Elizondo).pdf)

Esnaola, I., Goñi, A. & Madariaga, J. (2008). El autoconcepto; perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*. 13 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

Estrategias para el manejo de conflictos (n.d). Recuperado de: [http://www.oas.org/sap/publications/2004/fiapp/estrategias\\_politicas/doc/pbl\\_estrategias\\_029\\_04\\_spa.pdf](http://www.oas.org/sap/publications/2004/fiapp/estrategias_politicas/doc/pbl_estrategias_029_04_spa.pdf)

Fernández, P. & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)

Ferrari, L. (n.d). El poder de tu mente. Recuperado de [http://www.tusbuenoslibros.com/resumen/el\\_poder\\_de\\_tu\\_mente.pdf](http://www.tusbuenoslibros.com/resumen/el_poder_de_tu_mente.pdf)

Flores & Bach. (n.d.). La asertividad para la gente extraordinaria. Recuperado de <http://www.grahamross.com.mx/boletin/pdf/actitud-153.pdf>

Flores, M. (n/d). Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. Recuperada de <http://www.cirsociales.uady.mx/revUADY/pdf/221/ru2214.pdf>

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. Recuperado de <https://ries.universia.net/article/viewFile/1085/1514>

Fundación Canfranc, (n.d.). Expertos en humanidad: dignidad de la persona. Recuperado de <https://www.fundacioncanfranc.org/wp-content/uploads/2012/03/PDF-Tema-9-DIGNIDAD-DE-LA-PERSONA.pdf>

Fuqué, M. (Octubre, 2003). El conflicto y las formas alternativas de resolución. Recuperado de <http://www.revistatabularasa.org/numero-1/Mfuquen.pdf>

Gallardo, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria. Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>

Gil, P. (Marzo 2013). Técnicas de modificación de conducta. Recuperado de [file:///C:/Users/lupita/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8weky3d8bbwe/TempState/Downloads/T%C3%A9cnicas\\_de\\_modificaci%C3%B3n\\_de\\_conducta\\_\(enseñar\\_o\\_eliminar\\_conductas\).UNED.\\_Pilar\\_Tom%C3%A1s\\_Gil..pdf](file:///C:/Users/lupita/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8weky3d8bbwe/TempState/Downloads/T%C3%A9cnicas_de_modificaci%C3%B3n_de_conducta_(enseñar_o_eliminar_conductas).UNED._Pilar_Tom%C3%A1s_Gil..pdf)



Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://educreate.iacat.com/Maestros/Daniel\\_Goleman\\_-\\_La\\_Practica\\_De\\_La\\_Inteligencia\\_Emocional.pdf](http://educreate.iacat.com/Maestros/Daniel_Goleman_-_La_Practica_De_La_Inteligencia_Emocional.pdf)

González, E. (n.d.). Educar en la afectividad. Recuperado de <http://www.Surgam.org/articulos/504/12%20EDUCAR%20EN%20LA%20AFECTIVIDAD.pdf>

Greenspan, S. & Thorndike-Greenspan, N. (1997). Las primeras emociones. Barcelona: Paidós.

Islas, L. (07 de Marzo del 2017). Violencia Intrafamiliar contra las mujeres: Estadísticas. *El Universal Unión*. Recuperado de [http://www.Union\\_guanajuato.mx/articulo/2017/03/07/salud/violencia-intrafamiliar-contra-las-mujeres-estadisticas](http://www.Union_guanajuato.mx/articulo/2017/03/07/salud/violencia-intrafamiliar-contra-las-mujeres-estadisticas)

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca.

Liderazgo y Mercadeo. (n.d.) Autoestima. Recuperado de <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

Llacuna, J. & Pujol, L. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. Recuperado de [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Fichas\\_Tecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_667.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Fichas_Tecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf)

Macías, M., Madariaga, C., Valle, & Zambrano, J. (Abril, 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe*. 30 (1). Recuperado de [http://www .re dalyc .org /pdf/ 213/21328600007.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf)

Meece, J. (2001). Desarrollo del niño y del adolescente. Recuperado de <http://www.sigeyucatan.gob.mx/materiales/1/d1/p1/4.%20JUDITH%20MEECE.%20Desarrollo%20del%20nino>.

Montané, N. (2008). La asertividad en el trabajo: una competencia esencial para un desempeño laboral exitoso, Recuperado de [http://www.bc .gob.cu/ anteriores /Revi staBCC/2008/No42008/Documentos/La%20asertividad%20en%20el%20trabajo%20una%20competencia%20esencial.pdf](http://www.bc.gob.cu/antiguos/RevistaBCC/2008/No42008/Documentos/La%20asertividad%20en%20el%20trabajo%20una%20competencia%20esencial.pdf)

Morales, L. & De Paz, A. (2003). Las doce destrezas de resolución de conflictos y el juego de resolución de conflictos: una alternativa al debate tradicional. Recuperado de [http://carei.es/wp-content/uploads/doce\\_destrezas.pdf](http://carei.es/wp-content/uploads/doce_destrezas.pdf)

Naranjo, N. (enero-abril, 2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertiva. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. 8(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>

Nezú, A., Maguth, C. & Zurrilla, T. (n.d.). Terapia de Solución de problemas. Manual de tratamiento. Recuperado de <http://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433027474>

Oros, L. (Mayo, 2014). Nuevo Cuestionario de Emociones Positivas para niños. *Anales de Psicología* 30(2). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282014000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=es) Páez, D., Zubieta E., Mayordomo., Jiménez, A. & Ruiz, S. (n.d.). Identidad, auto-concepto, auto-estima, auto-eficacia y locus de control. Recuperado de <http://www.ehu.es/documents/1463215/1504276/Capitulo+VI.pdf>

Páez, D., Zubieta, E., Mayordomo, S., Jiménez, A. & Ruíz, S. (1995). Identidad, auto-concepto, auto-estima, auto-eficacia y locus de control. Recuperado de <http://www.ehu.es/documents/1463215/1504276/Capitulo+VI.pdf>

Palmero, F. & Martínez, F. (n.d.). Motivación y emoción. Capítulo 8 Emociones básicas. Recuperado de [highereducation.com/sites/default/files/8448161017/591838/8448161017\\_Cap8.pdf](http://highereducation.com/sites/default/files/8448161017/591838/8448161017_Cap8.pdf)

Papalia, E., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. Recuperado de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

Pérez, P. Salmerón, T. (2006). Desarrollo de la comunicación y del lenguaje: indicadores de preocupación. *Revista Pediátrica de Atención Primaria*. 7(32) Recuperado de <http://pap.es/files/1116-612-pdf/637.pdf>

Riso, W. (2013). Guía práctica para no dejarse manipular y ser asertivo. Recuperado de <http://www.sociedadtecnologia.org/file/download/224400>

Riviére, A. (1992). La teoría social del aprendizaje; implicaciones educativas Desarrollo psicológico y Educación. Recuperado de [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/185/cd/material\\_complementario/m6/Teoria\\_social\\_aprendizaje.pdf](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/185/cd/material_complementario/m6/Teoria_social_aprendizaje.pdf)

Riveiro, L. (n.d.). Aumente su autoestima. Recuperado de <http://www.ignaciodarnaude.com/espiritualismo/Ribeiro,Aumente%20su%20Autoestima.pdf>

Roca, E. (n.d.). Técnicas asertivas. Recuperado de <https://eliarocapsicologa.files.wordpress.com/2016/02/taller-tc3a9nicas-asertivas.pdf>

Rojas, L. (2008). La Autoestima. Nuestra fuerza secreta. Recuperado de <https://waldocc.files.wordpress.com/2010/10/rojas-marcos-luis-la-autoestima.doc>

Suárez, G. (Mayo, 2008). Procesador central.: El Cerebro. Recuperado de [http://viref.udea.edu.co/contenido/menu\\_alterno/apuntes/ac20-cerebro.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac20-cerebro.pdf)

Saucedo, M. (2016). Comunicación asertiva. [http://www.experticia.com.mx/descargas/cursos\\_incompany/Curso\\_Comunicacion\\_Asertiva\\_Material\\_de\\_trabajo\\_SIASA.pdf](http://www.experticia.com.mx/descargas/cursos_incompany/Curso_Comunicacion_Asertiva_Material_de_trabajo_SIASA.pdf)

Tomás, J. & Almenara J. (2008). Master en Paidopsiquiatría Recuperado de [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_0.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf)

Torres, R. (08 de Marzo del 2016). CDMX, cuarto lugar en violencia familiar:MC. El economista. Recuperado de <http://eleconomista.com.mx/sociedad/2016/03/08/cdmx-cuarto-lugar-violencia-familiar-mc>

Trianes, V., Bios, M. & Jiménez, M. (1998): Modelos básicos del aprendizaje: conductual y social, en TRIANE, V. y GALLARDO, J.A. (1998): Psicología de la Educación y del Desarrollo. Madrid, Pirámide.

Unicef, (2005). La edad escolar. *Vigía de los derechos de la niñez mexicana*. 2(1). <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C> Recuperado de [https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx\\_resources\\_vigia\\_II.pdf](https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf) <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>

Universidad Politecnica de Valencia. (n.d.) Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>

Vázquez, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria. Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>

Yo. Autoestima, autoconcepto (n.d). Recuperado de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>

Zafrilla & Laencina (n.d.). Autocontrol. Recuperado de [file:///C:/Users/lupita/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/54588-autocontrol.pdf](file:///C:/Users/lupita/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/54588-autocontrol.pdf)

## Anexos

### **PROPUESTA DE TALLER SOBRE ASERTIVIDAD**

Objetivo general: Que los alumnos de 5° de la Escuela Primaria “Mariano Matamoros” de la comunidad de la Presa, Municipio de Álvaro Obregón, Michoacán obtengan estrategias para el manejo emocional mediante el conocimiento y práctica de conductas asertivas

Número de sesión	Tema	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
1	Pre-evaluación	Que los padres de familia y los participantes resuelvan los instrumentos de pre y post evaluación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicación de motivos por los cuáles se les pide que resuelvan la encuesta. (15 minutos)</li> <li>-Resolución de la encuesta de datos generales por los padres de los participantes. (40 minutos).</li> <li>-Realización del cuestionario de emociones positivas. (30 minutos)</li> <li>-Responder la Escala de comportamiento asertivo para niños. (30 minutos).</li> <li>-Agradecimiento de participación. (5 minutos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Encuesta de datos generales.(Anexo 2)</li> <li>-Cuestionario de Emociones Positivas CIEP(Anexo 3)</li> <li>-Escala de Comportamiento asertivo.(Anexo 4)</li> </ul>	2 horas

2	Asertividad	Que los participantes comprendan el significado de asertividad	<p>-¿Qué es la asertividad? (10 minutos)</p> <p>-En base al concepto de asertividad se analizará su significado en equipos de tres integrantes y se escribirán respuestas en cartulinas para proceder a formar un solo concepto grupal sobre su significado. (20 minutos)</p> <p>-Observación de imágenes sobre situaciones e inventar una conversación asertiva.(30 minutos)</p> <p>-Formación equipos de dos integrantes y repartir las situaciones inventadas, intercambiarlas y practicarlas para representarlas ante el grupo.(30 minutos)</p> <p>-Comentarios sobre la experiencia y el aprendizaje obtenido durante la sesión. (5 minutos)</p> <p>-Juego por equipos de cachivol, el jugador que use frases no asertivas se le mostrará la tarjeta roja tendrá que dejar el juego durante dos minutos, luego se reintegrará nuevamente. (15 minutos)</p>	<p>1.-Diapositiva con concepto de asertividad. (Anexo 5)</p> <p>2.- Imágenes(Anexo 6)</p> <p>3.- Hojas</p> <p>4.-Lápices</p> <p>5.-Balón de voleibol</p>	2 horas
---	-------------	--	---	--	---------



3	Relajación	Que los participantes conozcan la técnica de relajación y la pongan en práctica	<p>-Formación equipos de binas y leer sobre el tema de relajación y sus consecuencias positivas.(10 minutos)</p> <p>- Realización de dibujos acerca de una consecuencia positiva de la relajación. (30 minutos)</p> <p>-Práctica de ejercicios físicos para relajarse: saltar, correr, caminar o jugar un deporte. (30 minutos)</p> <p>-Efectuar actividad de pintura libre de forma individual (30 minutos).</p> <p>-Hacer ejercicio de relajación progresiva (10 minutos)</p> <p>-Comentarios en relación a cómo se sintieron y qué actividad les agrado más al realizarla y por qué.(10 minutos)</p>	<p>1.--Diapositiva sobre relajación y sus consecuencias positivas.(Anexo 7)</p> <p>2.- Colores</p> <p>3.- Seis cartulinas</p> <p>4.- Lápices</p> <p>5.- Pinturas</p> <p>6.- Dibujos</p> <p>7.- Pinceles</p>	2 horas
4	Las emociones	Que los participantes reconozcan emociones	<p>-Se les mostrarán caritas a los niños con diferentes emociones.(10 minutos)</p> <p>-Se realizará de manera grupal y voluntaria la gesticulación de las caritas mostradas. (20 minutos)</p> <p>-Se leerá un cuento y se preguntará sobre las emociones de los personajes. (30 minutos)</p> <p>-Ilustración del cuento por equipos de tres integrantes (30 minutos)</p> <p>-Formación grupal de un círculo, y colocación de cartas de emociones, elegir una carta y platicar en qué situación experimentó la emoción elegida (25 minutos).</p>	<p>1.-Caritas de emociones(Anexo 8)</p> <p>2.- Cuento(Anexo 9)</p> <p>3.- Lápices</p> <p>4.-Gomas</p> <p>5.- Sacapuntas</p>	2 horas

			-Lluvia de ideas sobre cómo se sintieron. (5 minutos)		
5	Derechos asertivos	Que los participantes conozcan los derechos asertivos	<p>-Observación de frases sobre los derechos asertivos.(10 minutos)</p> <p>-Formación de binas y elección del derecho que más les haya interesado. (5 minutos)</p> <p>-Cada equipo escribirá alguna situación en la cual podrían utilizar dicho derecho. (20 minutos)</p> <p>-Intercambio de lo escrito (5 minutos)</p> <p>-Ensayo y representación con títeres de la acción que les corresponde. (70 minutos)</p> <p>-Dialogar en referencia a la forma de cómo se sintieron, qué les pareció la actividad y cuál fue el aprendizaje obtenido. (10 minutos)</p>	<p>1.- Frases sobre los derechos asertivos en tamaño mediano. (Anexo 10)</p> <p>2.- Pegamento</p> <p>3.- 18 mitades de hojas blancas</p> <p>4.- Lápices</p> <p>5.- Títeres</p>	2 horas

6	<p>Presión de grupo</p> <p>Que los participantes entrenen en formas de resistir presiones</p>	<p>-Audio sobre presión ejercida por un grupo de amigos para que otro cometa acciones que no desea.(10 minutos)</p> <p>-Solución de cuestionario en equipo de tres integrantes (30 minutos).</p> <p>-¿Sobre qué situación trataba el video?</p> <p>-¿Qué personajes intervinieron?</p> <p>-¿Qué acción querían que hiciera el chico?</p> <p>-¿Por qué crees que le pedían eso?</p> <p>-¿Qué emociones consideras que se experimentaron?</p> <p>-¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?</p> <p>-Mediante lluvia de ideas buscar las mejores opciones (15 minutos).</p> <p>-Creación de nuevos equipos de 6 integrantes, tronar globos y leer situaciones en las cuáles es importante resistir la presión y proponer posibles soluciones.20 minutos)</p> <p>-Práctica de las situaciones propuestas con sus compañeros. (20 minutos)</p> <p>-Intercambio de situaciones con los demás equipos y volver a practicar (20 minutos)</p> <p>-Comentar experiencia. (5 minutos).</p>	<p>1.-Audio (Anexo11)</p> <p>2.-Cuestionario</p> <p>3.-Globos con situaciones</p>	2 horas
---	---	---	---	---------

7	Afrontamiento de la ansiedad	Que los participantes identifiquen estrategias para afrontar la ansiedad	<p>-Ensayar ejercicios de relajación siguiendo indicaciones claras y música suave (15 minutos).</p> <p>.Lluvia de ideas: ¿Qué sentiste? (5 minutos)</p> <p>-Realización de relajación de Jacobson (15 minutos)</p> <p>-Comentarios ¿Cómo te sientes? ¿Qué parte de la relajación te gustó más? ( 10 minutos)</p> <p>-Movimientos corporales mediante diversos ritmos musicales.(15 minutos)</p> <p>-Comentar ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten? (10 minutos)</p> <p>-Imaginación objetos, animales y fenómenos naturales emitiendo los sonidos que hacen. Acompañándolo con música suave (15 minutos).</p> <p>-Comentarios ¿Qué emociones experimentaron? ¿Cómo se sienten?(10 minutos)</p> <p>-Ejecución de relajación autógena (15 minutos).</p> <p>-Lluvia de ideas ¿Qué les agradó más? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué ejercicios les agradaría realizar más seguido? (10 minutos)</p>	<p>1.-Música suave (Anexo 12)</p> <p>2.-Música rítmica. (Anexo 13)</p> <p>3.- Relajación por imaginación (Anexo 14)</p>	2 horas
---	------------------------------	--	---	---	---------

8	Manejo de la ira	Que los participantes aprendan estrategias de para desarmar ira	<p>-Análisis del concepto de ira (15 minutos)</p> <p>-Conformación de equipos de tres integrantes y comentar cada uno de ellos un suceso donde experimentaron el sentimiento de la ira. (20 minutos)</p> <p>-Análisis de cada acontecimiento (30 minutos)</p> <p>-Comentario acerca de la importancia de comprender el motivo, posibles soluciones, consecuencias de la ira (20 minutos).</p> <p>-Utilización de emplear algunas formas de calmar la ira; practicando la relajación, dibujando, escribiendo, dibujando o practicando deporte (20 minutos).</p> <p>-Ejercicio del semáforo, significa que cuando algún participante reaccione de manera inadecuada como golpeando, ofendiendo o gritando, se le mostrará un círculo rojo, esto indicará que debe parar y cuando logre controlarse deberá arreglar la situación, entonces se le mostrará el círculo verde para que continúe jugando mientras se juega futbol. (15 minutos)</p>	<p>1.-Diapositiva sobre la ira (Anexo 15)</p> <p>2.- Cartulinas</p> <p>3.-Libretas</p> <p>4.-Colores</p> <p>5.-Marcadores</p> <p>6.- Pinturas</p> <p>7.- Pinceles</p> <p>8.-Balón de fútbol</p> <p>9.- Círculos rojo, amarillo y verde.</p>	2 horas
---	------------------	---	--	---	---------

9	Modelado	Que los participantes observen conductas modeladas por el profesor en relación con la solución de conflictos.	<p>Realización de modelaje de distintas situaciones atendiendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Volumen</li> <li>2) Tono</li> <li>3) Inflexión de la voz</li> <li>4) Fluidez</li> <li>5) Contenido</li> </ol> <p>Para ello se realizará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mención de algún acontecimiento en el que haya tenido algún incidente con otros compañeros en clase, con el profesor, amigos o hermanos.(20 minutos)</li> <li>-Expresión de la situación, sus reacciones y las de la otra persona durante el conflicto.(15 minutos)</li> <li>-Escritura y propuesta del manejo emocional de la situación más adaptativo (20 minutos)</li> <li>-Interpretación y representación de la situación pasada, pero utilizando la forma correcta de afrontar el problema (30 minutos)</li> <li>-Corrección los posibles fallos y reforzar las conductas correctas.(15 minutos)</li> <li>-Mención de momentos adecuados para la comunicación asertiva. (15 minutos)</li> <li>-Análisis de experiencia. (5 minutos)</li> </ul>	2 horas
---	----------	---	--	---------

10	Lenguaje verbal	Que los participantes conozcan estrategias para el uso adecuado del lenguaje verbal.	<p>¿Qué es el lenguaje verbal? (5 minutos)</p> <p>-Análisis de diapositiva sobre el significado de lenguaje verbal. (10 minutos)</p> <p>-Identificación de componentes del lenguaje verbal, tonalidad, volumen, claridad y palabras utilizadas. (20 minutos)</p> <p>-Representación de la manera inadecuada de pedir favores, disculpas o excusas. (20 minutos)</p> <p>-Pedirles que opinen de qué manera puedo decir lo mismo pero de manera adecuada. (15 minutos)</p> <p>-Ensayo de propuestas por binas. (20 minutos)</p> <p>-Citación de palabras nos ayudan a pedir favores o disculpas de manera correcta. (10 minutos)</p> <p>-Escritura de frases en cartulina y pegarlas en el pizarrón. (20 minutos)</p>	<p>1.-Diapositiva sobre el lenguaje verbal. (Anexo 16)</p> <p>2.-Cartulinas</p> <p>3.-Lápices</p> <p>4.-Marcadores</p>	2 horas
11	Solución de conflictos	Que los alumnos representen teatralmente conflictos escolares de tal forma que puedan visualizar mejores soluciones y practicarlas.	<p>-Evocación de problemas entre compañeros que se han suscitado al interior de la escuela.(15 minutos)</p> <p>-Escritura y dramatización de problemas. (40 minutos)</p> <p>-Búsqueda de soluciones para dichos problemas y representación teatral. (40 minutos)</p> <p>-Intercambio con otro equipo de ambas escrituras y hacer 1 dibujo de la situación no resuelta y resuelta de manera adecuada. (15 minutos)</p>	<p>1.-Hojas</p> <p>2.-Lapiceros</p> <p>3.- Utilería para teatro</p> <p>4.- Hojas papel bond</p> <p>-Colores</p>	2 horas

			-Análisis de dibujos y comentario de aprendizajes obtenidos. (5 minutos)		
12	Lenguaje corporal	Que los participantes identifiquen formas de lenguaje corporal para expresar sus emociones de manera adecuada.	<p>¿Qué es el lenguaje corporal?          ¿Para qué sirve? (10 minutos)</p> <p>-Presentación de diapositiva (10 minutos)</p> <p>-En equipos de tres personas hacer mapa mental sobre el lenguaje corporal y su uso. (40 minutos)</p> <p>-Modelación de movimientos de expresión de diversas emociones.(20 minutos)</p> <p>-Observación e imitación movimientos corporales que permiten una buena comunicación. (25 minutos)</p> <p>-Realizar durante 15 minutos el juego de “Stop”, cuando un niño emplee palabras no asertivas se saldrá del juego por 2 minutos y luego regresará nuevamente a participar.(15 minutos)</p>	<p>1.-Diapositiva sobre lenguaje no verbal (Anexo 17)</p> <p>2.-Cartulina</p> <p>3.-marcadores</p> <p>4.-Lápices</p> <p>6.- Gis</p> <p>7.- Piedritas</p> <p>8.- Tarjetas 2 amarillas y una roja.</p>	2 horas



13	Opiniones contrarias	Que los participantes expresen opiniones contrarias utilizando las palabras y a expresión adecuada.	<p>-Formación de dos equipos de nueve personas (2 minutos).</p> <p>-Creación de un debate sobre los quehaceres domésticos: La mitad de ellos defenderá que todos deben colaborar, la otra mitad defenderá que solo la madre debe hacerlo. Los participantes deberán defender con argumentos, su postura, deberán esperar su turno al hablar y no levantar la voz (20 minutos).</p> <p>-Integración de equipos de cuatro personas y elección de un tema en los cuáles se den opiniones contrarias: el aborto, la sexualidad, los estereotipos de género, etc. (20 minutos)</p> <p>-Invención de un cuento en el cual expresen opiniones contrarias de manera asertiva (40 minutos).</p> <p>-Intercambio de cuentos y realización de dibujos para ilustrarlo. (23 minutos)</p> <p>-Socialización de cuento y contestar interrogantes como lluvia de ideas. (15 minutos)</p>	<p>1.- Temas</p> <p>2.-Lapiceros</p> <p>3.-Hojas</p> <p>4.- 4 Cartulinas</p> <p>5.-Colores</p> <p>6.-Lápices</p>	2 horas
14	Formas de pedir ayuda	Que los participantes practiquen formas de pedir favores	<p>-Observación técnicas para pedir favores con su debida explicación (30 minutos)</p> <p>-En diadas elegir una de las técnicas, lectura, comentario y explicación al grupo de su contenido. (25 minutos)</p> <p>-Creación de un periódico mural con ejemplos de la forma como se piden favores y colocarlo en un lugar visible.(50 minutos)</p>	<p>1.--Técnicas para pedir favores. (Anexo 18)</p> <p>2.- 18 hojas blancas.</p> <p>3.- Colores</p> <p>4.-Lápiz</p> <p>5.-Marcadores</p> <p>6.-Lápiz adhesivo</p>	2 Horas

			<p>-Resolución de interrogantes ¿Qué les pareció? ¿Qué técnicas les gustaría utilizar? ¿En qué situaciones? (15 minutos)</p>		
15	Decir NO	<p>Que los participantes practiquen formas para saber decir NO de tal manera que sean capaces de defender sus opiniones y derechos.</p>	<p>-Formación de un círculo (Tres minutos) -Elección del objeto propio que más les agrada.(5 minutos) -Uno de los chicos le pedirá al compañero que le preste el objeto, el otro compañero tiene que ser capaz de decirle que no, a pesar de la insistencia de la petición (20 minutos). -Identificación de situaciones en las cuáles es importante saber decir NO (25 minutos). -Ensayo de maneras de saber decir que no sin ofender. (25 minutos) -Frente a un espejo ensayar las formas de decir NO sin emplear violencia física ni verbal (15 minutos). - Creación de equipos de cuatro y cinco personas, proponer un juego y poner las reglas, practicar el empleo de la palabra no cuando no estamos de acuerdo en alguna regla establecida o en alguna acción de un compañero.(17 minutos)</p>	<p>1.-Objetos precitados 2.- Situaciones en las que es importante decir no (Anexo 19) 3.- Un espejo por alumno 4.- Material para juegos.</p>	2 horas

16	Instrumentos de post-evaluación	Que los participantes resuelvan pruebas pos-test	-Reconocimiento de lo que más les grado del taller y los aprendizajes obtenidos. (20 minutos) -Aplicación prueba de manejo emocional y de asertividad (50 minutos.) -Agradecimiento de su presencia y participación de cada uno de los niños.(10 minutos) -Proyección de película intensamente.	1.- Formato de pruebas aplicadas en el diagnóstico 2.- Fomi café y verde. 3.- Pegamento 4.- Hojas de color 5.- Marcadores	2 horas
----	---------------------------------	--	--	---	---------

## Anexo 2 Encuesta de datos generales

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Nombre de la Madre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Número de hermanos: \_\_\_\_\_ Lugar que ocupa el niño en la familia: \_\_\_\_\_

### RELACIONES AFECTIVAS FAMILIARES

Relación del niño con sus padres:

---



---

Relación del niño con sus hermanos:

---

---

### CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO

Indicaciones: Elija el término que describe a su hijo y escríbalo sobre la línea

Tímido/desenvuelto \_\_\_\_\_ Activo/pasivo \_\_\_\_\_

Obediente/desobediente \_\_\_\_\_ Triste/alegre \_\_\_\_\_

Pacífico/violento \_\_\_\_\_ ¿Se muerde las uñas o se chupa el dedo? \_\_\_\_

Nervioso/tranquilo \_\_\_\_\_ Egoísta/desprendido \_\_\_\_\_

Responsable/irresponsable \_\_\_\_\_ Independiente/dependiente \_\_\_\_\_

### Anexo 3 Cuestionario Infantil de Emociones Positivas CIEP

Indicaciones: Por favor responde las frases que aparecen más abajo haciendo una cruz (x) en la casilla que corresponda: Si, Más o menos, o No.

No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo es importante que seas honesto.

Muchas Gracias.

Cuestionamientos	Sí	Más o menos	No
1. Soy una persona alegre			
2. Estoy agradecido con varias personas, por lo que hacen por mí			
3. La mayor parte de los días me siento en paz			
4. Valoro cuando los demás me ayudan			
5. Soy bastante tranquilo			
6. Me pongo muy mal si veo que alguien se lastima			

7. Si veo llorar a un/a nene/a me dan ganas de llorar a mí también			
8. Me quiero mucho a mí mismo			
9. Soluciono mis problemas con mucha tranquilidad			
10. Me gusta devolver favores			
11. Cuando alguien está solo y aburrido me dan ganas de acercarme y jugar con él			
12. Me divierto mucho con las cosas que hago			
13. Soy muy feliz			
14. Casi siempre estoy relajado			
15. Siempre que puedo, devuelvo los favores que recibo			
16. Siento que soy muy valioso			
17. Aunque tenga problemas, igual mantengo la calma			
18. Casi siempre la paso bien			
19. Me quedo tranquilo aunque no pueda hacer lo que me gusta			
20. Siento que soy importante			
21. Si alguien está llorando me dan ganas de abrazarlo o consolarlo			

22. Me gusta agradecerle a la gente			
23. Casi siempre estoy contento			

#### **Anexo 4. Escala de Comportamiento Asertivo para Niños**

##### **CABS TIPO II**

Indicaciones: Encierra en un círculo la palabra que más se asemeja a lo que tú harías, sentirías o dirías si pasaras por una situación semejante a la descrita.

1.- Tu amigo te dice en serio: eres muy simpático o simpática.

A) "Sí, creo que soy el mejor".

B) "Gracias".

C) No digo nada y me pongo colorado.

2.- Tu amigo ha hecho una tarea y tú crees que está muy bien.

A) No le digo nada.

B) “¡Yo lo hago mejor que tú!”

C) “Está muy bien”

3.- Estás haciendo un dibujo y tú crees que está muy bien, pero otro chico te dice: No me gusta.

A) “Pues yo creo que está bien”

B) “Está muy bien: ¿tú qué sabes?”.

C) Me siento mal y no le digo nada.

4.- No has traído el libro de Matemáticas y tu compañero te dice: ¡Pareces tonto!, mira que olvidarte del libro.

A) “Es verdad, a veces parezco tonto”

B) “Tonto lo serás tú”.

C) “No soy tonto por olvidar algo: eso le puede pasar a cualquiera”.

5.- Quedas con un amigo y llega tarde. Cuando por fin llega, no te dice nada de por qué llegó tarde.

A) “No me gusta que me hagan esperar”.

B) No le digo nada.

C) “Se necesita cara para llegar tarde y no dar explicaciones”.



6.- Tienes que pedirle ayuda a tu amigo para hacer la tarea.

A) No me atrevo a pedírsela.

B) “¡Hazme la tarea!”.

C) “¿Puedes ayudarme a hacer la tarea?”.

7.- Tu amigo o amiga está triste.

A) “Estás triste, cuéntame lo que te pasa”.

B) Me quedo con él o con ella y no le digo nada.

C) Me río de él o de ella y le digo que es un chico o una chica.

8.- Estás triste y tu hermano (si no lo tienes un amigo) te dice: ¿Te pasa algo?

A) “¡A ti no te importa!”.

B) “Sí estoy triste; gracias por preguntarme”.

C) “No, no me pasa nada”.

9.- Estás en la calle y te echan la culpa de romper un cristal que tú no has roto.

A) “¡Estás loco: yo no hice nada!”.

B) “Yo no lo hice”.

C) Cargo con la culpa y no digo nada.

10.- Tu profesor te dice que tienes que hacer de árbol o de flor para representar un cuento y tú no quieres hacerlo.

A) "Eso es de tontos: ¡yo no lo hago!".

B) Lo hago sin protestar.

C) "Profesor, ¿podría hacer otra cosa? De árbol o de flor no me gusta".

11.- Estás en una excursión y varios niños están haciendo cometas. Un compañero te dice que la tuya es la mejor.

A) "No, no está bien".

B) "Es verdad, soy el mejor".

C) "La verdad es que me ha quedado muy bonita".

12.- Estás con tu grupo de amigos y uno de ellos te ha dado un chicle.

A) "Gracias por el chicle".

B) "Gracias", pero lo digo un poco cortado.

C) "¡Dame más, uno no es nada!".

13.- Estas en tu casa con un amigo y tu hermano te dice: No grites tanto.

A) "Si no te gusta, te aguantas" y sigo hablando.

B) "Tienes razón, te hablaré más bajo" y hablo más bajo.

C) "Perdona" y dejo de hablar del todo.

14.- Estás haciendo cola en un cine y un chico se te cuela.

A) No le digo nada.

B) "¡Ponte el último, idiota!".

C) "Oye, nosotros estábamos antes, ponte en tu sitio".

15.- Un compañero te quita los lápices de colores y tú te enfadas.

A) "¡Eres tonto, te voy a dar un puñetazo!".

B) "¡Devuélveme ese estuche que es mío!". (Dicho con serenidad).

C) Me siento mal y no le digo nada.

16.- Un compañero tiene una pelota con la que tú quieres jugar.

A) No le digo nada.

B) Se la quito.

C) "¿Jugamos juntos?" o "¿Me la prestas?".

17.- Tu hermano (si no lo tienes, tu amigo) te pide el jersey que te regalaron en Navidad. Tú no quieres prestarlo.

A) "No, es nuevo y no quiero prestarlo. ¿Quieres otro?".

B) Se lo presto aunque no quiero hacerlo.

C) "¡Ni loco te lo presto! Usa uno tuyo".

18.- Vas a ir al cine con tus amigos y están diciendo que película quieren ir a ver. Tus amigos dicen la que les gusta a ellos.

A) Los hago callar y digo: "tenemos que ir a ver la que a mí me gusta".

B) Digo la que a mí me gusta.

C) Espero que me pregunten y si lo hacen, no digo nada.

19.- Un chico va corriendo por la calle y se cae.

A) Me río y le digo que mire por donde va.

B) Lo ayudo a levantarse del suelo.

C) Me quedo mirando, pero no me atrevo a ayudarlo.

20.- Te das un golpe muy fuerte en la cabeza con una estantería. Alguien de tu familia te dice: ¿Te has hecho daño?

A) "¡A ti qué te importa: déjame en paz!".

B) "Me duele un poco, pero no te preocupes".

C) "No, no me duele" (pero si te duele).

21.- Rompes una página de un libro y le echan la culpa a otro.

A) Me callo.

B) "Sí, fue él quien lo rompió".

C) "No fue él, fui yo".

22.- Tú eres el portero del equipo de fútbol de tu clase. Te meten un gol tonto y al terminar el partido, el capitán de tu equipo te dice: Hemos perdido por tu culpa, no sirves para nada.

A) Me siento muy mal y no le digo nada.

B) "Vete a la m... ¡El que no sirve eres tú!".

C) "Lo siento, pero no hace falta que te enfades conmigo".

23.- Tu madre te dice que recojas tu cuarto, pero aún no has terminado la tarea del colegio.

A) No digo nada y me pongo a recogerlo.

B) "¡Déjame en paz! No pienso hacerlo".

C) "Déjame que termine la tarea y en seguida lo recojo".

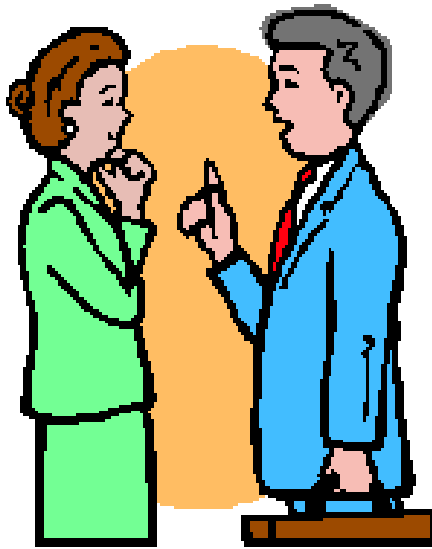
24.- Durante el recreo, un chico o una chica al que no conoces mucho se te acerca y te dice: "¡Hola!".

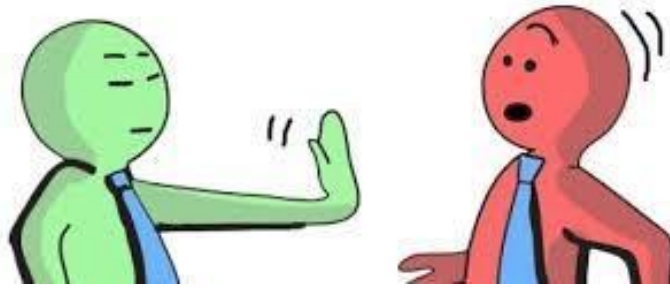
- A) “No me molestes, ¡lárgate!”.
- B) “Hola, ¿quieres jugar conmigo?”.
- C) Le digo “hola” tímidamente y me marcho corriendo.

### Anexo 5 Diapositiva de asertividad



### Anexo 6 Imágenes de situaciones

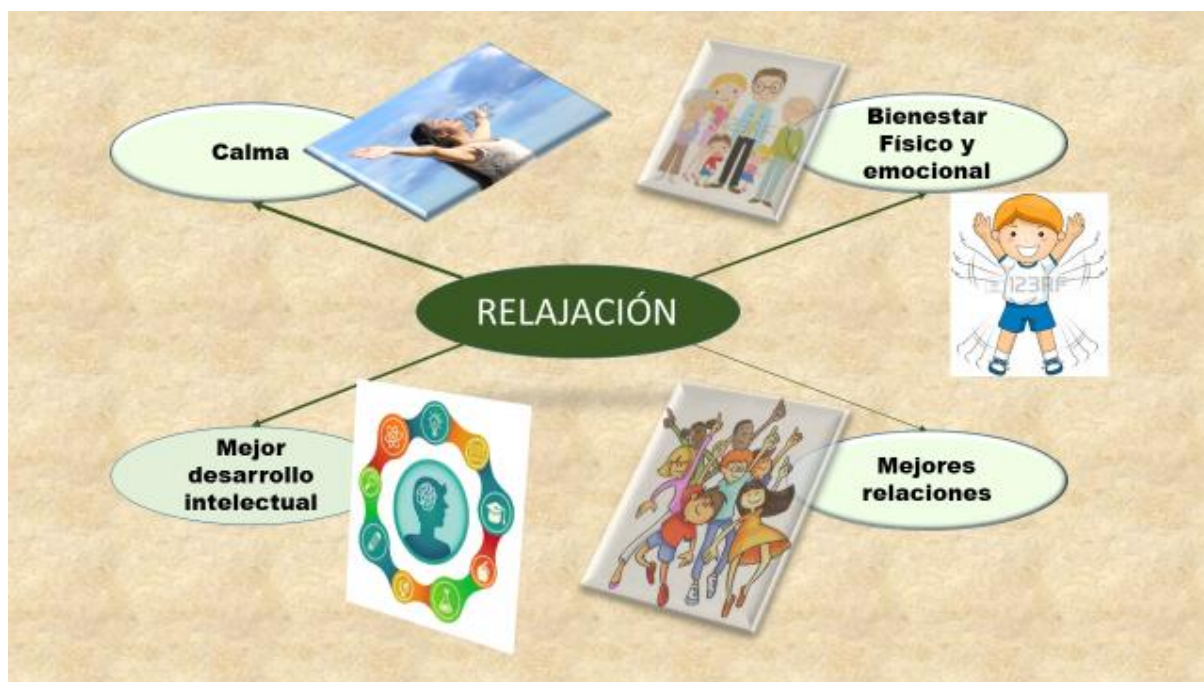








## Anexo 7 Diapositiva sobre relajación



## Anexo 8 Caritas de emociones



## Anexo 9 Cuento "El Dinosaurio de Daniel"

<https://www.youtube.com/watch?v=3WYeQS1pqb0>

#### Anexo 10 Derechos asertivos

- 1.- Derecho a ser tratado con dignidad y respeto
- 2.- Derecho a experimentar y a expresar sentimientos
- 3.- Derecho a expresar opiniones y creencias
- 4.- El derecho a cambiar de opinión
- 5.- Derecho a decidir sin presiones
- 6.- Derechos a cometer errores y a ser responsable de ellos
- 7.- Derecho a ser escuchado
- 8.- Derecho a tener éxito o a fracasar
- 9.- Derecho a estar contento
- 10.- Derecho a decir: no lo sé.

#### Anexo 11 Audio sobre presión ejercida

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

[https://www.youtube.com/watch?v=hH8V\\_66OwuE](https://www.youtube.com/watch?v=hH8V_66OwuE)

<https://www.youtube.com/watch?v=4IEHnvk-5Jo>

<https://www.youtube.com/watch?v=gor0Uqse4WY>

Anexo 12 Música suave de relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZglSozP9Us>

Anexo 13 Música con diversos ritmos

<https://www.youtube.com/watch?v=62d0BEHsosc>

Anexo 14. Relajación por imaginación “Un viaje a las estrellas”

<https://www.youtube.com/watch?v=GomoeckdmgY&t=350s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA&t=186s>

Anexo 15 Diapositiva sobre la ira

### *¿Qué es la Ira?*

La ira es un profundo sentimiento de tensión y agresividad que surge cuando nos sentimos amenazados, frustrados o equivocados. Es una emoción que agita la totalidad de nuestro cuerpo y es capaz de producir abundante energía que en ocasiones aflora en violencia física y agresión verbal, como comentarios sarcásticos.



Anexo 16 Diapositivas sobre lenguaje verbal



## 1- Lenguaje verbal

- El lenguaje verbal se caracteriza por utilizar el lenguaje **escrito u oral**. Presenta un emisor - receptor - mensaje - contexto - canal - código.



### Anexo 17 Diapositiva sobre lenguaje no verbal

## EL LENGUAJE VERBAL

Es la primera que aprendemos a controlar; y es que mucho antes de aprender las palabras y a formar frases con ellas, los humanos comienzan a comunicarse con sonidos, tales como gritos, llantos, risas o gruñidos. Es algo casi innato que poco a poco irá modificándose y adaptándose mediante las enseñanzas que nos impartirán en la guardería y colegio.



## Anexo 17 Diapositiva sobre lenguaje no verbal

## Lenguaje corporal

- En el lenguaje corporal o la comunicación no verbal intervienen gestos, movimientos y tono de voz.
- Las señales no verbales impactan **cinco** veces más que las orales.



*Isabel Ledesma Mesías*

Ana María Solórzano

## Lenguaje no verbal

Comunicación sin palabras, es decir, mediante indicios y signos como:

- Gestos, manos, posturas, miradas
- Tono de voz, velocidad al hablar
- Distancia personal, dependiendo de los interlocutores y las circunstancias.







- 1.-Pedir el favor de forma amable
- 2.-Buscar el momento adecuado
- 3.- Intenta ser claro en lo que pides
- 4.- Dale una razón para ayudarte
- 5.-Acepta cuando alguien te dice no.

#### Anexo 19 Situaciones en las que es importante decir que no

- En las que te invitan a participar y se ponga en riesgo a alguna persona o a nosotros mismos.
- Cuando te presionen, pide tiempo para analizar la situación y dar una respuesta definitiva
- Si usan la violencia para convencerte solo di no y aléjate del lugar
- Decir no sin herir ni menospreciar a nadie
- Decir no sin sentirnos culpables
- Dar prioridad a nuestras necesidades, opiniones y deseos
- Decir no cuando lo consideramos justo
- Podemos ser amables y decir: Me agrada que hayas pensado en mí pero prefiero no participar.

## Anexo 20 Narración del taller de asertividad

### Sesión 1

En la primera sesión se solicitó la presencia de padres de familia y participantes y se les explicó que se realizaría un taller sobre asertividad con el propósito de mejorar su habilidad para comunicarse. Se les comentó que se desarrollaría en 16 sesiones y que en la primera y última se aplicarían unos cuestionarios que nos permitirían saber lo que se logró con el taller impartido. Una señora preguntó las razones de dicho taller, se le mencionó que era un trabajo universitario y se quería mediante él, apoyar a los chicos para que sepan cómo comunicarse con sus compañeros, maestros y padres. Dijeron algunas de ellas que estaba bien. Enseguida les solicité que me llenaran una pequeña encuesta que permitiría conocer de manera más detallada la situación y actitudes de sus hijos. Mencionaron que estaban de acuerdo y procedieron a resolverlo. Algunas de ellas tenían ciertas dudas al resolverlo y me preguntaban qué podían contestar, les dije los conceptos de las actitudes y ellos procedían a responder lo que consideraban que describe a su hijo. Al término me entregaron la hoja, les di las gracias y se alejaron a sus hogares. Posterior a ello se les repartieron los instrumentos a los participante, se leyeron entre todos las indicaciones y se procedió a darles respuesta contestarlo, algunos de ellos murmuraban en voz alta sus respuestas y otros solo lo realizaban en silencio. Al término de la aplicación de ambos instrumentos me los entregaron y di las gracias por su participación.

### Sesión 2

En la segunda sesión se les platicó a los chicos que el tema de esa sesión sería asertividad donde se realizaron diversas actividades para conocer cómo podemos comunicarnos adecuadamente con los demás. Posteriormente se les mostró la diapositiva sobre asertividad y se clarificó el concepto, los niños se mostraron atentos. Enseguida se les pidió que escribieran con sus palabras lo que habían entendido como asertividad, pero a pesar de la repetición de las indicaciones por más de dos ocasiones algunos chicos volvían a preguntar qué tenían que hacer y se les detalló nuevamente, dos equipos no lograron realizar la actividad y solo escribieron frases que no tenían conexión con la actividad. Los otros cuatro equipos realizaron la actividad adecuadamente y leyeron lo que habían escrito, al principio no querían muy bien participar, se notaba que les avergonzaba un poco hablar ante sus compañeros. Al final de esta primera actividad les pedí que me dictaran cómo consideran que quedaría un nuevo concepto sobre asertividad y tres chicos los conformaron con su participación. A continuación se le formaron nueve equipos de dos integrantes cada uno. Eligieron a su compañero por afinidad, se repartió una ilustración a cada equipo y se les explicó que debían escribir una conversación o pequeña historia donde se pondría en práctica la comunicación asertiva. Escribieron la situación y un equipo no logró aterrizar la idea de lo que escribirían, entonces se les apoyó entre el grupo para que lo redactaran, posteriormente se recogieron los trabajos y se intercambiaron con otros equipos, se les explicó que debían leer el trabajo de sus compañeros y ensayar la forma en que lo actuarían ante sus compañeros y se les preguntaba si realmente habían puesto en práctica la comunicación asertiva, varios de los niños lograron identificar el momento en el que ponía en práctica dicha comunicación. En la mayoría de los casos redactaron situaciones en las que aceptaban un no como respuesta ante una petición de juego o situaciones en la que sí se habían tratado mal los personajes, se pedían disculpa. Al término de esta actividad se les preguntó qué les pareció y dijeron que fue muy divertido. Enseguida se les pidió salir al patio para jugar cachi-bol y se les explicaron las reglas, se jugó durante 15 minutos

y los chicos se lamentaban si perdían un punto y al principio reclamaban al compañero pero trataban de no ser tan explosivos, conforme fueron pasando los minutos solo festejaban o se lamentaban si perdían o ganaban un punto pero no molestaban a sus compañeros. Enseguida los chicos regresaron al salón y dijeron estar contentos porque se divertieron, se les comentó que les había parecido y mencionaron que les gustó mucho actuar y jugar, que aprendieron que hay que estar bien y decir las cosas que queremos de manera adecuada para no hacer problemas.

Se les agradeció su participación y se les pidió un pincel y una hoja de pellón para colorear al siguiente día. Nos despedimos y nos retiramos a nuestros hogares.

### Sesión 3

Se comentó lo aprendido en la sesión anterior y se les mencionó que ahora se hablaría de la relajación, ya que estar relajados nos permite estar más tranquilos y preparados para resolver de manera adecuada los problemas y se dijo que los beneficios de la relajación son muchos, entre ellos la concentración, el aprendizaje, el llevarnos mejor con los demás, el sentirnos mejor física y emocionalmente. Posterior a ello se juntaron por afinidad para realizar dibujos sobre los beneficios de la relajación, en la mayoría de ellos trabajaron de manera adecuada sin levantar la voz e intentaban tomar en cuenta las opiniones de todos, colaboraban y aunque a algunos no les gustaba mucho que otros quisieran abarcar más trabajo observaban calmadamente. Cuando pasaron como 10 minutos de iniciar este trabajo algunos niños comenzaron a reprender a sus compañeros por no hacer las cosas de manera adecuada, pero usaban tono apropiado. En un equipo una de las niñas no estaba conforme con el trabajo realizado por sus compañeros, así que voltearon la cartulina para volver a iniciarlo, pero como ya no tenían tiempo se les pidió que continuaran con lo que ya llevaban para que logran terminar. En el equipo dos a un niño se le dificultó valorar el trabajo de sus compañeros, pero

después logró aceptarlo. Cuando quedaban cinco minutos para terminar los niños se sintieron presionados y trabajaron con mayor prisa para poder terminar los dibujos.

Enseguida los niños se formaron para realizar la siguiente actividad: realización de ejercicios físicos para relajarte, primero se caminó durante cinco minutos, algunos niños querían comenzar a jugar pero con ayuda de un círculo amarillo se amonestaban y seguían caminando tranquilamente, posterior a ello trotaron otros cinco minutos, se les aclaró que una regla era respetar el espacio del otro, no tocarlo, cada quien debía concentrarse en lo que deben realizar. Enseguida se realizaron giros con el cuerpo, estiramiento y lanzamiento de pelota, el tiempo total para esta actividad fue de 30 minutos. Enseguida pintaron los dibujos que trajeron y los chicos pusieron las pinturas en el centro del salón y de ahí tomaban lo que requerían, al principio hablaban en voz muy fuerte, después se les dijo que si trabajaban también podrían platicar pero en voz baja. Posterior a ello se realizó una relajación progresiva y se les pidió que se acostaran en el piso o en su banca como ellos decidieran, se les pidió que cerraran sus ojos y que fueran realizando lo que se les pedía, el ejercicio consistía en tensar y relajar cada una de las partes del cuerpo. Al inicio de la actividad algunos niños no podían mantener los ojos cerrados, otros hablaban en voz muy baja, al cabo de unos minutos comenzaron a guardar silencio y a hacer la actividad, algunos de ellos mencionaron que se sentían muy bien y otros dijeron que no lograron poner atención. Al terminar la actividad se les preguntó qué les había parecido y mencionaron que muy bien, algunos dijeron que se sintieron más tranquilos al brincar, otros al correr y otros al pintar. Se les comentó que era importante que identificaran la actividad que les provocaba mayor bienestar y se les recomendó que cuando se sintieran molestos o enojados realizarán dicha actividad y ya que estuvieran calmados arreglaran las cosas.

#### Sesión 4

En un primer momento se comentó que se trabajaría con las emociones, se inició mostrando caritas de emociones, logrando identificar cada una de ellas, se mencionó que todas las personas experimentamos emociones ante distintas situaciones y eso está bien, pero debemos saber manejarlas ello nos permitirá controlarlas y evitará que digamos frases que pueden dañar a los demás y a nosotros mismos.

Enseguida se les invitó a los participantes a imitar las caritas de emociones, la mayoría se animaban a hacerlo y se divertían al hacer dicha imitación. A continuación se pudo el audio del cuento el Dinosaurio de Daniel, todos los niños escucharon con atención, al terminar del cuento se les preguntó sobre los personajes, de qué se trataba el cuento, qué emociones consideran que experimentaron los personajes, los chicos participaban de manera voluntaria. Decían que Daniel sintió tristeza al ya no tener más su juguete favorito, pero también enojo porque sus padre se lo habían tirado, otro niño mencionó que Marta se sintió triste al saber que Daniel ya no tenía al Dinosaurio, pero que también sintió alegría cuando el que recogía la basura se lo devolvió. Enseguida se formaron seis equipos para ilustrar el cuento escuchado y trabajaron en ello durante una hora, de manera respetuosa, algún niño de pronto le hablaba fuerte a otro pero se dio cuenta que no era la forma adecuada y cambió su forma de comunicarse. Al finalizar esta actividad los niños presentaron sus dibujo a sus compañeros presentando cada personaje que ilustraron, algunos niños reconocieron cuando otro habían hecho muy buenas ilustraciones. Enseguida se les pidió a los chicos que recorrieran butacas hacia atrás y se hizo un círculo, se colocaron tarjetas de emociones boca abajo y se revolvieron, los niños se sentaron en el piso. Con una pelota se jugó a se quema la papa y el que se quedaba con el balón tomaba una tarjeta, de manera grupal le contábamos hasta el número tres para que hiciera la cara que le tocó y posteriormente mencionaron si en alguna ocasión experimentaron esa emoción y en qué situación, algunos niños mencionaron que se enojan cuando los regañan,

cuando sus primos les toman sus cosas o cuando alguien les pega, mencionaron sentir amor cuando su papás o abuelos les regalan cosas, han sentido alegría en sus cumpleaños cuando abren sus regalos, les ha dado vergüenza cuando actúan ante sus compañeros. Se terminó la actividad y de manera extra realizaron dibujo de carita de emociones y completaron frases donde expresaron cuando se sentían felices, tristes, asustados o enojados. Por último se compartió trabajo con los compañeros. Al finalizar mencionaron que fue divertido hacer las caritas, dibujar el cuento y escucharlo.

## Sesión 5

Al empezar se colocaron los derechos asertivos en el pizarrón, se les explicó a qué se refería cada uno de ellos, posteriormente se formaron equipos tomando papelitos que contenían el número de derecho que les tocaba. Sobre ese derecho inventaron una historia breve en un tiempo de 30 minutos, algunos niños no comprendían muy bien lo que debían de realizar pero por medio de ejemplos se les explicó y procedieron a realizarlo por binas sin mayor problema, en la mayoría de los equipos ambos integrantes participaron y trabajaron sin que se hubiera algún conflicto, en dos equipos uno de los integrantes hacía la historia y el otro integrante solo decía que estaba bien. Cuando terminaron la historia se intercambió y se les dio 15 minutos para ensayar y lo estuvieron haciendo con un poco de movimiento y hablando de manera discreta, parecían muy divertidos. Cuando terminó el tiempo se rifó el orden en que participó cada equipo, se acomodaron las butacas hasta atrás del salón y se cubrió la parte de abajo del escritorio para que no se vieran los niños sino solo los muñecos con los que se trabajó, durante la presentación los niños pusieron atención, algunos hablaban con voz más baja por la pena de participar pero sí se podía entender lo que decían. Uno de los equipos solo lo hizo como si fuera exposición de parte de los muñecos sobre el derecho, pero los demás lo actuaron como se había

pedido, se comentó al final lo que más les había gustado y mencionaron que era divertido actuar con monos de peluche o títeres.

Al final reconocieron el trabajo de un equipo que empleó la voz con el tono y la entonación adecuada a lo que iban diciendo.

## Sesión 6

En esta sesión se inició diciendo lo que es la presión de grupo y los alumnos prestaron un buen nivel de atención, posteriormente se les presentó un video donde se ejercía la presión de grupo y se daban tics para poder enfrentarla, los alumnos miraban con atención cuando salía algo divertido se reían y hacían exclamaciones de sorpresa, cuando daban la técnica solo escuchaban y a veces comentaban alguna situación que les parecía fuera de la cotidianidad. Al término de los videos se les pidió que formaran equipos de tres integrantes por afinidad y en cinco minutos ya estaban conformados los equipos, posteriormente se repartieron unas hojas con un cuestionario para que la resolvieran con uno de los audios que presenciaron, algunos niños se acercaban para preguntar si era correcto como lo habían hecho y solo sugerí que ampliaran un poco más sus respuestas. Enseguida les pedí que comentaran por equipos qué situación realizaron y comenzaron a participar, mencionaron la presión ejercida al chico para que tomara vino cuando fueron a un bar, pero él mantuvo sus deseos y solo tomo leche, mencionaron los personajes de las situaciones elegidas para realizar el cuestionario, algunos chicos participaron más que otros, mencionaron que les gusto el video de la banda porque todos eran diferentes y de todas formas lograron llevarse bien. Mencionaron que el video del papá y del chico fue divertido porque a los dos los presionaron en algún momento de su vida pero supieron decir no. Tres equipos eligieron hablar sobre el video donde se presionaba a la chica a hacer la tarea y se le amenazaba con hablar mal de ella si no lo hacía, dos equipos más optaron



por hablar de la presión hacía un chico para que escondiera una mochila por poder pertenecer a una banda. Mencionaron la importancia de saber decir que no. Enseguida se formaron binas por afinidad y se les contó 10 segundos para formar el equipo, se les dio a elegir un globo y la consigna era jugar con él a combinarlo con su compañero, en el momento que el globo se caía debían romper el globo y leer la situación que les tocó, se les dijo que debían ensayar la forma de decir que no con el compañero cambiando de roles. Al momento de romper los globos algunos de ellos lo hacían con temor y otros con alegría. Los chicos ensayaron aunque algunos se pusieron a jugar o a abrazarse por unos segundos cuando se les preguntó lo que estaban haciendo se reincorporaron a realizar la actividad, al paso de unos minutos se les pidió que intercambiaran situación con sus compañeros y la ensayaron nuevamente con nuevos roles. Posteriormente se les pidió pasar por equipo para hacer ensayo frente al grupo, los niños se mostraron algo apenados y nerviosos y aunque lograron realizar el ensayo les faltó una mayor firmeza al decir que no. Al término de la sesión se les preguntó qué les había parecido más interesante y qué habían aprendido y dijeron que les encantaron los videos y saber que pueden decir lo mismo pero de manera correcta.

## Sesión 7

Primeramente les dijo que en esta ocasión se realizarán ejercicios de relajación y se les preguntó si recordaban que significaba relajarse, un chico dijo que para estar bien, una niña dijo que nos ayuda a no pelear porque estamos tranquilos y otro dijo que nos ayuda a enfrentar problemas, se completó la idea diciéndoles que la relajación nos permite controlar nuestras emociones y no comportarnos de manera inadecuada o irrespetuosa con los demás. Se les dijo que se realizaría en un primer momento una relajación dónde les iba dando las indicaciones de lo que realizaron paso a paso. De fondo se les puso música relajante. Algunos niños seguían

cuidadosamente las indicaciones y otros más las siguieron pero se distrajeron con facilidad o murmuraban entre ellos. Cuando se terminó el ejercicio se les preguntó cómo se sintieron y algunos dijeron que bien y otros que normal, como siempre. Enseguida se realizó una relajación guiada (Jacobson) con audio y los chicos siguieron las indicaciones, en su mayoría lograron concentrarse un poco más y dijeron que se sentían muy tranquilos de su cuerpo y contentos. Enseguida se les puso música de diversos ritmos, y se les animaba a mover su cuerpo de acuerdo a lo escuchado, muchos chicos movían su cuerpo de manera simpática y diferente, otros niños repetían una y otra vez los movimientos, unas niñas movían muy poco sus brazos y sus pies, yo les ayudaba motivándolos a participar en la actividad. Algunos niños de pronto querían jugar pero se les recordaba que debían realizar movimientos sin molestar al compañero.

Al término de esta actividad algunos niños dijeron que les dolía el cuerpo, otros dijeron que se habían divertido mucho y otros más que les había dado mucha pena hacer movimientos.

Para continuar con el taller se les puso un video donde debían imaginar lo que la voz guía narraba, para esta actividad algunos niños eligieron estar sentados y la mayoría decidió acostarse en el piso, conforme iba pasando la narración algunos niños se concentraban más y lograban estar quietos, en un punto del audio los chicos comenzaron a contestar lo que les decía, después lograron quedarse quietos nuevamente y algunos realizaban los movimientos que se le pedía. Cuando se terminó algunos mencionaron que vieron muchas flores de colores, un gran bosque y un arcoíris, que se sintieron muy felices y que les agradó. Algunos dijeron que se quedaron dormidos y dos pequeñas mencionaron que no lograron concentrarse totalmente.

Se les mostró a los niños la diapositiva sobre la ira y se explicó su significado y sus consecuencias, los niños se quedaron escuchando atentamente, posteriormente se les preguntó si alguna vez han sentido ira y algunos niños dijeron que sí, como cuando les quitan los juguetes, cuando les dicen groserías y cuando los molestan tomándolos por el cuello. Se les preguntó en cada caso citado cuándo y dónde la experimentaron, algunos comentaron que a veces a la hora de recreo, otros que en educación física o que en otros años. Les pregunté si consideraban que tenían otras opciones de reaccionar y decían que sí porque podían haber avisado a las autoridades o no hacer caso. Enseguida se formaron equipos de 3 personas y compartieron vivencias en las que habían sentido ira y después eligieron una de las vivencias, la ensayaron y representaron ante el grupo, durante la realización de esta actividad algunos chicos participaban más, otros platicaban más y otros solo participaban si los demás se lo solicitaban, algunos otros querían ser los que decidían y no estaban de acuerdo, finalmente lograron ceder y ponerse de acuerdo. Enseguida eligieron una actividad que les hubiera gustado anteriormente para relajarse, 5 de ellos eligieron pintura, cinco más juegos de mesa y ocho chicos salir a hacer deporte. Cuando realizaron estas actividades se respetaron las reglas y se trataron bien. Cuando se comenzó a jugar fútbol todos querían participar pero se les dieron a conocer las reglas y las sanciones a quienes no las cumplieran, por fortuna solo hubo amonestados y no expulsados de la actividad.

Al terminar esta sesión dijeron que les gustó poder realizar la actividad que querían, aunque fue muy poco tiempo.

## Sesión 9

Los chicos copiaron la indicación de escribir un problema que hayan tenido de manera descriptiva, detallando el volumen, tono, claridad, fluidez y contenido del discurso, se rifaron

los equipos y se procedió a realizar los trabajos, primero cada niño escribió un problema, después lo leyeron a sus compañeros de equipo y eligieron uno para representarlo, se rifó el orden en que presentaron su trabajo y después se les hicieron preguntas sobre lo que sus compañeros representaron, enseguida se les dio la historia de otro equipo para escribirla de manera transformada empleando la comunicación asertiva, en unos minutos tuvieron terminada la situación y se les dio tiempo para ensayar, entonces representaron su trabajo y aunque les daba un poco de pena lo hicieron con mayor soltura. En la primera y la segunda situación, cuando la solución no parecía muy convincente animaba a otros chicos para que modelaran la situación y la seguridad con la que deben exponer su punto de vista, entonces una chica pasó y trató de representarla de mejor manera, luego un niño dijo que él también quería pasar y lo hizo de forma adecuada, posterior a ello interpreté algunas formas inadecuadas y ellos mencionaba porque creían que no era la forma correcta de comunicarse, entonces opinaron que el tono y los gestos no tenían nada que ver con lo que estaba pasando, enseguida lo represente de manera apropiada, entonces los chicos trataron de hacer lo mismo.

En los comentarios se expresó que es difícil expresar tus opiniones cuando los adultos a veces no te escuchan o solo te regañan. Mencionan que fue muy divertido verme actuar.

## Sesión 10

Hoy se comenzó el taller dándoles la bienvenida y mostrándoles a los participantes diapositivas sobre el lenguaje verbal, se les explicó su utilidad, posteriormente se les hicieron interrogantes de lo explicado y los chicos contestaban lo que habían comprendido, ya que se tuvo la certeza de la comprensión del tema, se formaron equipos de seis niños y se les pidió que escribieran qué era el lenguaje verbal y su utilidad, escribieron con sus palabras lo siguiente: El lenguaje verbal sirve para comunicarnos y entendernos mejor,; otro equipo

escribió sirve para decir las cosas correctamente y para expresar los sentimientos, otro más puso que el lenguaje verbal sirve para expresar sentimientos, emociones y para no decir groserías, también para pedir las cosas por favor y decir gracias y con permiso, para decir las palabras adecuadas y contestar bien a las personas, sirve para no pelearse y para respetar los sentimientos y emociones de los demás, para expresar los sentimientos, otro más puso que el lenguaje verbal sirve para escuchar a nuestros tíos.

Enseguida se hicieron binas y se les pidió que practicasen pedir disculpas, decir gracias y por favor, teniendo importante cuidado en el volumen, el tono y la intensidad de la voz y antes de ello se les modeló cada uno de los comportamientos de parte del maestro al principio les daba un poco de pena hacerlo pero poco a poco fueron tomando mayor confianza y pidieron disculpas por cosas que han hecho a sus compañeros.

Después de eso, se formaron equipos de tres personas y se elaboraron frases adecuadas para pedir permiso, disculpas o dar las gracias, algunos equipos no comprendían bien lo que harían y solo ponían la palabra gracias o discúlpame y cuando se les explicaba lograban entender y hacerlo de manera correcta, la participación en los equipos fue tranquila y responsable, finalmente compartieron con sus compañeros cada frase escrita y les dejé de tarea practicarlas en su hogar.

## Sesión 11

Primero recordaron situaciones problemáticas vividas con sus compañeros o amigos y contaron algunas de ellas. Un chico comentó que una vez se pelearon en el salón porque otro le había dicho una grosería y que después de ellos todos comenzaron a arrojarle bolas de papel y a decirse cosas. Algunos chicos se ponían contentos de poder contar su historia, otros solo escuchaban y otros más manifestaron que a veces los niños son ofensivos con ellas y entonces

ellas les responden de manera grosera porque les da coraje. posteriormente eligieron una situación para escribirla en el cuaderno, algunos chicos concluyeron pronto ese trabajo y otros tardaron un poco más en corregir la escritura, enseguida se les rifaron números para formar cuatro equipos de 4 integrantes y dos de cinco, se les pidió que leyeran ante sus compañeros la historia escrita y que eligieran posteriormente una de ellas para presentarla teatralmente, algunos equipos no lograban ponerse de acuerdo en cuál vivencia elegirían, cuando se terminó el tiempo de compartir lo escrito les mencioné que era tiempo de ensayar, así que los chicos se pararon y comenzaron a ensayar, algunos chicos jugaban pero cuando sus compañeros les llamaban la atención seguían realizando el ensayo. Cuando se terminó el tiempo les rifé el número de equipo para saber en qué orden se presentaron y comenzamos a decir primera llamada, segunda llamada y tercera llamada para que los chicos guardaron silencio y comenzaron a actuar el equipo correspondiente, en esta primera intervención lo hicieron bien solo a veces la posición corporal era inadecuada ya que se tapaban con sus compañeros. Cada que terminaba una representación se les hacía preguntas y ellos mencionaron el tema del cual se había tratado la representación, levantaban la mano si querían participar. Y mencionaron de manera adecuada lo que sus compañeros dijeron, participaron tres niñas y dos niños. Enseguida se les mencionó que representaron nuevamente la situación pero ahora ya sería resuelta de manera asertiva, para ello se les dio 20 minutos para ensayar y posteriormente se hicieron las representaciones resolviendo las situaciones adecuadamente, una de las situaciones se trataba de que dos chicos jugaban con la pelota pero luego la perdían y se peleaban echándose la culpa uno al otro de la situación y se molestaron, cuando la presentaron resuelta los chicos jugaban con la pelota y se les volaba, pero juntos iban a buscarla, la recuperaban y seguían jugando como amigos. Al final dibujaron las historias en cartulinas, tanto de manera no resuelta como resuelta, en forma de historieta. Cada equipo presentó su trabajo y se reconoció el esfuerzo de todos e hicieron críticas constructivas del trabajo. Se les

preguntó lo que habían aprendido y qué les había parecido el trabajo y dijeron que aprendieron que hay muchas formas de solucionar un problema, les gustó que se hiciera una presentación como si fueran grandes artistas y que les gustaba mucho actuar.

## Sesión 12

Para iniciar con esta sesión se les comenzó explicando mediante unas diapositivas lo que es el lenguaje corporal y se les mostraron imágenes para que pudieran identificar lo que esas personas querían decir con sus gestos o movimientos corporales, en el proceso también se les pedía que los imitaran, posterior a ello se les hizo preguntas de cuáles expresiones les gustaban más y porque, la mayoría de los participantes elegían el que sonreía o la chica que se mostró amigable, aunque algunos dijeron que les parecía muy divertida la expresión de sorpresa. Enseguida se les mostró un video donde se mostraba el lenguaje corporal, les pedí a los participantes que trataran de captar todos los gestos y señales y en base a ellos me dijeran de qué se trataron. Cuando terminó varios chicos querían participar, les pedí que pidieran la palabra levantando la mano y que respetaran y escucharan cuando otro chico participaba, así que fueron construyendo la historia de la chica cuidadora del bebé, así mismo en un segundo audio se les mostraron dos historias que ocurrían al mismo momento pero con reacciones y gestos muy diferentes, de tal manera que identificaran el lenguaje corporal que en ambas se estaban empleando y las repercusiones que tenían en el segundo personajes dichas reacciones. Los niños captaron que se trataba de un señor que por su posición corporal y su mirada se veía triste, pero que al encontrar a su amigo y mostrarle su apoyo, el primer señor se iba un poco más tranquilo a casa. En el caso de la segunda imagen los participantes dedujeron que ese mismo señor se veía enojado y se encontró al amigo que se portó muy duro con él e incluso lo insultó, de acuerdo al tono de voz y a los gestos, entonces ambos se fueron peleados y molestos

el uno con el otro, se les explicó en el pizarrón un ejemplo de mapa mental, lo observaron y adquirieron papel bond para realizarlo, entonces se pusieron a trabajar por equipos, este día los niños estaban un poco inquietos y no lograban ponerse de acuerdo, les sugerí que rifaran las actividades que debían realizar, los que fueran a escribir podían hacer el dibujo en una hoja aparte.

Enseguida se hicieron equipos rifando los números para integrarlos y se les dio la indicación de hacer un mapa mental sobre el lenguaje corporal, se les propuso ponerse de acuerdo sobre las actividades que cada participante del equipo realizaría para posteriormente unir el trabajo, de esa manera se dieron el espacio que cada quien necesitaba. Al cabo de un rato se les pidió a los chicos que terminaran su trabajo y lo pegaran en algún lugar de la pared. Luego se les pidió que tomaran sus lugares y prestaran atención porque cada equipo nos presentaría su trabajo, fue así como cada equipo nos mencionaba que habían hecho y que era lo que querían representar con sus dibujos, en dos equipos todos participaron para presentar de forma oral su trabajo y en otros dos solo un integrante lo presentó. A continuación se les aplaudió a todos por su trabajo, enseguida se procedió a formar binas y un chico frente al otro expresó diversas emociones o actitudes mediante la expresión corporal y los gestos, modelando lo que debían de realizar. Enseguida se formaron equipo y se dibujaron en el patios tres juegos de stop, se les explicaron las reglas y se procedió a jugar, algunos niños se mostraban desesperados y empezaban a gritar de manera inadecuada para que los escogieran entonces se les mostraba el círculo rojo y quedaban fuera del juego durante dos minutos.

Al regresar al salón se les preguntó qué les había parecido mejor y qué habían aprendido y muchos de ellos dijeron que jugar y que mediante el cuerpo y los gestos expresamos emociones.



### Sesión 13

En esta sesión se formaron dos equipos de 9 personas, se les explicó a los participantes lo que es un debate y se nombró a un moderador para que les diera la palabra a los que quisieran participar, entonces se les comentó que se debatiría sobre tres aspectos, quehaceres domésticos, el aborto y la sexualidad, entonces uno de los pequeños atrajo un papel para saber cuál sería el primer tema a debatir. Se sacó primero el de la sexualidad y les hice una interrogante ¿Creen que los hombres merecen disfrutar más la sexualidad? Algunos comentaron que sí porque son hombres y tienen diferentes necesidades, una participante mencionó que también las chicas merecemos disfrutar de la sexualidad, después se debatió sobre los quehaceres domésticos, ahí se comentó sobre el cuidado de los hijos, en ese ámbito los niños dijeron que las mujeres debían quedarse en casa a cuidar a los bebés porque ellas son las que saben y las que los amamantan, las niñas mencionaron que los hombre pueden aprender a cuidar a los bebés y los hombres dijeron que ellos son los que deben trabajar y llevar el dijeron y las niñas dijeron que ellas también podían trabajar, entonces los chicos dijeron que no, que su obligación era quedarse en casa porque además no podían trabajar en las cosas que ellos como en construir o de policías, una chica comentó que eso no era cierto porque sí hay muchas policías mujeres que trabajan en la construcción, enseguida se hizo una breve reflexión de los temas tratados y se terminó con el debate. En la siguiente actividad se les dijo que tendrían que inventar un cuento en el que se debían poner de acuerdo ante un tema en la pareja o donde se discuta la sexualidad, el aborto y los quehaceres domésticos, después de terminada la actividad, enseguida intercambiaron libretas y cada niño realizó el dibujo del cuento del compañero y posteriormente los chicos se pararon de su lugar para pasar a cada lugar a ver los dibujos realizados por sus compañeros y enseguida cada uno de ellos mencionó el cuento que le agradó más, de qué se trataba y los dibujos que más le gustan, tres cuentos fueron reconocidos por su estructura y redacción.

## Sesión 14

Poner técnicas para pedir favores con su debida explicación en el pizarrón, formar binas y comentar el contenido de la frase elegida, después ensayaron la manera de explicar la frase, algunos equipos lograban ponerse pronto de acuerdo y otros discutían un poco por la forma en que presentaron su trabajo, cada que presentaban los trabajos los niños les aplaudían, después de eso se realizaron por binas dibujos acordes a las frases empleadas para pedir favores y de manera grupal realizaron un periódico mural, para ello algunos de los chicos colocaron los dibujos en el periódico, otros hicieron las letras del título del periódico, otros recortaron y armaron el periódico mural, algunos chicos pegaron el periódico por fuera del salón y se regresaron a sentarse, al regresar les pregunté qué les pareció la actividad y dijeron que bien porque ahora sabrían pedir las cosas de mejor forma y porque entre todos lograron colaborar para realizar el periódico.

## Sesión 15

Para iniciar esta sesión se les pidió a los niños que tomaran en sus manos el objeto de mayor valor, posteriormente formaron un círculo y se les pidió al que le tocara en el juego se quema la para tenía que ir con un compañero para pedirle que le prestara ese objeto de mayor valor, tenía que buscar la forma de convencerlo. Así fueron pasando uno a uno, a algunos de ellos les costaba mucho trabajo argumentar su petición, mientras que otros buscaron formas diferentes de convencerlos para les regresaran sus objetos.

Enseguida se formaron equipos y se repartieron situaciones en las cuáles es importante decir que no, las ensayaron y cuando se decía “tiempo” las situaciones se intercambiaban entre los equipos y se leían y ensayaban las nuevas situaciones. A continuación se les dio un espejo y se les mencionó que debían practicar frente a él formas de decir no, de decir gracias y de decir te quiero. Algunos niños sintieron mucha pena y dijeron que mejor al final lo hacían, otros se animaron a realizarlo y su cara se transformaba de vergüenza a seguridad.

Para finalizar la sesión los chicos escribieron un juego y posteriormente salimos al patio para que lo practicasen por tres minutos, los chicos se divirtieron mucho y escuchaban las reglas y las respetaban. Mencionaron que fue difícil buscar formas para que les regresaran sus cosas, que fue divertido jugar y que lo del espejo les dio un poco de pena.

#### Sesión 16

En esta sesión se les dio a los participantes los instrumentos de evaluación, se leyeron las indicaciones y se les dejó que contestaran solos los cuestionamientos. Posterior a ello se les proyectó la película de intensamente. Los niños compartieron golosinas y disfrutaron la sesión.

Para finalizar se les dio las gracias por haber participado activamente en el taller de comunicación asertiva.