



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

TÍTULO DEL PROYECTO IPSS: TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD
PARA DEPORTISTAS DE LA FACULTAD DE PSICOLGÍA DE LA U.N.A.M.

QUE PARA OBTENR EL TÍTULO DE LIC. EN PSICOLOGÍA PRESENTA:
NORMA ANGÉLICA JÁUREGUI PEÑA

INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL

DIRECTORA DEL IPSS: LIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE
ALVAREZ

REVISORA DEL IPSS: MTRA. MARÍA TERESA GUTIERREZ ALANIS

ASESOR DEL IPSS: LIC. CRISTINA CONDE ALVAREZ

SUPERVISOR POR PARTE DE LA INSTITUCIÓN RECEPTORA: LIC. MARÍA
DE LA CONCEPCIÓN CONDE ALVAREZ

INSTITUCIÓN RECEPTORA: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

INVESTIGACIÓN MULTIDISCIPLINARIA PARA INTERVERCIÓN
COMUNITARIA CLAVE: 2006 – 1223 – 2740

FECHA DE INICIO Y TERMINACIÓN DE SERVICIO SOCIAL:
27 – 04 – 06 AL 30 – 11 – 06

CIUDAD UNIVERSITARIA, JUNIO DEL 2007



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.

A G R A D E C I M I E N T O S

QUIERO EXPRESAR MI AGRADECIMIENTO A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE HICIERON POSIBLE LA REALIZACIÓN DE MI SUEÑO, YA QUE SIN SU APOYO, NO HUBIERA TERMINADO ESTE INFORME. Y EN ESPECIAL A MI DIRECTORA LIC. MA. DE LA CONCEPCIÓN CONDE ALVAREZ. GRACIAS POR SU AYUDA, CONFIANZA, DEDICACIÓN, CONSEJOS Y ENTUSIASMO. A MIS SINODALES:

MTRO. LUIS CÁCERES ALVARADO

MTRA. NURY DOMÉNECH TORRENS

MTRA. MA. TERESA GUTIÉRREZ ALANÍS

MTRA. GABRIELA ROMERO GARCÍA. Y

A MI ASESOR DE INFORME: LIC. CRISTINA CONDE ALVAREZ.

I N D I C E

	Pag.
I. RESUMEN	6
II. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTO	8
III. MARCO TEÓRICO	14
TALLERES	
1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	19
1.1 Definiciones de Autoestima	21
1.2 ¿Cómo educar la Autoestima?	29
1.2.1. Pertenencia	31
1.2.2. Competencia	31
1.2.3. Valía Personal	31
1.3. Asertividad	32
1.3.1 Los Derechos Asertivos	34
1.3.2. Ideas Irracionales	35
1.4. Psicología del Deporte	36
1.4.1. Atención	38
1.4.2. Características de la Atención	39
1.4.3. Tipos de Atención	39
1.4.4. Estilos de Atención Según Nideffer	41
1.4.5. Técnicas utilizadas en el entrenamiento de la atención en deportistas	44
2.- TALLER DE TOMA DE DECISIONES	48
2.1 Tipos de decisión	48
2.2 Aspectos afectivos en la toma de decisiones	50
2.3 Aspectos cognitivos en la toma de decisiones	52
2.4 Aspectos conductuales en la toma de decisiones	55

2.5 Aspectos del ajuste persona – contexto	56
3.- TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	59
3.1 ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA	59
IV. ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS Y/O DE INTERVENCIÓN	61
1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	61
2.- TALLER DE TOMA DE DECISIONES	68
3.- TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	70
V. RESULTADOS OBTENIDOS	74
1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	74
2.- TALLER DE TOMA DE DECISIONES	85
3.- TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	89
VI. CONSIDERACIONES FINALES	94
VII. FORMACIÓN PROFESIONAL OBTENIDA EN EL PROGRAMA	97
VIII. REFERENCIAS	108
IX. ANEXOS	110
1.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA	111
(Pope, Mc Hale, Crahigead1	
2.- EVALUACIÓN	112
3.- CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MI MISMO	113
4.- EVALUANDO TU COMPORTAMIENTO ASERTIVO	115
5.- DINÁMICA: “ESCUDO DE ARMAS”	117
6.- TÉCNICA REJILLA NUMERICA	118

7.- MANUAL DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	119
8.- CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	133
9.- CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE TOMA DE DECISIONES	146
10.- CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	153

I. RESUMEN

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llegue a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la Autoestima la clave del éxito personal, porque ese "sí mismo", a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

El Objetivo del Servicio Social y del Programa Investigación Multidisciplinaria Para Intervención Comunitaria es proporcionar la capacitación necesaria al pasante en Psicología para la planeación, organización, coordinación, diseño, selección de información, selección de estrategias de aprendizaje y adaptación de un taller para su intervención en la comunidad.

Durante el Servicio Social se realizó investigación documental sobre los temas de: toma de decisiones, la autoestima, La asertividad, Psicología del deporte y estrategias de aprendizaje.

Se asistió a capacitación a los siguientes talleres: 1. Toma de decisiones, impartido por la Lic. Concepción Conde Alvarez con una duración de 20 horas, 2. Estrategias de Aprendizaje, impartido por el Lic. Octavio Angulo Borja con una duración de 25 horas. 3. Entrevista en Orientación Educativa. Un Enfoque de Análisis Contextual, impartido por la Lic. Telma Ríos Condado con una duración de 25 horas. 4. Autoestima y Asertividad impartido por la Lic. Graciela Bello Espinosa con una duración de 25 horas. 5. Estrategias de Asesoría Psicopedagógica para la tutoría impartido por la Mtra. Sara Cruz Velasco con una duración de 25 horas.

Durante el Servicio Social se intervino en la comunidad con tres talleres que son:

1. Taller de Autoestima y Asertividad,

2. Taller de Toma de Decisiones y
3. Taller de Estrategias de Aprendizaje.

Los talleres fueron impartidos en Ciudad Universitaria, en la Facultad de Psicología. El taller de Autoestima y Asertividad a una población de deportistas que integran el equipo de Voleibol y básquetbol juvenil, estudiantil. El de Toma de Decisiones a una población multidisciplinaria y El Taller de Estrategias de Aprendizaje a una población de alumnos de Psicología y Pedagogía. Resultando una experiencia interesante y enriquecedora debido al ambiente positivo, de cooperación, confianza y seguridad que se logró. Con miras de que lo que se aprendió podrá ser aplicado en un futuro cercano, y como consecuencia de ello encontrar mejoras en la vida cotidiana y profesional tanto de los participantes como del instructor o facilitador.

La asistencia a los talleres fue por medio de una muestra por accidente, es decir que los alumnos participaron voluntariamente.

El deporte que se practica en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), es una importante influencia de socialización y desarrollo para muchos alumnos, además de favorecer su salud y desarrollo físico ofrece, oportunidades para fortalecer habilidades psicosociales útiles para trabajar en equipo e interactuar con otras personas, así las actividades desarrolladas en este ámbito son formativas, y presentan competitividad.

II. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTO

El Proyecto de informe profesional de Servicio Social (IPSS) lo realicé en la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, en el Programa: Investigación Multidisciplinaria para la Intervención Comunitaria.

La Facultad de Psicología ubicada en Avenida Universidad 3004, C. P. 04510, Colonia Copilco-Universidad. Fue creada en febrero de 1973. Mantiene en la actualidad, una posición de liderazgo en los campos de la investigación y enseñanza de la Psicología tanto en nuestro país como en Latinoamérica.

Se definen a sí mismos como: “un equipo de profesionales que, teniendo a la Psicología en todas sus áreas como eje central de nuestro quehacer, cumplimos con el propósito de incrementar y actualizar los conocimientos y habilidades de los psicólogos y profesionistas de áreas afines. También ofrecemos programas destinados especialmente a niños, adultos y adultos mayores que promueven el mejoramiento en su calidad de vida.” (<http://www.psicol.unam.mx>)

En el ámbito de la Investigación, la Facultad desarrolla actualmente 43 proyectos con financiamiento de fuentes externas a la dependencia. Por otra parte, la Facultad de Psicología proporciona servicios de apoyo psicológico con el objetivo de vincular docencia, investigación y servicio, a través de seis centros de atención. Así mismo, se cuenta con una División de Educación Continua, que ofrece cursos y diplomados a psicólogos egresados y a profesionales afines. (<http://www.psicol.unam.mx>)

Objetivo General de la Facultad de Psicología

Que el alumno desarrolle una disposición por la indagación e investigación de las situaciones, condiciones y procesos típicos de diferentes escenarios con objeto de proponer soluciones razonadas y sustentadas en el conocimiento psicológico adquirido.

Misión de la Facultad de Psicología

Ofrecer, desarrollar y promover programas de vanguardia en la actualización profesional, capacitación y educación permanente, así como asesoría y servicios especializados tanto a profesionistas de la Psicología y áreas afines, como a usuarios y contratadores diversos, con el fin de satisfacer las necesidades de desarrollo y/o actualización de diversas competencias profesionales y/o laborales, fortaleciendo la vinculación universidad-profesionista-sociedad.

Visión de la Facultad de Psicología

Ser líderes en la Educación Continua, con servicios educativos de calidad y excelencia; con programas académicos innovadores, de vanguardia, abiertos y flexibles que respondan a las necesidades sociales. Contar con una planta docente de reconocido prestigio profesional, con instalaciones propias, amplias y equipadas con tecnología de punta tanto para su propio personal como para los usuarios externos. Tener una gestión administrativa expedita, oportuna y eficaz y, además, contar con fuentes externas de financiamiento que permitan robustecer las finanzas.

Metas de La Facultad De Psicología

Preparar especialistas de alto nivel que proporcionen una gama amplia de servicios psicológicos para ámbitos tanto públicos como privados. Para la consecución de esta meta la facultad cuenta con un plan de estudios de licenciatura que comprende seis áreas terminales, las cuales se cursan a partir del séptimo semestre y que son: Psicología Clínica, Psicología Social, Psicología del Trabajo, Psicología Educativa, Psicología Experimental y Psicofisiología. Las dos últimas no están disponibles en el Sistema Universidad Abierta, debido a las características propias del mismo.

Para continuar con su propósito de formar profesionales cada vez mejor calificados, se propone formar especialistas a nivel maestría altamente

capacitados a partir de una concepción más formativa que informativa, que contemple competencias múltiples (conocimientos, habilidades y actitudes) que conduzcan a un ejercicio calificado a la vez que los enseñe y motive a aprender por sí mismos a lo largo de todas sus actividades profesionales, procurando el apoyo del saber científico y técnico así como el respeto a los marcos éticos correspondientes. (<http://www.psicol.unam.mx>).

Valores de la Facultad de Psicología

- Prestigio y excelencia universitaria.
- Vanguardia educativa.
- Calidad académica
- Calidad de atención a usuarios y
- Aprovechamiento de recursos. (<http://www.psicol.unam.mx>)

En la actual crisis nacional, el egresado universitario afronta una serie de realidades laborales en las que no ha obtenido experiencia de intervención, de ahí que se sugiera, como línea de acción, el servicio social como primera experiencia de trabajo grupal para la propuesta de solución en la problemática nacional.

Programa De Intervención

El Programa: Investigación Multidisciplinaria para la Intervención Comunitaria Tiene como principio de organización grupal la perspectiva multidisciplinaria, en la que los prestadores de servicio social son profesionistas y pueden adquirir experiencia laboral en la toma de decisiones con diferentes perfiles profesionales. La postura multidisciplinaria propone una noción directa, los individuos están influidos por lo que sucede a su alrededor, los mismos individuos a su vez influyen en lo que sucede a su alrededor. Por lo que se facilita:

- Tomar decisiones en grupo.
- Interactuar con profesionistas de diferentes carreras y autoridades.

- Identificación de un problema, las alternativas de solución y la implementación de una de las soluciones.
- Siempre en la colaboración de todos los perfiles participantes.

Objetivo General del Programa de Servicio Social

Sistematizar y proponer una metodología para la Autoestima y la Asertividad y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para los estudiantes, su adaptación social y su rendimiento escolar y deportivo.

Objetivos específicos del Programa de Servicio Social:

- Identificar, seleccionar y adaptar instrumentos y técnicas de obtención de información para el diagnóstico, intervención y evaluación de un problema social.
- Diseñar y adaptar, organizar y administrar un programa de intervención en una institución.
- Identificar y seleccionar las técnicas y procedimientos adecuados para la intervención profesional.
- Evaluar la eficiencia del programa de intervención.
- Evaluar la eficiencia general de la acción profesional

Los talleres impartidos durante el Servicio Social (Taller de Autoestima y Asertividad, Taller de Toma de Decisiones y Taller de Estrategias de Aprendizaje) tienen un enfoque fenomenológico humanista. Uno de sus fundamentos es que las personas deben tener autodeterminación o libre voluntad de elegir por sí mismos cómo ha de ser su vida, los que carecen de esta capacidad se dedican a arrepentirse del pasado y no ver las oportunidades presentes.

Otra característica de la perspectiva fenomenológica es que considera que los seres humanos son intrínsecamente buenos y que tienden a la perfección, hacia un progreso constante, hacia una autosuficiencia y madurez.

En la experiencia en la orientación de jóvenes se ha encontrado, en la mayoría de los casos, que la preocupación por la propia Identidad y Autoestima constituye el denominador común en los problemas que se presentan. Sus formulaciones no siempre son directas, pareciera que les fuera difícil identificar qué es lo que realmente les preocupa. Pero en la manera de expresarse plantean cuestiones que de una u otra forma convergen en un punto común: La Autoestima, La Identidad Personal, y el autoconcepto. (Gil Martínez, 1971)

Nuestra forma de ser la hemos aprendido, y así también podemos reaprender a tener una Autoestima positiva, siempre y cuando nos conozcamos a nosotros mismos y estemos dispuestos a valorarnos y pensar que somos capaces y tenemos derecho a vivir plenamente.

Una manera de educar la Autoestima es buscar una actividad en la que puedan destacar y tener éxito los individuos y una de esas actividades puede ser el deporte, en la Facultad de Psicología el deporte que se practica es una importante influencia de socialización y desarrollo para muchos alumnos; además de favorecer su salud, desarrollo físico y fortalece habilidades psicosociales útiles para trabajar en equipo e interactuar con otras personas, por estas razones se decidió dar el taller de Autoestima y Asertividad a los alumnos que integran uno de los equipos de voleibol y básquetbol.

Por otro lado la Asertividad traducida en patrones de conducta y habilidades, pretenden que la persona sea más eficiente para responder de forma más adaptada a cada una de las situaciones a las que se enfrenta cotidianamente proporcionándole la oportunidad de experimentar y compartir con los demás su sentimiento de eficacia y competencia ante situaciones que generalmente le provocan ansiedad y sentimientos inadecuados.

Durante toda la vida el ser humano está tomando decisiones, algunas de ellas de manera sencilla, como parte de la rutina diaria, mientras otras requieren un poco más de atención, ocupan el pensamiento y afectan a futuro. Gran parte del conocimiento sobre la toma de decisiones se ha generado desde diferentes disciplinas, dando lugar a la teoría general de la decisión, la cual ha proporcionado conceptos y supuestos que ayudan a aclarar algunos aspectos del proceso de decisión. Por esta razón se decidió dar un taller de toma de decisiones a los alumnos para que estén informados y sepan tomar decisiones con fundamento y sean más asertivos y puedan responder a los retos que se les presenten en su vida cotidiana y profesional.

Una manera de educar La Autoestima es desarrollar las capacidades y habilidades de los jóvenes por medio del proceso de enseñanza- aprendizaje y para lograrlo se adaptó un taller de Estrategias de Aprendizaje para darles las herramientas necesarias para aprender a aprender. El taller tiene el objetivo de apoyar a los estudiantes a reestructurar sus estrategias de aprendizaje y en consecuencia mejorar la calidad de su permanencia y desempeño académico.

III. MARCO TEÓRICO

Como bien sabemos, la educación en nuestro país en la última década ha modificado su modelo educativo con la intención de mejorar los aprendizajes en los estudiantes de los diferentes niveles educativos, formulando la capacitación correspondiente al personal docente, para inducirlos en el manejo teórico conceptual del enfoque educativo propuesto y presentando una nueva alternativa en el proceso de enseñanza – aprendizaje, que permita formar jóvenes activos y constructivos, que incidan en la sociedad con conocimientos científicos sólidos, útiles y aplicables a su realidad social. (Angulo y García, 2005).

En este sentido, la orientación educativa por su amplio campo de acción en la formación de los estudiantes, es un área que tiene mucho que aportar a la educación, concretándose de manera más sustantiva en las encomiendas asignadas por las instituciones de educación, depositando en la orientación la responsabilidad de proponer soluciones a los problemas que enfrentan como entidades educativas, en relación con el aprovechamiento permanencia, desarrollo de habilidades de pensamiento, estrategias de aprendizaje, orientación personal y vocacional, entre otras.

En el campo de la educación hay una gran preocupación por diseñar y evaluar tareas, materiales, metodologías y ambientes favorables para el desarrollo de la inteligencia y el aprendizaje, apoyando así que las personas incrementen su comprensión, razonamiento y solución a muy diversos problemas. Hay también un interés profundo por explorar el aprendizaje en dominios más específicos, como son la adquisición de conocimientos a través de la lectura, el aprendizaje de las matemáticas y el de otros contenidos particulares.

La psicología cognitiva ocupa un papel preponderante en la forma como el ser humano adquiere y organiza el conocimiento, habiendo una gran proliferación

de trabajos sobre el pensamiento, la memoria, la solución de problemas, el desarrollo cognitivo, el razonamiento lógico y las estrategias y habilidades de aprendizaje, entre otros tópicos de interés. La idea de un enfoque constructivista en el aprendizaje, en la instrucción y en el currículo, se ha destacado con mayor fuerza porque sus fundamentos aportan mayor cantidad de elementos para enfrentar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Muchos de los conceptos que subyacen al movimiento constructivista tienen historias largas y distinguidas, apreciables en las obras de Baldwin, Dewey, Piaget, Vigotsky, Bruner, Flavell, Ausubel y otros importantes investigadores y teóricos (Citado por Angulo y García, 2005), Las metodologías y enfoques del constructivismo actual incluyen entre otros hablar de desarrollo de habilidades, enseñanza de estrategias cognitivas, enseñanza cognitiva guiada, enseñanza apoyada, aprendizaje cooperativo, aprendizaje significativo, y otras.

Coll (Citado por Angulo y García, 2005) explica que el marco psicológico del constructivismo, a *grosso* modo está delimitado por diferentes enfoques cognitivos y entre los más importantes mencionar:

- La teoría genética de Piaget, particularmente en la concepción de los procesos de cambio, y las formulaciones estructurales clásicas del desarrollo operativo.
- La teoría del origen sociocultural de los procesos psicológicos superiores de Vygotsky, en particular en lo que se refiere a la manera de entender las relaciones entre aprendizaje y desarrollo, así como la importancia de los procesos de interacción personal.
- La Teoría del aprendizaje verbal significativo de Ausubel.
- La teoría de asimilación de Mayer especialmente dirigida a explicar los procesos de aprendizaje de conocimientos altamente estructurados.

- La teorías de esquemas de Anderson, Rumelhart y otros, (Citado por Angulo y García, 2005), las cuales postulan que el conocimiento previo es un factor decisivo en la realización de nuevos aprendizajes.

Se insiste que la cuestión clave en la educación está en asegurar la realización de aprendizajes significativos, a través de los cuales el alumno construye la realidad atribuyéndole significados. Para tales fines, el contenido debe ser potencialmente significativo y el alumno debe tener una actitud favorable para aprender significativamente. Coll plantea que la significatividad está directamente vinculada a la funcionalidad y dice que cuanto mayor sea el grado de significatividad del aprendizaje realizado, mayor será también su funcionalidad. (Citado por Angulo y García, 2005).

El planteamiento más importante del enfoque constructivista, es que el individuo es una construcción propia que se va produciendo como resultado de la interacción de sus disposiciones internas y su medio ambiente, Su conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción que hace la persona misma, esta construcción resulta de la representación inicial de la información de la actividad, interna o externa, que desarrollamos al respecto. (Citado por Angulo y García, 2005).

El constructivismo es un proceso activo de parte del alumno en ensamblar, extender, restaurar e interpretar, por lo tanto, la construcción de conocimiento desde los recursos de la experiencia y la información que recibe, en donde el papel del facilitador y las estrategias que este utiliza en el proceso de enseñanza es vital. El aprendizaje eficaz requiere que los alumnos operen activamente en la manipulación del conocimiento a ser aprendido, pensando y actuando sobre él para revisar, expandir y asimilarlo. (Angulo y García, 2005).

El Constructivismo señala nueve principios básicos para considerar la naturaleza del aprendizaje:

- El aprendizaje es un proceso activo de elaboración de significados que requieren la utilización y aplicación de conocimientos para resolver problemas de significado.
- Implica cambios conceptuales, modificando nuestra previa concepción de conceptos, haciéndolos más complicados y válidos.
- Es siempre subjetivo y personal, se aprende mejor cuando el estudiante internaliza lo que está aprendiendo, representándolo a través de símbolos generados por él, metáforas, imágenes, gráficos y modelos.
- Al aprendizaje también se le sitúa o contextualiza (con situaciones o aspectos del mundo real).
- El aprendizaje es social, debe desarrollarse en la interacción con otros al compartir percepciones, intercambiar información y solucionar problemas colectivamente.
- El aprendizaje es afectivo. Por ejemplo, los siguientes aspectos afectivos influyen sobre él: El autoconocimiento y la opinión de uno mismo sobre las habilidades propias; la calidad y solidez de las metas del aprendizaje, las expectativas personales; la disposición mental y la motivación para aprender.
- La naturaleza del trabajo de aprendizaje es crucial;
 - Relevancia de las necesidades del alumno
 - Autenticidad con respecto al mundo real y el reto
 - La novedad que percibe el alumno.
- El desarrollo del alumno influye en el aprendizaje. Existen etapas de crecimiento psíquico, intelectual, emocional y social que impactan lo potencialmente aprendido con la suficiente dosis de reto.
- El mejor aprendizaje comprende conocimientos transformados que se reflejan durante todo el proceso.

- La postura constructivista según Coll, (Citado por: Angulo y García, 2005) enmarca la existencia y prevalencia de procesos activos en la construcción del conocimiento y éstos dependerán básicamente de:
 - * Los conocimientos previos o representaciones que se tengan de la nueva información o de la actividad o tarea a resolver, y
 - * La actividad interna o externa que el aprendiz realice al respecto.

Existen dos vertientes que debemos considerar para analizar esta construcción del conocimiento:

- Los procesos psicológicos implicados en el aprendizaje
- Los mecanismos de influencia educativa susceptibles de promover, guiar y orientar dicho aprendizaje.

Diversos autores están de acuerdo que es mediante la realización de aprendizaje significativo que el alumno construye significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social, potenciando así su crecimiento personal. Agreguemos a estas vertientes una tercera que consideramos es fundamental para el aprendizaje de los estudiantes, y es justamente la desarrollada por Vigotsky, en la que antepone a la intervención social como un factor decisivo, motor del aprendizaje y desarrollo intelectual. (Angulo y García 2005).

Como es sabido, Vigotsky propuso el concepto de desarrollo próximo para explicar el desfase existente entre la resolución individual y social de problemas y tareas cognitivas: a menudo, las personas somos capaces de resolver problemas o de efectuar aprendizajes nuevos cuando contamos con la ayuda de nuestros semejantes, pero en cambio, no conseguimos abordar con éxito las mismas tareas cuando disponemos únicamente de nuestros propio medios. La zona de desarrollo próximo es “La diferencia entre el nivel de las tareas realizables

con la ayuda de los adultos y el nivel de las tareas que pueden realizarse con una actividad independiente, El aprendizaje se sitúa precisamente en esta zona; lo que en un principio el estudiante es capaz de hacer o conocer únicamente con la ayuda de otro, con el aprendizaje llega a ser capaz de hacerlo o conocerlo por sí solo. Es por ello que el concepto de aprendizaje cooperativo es muy importante, por que es a partir del grupo y del trabajo constante en la zona de desarrollo próximo en donde se orienta la enseñanza, para estimular de manera muy significativa, el potencial de los estudiantes (Angulo y García, 2005).

En base a las razones mencionadas anteriormente los talleres se estructuraron, adaptaron, diseñaron en función de estos principios, considerando lograr los objetivos planteados en cada taller.

A continuación se menciona las bases teóricas con las que se estructuró el contenido de cada taller.

1. TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Rogers (Citado por Bello, 2005) señala que a medida que sigo la experiencia de muchos hombres me parece que cada uno plantea la misma pregunta, por debajo del nivel de la situación-problema que aqueja al individuo, se advierte una búsqueda primordial. Pienso que en el fondo todos se preguntan: **¿quién soy yo realmente?, ¿cómo puedo entrar en contacto conmigo mismo más allá de mi comportamiento superficial?, ¿cómo puedo convertirme en mí mismo?.**

En las dos últimas décadas numerosas investigaciones en el área de la conducta humana, han puesto de relieve la importancia de la **autoestima** para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona.

Para Branden (1999) la **autoestima** es una necesidad humana especial que contribuye al proceso vital, que es indispensable para un desarrollo normal y saludable, incluso para la supervivencia. Se afirma como una necesidad en virtud de que su ausencia (aún cuando sea relativa) limita nuestra **capacidad para funcionar**.

Por otra parte, Markus y Kunda (Citado por Gil, 1997) consideran que la **autoestima** influye en la autorregulación de la conducta, siendo un factor importante en la toma de decisiones, en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de acción.

Alcántara (Citado por Gil, 1997) a su vez señala cómo la **alta autoestima** provoca efectos positivos en áreas como **el aprendizaje, la creatividad, las relaciones interpersonales, la independencia del sujeto y la capacidad para afrontar situaciones problemáticas**.

Saura (citado por Gil, 1997) por su parte hablando de la motivación, destaca la relevancia del **autoconcepto y la autoestima** en ese concepto psicológico. Como puede observarse, los autores mencionados coinciden en señalar a la **autoestima como un factor central en el desarrollo normal de la persona**.

En el desarrollo de la **identidad**, la etapa adolescente es un momento clave y también crítico; es asimismo el momento de **definir opciones, metas y aspiraciones**.

De lo anterior se desprende la importancia de promover en las personas la comprensión de la necesidad de integrar un **autoconcepto** acorde con la realidad personal y fomentar el desarrollo de elementos que le permitan mejorar el concepto de sí mismo y en consecuencia una **autovaloración positiva**.

Para ello se pretende operativizar, por medio del **taller de autoestima y asertividad** estrategias que permitan la reflexión y comprensión de sí mismo, desarrollando actitudes y habilidades para el logro de una mayor autoestima y por ende, alcanzar un desarrollo más pleno.

1.1 DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

El estudio de la **autoestima** adquiere relevancia en los últimos 30 años con propuestas y aportaciones hoy consideradas como “clásicas” de autores como Coopersmith, Rosenberg, Shavelson y Halter (Citado por Caso, 1999). No obstante, existen antecedentes registrados al inicio del siglo que han fungido como plataforma para el desarrollo de definiciones y modelos explicativos en torno al constructo.

Diversos autores coinciden en señalar a William James como pionero en el estudio de la autoestima (Harter, 1983; Marx, 1994). James la definió como los sentimientos de autovalía de una persona determinados por el ratio de sus actuales logros entre sus supuestas potencialidades, valiéndose de la siguiente razón: **Autoestima = logros-éxitos/preensiones** (Citado por Caso, 1999).

Posteriormente en la literatura clínica, el componente afectivo de la **autoestima** se convirtió en un elemento de estudio. En la teoría de la Neurosis de Karen Horney (1885 – 1952), los sentimientos de minusvalía subyacen en la raíz de la ansiedad básica. Para afrontar dicha ansiedad, el neurótico debe construirse una imagen ideal en un intento por fortalecer su **autoestima**. Harry Stack Sullivan (1892 – 1949) hizo énfasis en las necesidades individuales como protectoras de la ansiedad generada por amenazas a la **autoestima** por el rechazo o la evaluación negativa de otros. Alfred Adler (1937 – 1970) propuso que el sentimiento de inferioridad es el resultado de deficiencias orgánicas y en la apariencia física, las cuáles constituyen la principal amenaza para la **autoestima** (Citado por Caso, 1999).

Fajardo (Citado por: Caso, 1999) identificó seis componentes utilizados en un número importante de definiciones de **autoestima** propuestas entre 1967 y 1996. Dichos componentes son: evaluativo, cognitivo, conductual, social y contextual. El componente evaluativo hace referencia al conjunto de juicios valorativos con respecto a sí mismo, el afectivo a los sentimientos y emociones derivados de dichas evaluaciones, el cognitivo a las operaciones y procesos psicológicos involucrados, el conductual a las competencias y habilidades percibidas, el social a la retroalimentación recibida por las personas significativas de su entorno inmediato y el contextual al conjunto de creencias, normas y valores prevalecientes en el entorno social del individuo.

Al ignorar la prevalencia de elementos o componentes comunes en las definiciones existentes en torno a la **autoestima** se ha formado su confusión con otros constructos. Tal es el caso del **autoconcepto**, al que algunos autores ubican como constructo independiente al de la **autoestima** mientras que otros aseguran su interdependencia o bien, su semejanza o equivalencia.

Existen dos posibles explicaciones en torno a dicho problema. La primera sostiene la similitud existente entre lo referido en las definiciones clásicas del **autoconcepto** y el componente denominado **evaluativo** identificado en las definiciones de autoestima; la segunda, la idea de que muchos investigadores no diferencian los términos porque no han logrado distinguirlos operacionalmente Addeo, Greene y Geisser (Citado por Caso, 1999).

Entre las definiciones que destacan el componente evaluativo de la autoestima distinguiéndolo del autoconcepto, se encuentra la propuesta por Rosenberg (citado por caso, 1999). Este autor ubica a la **autoestima** como un componente del **autoconcepto** al que define como la totalidad de pensamientos y sentimientos de un individuo con respecto a sí mismo como un objeto. Sostiene

que mientras el **autoconcepto** describe al self, **la autoestima** es el componente evaluativo del **autoconcepto** influenciado por la discrepancia entre el self deseado y el self real. Considera que la **autoestima** es el valor o valía de las descripciones del **autoconcepto**.

A pesar de haber identificado la diferencia existente entre **el elemento descriptivo del autoconcepto y el elemento evaluativo de la autoestima**, resalta la necesidad de vincular a ésta última con otros componentes identificados comúnmente en sus definiciones en afán de propiciar una mayor comprensión del constructo.

Pope, McHale y Craighead (Citado por Caso, 1999) puntualizan que la **autoestima** es la evaluación de la información contenida en el **autoconcepto** y procede de los sentimientos de las personas acerca de todo lo que él es. Señalan que la **autoestima** se basa en la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información, donde **la autoestima** es la discrepancia entre la percepción de uno mismo y el ideal de uno mismo (aquello que la persona valora, que le gustaría ser). Una gran discrepancia produce una **baja autoestima**, mientras que habitualmente, una escasa discrepancia es indicativo de **alta autoestima**

Por su parte, Sánchez-Cánovas y Sánchez-López (Citado por Caso, 1999) sostienen que el término **autoestima** es un concepto global que se utiliza para referirse a un sentimiento de amor propio positivo, a la percepción positiva de uno mismo. Sostienen que mantener una percepción positiva de uno mismo constituye un importante aspecto del ajuste emocional y de la salud mental.

Vendar, Wells y Peterson (Citado por Caso, 1999) definen a la **autoestima** como el sentimiento permanente y afectivo de valor basado en autopercepciones precisas.

En tanto que Owens (Citado por Caso, 1999) se refiere a la **autoestima** como a la cantidad de valor o admiración que un individuo tiene de sí mismo derivada de las actitudes, sentimientos, juicios o evaluaciones de sus capacidades, importancia, éxito y valía.

Las definiciones de Owens y Pope y colaboradores (Citado por Caso, 1999), si bien subrayan la relevancia de los componentes evaluativo y afectivo destacadas por los otros autores, también identifican la presencia de dos componentes adicionales, el cognitivo y el conductual.

El componente cognitivo hace referencia a las operaciones y procesos cognitivos involucrados en la evaluación de sí mismo, mientras que el componente conductual a las competencias y habilidades percibidas. Ambos componentes interactúan permanentemente y proporcionan información adicional al proceso evaluativo.

Stanley Coopersmith (Citado por Caso, 1999) define a la **autoestima** como la evaluación que los individuos hacen y mantienen con respecto a sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación que indica la magnitud de las creencias que un individuo tiene de sí mismo en cuanto a sus capacidades, importancia, éxito y valía. Es el juicio personal de valía que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se trasmite a los demás por medio de informes verbales o conducta manifiesta Lara-Cantú, Verduzco, Acevedo y Cortés, (Citado por Caso 1999).

Oubrayne, Léonardis y Safont (citado por Caso, 1999), por otro lado, la definen como el proceso a través del cual el individuo elabora juicios positivos o negativos de sí mismo con respecto a su desempeño, capacidades y atributos, proporcionando a la identidad personal su aspecto afectivo siendo uno de los fundamentos de **la autoimagen**.

Si bien existe acuerdo de las definiciones en señalar los componentes expuestos con anterioridad como determinantes de la **autoestima**, no sucede lo mismo con los componentes social y contextual. Ambos componentes, pese a la subestimación que padecen en cuanto a su inclusión en el común de las definiciones conceptuales de la **autoestima**, ocupan un lugar importante en contextos explicativos más amplios (Vendar, Harter, Owens, Pope (Citado por Caso, 1999)).

Son innumerables las contribuciones de teóricos de diversas corrientes psicológicas en torno a la **concepción de la autoestima**, desafortunadamente, en muchos de los casos, se carece del respaldo de cuerpos teóricos sólidos, dificultando su diferenciación de otros constructos y omitiendo componentes esenciales en su conformación.

Del análisis de las definiciones del constructo **autoestima** es posible concluir que mientras que algunas lo contemplan entretejido en un sistema de factores con los que interactúa, otros intentan reducirlo a su mínima expresión, que precisamente se encuentra representada por el común denominador de todas ellas.

Durante el desarrollo de este informe y después de haber leído, reflexionado, analizado varias definiciones del constructo de Autoestima mi postura al respecto es: Autoestima experiencia personal que se basa en lo que yo creo y siento acerca de mí, reconociendo mis sentimientos, necesidades y carencias. Se refiere al sentimiento de respeto y valía que tenemos hacia nosotros mismos en base a la percepción de que somos aptos para enfrentar los retos de la vida.

Para poder llegar a conocerte a ti mismo necesitas conocer y saber qué estas sintiendo y cuáles son tus necesidades y sueños futuros. El doctor Silvan

Tomkins (citado por Gershen y Lev, 2006) menciona que existen 8 tipos básicos de sentimientos que son:

De baja Intensidad

1. Interesado
2. Contento
3. Sorprendido
4. Apenado
5. Temeroso
6. Enojado
7. Avergonzado
8. Desdeñoso

De Alta Intensidad

1. Emocionado
2. Alegre
3. Asustado
4. Angustiado
5. Aterrorizado
6. Furioso
7. Humillado
8. Disgustado.

Los sentimientos pueden ser mezclados para producir más sentimientos. Se debe recordar no son equivocados o adecuados, buenos o malos simplemente son.

Sentimientos: Interesado.- Tienes curiosidad de ello, le prestas atención, e incluso te concentras en ello, por ejemplo un buen libro, una conversación, en una clase, etc. Emocionado.- Es probable que no puedas pensar en algo más, por ejemplo si vas a salir de vacaciones, si vas a hacer una fiesta de cumpleaños. Alegre.- sonrías y te sientes bien, por ejemplo cuando estás relajado con tu pasatiempo favorito. Contento.- Que caminas en el aire, extasiado, gozoso. Sorprendido.- Al principio puede ser que no sepas como actuar. Estar sorprendido significa experimentar algo que no esperabas. Asustado.- tu primera respuesta es un shock, las cosas que pueden asustarte son: que alguien salga de improviso de atrás de un árbol, que inesperadamente un perro ladre atrás de ti. Apenado.- estás triste y algunas veces lloras por ejemplo.- que te castiguen injustamente, cuando tu mejor amigo se muda de casa. Angustiado.- estás sumamente afligido, desesperado. Ejemplo: la muerte de alguien a quien quieres, el divorcio de tus padres. Temeroso.- Te sientes preocupado y con miedo, sientes que algo va a

sucedan por ejemplo.- ser intimidado o amenazado por alguien, tu primer día en una escuela. Atemorizado te encuentras asustado, te puedes sentir paralizado de miedo. Enojado.- El enojo puede ser repentino y fuerte, llega y se va en un segundo, o puede empezar lentamente y aumentar, y durar encendido por mucho tiempo. Tú podrías sentirte enojado con una persona en particular acerca de una cosa específica o podrías estar en contra de todos y contra todo. Furioso.- es sentirse fuera de control por ejemplo alguien te avergüenza y te humilla insultándote o burlándose de ti. Avergonzado.- Te sientes expuesto, quieres correr y esconderte o taparte completo, se siente como si de pronto todo el mundo supiera que no vales nada, ¡algo está mal dentro de ti y todo el mundo lo puede ver! por ejemplo tu tienes que decir un discurso frente a la clase y de pronto tu mente se queda en blanco. Humillado.- te sientes completamente derrotado por alguien o por algo, te preguntas si alguna vez puedes dar la cara de nuevo, ejemplo se te olvida tu dialogo en la obra de teatro de la escuela la noche de estreno. Desdeñoso.- es mirar a la gente con desprecio, tú crees que eres mejor que ellos. Algunas veces el desden es una ofensa, una manera de protegerte de sentimientos dolorosos o incómodos. Para los chicos que se sienten rechazados, que piensan que no encajan, el ser desdeñosos es una manera de sentirse muy por encima de todo y demostrar que no tiene importancia, por ejemplo las otras personas te parecen lentas o no tan listos como tú y te sientes superior a ellos. Estás triste y no sabes como iniciar una amistad, así que decides que no te importa o que tú no necesitas de nadie. Disgustado.- difícilmente puedes estar cerca de esa persona, sientes como si esa persona te enfermara ejemplo descubres que un buen amigo te ha mentado. (Citado por: Gershen y Lev, 2006)

Algunas veces puede resultar difícil diferenciar los sentimientos. Eso se debe a que puedes experimentar más de un sentimiento a la vez, o bien puedes experimentar varios sentimientos al mismo tiempo. Los cuales llegan con tanta rapidez que parecen mezclarse todos. A éstos los llamamos sentimientos combinados.

Los sueños futuros son las metas personales, estas le dan una dirección a la vida, un propósito y un significado, ellas guían tus decisiones y te ayudan a definir la clase de persona que eres y la que quieres ser. Algunas veces no se puede cambiar un sentimiento, pero si puedes discutirlo contigo mismo, eso siempre resulta mejor que desecharlo o guardarlo dentro de ti.

Existen 7 necesidades básicas según Gershen y lev (2006) que toda la gente comparte y son: 1. La necesidad de relacionarse con otras personas, 2. La necesidad de acariciar y abrazar, 3. La necesidad de pertenecer y sentirse “uno” con los otros, 4. La necesidad de ser diferente y aparte, 5. La necesidad de hacer algo por otros, 6. La necesidad de sentirse, digno, valorado y admirado y 7. La necesidad de poder de nuestras relaciones y nuestras vidas.

La Autoestima es un reflejo de nuestra formación desde que nacemos, de las experiencias que hemos tenido en los diferentes ámbitos en que nos hemos desarrollado: familiar, escuela y social. Hay que tener en cuenta que La **autoestima** fluctúa, se aprende y por consecuencia la podemos mejorar.

Componentes de la Autoestima: (Comunicación personal: Bello, junio 2006)

- Autoconocimiento
- Pensarse merecedor
- Auto valoración
- Pensarse competente.

El cambio hacia la identidad y hacia una Autoestima positiva pasa por:

- La aceptación de si mismo
- La disminución de actitudes negativas hacia si mismo
- El sereno placer de ser uno mismo.

La Autoestima Alta permite: (Comunicación personal: Bello, junio 2006).

- La toma de decisiones
- Establecer metas y planes de acción
- Afrontar los desafíos y dificultades
- Tolerar frustraciones
- Establecer relaciones más enriquecedoras.

La baja Autoestima produce: (Comunicación personal: Bello, junio 2006)

- Percepción de incompetencia
- Obsesión por los errores del pasado
- Negación de las características positivas
- Apatía e indiferencia hacia si mismo y hacia los demás
- Renuncia a enfrentarse a los problemas.

1.2 ¿CÓMO EDUCAR LA AUTOESTIMA?

Nos preguntamos, ¿qué podemos hacer para favorecer la construcción de la propia identidad y el desarrollo de autoestima? ¿Qué podemos hacer para lograr por parte de cada individuo una identidad propia y una autoestima positiva que le permita la autorrealización personal?.

Buscamos pautas concretas que orienten la actuación pedagógica para la educación de la **autoestima**, basadas en criterios de racionalidad, así como diversas formas y estrategias de intervención educativa de contrastada eficacia tanto dentro como fuera del marco escolar.

En primer lugar quiero insistir en la suma importancia que tiene para la autoestima aprender a reconocer en profundidad y en extensión la dignidad radical del ser humano. Reconocer vitalmente que todo ser humano (uno mismo incluido) por limitaciones que tenga, por errores que cometa, merece el respeto incondicional de los demás y de sí mismo.

Como en otros aspectos de la personalidad conviene recordar que también en la génesis de **la autoestima la infancia es decisiva**. Judith Mckay (Citado por Gil, 1971) considera que el ambiente de aceptación, de diálogo y de amor en el marco familiar es el clima adecuado para que una persona crezca más segura, aprendiendo a confiar en sí misma. En este sentido no basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos, oír palabras de afecto, de aliento, de elogio. Es conveniente ser generosos con el elogio, aprovechar todas las oportunidades para elogiarles sinceramente. De esta forma obtendrán una confirmación de su mejor identidad. Pero es preciso tener en cuenta que el elogio excesivo puede resultar insufrible, artificial y presiona más que estimular. La mentira y la adulación no son causas adecuados para impulsar una imagen positiva de sí mismo.

Brunet y Negro (Citado por Gil, 1971) hacen hincapié en la necesidad de que padres, profesores y educadores en general:

- Busquemos campos de éxito en los que puedan destacar y compensarse, de alguna manera, nuestros hijos o alumnos.
- Corregirles oportunamente cuando las cosas no están bien hechas, suprimiendo frases destructivas, amenazas y malos augurios. En cualquier caso se crítica el fallo, no a la persona globalmente. Es muy distinto decirle < eres un inútil > a decirle < eso no lo has hecho bien >.
- No exagerar las dificultades para evitarles peligros. Esta actitud es más bien una fuente generadora de ansiedad
- Dejarlos crecer promoviendo equilibradamente libertad y responsabilidad. La excesiva dependencia no ayuda a formar personas maduras.
- Infundir ánimos para que superen los pequeños fracasos y frustraciones. Darles a entender que todos nos equivocamos, que las personas no pueden definirse exclusivamente por sus errores, que es posible corregirse, mejorar y por tanto, no hay que abandonarse al desánimo.

- Que nuestros hechos no contradigan nuestras palabras. Hemos de ser coherentes para impulsar conductas asertivas.

Dentro del marco escolar, Rosenthal y Jacobson (Citado por Gil, 1971) sostienen que las áreas más importantes a desarrollar de la personalidad del alumno, por lo que significan para la consecución de una **alta autoestima**, son las siguientes: **Pertenencia, Competencia y Valía personal.**

1.2.1. PERTENENCIA

Todos, y en especial los adolescentes, tenemos una necesidad básica de pertenecer, esto es formar parte de, sentirnos vinculados a, ser considerados, ser bien tratados, ser tenidos en cuenta, caer bien. De alguna forma, en determinadas situaciones, todos buscamos en los demás la afirmación de sí. (Citado por Gil, 1971)

Por ello, el objetivo inicial de todo educador que pretenda fomentar y fortalecer **la autoestima** de sus alumnos consistirá en promover una relación positiva de grupo, un clima de participación y colaboración en el aula que posibilite al alumno superar su resistencia inicial a revelarse y a descubrir en sí mismo y en sus compañeros lo que tienen en común como seres humanos.

1.2.2. COMPETENCIA

El sentimiento de competencia es sumamente importante para **la autoestima**. Descubrir las capacidades propias, llegar a experimentar que pueden hacerse bien algunas cosas y pueden destacar en alguna actividad. (Citado por Gil, 1971)

1.2.3. VALÍA PERSONAL

Sentirse valioso quiere decir autopercebirse en lo profundo como una persona buena, aunque su conducta no sea siempre irreprochable. (Citado por Gil, 1971).

En el proceso educativo cualquier momento puede ser oportuno para fomentar la autoestima del alumno. Pero como la autoestima evoluciona al compás del desarrollo cronológico y psicoafectivo, existen momentos críticos en la vida del alumno en los que ésta puede verse afectada negativamente. podría ocurrir con ocasión de un disgusto o ruptura familiar, una decepción afectiva, fracasos escolares en exámenes y evaluaciones, derrotas deportivas, etc. Conviene pues, que el educador esté atento a estos u otros indicios que el alumno pueda manifestar y preparado para intervenir de manera apropiada.

La autoestima es la forma en como las alumnos piensan, se perciben, sienten y la asertividad es la manera como actúan, se comportan y comunican dependiendo de sus sueños y metas que quieren lograr.

1.3 LA ASERTIVIDAD

Asertividad significa afirmación y confianza en si mismo, autoestima creer en lo justo y buscar un equilibrio en el comportamiento. Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a otros. Es propiciar una comunicación segura y eficiente. A la persona asertiva, no se le dificulta expresar lo que siente, piensa y quiere. Puede comunicarse con amigos, familiares y extraños de forma abierta, directa, franca y adecuada.

La persona asertiva se comunica con los otros de igual a igual, no se siente ni por encima ni por debajo de los demás se aprecia y valora a si mismo, es equilibrada, evita los extremos; por un lado la represión o sumisión, y por otro, la expresión agresiva y destructiva de sus emociones, pensamientos y conductas. (Bello, 2005)

La **Asertividad es** tomar decisiones en la vida, hablar clara y honestamente, pedir lo que se quiere y decir “no” a lo que no se quiere. Es aprender a percibirse con valor, capaz y competente, pero también aceptar las limitaciones, comprende

que no siempre se puede acertar, sin embargo intentar lograr siempre los objetivos propuestos, de modo que se acierte o se falle, aceptarse así mismo y conservar el respeto propio y la dignidad. (Bello, 2005).

Ser asertivo significa, hablar honestamente, esperar ser tratado con respeto y tratar a los demás de la misma forma, aceptarse a sí mismo, defenderse y cuidarse, ser amigo de otros, sentirse sereno y confiado para manejar las situaciones difíciles.

La asertividad se aprende a través de las experiencias que hemos vivido, los mensajes y educación que se nos han transmitido, por nuestros padres, maestros, familiares, medios de comunicación etc., si no somos asertivos podremos aprender a serlo. (Bello, 2005).

Para aprender la asertividad debemos: Sentirnos merecedores y defender nuestros derechos, establecer una comunicación franca y abierta, Asumir nuestras responsabilidades, pedir lo que se quiere, decir no sin sentirse culpable, confiar en nuestras capacidades, manejar positivamente la crítica; ya que se puede aprender de ella, dar y recibir cumplidos con naturalidad, mostrar enfado honestamente; sin agresividad y que también los demás expresen su enfado, evitar ser manipulado y manipular a otros, tratar a la gente con amabilidad y respeto, defender los derechos sin dañar a los demás; comprendiendo que los otros también tienen los mismos derechos. (Bello, 2005).

Asertividad es ser uno mismo y dejar que los otros sean ellos mismos. Encargarse de las propias responsabilidades y enfrentar la vida de forma más relajada. Trabajando por cumplir nuestras metas y ser individuos productivos y útiles. (Bello, 2005)

Se debe admitir que la conducta asertiva es aprendida e implica la expresión de los propios sentimientos, derechos necesidades y opiniones con claridad y firmeza pero sin ofender, menospreciar, amenazar y humillar a los otros.

La asertividad es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que se quiere y decir “no” a lo que no se quiere. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. En otras palabras, significa interesarse por uno mismo. Pero la persona asertiva ayuda a que los demás se sientan bien .tratándolos con cariño, amabilidad y consideración. La asertividad te ayudará alcanzar tus metas, pero no te dirá cuales son. (Comunicación oral: Bello, 2006).

1.3.1 LOS DERECHOS ASERTIVOS

Estos derechos no están incluidos en ningún documento legal, sin embargo todos debemos ejercerlos en nuestras relaciones humanas. Muchas veces no los conocemos o los olvidamos, perjudicando nuestra Asertividad y nuestra Autoestima, por eso, debemos conocerlos, tenerlos siempre presentes y hacer uso de ellos en todas las situaciones de nuestra vida.

Los derechos asertivos son:

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
- El derecho a decir “NO” sin sentir culpa
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que los demás también tienen derecho a decir “NO”
- El derecho a cambiar
- El derecho a cometer errores
- El derecho a pedir información y a ser informado

- El derecho a obtener aquello por lo que pagué
- El derecho a ser independiente
- El derecho a decidir que hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de las otras personas
- El derecho a tener éxito
- El derecho a gozar y disfrutar
- El derecho a mi descanso y aislamiento, siendo asertivo
- El derecho a superarme aún superando a los demás.

1.3.2. IDEAS IRRACIONALES (Albert Ellis)

Las ideas irracionales no responden a una lógica no son objetivas, todos las poseemos en algún grado, pero significan un problema cuando una o varias de estas creencias se hacen tan importantes para nosotros que dirigen y controlan nuestras acciones y convicciones.

- Es necesario para un ser humano ser querido y aceptado por todo el mundo
- Uno tiene que ser muy competente y resolver todo si quiere considerarse necesario y útil
- Hay gente mala y despreciable que debe recibir su merecido
- Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que a uno le gustaría
- La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos
- Si algo es o puede ser peligroso o atemorizante, hay que preocuparse mucho al respecto y recrearse constantemente en la posibilidad de que ocurra
- Es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales
- Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar

- Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó mucho, continuará afectándonos indefinidamente
- Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.

Una manera de educar la Autoestima es buscar actividades de éxito en las que puedan destacar los individuos, una actividad puede ser el deporte por esta razón se decidió dar el Taller de Autoestima y Asertividad a los integrantes de un equipo de voleibol y básquetbol de la Facultad de Psicología, para contribuir con su formación integral como Psicólogos.

La corriente humanista considera que motivar a los deportistas implica fomentar sus recursos internos, su sentido de competencia, de autoestima, de autonomía y de autorrealización; en resumen la creencia de que la persona está motivada de modo continuo por la necesidad innata de explotar su potencial.

1.4 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del Deporte es una disciplina de la Psicología que se desarrolla cada vez más en el país, sin embargo, desafortunadamente pocos son los estudios que existen para actuar de manera óptima en relación a sus propósitos. Diversos autores hacen hincapié en la importancia de los fundamentos de la Psicología misma para un competente crecimiento en esta área.

Gill (1986) define a la Psicología del deporte como una rama de la ciencia del deporte y del ejercicio que intenta proporcionar respuestas a las cuestiones sobre el comportamiento humano en el deporte. (Citado por: Macías y Contreras, 2005)

Williams (Citado por Macias y Contreras, 2005), expresa que la Psicología del deporte se ocupa de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica, además de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación.

Valdés (Citado por: Macias y Contreras, 2005), menciona que es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista, así como el ajusté emocional, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo.

La psicología del deporte apunta a dos objetivos: 1. Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y 2. La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afectan el desempeño, la salud y el bienestar personal.

La Psicología del deporte estudia el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta y respuesta fisiológica) mediante principios básicos de la Psicología: atención, memoria, aprendizaje, motivación, autoestima y etc. En el proceso pedagógico de preparación del deportista y Participación (ejercicio físico) y rendimiento deportivo (competencia).

El deporte nace de la necesidad que tienen las personas de demostrar las habilidades frente a otros y a sí mismos.

El deporte tiene como objetivo la elaboración de una conducta reglada y normativizada dentro de unos niveles de realización óptimos que el atleta tiene que conseguir con la máxima eficacia y los mínimos esfuerzos, por lo tanto requiere la adquisición de una habilidad o capacidad establecida en los reglamentos de cada deporte.

El rendimiento deportivo esta dado por: 1. Técnica.- capacidad de coordinación y habilidades motrices, 2. Condiciones básicas.- talento, salud y constitución, 3. Condiciones externas.- Competencia, entorno social, entorno económico, entorno afectivo, entorno familiar, profesión, estudios y entrenador. 4. Condición física.- Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, 5. Táctica.- capacidades sensoriomotrices y tácticas deportivas. 6. Psicológicas.- Procesos cognitivos, emocionales, motivaciones, preparación mental y autoestima. (Citado por Macias y Contreras, 2005)

La competición deportiva reúne el fenómeno humano de la atención como uno de los factores principales que inciden en ella debido al rendimiento que obtiene el deportista. Según Nideffer (1976) el control de la atención en el deporte es uno de los componentes más importantes para actuar en forma adecuada y adaptada a las exigencias situacionales.

La atención es una habilidad que el deportista tiene que desarrollar para que su rendimiento en el deporte sea eficiente, se sienta satisfecho y seguro con su desempeño, por esta razón consideramos que es importante tratar este aspecto dentro del taller de Autoestima y asertividad por que al sentirse satisfecho y seguro el alumno con su desempeño en el deporte su autoestima aumenta.

1.4.1 ATENCIÓN

La atención ha sido definida como:

- El proceso de responder preferencialmente a un estímulo o a un rango de estímulos
- El ajuste de los órganos sensoriales y del sistema nervioso para recibir la máxima estimulación
- Es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vivida, de un solo objeto de entre numerosos objetos o cursos de pensamiento simultáneamente posibles.

- La comparación entre la cantidad de esfuerzo que puede poner en juego un sujeto y la cantidad de esfuerzo que requiere una tarea.

El esfuerzo es el elemento central de la atención pero la cantidad de esfuerzo depende de las posibilidades del sujeto y las características de la tarea. Las posibilidades del sujeto tienen que ver con su atención selectiva (discriminación) y con su atención sostenida (concentración). Las características de la tarea se relacionan con la selección, secuencia de capacidades, contenidos y con los conocimientos previos del sujeto estas características de la tarea son las que permiten su adaptabilidad.

1.4.2. CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

García 1997 (citado por Macias y Contreras, 2005) menciona que las características más importantes de la atención son cuatro: 1. Amplitud.- La cantidad de información que el organismo puede atender al mismo tiempo. El número de tareas que podemos realizar simultáneamente. 2. Intensidad .- se define como la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, se caracteriza por estar relacionado directamente con el nivel de vigilia y alerta de un individuo, cuando menos despierto estemos menor es nuestro tono atencional y viceversa. 3. Oscilamiento.- una tercera característica de la atención es que cambia u oscila continuamente, ya sea por que tenemos que procesar dos o más fuentes de información, o por que tenemos que llevar a cabo dos tareas y se dirige alternativamente de una a otra. 4. Control.- Cuando la atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en función de las demandas del ambiente, hablamos de control atencional o atención controlada.

1.4.3 TIPOS DE ATENCIÓN

Diversos autores han distinguido entre varios tipos de atención, a continuación se definen algunos de ellos:

- ATENCIÓN ESPONTÁNEA.- Es aquella que se genera sin la participación directa de la voluntad de la persona.
- ATENCIÓN VOLUNTARIA.- Esta dirigida por las propias decisiones conscientes de la persona.
- ATENCIÓN PASIVA O INVOLUNTARIA.- Cuando el estímulo se impone a la conciencia, por ejemplo, una luz muy brillante, un ruido inesperado o un golpe en el cuerpo.
- ATENCIÓN ESPONTÁNEA ADQUIRIDA.- Aquella que en principio fue producida por la voluntad pero que al cabo de una serie de ensayos, el aprendizaje a provocado que se automatice, es decir, se haga naturalmente lo que antes se hizo por esfuerzo, por ejemplo cuando se aprende un nuevo programa de computadora.
- ATENCIÓN SELECTIVA.- Es la capacidad del sujeto para discriminar los objetos, a través del sistema visual y las leyes de la Gestalt de formación de unidades y realce de la figura.
- ATENCIÓN SOSTENIDA.- Es la capacidad de activación necesaria para iniciar una tarea y mantener esa activación hasta concluir la.

La capacidad de activación se explica por la ley de Yerkes-Dodson, que establece una relación de “U” invertida entre la capacidad de activación y el rendimiento. Cuando la activación es demasiado alta o demasiado baja, el rendimiento disminuye; mientras que con una activación media, el rendimiento es óptimo. Existen diferentes variables que afectan a la capacidad de activación como son la dificultad de la tarea y las reacciones emocionales extremas.

Niveles bajos de Activación	Niveles moderados de activación	Niveles altos de Activación
El deportista acepta todo tipo de estímulos (irrelevantes) aunque sin capacidad crítica.	Son óptimos para el rendimiento máximo, el deportista elimina los estímulos que no le	El deportista sufre las consecuencias del bloqueo a nivel atencional, con graves

	interesan para su ejecución y seleccionan los que desean focalizar.	consecuencias para el rendimiento.
--	---	------------------------------------

De acuerdo con Harris (Citado por Macias y Contreras, 2005) la concentración es lo mismo que la atención selectiva, y esta implica ser capaz de prestar atención a lo que está teniendo lugar, saber hasta que punto se puede mantener y durante cuanto tiempo. También se ha de ser capaz de elegir y fijarse en cosas específicas e ignorar otras, o centrar la mente en una cosa en un momento dado, o en todas aquellas que guardan relación con lo que esta ocurriendo en dicho instante. Cuanto mayor es la capacidad de prestar atención a lo que queremos, mejores son también la reacción y el rendimiento.

El deportista debe ser capaz de focalizar toda su atención hacia aquellos estímulos que el desarrollo eficaz de la tarea exige, desatendiendo aquellos otros que puedan dificultar la misma. La focalización de toda la atención en lo que estamos haciendo, y no solo parte de ella, es necesaria para que se convierta en un instrumento de rendimiento máximo en el deporte. (Macias y Contreras, 2005)

1.4.4. ESTILOS DE ATENCIÓN DE NIDEFFER

El autor parte del concepto de que el Control de la Atención en el deporte es uno de los componentes más importantes para actuar de forma adecuada y adaptada a las exigencias situacionales.

De acuerdo a la teoría de Nideffer el foco atencional de un individuo se encuentra en un continuo entre lo amplio y lo estrecho así como también puede dirigirse hacia aspectos internos tales como los pensamientos y sensaciones o hacia estímulos externos presentes en el ambiente. El autor expresa que La Atención puede basarse en dos dimensiones: Amplitud y Dirección.

La Amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional. Esta dimensión posee dos categorías:

- Estrecha .- se centra en un número limitado de estímulos
- Amplia.- centrada en gran número de estímulos.

La Dirección.- es la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia adentro o hacia fuera de sí mismo. Posee dos categorías:

- Interna.- dentro de sí mismo, por ejemplo las pulsaciones, pensamientos, etc.
- Externa.- fuera de uno mismo, como por ejemplo el público.

De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración (cuatro estilos diferentes de focalizar la atención):

1.-Atención Amplia – Externa (Evaluación). Centrada en estímulo fuera del propio deportista. Óptima para reaccionar en situaciones complejas y rápidamente cambiantes; su empleo en situaciones no apropiadas puede provocar problemas, como distracciones ocasionadas por señales o ruidos. Las características de éste estilo de focalizar la atención son; * Lectura rápida del medio, * Valoración de información externa válida para el juego, *Contraataques.

Foco atencional Amplio	Foco atencional Estrecho	Foco atencional externo	Foco atencional Interno
Permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea, importante en deportistas que han de responder a señales múltiples.	Cuando una persona responde a sólo una o dos señales.	Permite que una persona dirija su atención a un objeto que esta afuera, en el ambiente.	Se dirige hacia adentro, hacia los pensamientos y las sensaciones.

2.- Atención Estrecha – Externa (Actuación) Atención focalizada en un estímulo concreto del entorno. Se trata de un tipo de atención que resulta eficaz para reaccionar a estímulos externos presentes simultáneamente en el entorno; su empleo inadecuado se manifiesta en problemas de la percepción y manejo de toda la información. La habilidad que se puede desarrollar con este estilo de focalizar la atención es centrarse en el objeto o situación deportiva para dar la respuesta adecuada.

3.- Atención Amplia – Interna (Análisis) en este tipo de atención el deportista se fija en sus propias vivencias, sentimientos, sensaciones (dolor, fatiga, etc.) y, en general, estados físicos y psíquicos. Útil para analizar, planificar y suprimir los errores repetitivos, provocando su mal uso ejecuciones basadas en análisis parciales de la información. Las habilidades que se pueden desarrollar con este estilo de focalizar la atención son: * planificar esquemas o estrategias de juego, * revisar información pasada, * tomar decisiones sobre la actuación siguiente.

4.- Atención Estrecha - Interna (Preparación) Dirigida hacia sí mismo, el deportista se concentra mentalmente en la acción de juego eficaz. Las habilidades que se pueden desarrollar con este estilo de focalizar la atención son: * Revisar las propias variables fisiológicas, * Repasar mentalmente un determinado movimiento deportivo y * Centrarse mentalmente.

Un factor a tener en cuenta es la utilidad de los diferentes estilos atencionales, precisando cual es la demanda atencional en un determinado momento y, por supuesto, llevándola a la práctica en las situaciones de entrenamiento, considerando que existe una inclinación personal hacia el uso de un determinado foco atencional. Ante situaciones de presión, los deportistas suelen volverse más irritables y agresivos, tendiendo menos a la reflexión y disminuyendo sus capacidades atencionales. Los deportistas deben ser capaces

de conseguir un mayor dominio de su estado emocional, lo cual le va a facilitar la capacidad de concentración.

Una de las labores importantes es la de entrenar y formar a los deportistas en la discriminación de los indicadores básicos sobre los que han de focalizar la atención. Se puede considerar la atención como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica.

1.4.5. TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN DEPORTISTAS.

Algunas de las técnicas que se emplean en deportistas para mejorar la Atención – Concentración son las siguientes:

- Focalización mediante figuras geométricas
- Búsqueda de señales pertinentes.

Para la aplicación de esta técnica existen dos modalidades, la búsqueda de letras y la rejilla numérica o ejercicio grid. La rejilla numérica o ejercicio de grid consta de una tabla (10 X 10) cuadrícula con diferentes casillas, se colocan dos cifras al azar, que van desde el 00 al 99. El deportista explora la tabla y en un período de tiempo establecido (1 o 2min.) deberá marcar los números en orden secuencial lo más rápido posible (ejemplo: 00, 01, 02, 03, etc.) se puede utilizar la misma cuadrícula más de una vez, solo hay que empezar con números más alto y diferente para cada ocasión. (Citado por: Macias y Contreras, 2005)

- Aprendizaje del mantenimiento de foco atencional
- Relajación y respiración

Esta técnica se utiliza como complemento de las anteriores, y también como técnica propia. El ejercicio en control de la respiración se centra en la

inspiración y en la expiración, permaneciendo atentos a los movimientos y al mantenimiento de una respiración lenta y relajada.

Curtis, J. en 1993 (Citado por: Macias y Contreras 2005) menciona ejercicios de relajación apoyados de respiración como por ejemplo: * Exhalar contando.- Este ejercicio consiste en que el deportista se concentra en su ciclo respiratorio y en cada inhalación se repetirá la palabra “adentro” y en cada exhalación se contará un número del 1 al 10 al terminar se regresará al número 1 comenzando de nuevo. * Relajación instantánea.

- Relajación Progresiva.- fue creada por Edmund Jacobson en 1938 (citado por Macias y Contreras 2005) le llamo progresiva por que el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. El propósito de la técnica es ayudar a las personas a aprender a sentir la tensión de sus músculos y, posteriormente, ser capaces de eliminarla.

Los principios básicos de la relajación progresiva son: * Es posible aprender la diferencia entre tensión y relajación. * La tensión y relajación se excluyen mutuamente, No es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo.* La relajación progresiva implica contracción y relajación sistemática de cada grupo de músculos importantes para el organismo. * La relajación corporal mediante la disminución de la tensión reducirá, a su vez, la tensión psicológica.

- Aprendizaje del cambio de atención
- Psicomat
- Entrenamiento en situaciones de competición
- Entrenamiento en situaciones simuladas de competición.

La técnica de Visualización en la investigación psicológica, constituye un postulado generalmente admitido de que los pensamientos e imaginación de una persona tienen una influencia determinante en el comportamiento, se ha reportado que la representación mental de un movimiento tiene repercusiones musculares. La visualización es el primer eslabón que inicia la acción de la musculatura para preparar al deportista para la competencia. Puede utilizarse en muchas situaciones, por ello es importante que el deportista tenga conocimiento de sus puntos débiles y fuertes, para que aplique la técnica para corregir errores, consolidar rutinas, aprender nuevas destrezas o perfeccionar las conseguidas.

A medida que se acumulan pruebas científicas que dan fe de la eficacia de la visualización en la mejora de las ejecuciones, cada vez hay más deportistas y entrenadores que incluyen los ensayos mentales en los entrenamientos. La visualización ha ayudado también a muchos deportistas a recuperarse satisfactoriamente de sus lesiones.

La visualización es la creación o recreación de una experiencia en la mente. Estas vivencias son esencialmente un producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores.

La visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial real por ejemplo, ver, sentir, etc., pero toda ella tiene lugar en la mente. Podemos generar información a partir de nuestros recuerdos, que son básicamente iguales que una experiencia real, y por consiguiente, visualizar eventos que tengan, en nuestro sistema nervioso, un efecto similar al que tendría la experiencia real y concreta.

Es importante: * Imaginar de forma tan vivida como sea posible, * focalizar la atención en la ejecución perfecta, aunque ocasionalmente te veas cometiendo un error. * Utilizar la técnica para aprender diferentes estrategias que se puedan utilizar a lo largo del juego. * Usar todas las modalidades sensoriales (vista, oído, tacto, olfato, gusto). * Practicar el ensayo mental dentro de bases realistas, es decir, adaptándose a niveles actuales de rendimiento para mejorarlos. * Practicar la técnica hasta conseguir hacer perfectamente lo que se desea. Si se representan errores que sean para superarlos.

- Señales y desencadenantes atencionales
- Convertir el fracaso en éxito
- Feedback electrotérmico
- Desarrollo de protocolos de ejecución.
- Establecimiento de Objetivos

Es una técnica útil para optimizar el rendimiento deportivo, esta tiene incidencia en los aspectos motivacionales de la práctica deportiva como actitud mental, confianza, autoestima.

El establecimiento de objetivos puede funcionar satisfactoriamente en el campo del deporte, ya que el rendimiento individual es relativamente fácil de evaluar, lo que es una condición previa para el establecimiento de objetivos tenga efecto positivos.

La atención y las técnicas utilizadas en el entrenamiento de la atención en el deportista tienen como objetivo que el atleta tenga un mayor rendimiento en los partidos permitiendo que se sienta satisfecho por los logros alcanzados y como resultado su autoestima aumente. Un aspecto importante en el desarrollo del deportista es la toma de decisiones.

Cada día las personas toman muchas decisiones, algunas de ellas de manera sencilla, como parte de la rutina diaria, mientras que otras requieren un poco más de atención, ocupan el pensamiento y afectan al futuro, por estos motivos es importante hacer conciencia de la importancia de la toma de decisiones a todos los individuos.

2.-TALLER DE TOMA DE DECISIONES

Gran parte del conocimiento sobre la toma de decisiones se ha generado desde diferentes disciplinas (principalmente estadística y administrativa), dando lugar a la teoría general de la decisión, la cual ha proporcionado conceptos y supuestos que ayudan a aclarar algunos aspectos del proceso de decisión. (Citado por: Cabrera, 2005).

LA TEORÍA CLÁSICA DE LA DECISIÓN.

Write dice que la teoría tradicional de la decisión tiene como objetivo que la elección se basa en un proceso de decisión y trata de proporcionar las pautas que indiquen que curso de acción tomar ante una situación incierta que requiere de una solución. Asimismo juzga de gran importancia la actividad de procesamiento de información de la persona que decide para la evaluación de las alternativas y elaboración de un curso de acción a seguir, que tiene como fin elegir la mejor alternativa, siendo aquella que maximice la utilidad. (Citado por Cabrera, 2005)

2.1 TIPOS DE DECISIÓN

Existen muchos factores en los que influye en cada persona al tomar una decisión, como son: las circunstancias, la edad, las metas propuestas, el estado de ánimo, el carácter, la personalidad, etc.

- Decisiones por Impulso.- Son aquellas que se toman sin ningún análisis o reflexión previa, tienen un alto margen de error, surgen generalmente por un sentimiento o emoción momentánea.
- Decisiones por Presión.- Son aquellas que se toman sin estar convencidos de su utilidad o conveniencia, a veces sin desearlo, para quedar bien o escapar de alguna situación, Con frecuencia producen sentimiento de malestar o culpa.
- Decisiones sin Futuro.- Son aquellas que se toman sólo pensando en el gusto, placer o satisfacción inmediata, sin reflexionar en las consecuencias para el futuro. Pueden generar sentimientos de culpa y angustia desde la situación placentera o posteriormente.
- Decisiones por terceros.- Son aquellas que se prefieren posponer, no se toman conscientemente y las circunstancias o los “otros” deciden por uno. Sin embargo, dejar que las cosas sucedan y no hacer nada al respecto, es también decidir.
- Decisión al azar.- Son aquellas que se toman confiando en la buena suerte, el amuleto, etc.
- Decisiones Razonadas y Fundamentadas.- son aquellas que se toman después de analizar las ventajas y desventajas de la decisión, las posibles consecuencias inmediatas y a futuro (positivas y negativas). Estas decisiones tienen mayor probabilidad de resultar acertadas (Citado por Cabrera, 2005).

Horan en sus estudios menciona tres campos de investigación psicológica a considerar, C. Conde – C. Conde los conjugan en la persona a manera de esferas interconectadas para así poder realizar la decisión. Las esferas son: 1. Esfera afectiva, 2. Esfera cognitiva, y Esfera Conductual. Además de añadirle un encuadre en el contexto, por lo que se agrega la teoría de Ajuste persona – Contexto. En la medida en que las tres esferas y el encuadre se complementen, la incidencia de que la decisión es la adecuada es alta. Para poder desarrollar cada

uno de los campos. Horan realiza una agrupación en cada uno de ellos retomando las corrientes psicológicas que hacen mención del proceso de toma de decisiones (Citado por Cabrera, 2005)

2.2 ASPECTOS AFECTIVOS DE LA TOMA DE DECISIONES.

Desde una perspectiva dinámica, el comportamiento afectivo parece colocarse en un nivel equidistante, haciendo referencia a la experiencia personal no reflexiva. Prueba de ello es que toda la tradición filosófica occidental entiende la afectividad como subjetividad y hasta como irracional, como “vivencia”. Y toda vivencia o afectividad se entiende compuesta de tres elementos: 1. Lo corporal, es decir el campo de la reacción orgánica y fisiológica, 2. lo actitudinal, que se refiere a la manera de ser y percibir el entorno, y 3. Lo comportamental, es decir, la acción y la reacción. (Citado por Cabrera, 2005)

Todo esto indica que la afectividad, en su sentido dinámico, es de tal condición que considera a la persona completamente implicada en cada situación, en un mundo de relaciones significantes de valores. (Citado por Cabrera, 2005). Horan retoma tres aproximaciones psicodinámicas al consejo en toma de decisiones. Los consejeros psicoanalíticos dan énfasis a la motivación psicodinámica.

Terapia Psicoanalítica de Freud

Aunque mucho del rol del yo es inconsciente (por ejemplo, el empleo de los mecanismos de defensa), las pocas energías que quedan después de controlado el ello, pueden dedicarse a las actividades conscientes. Percibir el medio y desarrollar habilidades verbales y motoras son tareas del yo. El pensamiento racional incluyendo la toma de decisiones, también es responsabilidad del yo. Mucho de lo que se decide hacer no es realmente racional, mas bien “racionalizado”. Mucho de lo que decidimos hacer es el resultado de determinantes inconscientes, y esto es debido al desarrollo del insight, es decir,

que lo que es inconsciente se vuelve consciente. “donde estaba el ello, estará el yo”. Como resultado de este insight, existirá una redistribución de la energía psíquica. El yo se vuelve poderoso debido a que no tiene que comprometer el monto total de sus recursos defendiéndose de los impulsos del ello. Entonces, un yo más fuerte está más capacitado para tomar decisiones de acuerdo al principio de la realidad. (Citado por Cabrera, 2005).

El Consejo Existencial de Carl Rogers.

Rogers ha postulado que existen tres condiciones que son “necesarias y suficientes” para que ocurra un cambio terapéutico:

- En primer lugar, el consejo debe ser genuino. Ser genuino implica que el consejo debe estar atento a sus sentimientos y no temer que su cliente los perciba.
- La segunda condición se denomina “respeto positivo incondicional”, Esto es, el consejo debe tener en alta estima al cliente sin importar lo que diga o haga.
- La tercera y última condición es la comprensión empática. De las tres condiciones, esta es probablemente la más crucial, implica la habilidad de ver el mundo a través de los ojos del cliente, reconocer total y exactamente sus sentimientos y comunicarle que está siendo comprendido.

Los clientes autorrealizados podrán obtener la confianza para tomar sus propias decisiones y estas decisiones serán para obtener conductas más adaptadas.

La Aproximación Cuasi-Existencial de Carkhuff

Carkhuff publicó un material muy popular titulado “El Arte de Solución de Problemas”. Este libro sugiere un proceso de cuatro pasos para ayudar a los clientes a resolver problemas de elección:

- El primer paso se denomina “desarrollar el problema”. Aquí el consejero debe enfocarse en la exploración del problema y en tratar de comprender el marco de referencia del cliente. Carkhuff cree que la meta del consejero (alcanzar una decisión) fluye desde un entendimiento comprensivo del cliente.
- El segundo paso “dividiendo el problema”. En este momento se generan cursos de acción alternativos y se ordenan los valores en forma jerárquica.
- El tercer paso “consideraciones de curso de acción” implica un minucioso examen de aquellos valores y alternativas que prometen el alto grado de satisfacción. El consejero puede sugerir valores y cursos de acción alternativos cuando el cliente no puede hacerlo.
- El cuarto paso “desarrollo de cursos de acción” Tanto la elección como la implementación de los cursos de acción están implícitas. (Citado por Cabrera, 2005).

2.3. ASPECTOS COGNITIVOS EN LA TOMA DECISIONES

Cuando se trata de clarificar las funciones psíquicas humanas, suelen partirse de un esquema que divide la conducta humana en tres grandes áreas: la motora (el actuar), la afectiva (los sentimientos) y la cognitiva (pensar y conocer). El área cognitiva implica una serie de procesos mentales complejos.

Se llama cognición humana a la capacidad de entender los datos que, a través de nuestro sistema sensorial, nos llegan del medio. Consiste en el uso de dos funciones básicas: organización y adaptación. Organizamos en nuestro conocimiento la interpretación de los datos que nos llegan del medio y adaptamos nuestra conducta y nuestro pensamiento a esos datos.

Las características funcionales del pensamiento formal son:

- El mundo de lo posible frente al mundo de lo real

- El pensamiento hipotético - deductivo
- El pensamiento proposicional
- El uso de la combinatoria

El consejero ayuda activamente al cliente a implementar un plan de acción.

Terapia Racional Emotiva de Ellis

En sus primeros escritos, Ellis no habla explícitamente respecto a un marco de referencia para tomar decisiones, pero si argumenta en forma convincente respecto a un estilo de vida basado en un hedonismo social a largo plazo. Todos nosotros debemos buscar, sin sentimientos de culpa, y disfrutar las sensaciones físicas que no causen daño (tales como el sexo y los placeres gustativos), pero con grado moderación será el curso de acción más seguro. (Cabrera, 2005).

Además de subrayar el concepto de consecuencias futuras a nuestras acciones, Ellis enfatiza la equidad entre el auto-interés y el interés social. Por otra parte, Ellis recomienda involucrarse en un cierto número de pasos antes de tomar una decisión. La recopilación de información relevante y la consideración de las ventajas y desventajas, son componentes que enlazan las perspectivas de Ellis a las otros teóricos en toma de decisiones. Aunque aparentemente, permite la posibilidad de más de una elección "racional".

Consejo Basado en Rasgos y Factores.

Durante la primera mitad del siglo pasado, la toma de decisiones en el consejo no se conceptualiza fuera de los lineamientos de la orientación vocacional, la que a su vez estuvo relacionada con las aproximaciones del rasgo a la personalidad. Frank Parsons recomendó que el trabajador hiciera los siguientes juicios ante de elegir una vocación.

- Una clara comprensión de sí mismo, sus aptitudes, habilidades, intereses, ambiciones, recursos, limitaciones y sus causas

- Un conocimiento de los requisitos y condiciones de éxito, ventajas y desventajas, compensaciones, oportunidades y perspectivas en las diferentes líneas de trabajo.
- Verdadero razonamiento sobre las relaciones de estos dos grupos de hechos.

El consejo de toma de decisiones consistía simplemente en encontrar la relación compatible entre los rasgos del cliente y los rasgos del trabajo. (Cabrera, 2005).

Marco de Referencia Conceptual de Gelatt

Gelatt (Citado por Cabrera, 2005) ha sido el pionero en la aplicación de una teoría formal de la decisión aplicada a la práctica del consejo. Creía que la teoría de la decisión ofrecía el marco conceptual más prometedor para el consejo. Observó que todas las decisiones tienen esencialmente las mismas características. De tal forma que;

- Existe un individuo que toma una decisión
- Existen dos o más posibles cursos de acción
- Finalmente, suponemos que la decisión deberá tomarse basada en la información

A partir del trabajo de Bross y Cronbach y Gleser en 1957, Gelatt sugirió que existen esencialmente dos tipos de decisiones:

- * Decisiones terminales que son finales y
- * Decisiones de investigación.

Gelatt es cuidadoso al distinguir entre lo deseado y lo deseable. (Citado por Cabrera, 2005).

Simulacro de Papier – Macre de Katz

En 1966, Martín Katz conjuntó un modelo sorprendentemente creativo para tomar decisiones estadísticamente educativas y ocupacionales. El modelo es una excelente aplicación de la teoría clásica de la toma de decisiones al campo de la toma de decisiones vocacional. (Citado por: Cabrera 2005).

2.4 ASPECTOS CONDUCTUALES EN LA TOMA DE DECISIONES

El consejo conductual se caracteriza por un fuerte énfasis en la obtención de la meta del cliente y por una clara especificación de sus conductas y del consejo que conducirán a ella. Así el éxito en el consejo conductual podría, de acuerdo con el cliente, identificar la reducción de la ansiedad a las pruebas como meta del consejo (aunque otras metas también podrían ser planteadas). El consejo podría emplear por ello, una de las técnicas estándar en el conductismo para la reducción de la ansiedad. El consejo conductual no podría ser considerado exitoso hasta que la ansiedad a las pruebas, por parte del cliente, sea reducido. (Cabrera, 2005).

John D. Krumboltz.

Comenzaron con la teoría clásica de la decisión y la sumergieron en un modelo general del consejo de toma de decisiones. Su modelo consiste en ocho pasos concretos u operaciones conductuales que los consejeros deben cubrir con los clientes que enfrentan problemas de elección de carrera. Los pasos son: 1. Definir el problema y las metas del cliente, 2. Acordar mutuamente el logro de las metas del consejo. 3. Generar soluciones alternas al problema, 4. Recolectar información con respecto a las alternativas, 5. Examinar las consecuencias de las alternativas, 6. Reevaluar las metas, alternativas y consecuencias, 7. Tomar decisiones, o tentativamente elegir una alternativa contingente y 8. Generalizar el proceso de toma de decisiones o problemas nuevos. (Citado por: Cabrera, 2005).

2.5 ASPECTOS DEL AJUSTE PERSONA – CONTEXTO

En 1987 Pervin y Kenrick y Funder en 1988 (Citado por Cabrera, 2005) reflexionando sobre cómo la psicología ha obtenido beneficios de la controversia persona – contexto, llegan a las siguientes conclusiones:

- El debate ha servido para enfocar la atención sobre la persona eligiendo y modelando el contexto en forma activa, así como en los contextos que a su vez, modelan a la persona
- La teoría y la investigación han empezado a enfocarse sobre los procesos de las interacciones de la persona – contexto. Como estableció Osipow en 1987. “Persona – Contexto es lo que se trata la psicología vocacional”.

Por otra parte, las teorías del ajuste persona – contexto tiene varias perspectivas y posiciones teóricas sobre el trabajo, pero comparten las siguientes:

- Los individuos buscan y crean contextos que proveen y/o permiten la manifestación de rasgos conductuales
- El grado de ajuste entre la persona y el contexto se asocia con resultados significativos que pueden afectar sustancialmente al individuo y al contexto. Entre mejor sea el ajuste – persona, mejor son los resultados.
- El proceso de ajuste persona- contexto es recíproco, involucrando el moldeamiento del individuo respecto a su contexto y del contexto influyendo sobre el individuo. (Cabrera, 2005)

La mayoría de las teorías del ajuste Persona – Contexto proponen que los procesos recíprocos de cambio entre persona y contexto ocurren a través del tiempo. Los diferentes modelos sistemas proponen varios pasos de influencia de cambio. Se proponen cuatro teorías de ajuste Persona – Contexto.

Dawis y Lofquist (1984). (Citado por Cabrera 2005) Consideran el punto de vista de que:

- La correspondencia persona – contexto implica una negociación entre estructura de personalidad laboral del cliente (valores y habilidades laborales) y la estructura del contexto laboral (clases de reforzadores y requerimientos en cuanto a habilidades).
- Un estilo de ajuste del cliente, junto con los modos de ajuste contextual influyen en el proceso de correspondencia persona – contexto.

Holland (1985) (Citado por Cabrera, 2005) Considera el punto de vista de que:

- La congruencia persona – contexto implica la negociación entre el tipo de personalidad del cliente (preferencia, competencias, auto – percepciones y valores) y los modelos contextuales (demandas y oportunidades).
- La diferenciación y consistencia de un patrón de personalidad del cliente influye en la identidad del proceso de congruencia.

Vondracek, Lerner y Schulenber

El modelo de los beneficios del ajuste de las relaciones persona – contexto considera el punto de vista de que el ajuste persona – contexto implica negociar entre las características de la individualidad y las demandas contextuales. Estas últimas toman la forma de:

- Actitudes y expectativas sostenidas por los demás en el contexto relacionado con los atributos físicos o conductuales del cliente
- Los atributos conductuales de los demás en el contexto y
- Las características físicas o presiones del escenario.

French, Rodgers y Cobb (1974) (Citado por Cabrera, 2005) Consideran el punto de vista de que:

- El grado de ajuste es la cantidad de mejoría sobre el tiempo en el beneficio del ajuste (discrepancia) entre las demandas – habilidades (si posee las habilidades que el ajuste demanda en su rol laboral) y entre las necesidades – satisfactores (si las necesidades del individuo se ajustan a los posibles satisfactores por el contexto laboral).
- El ajuste debe explicarse tanto con métodos subjetivos como con métodos objetivos.

Después de haber analizado, reflexionado las teorías mencionadas anteriormente llegamos a la conclusión siguiente:

Para que los alumnos tengan una autoestima positiva deben saber tomar decisiones asertivas para ello necesitan seguir un procedimiento que es: analizar y reflexionar la situación, planteamiento de posibles soluciones o alternativas, evaluación positiva y negativa de esas posibles soluciones, las alternativas deben ser realistas, y la principal consideración es que la decisión siempre debe ser a favor de quien la toma.

En el campo profesional los estudiantes cotidianamente deben tomar decisiones de acuerdo a los conocimientos y experiencia que tienen por eso es importante que estén bien capacitados en diferentes aspectos. Para lograrlo necesitan desarrollar sus habilidades, destrezas, aptitudes, con esto adquieren mayores competencias para poder responder en una forma adaptada en la mayoría de las situaciones que se les presenten.

Para poder desarrollar sus habilidades, capacidades, destrezas, aptitudes deben de contar con herramientas eficientes que les permitan obtener un aprendizaje significativo. Una de esas herramientas son las Estrategias de Aprendizaje.

3.- TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

3.1 ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA

La actual alternativa en el Modelo Educativo Nacional se basa en las aportaciones del Enfoque Constructivista a la educación, planteando tres ejes educativos fundamentales: **SABER, SABER HACER Y SER**, llevando al profesor-docente a transformarse en un facilitador-mediador de aprendizajes significativos y al alumno en productor-constructor de su propio conocimiento, a través de la regulación de su aprendizaje (Angulo y García, 2005)

En este sentido, a la orientación educativa le corresponde un papel, muy importante para alcanzar los ejes propuestos en la educación, pues en ella se deposita la tarea de establecer el puente educativo en el proceso de enseñanza entre el profesor-docente y el alumno, así como la promoción de Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje, desarrollo de habilidades cognoscitivas y Aprendizajes Significativos, como se expresa en los diferentes Programas de Orientación Educativa.

La visión Constructivista del aprendizaje es una aportación teórico práctica sobre el proceso de aprendizaje en la construcción de estrategias para aprender. En él se concibe al orientador-docente como un facilitador de **aprendizajes significativos, en lo procedimental, conceptual y actitudinal** del propio aprendizaje.

La orientación ha sido aplicada con enfoques diferentes o bien con un carácter integral, sin embargo, la mayoría de las intervenciones se centran en el sujeto y no en el proceso de orientación. En el escenario de las intervenciones en **Orientación Educativa** las actividades se han distinguido por ser de carácter clínico psicológico bajo los principios del método científico.

La experiencia en orientación nos muestra que la variedad de actividades asumidas por los orientadores dentro de las instituciones educativas, ocasiona con frecuencia la confusión del papel y la función que éstos debieran desempeñar para el logro de los propósitos educativos, reservando su actuación en la mayoría de los casos al ámbito vocacional (Ríos, 2005).

El orientador con funciones de orden académico, asume un compromiso de carácter educativo que implica una mayor incidencia en el contexto escolar. Sus intervenciones están más relacionadas con el ámbito de lo psicopedagógico que con lo psicoterapéutico y requieren tanto de un conocimiento del contexto escolar en términos amplios como de lo que ocurre al interior de las aulas, es decir, de los procesos de enseñanza y aprendizaje (Ríos, 2005).

En respuesta a esta situación el Modelo de Orientación Personalizada pone en el centro de la atención las **Necesidades de Orientación** que presentan los alumnos y los recursos para su manejo y satisfacción, entendidas éstas, como una consecuencia de las dificultades que enfrentan los estudiantes en los diferentes ámbitos por los que atraviesan, incluido el desarrollo de su personalidad. (Ríos, 2005)

El Modelo de Orientación Personalizada sugiere que el orientador educativo se plantee entre sus objetivos el “acompañar” a los estudiantes en la identificación y manejo de sus necesidades de orientación, así como en la planeación de intervenciones que permitan la solución de problemas y la satisfacción de dichas necesidades.

1V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS Y/O DE INTERVENCIÓN

Las Estrategias Metodológicas empleadas en los tres talleres que se impartieron fueron similares en cuanto al procedimiento que se llevó a cabo, por esta razón solo se mencionará una vez.

1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Una de las maneras como se intervino en la comunidad fue impartiendo el Taller de Autoestima y Asertividad con el propósito proveer al participante de una serie de experiencias tales como la de pertenencia a un grupo, expresión de su autoconcepto, promover la autoaceptación, facilitar la expresión de sus sentimientos, necesidades y derechos así como la oportunidad de declarar una alta **autoestima** y proponerse alcanzar metas. Experiencias que le ayuden a reflexionar y tener una mejor comprensión de sí mismos con la finalidad de propiciar su crecimiento personal y por ende lograr una mejor adaptación en todos los ámbitos de su vida.

DISEÑO: Se trata de un diseño Cuasi – experimental con un Pretest, un Postest y un cuestionario de opinión, es decir, se realizó una evaluación inicial y dos evaluaciones finales para observar el efecto de una variable: Taller de Autoestima y Asertividad

01	X	02
Pre – Test	Taller de A. A.	2 Post - Test

POBLACIÓN: El taller fue impartido a 13 mujeres que integran un equipo juvenil, de deportistas de voleibol y básquetbol de la Facultad de Psicología. Debido a que La Universidad dentro de sus objetivos se plantea el

desarrollo integró de los alumnos. Fue una muestra accidental con un rango de edades de 18 a 21 años.

Dedicaron a la práctica del deporte 7 horas a la semana, 6 horas a entrenar y una a competir con otros equipos de la facultad o de otras facultades.

ESCENARIO y MATERIALES: El taller se llevó a cabo en La Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, en donde se contó con un salón, sillas de paletas y equipo de proyector de acetatos. A cada uno de los estudiantes que asistieron al taller se le proporcionó el siguiente material;

- Manual del Taller de Autoestima y Asertividad (Anexo 7)
- Un juego de tres instrumentos

Dos Cuestionarios de Autoestima y Asertividad de Pope, Mc Hale, Crahigead (Anexo 1)

Un cuestionario de Evaluación (Anexo 2)

- Un juego de 7 ejercicios

Un cuestionario Conciencia y conocimiento de mi mismo (Anexo 3)

Un cuestionario de Evaluando tu comportamiento asertivo (Anexo 4)

Una Dinámica Escudo de Armas (Anexo 5)

Tres Ejercicios de Rejilla Numérica (Anexo 6)

DURACIÓN: El taller consta de seis sesiones de 120 minutos cada una. las sesiones incluyen ejercicios vivenciales que promueven la reflexión, la comprensión de conceptos y el cumplimiento de los objetivos propuestos por el taller.

PROCEDIMIENTO;

Colaboraron integrantes del equipo de voleibol y de básquetbol de la Facultad de Psicología UNAM, que participaron voluntariamente en el taller.

Se aplicó el instrumento Cuestionario de Autoestima de Pope, Mc Hale, Crahigeas (Citado por Caso, 1999) (Anexo 1) tanto al inicio como al término del taller y una evaluación de preguntas abiertas (Anexo2) al finalizar el taller. Durante el taller mediante una técnica demostrativa o agenda de los cuatro pasos se efectuaron y ejecutaron cuatro técnicas de Atención - Concentración para deportistas:

- Rejilla numérica (Anexo 6)
- Relajación Progresiva
- Visualización y
- Establecimiento de objetivos.

El taller consta de varios ejercicios y dinámicas que permiten incrementar la autoestima y hacer conciencia de lo importante que es el conocimiento de si mismo como:

- Cuestionario Conciencia y Conocimiento de mi mismo (Anexo 3)
- Ejercicio Evaluando tu Comportamiento Asertivo (Anexo 4)
- Dinámica Escudo de Armas, (Anexo 5) etc.

Se realizó la Intervención Psicoeducativa a través de la aplicación del Curso Taller Autoestima y Asertividad, el cual se estructuró y diseñado en base a la investigación realizada, con la experiencia adquirida en los cursos a los que se asistió, y tomando en cuenta las necesidades de la población a quien se le impartió. El taller de Autoestima y Asertividad se diseño en seis sesiones, de 120 minutos cada una. Cada sesión incluye ejercicios vivenciales que promueven la reflexión, la comprensión de conceptos y el cumplimiento de los objetivos propuestos por el talle. Se puede ver en el anexo 7.

a) Aprendizaje: Las actividades que se trabajan a lo largo del taller pretenden observar tres tipos de aprendizajes: I. Aprendizaje conceptual.- es la incorporación de datos, conceptos y principios a la estructura mental de

comprensión que posibilita describir, entender, explicar, fundamentar y proyectar la acción. 2. Aprendizaje procedimental.- se entiende como aquel que se basa en el conjunto de acciones y/o estrategias conscientes que están planeadas para promover el proceso de aprendizaje. 3. Aprendizaje actitudinal.- se considera como un proceso en donde a partir de las características y posibilidades propias de cada uno de los participantes se esperan distintas respuestas ante una misma actividad para todos.

b) Estrategias: La metodología contempla la aplicación de dos estrategias para el desarrollo de las actividades de la intervención; el trabajo individual con el enfoque de aprendizaje significativo y el trabajo grupal con el enfoque de aprendizaje cooperativo.

El trabajo individual está basado en el aprendizaje significativo, el cual se expresa a través del análisis, reflexión, declaración de los participantes del autoconocimiento, de sus habilidades estratégicas, disposición mental y motivación para aprender la realización de lecturas y ejercicios del manual, buscando siempre que encuentre el referente en su realidad académica, escolar y de aprendizaje.

Se explora también el aprendizaje significativo a través de la participación individual, al expresar sus conclusiones en dos sentidos, sobre el contenido del tema y sobre los procedimientos y actitudes ante la elaboración y definición de la estrategia utilizada para obtener los productos de cada tarea.

El trabajo grupal del taller se realizó con el enfoque de aprendizaje cooperativo, facilitando en los participantes el análisis, reflexión y ejecución sobre sus fortalezas y debilidades en la actividad para aprender, en donde se logró una actitud activa que facilitó la identificación de la actividad grupal, como una acción constructiva o reconstructiva de aprendizajes en la exposición de los

saberes de otros, generando interdependencia positiva en el desarrollo de los productos de trabajo.

Para facilitar el aprendizaje cooperativo se siguió el siguiente procedimiento:

- Las actividades se realizaron en equipo,
- Siempre hubo un producto de trabajo.
- La evaluación se realizó al exponer conclusiones sobre el conocimiento del contenido a través del expositor de cada equipo,
- Se evaluó también con la elaboración de conclusiones sobre el manejo conceptual, procedimental y actitudinal utilizado para realizar la actividad y la obtención del producto del trabajo, lo cual implica que cada integrante exprese su conclusión al final de la actividad,
- La conformación de los equipos siguió las siguientes reglas:

1.- En cada actividad los integrantes siempre cambiaron de equipo, de tal manera que todos los participantes tuvieron la posibilidad de trabajar con todos. Para dar la oportunidad al intercambio de experiencias e ideas entre los participantes.

2.- El rol de expositor, siempre se cambió de tal manera que todos los participantes, independientemente del equipo que les corresponda, tuvieron que exponer, buscando con ello la posibilidad de experimentar la expresión ante el grupo y superar barreras individuales.

3.- Siempre se nombró un moderador, secretario y expositor, intercambiando siempre los roles.

c) Evaluación: Se realizó una evaluación antes del taller, se aplicó un instrumento de evaluación: Cuestionario de Autoestima de Pope, Mc Hale y Craighead 1988 (Anexo1) que se utilizó para obtener los resultados del taller.

Instrumento:- Se utilizó la adaptación del “Cuestionario de Autoestima” de Pope, Mc Hale y Craighead (Citado por Caso, 1999) reducido a 21 reactivos, agrupados en los factores Evaluación positiva, (8 reactivos), Percepción de competencia (7 reactivos) y Evaluación negativa (6 reactivos) con índices de confiabilidad de .75, .63 y .58 respectivamente. Con la finalidad de obtener un espectro más amplio en la distribución de las frecuencias se aumentó a cinco las opciones de respuesta (siempre, usualmente, la mitad de las veces, rara vez y nunca).

El análisis de los resultados observados de la aplicación del instrumento de Autoestima en Adolescentes, proporciona el soporte necesario para su utilización, datos sacados de La Tesis de Maestría realizada por Caso Niebla Joaquín (1999).

Durante el taller; con la finalidad de obtener retroalimentación y dar a los participantes la oportunidad de expresarse, se realizó una conclusión al finalizar de cada sesión, a través de indagar el aprendizaje logrado y las experiencias obtenidas.

La retroalimentación se utilizó al inicio de cada sesión, para establecer el enlace de los contenidos abordados en la sesión anterior con los contenidos de la sesión nueva.

Al finalizar; se aplicó otra vez, El Cuestionario de Autoestima (Anexo 1) y un Cuestionario Evaluación (Anexo 2) con el fin de conocer la opinión de los participantes acerca de la ejecución del taller y el aprendizaje en el mismo.

La intención de la intervención de la metodología fue generar la reestructuración de aprendizaje significativo en el participante a través del análisis, reflexión y aplicación.

TEMÁTICA.- El taller consta de los siguientes temas. Los cuales fueron abordados como se señala en las cartas descriptivas del taller (Anexo 8)

SESIÓN PRIMERA

TEMA: INTRODUCCIÓN

OBJETIVO: El estudiante conocerá la estructura y los contenidos del taller de Autoestima y Asertividad y se integrará al grupo de trabajo

SESIÓN SEGUNDA

TEMA: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

OBJETIVO: Comprender que es la Autoestima y la importancia de mejorarla. Favorecer al autoconocimiento

SESIÓN TERCERA

TEMA: COMO MEJORA LA AUTOESTIMA

OBJETIVO: Favorecer el conocimiento de si mismo, la autovaloración y aceptación.

SESIÓN CUARTA

TEMA: LA ASERTIVIDAD COMO EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO: Comprender El concepto de Asertividad y su relación con la autoestima. Conocimiento de técnicas utilizadas en el entrenamiento.

SESIÓN QUINTA

TEMA: PRACTICA DE LA CONDUCTA ASERTIVA

OBJETIVO: Practica de la conducta Asertiva y Adiestramiento de algunas técnicas de entrenamiento para fortalecer la confianza, concentración y incrementar el rendimiento en el atleta.

SESIÓN SEXTA

TEMA: CONCLUSION Y CIERRE DE SESIÓN

OBJETIVO: Alentar la declaración de la Autoestima positiva, reforzar la idea de que la autoestima debe centrarse en sí mismo y comentarios del cumplimiento de objetivos y expectativas del taller.

2.- TALLER DE TOMA DE DECISIONES

INTRODUCCIÓN.- En el taller se representan los aspectos que inciden en la toma de decisiones, en especial la conceptualización y la aplicación, desde la Psicología al ámbito profesional que han de desarrollar para la formación de expertos. Así mismo, de su transferencia a los estudiantes, que requieren ser dotados de herramientas que les permitan hacer frente a las exigencias de esa nueva realidad, tomar decisiones en su vida profesional

Para esto mismo, es que se implementó la presentación de los materiales teóricos bajo la modalidad de un taller vivencial, porque la mejor forma de obtener y aplicar un concepto es a través de su ejecución en un aspecto cotidiano. E inclusive, personales, de manera que se pueda facilitar la extracción de explicaciones teóricas de la realidad que se vive.

OBJETIVO GENERAL.- Los participantes analizarán y aplicarán los principios de las teorías en toma de decisiones, conformando paulatinamente, un procedimiento para tomar decisiones asertivas que les permitan lograr sus metas, sentirse satisfechos y lograr una vida más plena.

POBLACIÓN.- El taller fue impartido a una población multidisciplinaria, integrada 10 participantes de hombres y mujeres. La muestra fue accidental. El escenario fue La Facultad de Psicología de Ciudad Universitaria.

La estrategia metodológica en cuanto aprendizaje y evaluación fue similar a la del taller de Autoestima y Asertividad por esta razón no se describe nuevamente.

FORMATO Y DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO.-

- El taller esta formado por 5 sesiones de cuatro horas cada una, haciendo un total de 20 horas
- La aplicación del taller se realizo de manera diaria
- La participación fue tanto individual como grupal creando un ambiente cooperativo y agradable
- La mayoría de las veces se trabajó en equipo por lo que los participantes siempre nombraron un moderador, un secretario y un expositor, intercambiando siempre los roles.
- Al final de cada actividad siempre se obtuvo un producto de trabajo
- El Manual utilizado fue el de Conde y Conde 2005
- El taller fue impartido por el instructor Elvia Rosa Nava Calderón y Norma Angélica Jáuregui Peña.

ACTIVIDADES.-

- Trabajo en equipo e individual
- Reflexión y análisis de las actividades
- Elaboración de productos de trabajo
- Elaboración de conclusiones
- Tareas extra clase.

TEMÁTICA.- El taller consta de los siguientes temas que fueron abordados como se menciona en las cartas descriptivas de cada sesión del taller, que se pueden ver en el anexo (9)

SESIÓN PRIMERA

TEMA: CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

OBJETIVO: Que los participantes se integran como grupo de trabajo y conozcan los lineamientos del taller.

SESION SEGUNDA

TEMA: ASPECTOS ÉTICOS EN LA TOMA DE DECISIONES

OBJETIVO: Que los alumnos reflexiones respecto a la ética.

SESIÓN TERCERA

TEMA: APROXIMACIONES PSICODINAMICAS AL CONSEJO EN LA TOMA DE DECISIONES.

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brinden las perspectivas psicodinámicas al consejo en la toma de decisiones.

SESIÓN CUARTA

TEMA: APROXIMACIONES COGNOSCITIVAS AL CONSEJO EN TOMA DE DECISIONES

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brindan las perspectivas cognoscitivas al consejo en toma de decisiones

SESIÓN QUINTA

TEMA; APROXIMACIONES CONDUCTUALES EN EL CONSEJO EN TOMA DE DECISIONES

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brinda la perspectiva conductual al consejo en toma de decisiones.

3.-TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

INTRODUCCIÓN.- El taller de Estrategias de aprendizaje se diseño para el estudiante que ha sentido la preocupación por mejorar su aprendizaje y en consecuencia su rendimiento académico, buscando alternativas para reconocer características personales que ya posee y no ha logrado desarrollar.

Aprender a aprender no es una tarea fácil, pero tampoco imposible. Todo dependerá de la disposición y el deseo que tenga el estudiante para aprender estableciendo metas y objetivos que dirijan su aprendizaje para reconocer la forma como aprende los contenidos escolares, así como para conocer cuándo esta aprendiendo y cuándo no.

Los contenidos del taller tienen como tema general las estrategias de aprendizaje y los aspectos que intervienen en su conformación, de manera que, mientras el alumno aprende de forma teórica sobre ellas, también las aplica a través de los ejercicios prácticos que realice.

Se pretendió que al aplicar los ejercicios el alumno reflexione acerca de la estrategia de aprendizaje que más se adecue a su forma de aprender, para que al final del taller el estudiante logre estructurar su propia estrategia.

OBJETIVO GENERAL.- El estudiante conocerá las diferentes estrategias de aprendizaje y los aspectos que intervienen en su conformación tanto como los fundamentos teóricos, para que pueda estructurar su propia estrategia de aprendizaje que le permita cumplir sus objetivos académicos de una forma más fácil.

POBLACIÓN.- El taller fue impartido a 5 estudiantes mujeres de psicología y pedagogía, La muestra fue accidental con un rango de edades de 20 – 25 y el escenario fue la Facultad de Psicología en Ciudad Universitaria.

DURACIÓN.- El taller consta de cinco sesiones de 4 horas cada una, es decir de 20 horas.

FASES DE LAS SESIONES.- Todas las sesiones tienen las siguientes fases de desarrollo, excepto la inicial

- Retroalimentación.- Resumen de la sesión anterior
- Desarrollo de actividades grupales
- Presentación de productos de trabajo
- Conclusiones de cada actividad
- Cierre de sesión.- conclusión general de la sesión

ACTIVIDADES.-

Trabajo Individual.- Cada participante seguirá las instrucciones propuestas por el instructor, leyó los contenidos, elaboró su representación organizada de contenidos (esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, etc.), participó en equipo y desempeño los roles de secretario, moderador y expositor en su momento, y realizó las tareas extra clase.

Trabajo grupal.- Cada participante se integró a un equipo de trabajo en donde se nombró un secretario, moderador y expositor del producto obtenido en el trabajo grupal. Una condición fundamental en el trabajo grupal fue que se cambiaron siempre los roles asignados, de tal forma que todos y cada uno de los participantes en su momento realizaron estas funciones, de modo que los participantes vivenciaron la exposición de contenidos. También fue una condición fundamental el cambio de integrantes de equipo siempre que se cambio de actividad, y se conformen nuevos equipos, de tal forma que los participantes tuvieron la posibilidad de trabajar con todos los estudiantes del grupo.

Realización de tareas extra clase.- fungió de enlace entre sesión y sesión, a la vez que sirvió como conocimientos previos para facilitar la actividad en el grupo.

Al final de cada actividad y de cada sesión, se realizaron las conclusiones en dos sentidos: * Se concluyó sobre los contenidos revisados en la actividad, a través de la exposición y contestando la interrogante ¿qué tanto aprendí de este contenido?. Para evaluar el aprendizaje conceptual. * Se Concluyo sobre la forma como se realizo el producto de la actividad, la organización como equipo, tomando en cuenta la disposición individual, la toma de decisiones, aportaciones al trabajo de equipo, las sensaciones producidas en el equipo, la actitud de sus compañeros y del alumno, la estrategia utilizada de manera individual y de equipo para elaborar el producto, comparar sus propuestas de trabajo con las de los demás integrantes del equipo, en el caso de diferencias ¿cómo las resolvieron?,

¿qué estrategia utilizaron para resolver las diferencias?, etc. Para evaluar el aprendizaje procedimental y actitudinal. Todos y cada uno de los participantes tuvo que expresar sus conclusiones sobre el eje de elaboración del producto.

La evaluación se realizó de manera continua y sistemática a través de los siguientes instrumentos:

- Aplicación de pretest al inicio del taller y postest al final del taller. Se evaluó el manejo de Estrategias de Aprendizaje y el efecto de la intervención de la metodología.
- Participación en la retroalimentación y en el cierre de sesión
- Participación en conclusiones al término de cada actividad, sobre el contenido y la estrategia grupal utilizada para elaborar productos. Se evaluó el aprendizaje de Estrategias de Aprendizaje.
- Lecturas y actividades del “Manual de Estrategias de Aprendizaje”. Es el instrumento individual que permite al participante aplicar la metodología propuesta.

TEMÁTICA.- El taller consta de los siguientes temas que fueron tratados como se menciona en las cartas descriptivas ubicadas en los anexos (10).

SESIÓN PRIMERA

TEMA: INTRODUCCIÓN AL TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

OBJETIVO: El estudiante conocerá la estructura y los contenidos del taller de Estrategias de Aprendizaje, y se integrará al grupo de trabajo.

SESIÓN SEGUNDA

TEMA: FUNDAMENTOS TEORÍCOS

OBJETIVO: El participante conocerá y/o reflexionará sobre los fundamentos teóricos de taller de Estrategias de Aprendizaje.

SESIÓN TERCERA

TEMA: LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO;
SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante conocerá, analizará y comparará las diferencias y relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje, así como su vinculación con el tipo de aprendizaje.

SESIÓN CUARTA

TEMA: IDENTIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DEL PARTICIPANTE ANTE EL APRENDIZAJE Y CONOCER ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante reflexionará y evaluará su actitud ante el estudio y autorregulará su forma de aprender.

SESIÓN QUINTA

TEMA: FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA MEMORIA Y APLICACIÓN ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y CIERE DE CURSO.

OBJETIVO: El estudiante comparará, relacionará e integrará sus propias estrategias, con las estrategias propuestas en el taller, para reestructurar una nueva estrategia personal.

V. RESULTADOS OBTENIDOS

1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD.

El instrumento que se utilizó para medir la autoestima fue la adaptación de la prueba de Autoestima infantil de Pope, Mc Hale, Crahigead reducida a 21 reactivos (Anexo 1) agrupado en 4 factores con cinco opciones de respuesta: como sigue; siempre, usualmente, la mitad de las veces, rara vez y nunca. Los factores son los siguientes:

F 1 Evaluación positiva.- es decir como se percibe la persona. Preguntas;

1.- Me gusta como soy

4.- Estoy feliz de ser como soy

TEMA: LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO;
SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante conocerá, analizará y comparará las diferencias y relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje, así como su vinculación con el tipo de aprendizaje.

SESIÓN CUARTA

TEMA: IDENTIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DEL PARTICIPANTE ANTE EL APRENDIZAJE Y CONOCER ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante reflexionará y evaluará su actitud ante el estudio y autorregulará su forma de aprender.

SESIÓN QUINTA

TEMA: FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA MEMORIA Y APLICACIÓN ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y CIERE DE CURSO.

OBJETIVO: El estudiante comparará, relacionará e integrará sus propias estrategias, con las estrategias propuestas en el taller, para reestructurar una nueva estrategia personal.

V. RESULTADOS OBTENIDOS

1.- TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD.

El instrumento que se utilizó para medir la autoestima fue la adaptación de la prueba de Autoestima infantil de Pope, Mc Hale, Crahigead reducida a 21 reactivos (Anexo 1) agrupado en 4 factores con cinco opciones de respuesta: como sigue; siempre, usualmente, la mitad de las veces, rara vez y nunca. Los factores son los siguientes:

F 1 Evaluación positiva.- es decir como se percibe la persona. Preguntas;

1.- Me gusta como soy

4.- Estoy feliz de ser como soy

- 6.- Estoy orgulloso (a) de mí
- 7.- Soy un (a) buen (a) amigo (a)
- 8.- Me gusta la forma como me veo
- 16.- Me gustaría ser otra persona
- 18.- Tengo una mala opinión de mí mismo.

F 2 Percepción de competencia. Preguntas:

- 3.- Estoy orgullo (a) del trabajo que hago en la escuela
- 11.- Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar
- 12.- Soy un tonto (a) para realizar los trabajos escolares
- 13.- Soy muy malo (a) para muchas cosas
- 19.- Mi familia esta decepcionada de mí
- 20.- Me siento fracasado (a)
- 21.- Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.

F 3 Autoestima familiar. Preguntas:

- 2.- Me siento bien cuando estoy con mi familia
- 5.- Tengo una de las mejores familias del mundo
- 17.- Siento ganas de irme de mi casa.

F 4 Manejo de emociones. Preguntas:

- 9.- Hago enojar a mis padres
- 10.- Si me enojo con un (a) amigo (a) lo (a) insulto
- 14.- Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que quiero
- 15.-Le hecho la culpa a otros de algo que yo hago mal.

El procedimiento para obtener los resultados al aplicar tanto al inicio como al final el instrumento fue el siguiente: de la pregunta uno a la ocho se califico con 5 puntos a quien contesto siempre, con 4 puntos a quien contesto usualmente, con 3 puntos a quien contesto la mitad de las veces, con 2 puntos a quien contesto rara vez y con 1 punto a quien contesto nunca. De la pregunta nueve a la veintiuno se

calificó con 5 puntos a quien contesto nunca, con 4 puntos a quien contesto rara vez, con 3 puntos a quien contesto la mitad de las veces, con 2 puntos a quien contesto usualmente y con 1 punto a quien contesto siempre. Finalmente se sumaron los puntos.

Los resultados obtenidos al aplicar el instrumento en la primera sesión del taller son los siguientes: Con los resultados obtenidos se realizó una evaluación primaria de frecuencias.

TABLA DE DATOS INICIAL

PARTICIPANTES

Factores	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	PROME DIO.
Autoestima	95	91	90	89	88	87	87	85	84	84	81	75	74	85.38
F1	31	34	34	33	29	31	28	30	29	25	29	19	29	29.30
F2	31	31	30	28	30	29	29	29	28	30	26	26	27	28.76
F3	15	12	14	13	13	14	13	12	13	13	11	14	5	12.46
F4	18	14	12	15	16	13	17	14	14	16	15	16	13	14.84

Al taller asistieron 16 participantes de los cuales 3 se eliminaron debido a que no asistieron a la sesión inicial o final y no se contaba con la información completa.

TABLA DE DATOS FINALES

PARTICIPANTES

Factores	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	PROME DIO.
Autoestima	101	97	93	92	90	87	87	85	84	83	81	79	73	87.07
F1	35	33	32	32	33	29	28	27	24	23	30	29	28	29.46
F2	34	34	32	31	33	30	33	29	28	31	28	14	24	30.07

F3	15	14	15	13	10	14	11	13	15	13	11	12	7	12.53
F4	17	16	14	16	14	14	15	16	17	16	12	14	14	14.84

La siguiente prueba de hipótesis nos sirve en la investigación para comparar a dos o más grupos relacionados. Las muestras relacionadas se utilizan para comparar antes y después, en este caso vamos a comparar los datos obtenidos al aplicar el cuestionario de Autoestima Pope, Mc Hale, y Crahigead (Anexo 1) al inicio del taller de Autoestima y Asertividad y al final de él.

HO= Hipótesis nula nos dice no existe diferencias estadísticamente significativas entre 2 grupos.

En este caso vamos a emplear la prueba de T Student muestras relacionadas.

Datos iniciales		Datos Finales		Diferencias D	D ²
P1	95	P1	101	-6	36
P2	91	P2	97	-6	36
P3	90	P3	93	-3	9
P4	89	P4	92	-3	9
P5	88	P5	90	-2	4
P6	87	P6	87	0	0
P7	87	P7	87	0	0
P8	85	P8	85	0	0
P9	84	P9	84	0	0
P10	84	P10	83	1	1
P11	81	P11	81	0	0
P12	75	P12	79	-4	16
P13	74	P13	73	1	1
Σ = 1110		Σ = 1132		Σ = -22	Σ = 11

1.- Sumatoria de las diferencias al cuadrado

$$\sum d^2 = \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N} \quad \sum d^2 = 112 - \frac{(-22)^2}{13}$$

$$\sum d^2 = 74.77$$

2.- Desviación de las Diferencias

$$SD = \frac{\sum d^2}{N} \quad SD = \frac{74.77}{13} \quad SD = 2.39$$

3.- Error típico de las diferencias

$$SD = \frac{SD}{\sqrt{N-1}} \quad SD = \frac{2.39}{\sqrt{13-1}} \quad SD = 0.702$$

4.- T de Student para datos relacionados

$$Z \text{ ó } T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{SD} \quad Z \text{ ó } T = \frac{85.38 - 87.07}{0.702} \quad Z \text{ ó } T = -2.40$$

$$g. L = \text{grados de libertad} = N - 1 \quad 13 - 1 = 12 \quad g. L = 12$$

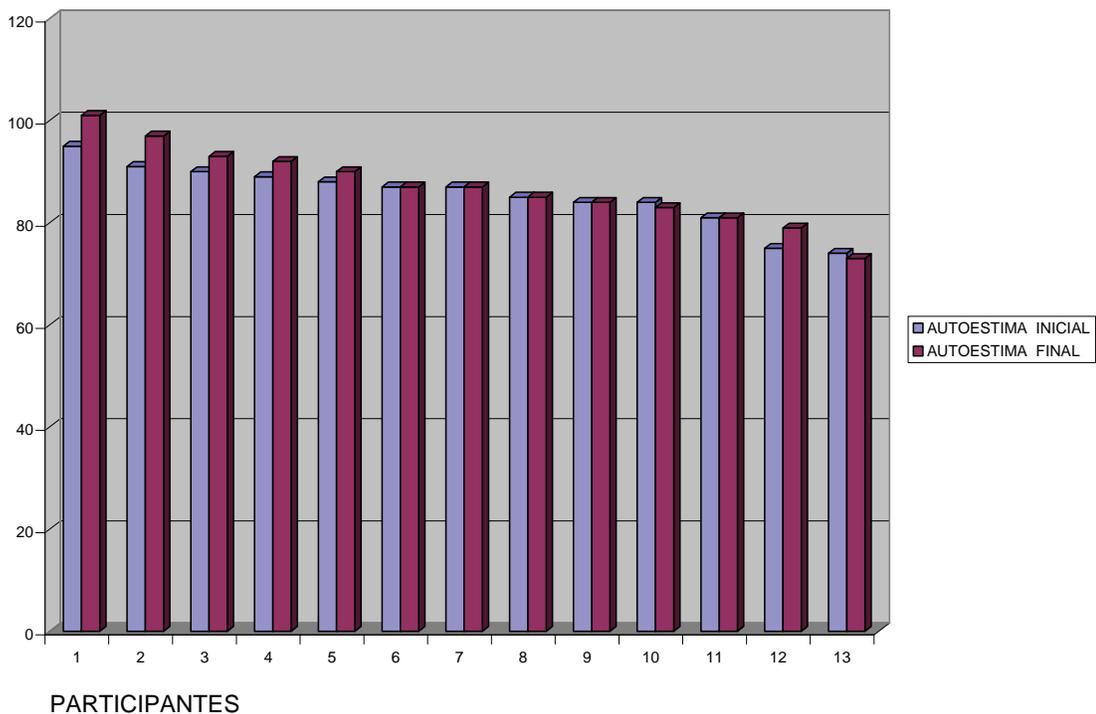
constante alfa = 0.05

Nota: g L intersecta con alfa en el apéndice "C" = Z ó T teórica

Z ó T calculada = -2.40 Z ó T Teórica ó de tablas = 2.179

Toma de decisión: Si el valor calculado es mayor o igual que el valor de tablas se rechaza la hipótesis nula. Si el valor calculado es menor que el valor de tablas no se rechaza la hipótesis nula. En este caso el valor calculado es menor entonces no se rechaza la hipótesis nula.

Estadísticamente no es significativo el cambio que se dio en los participantes en el aspecto de La Autoestima general, después de haber asistido al taller de Autoestima y Asertividad pero en cuanto al Análisis Cualitativo, la gráfica siguiente nos muestra el patrón de cambio de los alumnos. Nota: la coordenada de las



Conforme a los resultados el puntaje obtenido por cada participante se clasifica según la tabla de puntajes referente a La Prueba de Autoestima puntajes

estandarizados de Pope. Mc Hale. Crahigead que manejó Joaquín Caso Niebla en 1999.

TABLA DE PUNTAJES ESTANDARIZADOS

NIVEL	Puntaje total de Autoestima	F1: Evaluación positiva	F2: Percepción de competencia	F3: Autoestima familiar	F4: Manejo de Emociones
Alto	96 a 87	35 – 32	32 a 30	15	17 a 14
Medio-alto	86 a 81	31 a 29	29 a 27	14 a 13	13 a 12
Medio-bajo	79 a 72	28 a 25	26 a 24	12 a 11	11
Bajo	71 a 50	24 a 12	23 a 15	10 a 5	10 a 8

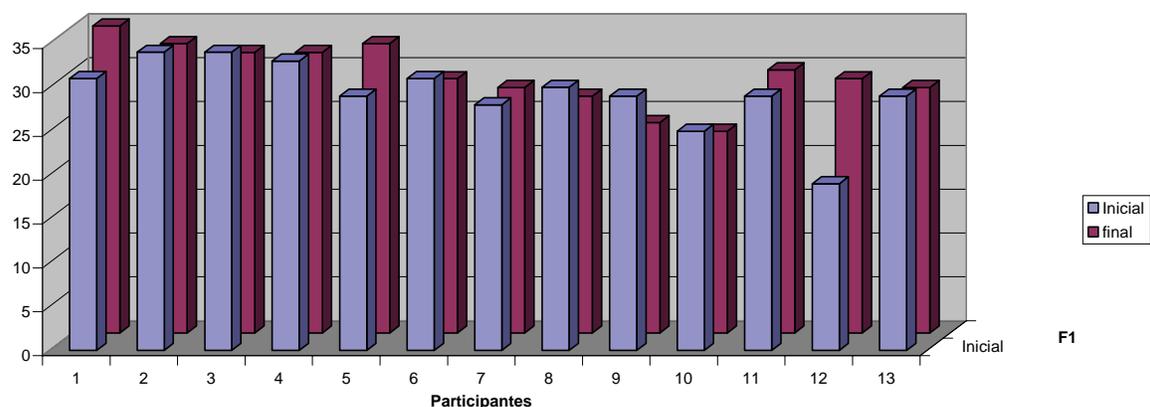
Como se puede observar tanto en la gráfica como en la tabla de valores los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento en la última sesión del taller nos muestra que la autoestima total aumento. Al inicio del taller el valor promedio de la autoestima era de 85.38 y al final de 87.05 existiendo un incremento de 1.69. 7 de los participantes se encuentran en un nivel alto de autoestima, 4 en un nivel medio alto y 2 en un nivel medio bajo.

En lo referente al factor F1 Evaluación positiva los resultados muestran 5 de los participantes se encuentran en un nivel alto y 3 en un nivel medio alto es decir les agrada como se ven. Y a dos de los participantes no les gusta como se ven.

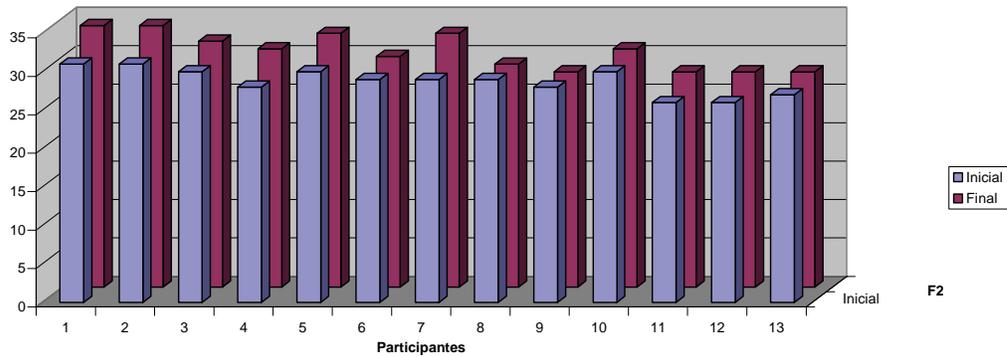
En lo relativo al factor F2 Percepción de competencia los resultados señalan que al inicio solo 5 de los participantes se encontraban en un nivel alto y al final del taller 8 de los alumnos se encontraban en un nivel alto y 3 en un nivel medio

alto. Esto significa que en el taller asumieron conciencia que si poseen competencias que les ayudan a responder de una forma adaptada en su vida profesional

La siguiente gráfica muestra el patrón de comportamiento de los participantes en cuanto al factor F1; Evaluación Positiva.

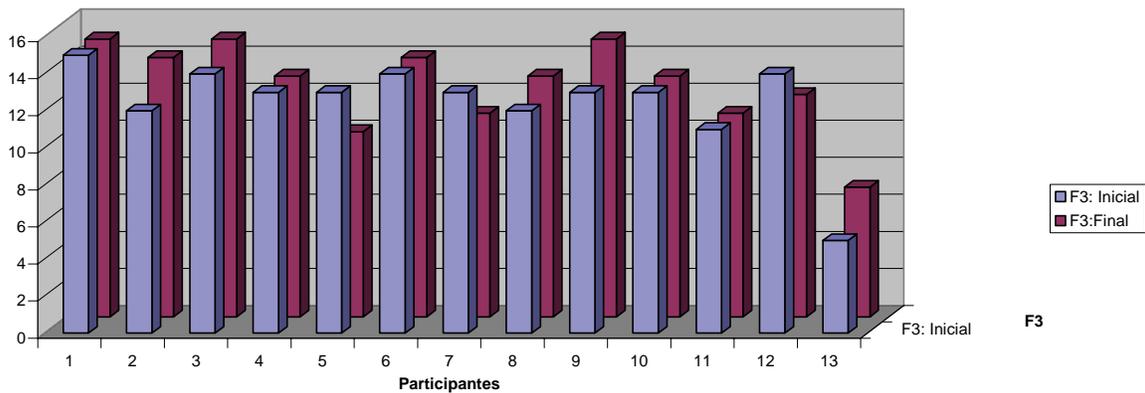


La gráfica siguiente muestra el patrón de cambio de los alumnos en cuanto al factor F2: Percepción de competencia.



En lo tocante al factor F 3 Autoestima familiar los datos muestran que desde un inicio 9 de los participantes se encontraban en un nivel alto y medio alto y aunque hubo un incremento en los valores al final del taller no fue significativo.

La gráfica siguiente muestra el patrón de comportamiento de los participantes en cuanto al factor F3: Autoestima familiar:



En lo referente al factor F4 los resultados nos señalan que en cuanto a manejo de emociones los participantes al final del taller 12 se encontraban en un nivel alto y 1 en un nivel medio alto; mientras que al inicio 10 se encontraban en un nivel alto y tres en un nivel medio alto, esto significa que los participantes saben manejar sus emociones en las diferentes circunstancias que se les presentan en sus actividades cotidianas y profesionales.

Al finalizar el taller se aplicó una evaluación (Anexo 2) de 6 preguntas abiertas de las cuales 2 se refieren a lo que aprendieron los participantes en el taller y 4 a la estructura y forma de trabajar durante el taller.

En lo que se refiere a las dos preguntas de lo aprendido en el taller mencionaron los alumnos que se cumplieron los objetivos del taller ya que sus respuestas fueron las siguientes: *debido a que se conocieron mejor ellos mismos, conocieron mejor a sus compañeras, *entendieron que todos podemos cometer errores, no es una tragedia, hay que aprender de ellos y seguir adelante.* A controlar sus estados de ánimo, a reflexionar y pensar sobre ellas mismas y darse cuenta de que son capaces de hacer. *Comprendieron el concepto de autoestima y asertividad. Todo lo que implica la autoestima y como repercute en nuestra vida.

Algo que expresaron y nos pareció muy importante e interesante es que entendieron que primero deben de pensar y reflexionar sobre ellas y después en los demás y que siempre pueden lograr lo que se propongan siempre y cuando quieran y se esfuercen. *Que la Autoestima y la Asertividad son dos herramientas fundamentales para estar bien con ellas mismas y para poder llevar a cabo su metas necesitan estar bien, sino es muy difícil que puedan realizar cosas * Como plantear objetivos y se vean reflejados en su vida, *Mencionaron la atención, tipos de atención, *Aprendieron a relajarse, la técnica de visualización y a trabajar en equipo.

Al analizar y reflexionar las respuestas anteriores nos damos cuenta que se les transmitieron los conocimientos y sobre todo llevarlos a la práctica, también se pudo observar en las respuestas que dieron a la pregunta ¿Consideras que lo aprendido te será de utilidad? Por que comentaron que han estado trabajando con todas las aportaciones del taller y han visto resultados en el equipo por que han rendido más y han ganado partidos. En lo personal se sintieron más seguras, piensan que es la base para el comienzo de un cambio, que ellas quieren. También mencionaron que es algo que se puede aplicar en la vida, diaria. * Que si lo practican y reafirman será provechoso para el futuro. * Cuando se sientan tristes van a recordar que deben apreciar lo que tienen, que se pueden equivocar pero todo tiene solución. * Que existieron muchos aspectos interesantes que contribuyen a un desempeño adecuado y aplicaciones de los mismos. * Que la mayoría de los aspectos que vimos tienen relación con situaciones que enfrentamos todos los días y solo es cuestión de poner en práctica esos conocimientos. También indicaron que los resultados obtenidos para el equipo es una mayor unión entre ellas, trabajan mejor individualmente y rinden más, por que los conocimientos adquiridos les sirven para saber si están haciendo bien las cosas o que hacer para sacarlas adelante.

En lo relativo a las preguntas referentes a la forma como se trabajo en el taller señalaron su interés por los ejercicios y dinámicas. Al preguntarles ¿Qué aspectos o situaciones no te gustaron del taller? Contestaron que la parte teórica aunque aclararon que están consientes que es importante y necesaria, el estar sentadas dos horas seguidas, y el horario (2 a 4 pm.) Debido a que se encontraban cansadas después de una jornada de actividades en la facultad y a veces les resultaba pesado.

Respecto a la pregunta ¿Cual es tu opinión del Taller de Autoestima y Asertividad? Comentaron * Lo encontraron interesante, organizado, planeado, pero quieren menos teoría y más dinámicas. * Les gustaría que durara más tiempo

para poder realizar más juegos, interiorizar los conceptos y ponerlos en practica. Pero es un buen taller que todos lo necesitamos para aumentar nuestra autoestima. * Que lo importante de este taller es no quedarse así, sino seguir estimulando y reforzando los aspectos, temas y técnicas que se vieron, ya que tiene un gran propósito ayudar a comprendernos mejor, mejorar en muchos ámbitos y saber reaccionar en determinadas circunstancias.

Al considerar, examinar y razonar sobre los resultados del taller *nos sentimos contentas y satisfechas de haber logrado el objetivo del taller que era ayudar a la comunidad en que intervenimos haciendo conciencia de la importante y trascendente que es La Autoestima en la vida de todo ser humano y saber responder a los retos que se presentan en la vida cotidiana y profesional de una manera asertiva y adecuada. Establecer los planes de acción que nos permitan lograr nuestras metas, objetivos y tener una vida con más satisfacciones y plena.

2.- TALLER TOMA DE DECISIONES

Los resultados del taller se obtuvieron de la aplicación de un instrumento de Evaluación Inicial que consta de 5 preguntas:

- 1.- ¿Cuáles son tus expectativas del taller?
- 2.- Para que crees que te va a servir el contenido del taller?
- 3.- Qué pretendes aprender con este taller?
- 4.- Que sabes del tema de Toma de decisiones?
- 5.- Qué aspectos valoras para tomar una decisión?

Con el cual nos dimos cuenta que los participantes están concientes que en todo momento de nuestra vida estamos tomando decisiones ya sean triviales o que tiene alguna repercusión o consecuencia o provocan algún cambio.

Al reflexionar y analizar las respuestas del cuestionario inicial nos percatamos que la mayoría de los participantes no siguen un proceso en particular para tomar una decisión y tienen nociones del tema. Las expectativas que tienen al tomar el taller son: *Aprender más sobre el tema, que en la práctica les funcione para poder tomar decisiones más asertivas en su vida, permitiéndoles lograr sus metas que se han planteado. Esto se puede constatar y documentar al leer las respuestas como las siguientes: * Que me enseñen a saber tomar la mejor decisión, a elegir lo que mejor conviene, * Conocer aspectos que intervienen para tomar decisiones, * aprender ciertas guías o métodos para una toma de decisiones, * Para tomar decisiones de una manera más adecuada, * Para tener una idea más clara del tema, * Saber tomar decisiones sin arrepentirse y sentirse culpable, * Saber evaluar las decisiones, * Aprender estrategias prácticas y sencillas para tomar decisiones, * Para poder decidir adecuadamente en el momento que tenga que ser asertivo, y * Cual es el camino para poder tomar decisiones.

En la última sesión del taller se aplicó un instrumento de 5 preguntas abiertas:

1.- Consideras que se cumplieron los objetivos del taller

SI () NO ()

Porqué

2.- Consideras que lo aprendido te será de utilidad para tomar decisiones y/o para orientar a alguien más

SI () NO ()

Porqué

3.- ¿Qué aspectos o situaciones no te gustaron del taller?

4.- ¿Cuál es tu opinión general del taller?

5.- ¿Qué sugieres para mejorar el taller?

El instrumento consta de 2 preguntas con respecto a lo aprendido en el taller y 3 preguntas sobre la estructura y forma de trabajar en el taller. Con los datos obtenidos se realizó un análisis cualitativo.

En lo referente al contenido del taller se les pregunto ¿se cumplieron los objetivos del taller? y todos contestaron que sí. Comentando en sus respuestas: * Todos nos habíamos integrado y participado en el taller. * El taller fue muy vivencial y enriquecedor, * Todo se planteó desde un principio y los docentes se fijaron mucho en que los tiempos no se desperdiciaran, * Cada actividad tenía un objetivo que procesamos y siempre se cumplió, * Revisar algunas teorías enfocadas al tema de manera general, exponer por equipo y analizar que utilidad tiene para uno o es lo mas deseable, * Recibí más de lo que esperaba, * Por el conocimiento adquirido y por que en lo personal me llevo mucho, * Por que abrió mi interés por el tema, * Aprendí los principios de una toma de decisiones, * En general todos aprendimos sobre el tema y nos complementa como profesionistas y como personas.

En lo relativo a la pregunta ¿consideras que lo aprendido te será de utilidad para tomar decisiones y orientar a alguien más? En sus contestaciones nos expresaron * Definitivamente, porque ahora si tengo fundamentos teóricos y con ello la confianza de poder aconsejar adecuadamente a quien lo necesite, * Son aspectos que puedes aplicarlos en tu vida, en tu trabajo cotidiano, con las personas que te rodean, * Tomaré otras alternativas fundamentadas para tomar una decisión; * La metodología que se puede manejar es variada y flexible, * Se

nos dieron las bases para mejorar, * Nos proporcionaron los fundamentos específicos para dar una respuesta oportuna, * Ahora ya tengo información y bases para tomar decisiones.

Al observar estas respuestas y reflexionando consideramos que los alumnos aprendieron que los pasos para tomar una decisión son:

- Debe ser a favor de uno mismo
- Saber que quiero y cuales son mis sentimientos y necesidades al respecto
- Plantear alternativas
- Proponer y sugerir consecuencias positivas y negativas de las alternativas
- Establecer planes de acción viables, y
- Tomar la decisión que mas me convenga.

En lo referente a la forma como se llevo a cabo el taller nos comentaron que les agrado adiestrarse con la técnica de aprendizaje cooperativo, aprendieron a trabajar en equipo por que se formo un ambiente agradable en el que se podían expresar y opinar abiertamente sus experiencias y conocimientos. También señalaron que seria agradable que fuera en un área abierta. * Que se realizaran ejercicios prácticos de las teorías y que durara más sesiones el taller para trabajar más a fondo los fundamentos teóricos abordados, * Comentaron que les gusto que hubiera retroalimentación y en los cierres de sesión se hicieran preguntas de autorregulación. Esto se pude constatar y documentar con las respuestas de los alumnos como las que siguen; * lo que generalmente falta en este tipo de talleres es una adecuada retroalimentación, pero aquí no paso, * Las preguntas de reflexión fueron efectivas creo yo, * Se realizo el taller en una forma activa permitiendo que fuera agradable y enriquecedor. * Que pude aprender mucho en poco tiempo de los docentes y de mis compañeros, * Que dure mas sesiones para poder adentrarnos más en los detalles que cuestan trabajo entender. * Fue bueno y de mucha confianza, * Estuvo bien programado, el aprendizaje cooperativo fue de fundamental importancia para el aprendizaje de los temas. *El

tiempo se paso muy rápido, eso para mi significa que fue entretenido, *Fue bueno y enriquecedor nos permitió conocer a cada integrante y aprender temas no conocidos, * Todo el taller fue grato, reflexivo y con mucho compañerismo en la realización de los trabajos

Al analizar, examinar y razonar las respuestas del instrumento final inferimos se cumplieron los objetivos del taller de transmitir la información del proceso que implica el tomar decisiones asertivas y adecuadas para lograr las metas que nos hemos planteado. El aprendizaje cooperativo permite crear un ambiente agradable y de conocimiento continuo.

La aportación de este taller a la comunidad fue el de enseñar a los alumnos que existe un proceso para tomar decisiones con bases teóricas que nos permiten alcanzar más fácilmente nuestras metas y sentirnos confiados, satisfechos de saber hacerlo y hacerlo asertivamente.

3.- TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

El instrumento que se aplico al inicio y al final del taller esta conformado como sigue:

NÚMERO	CLAVE	Á R E A S	REACTIVOS DE LOS QUE CONSTA
I	A A	ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE	4
II	F A	FACTORES AMBIENTALES	4
III	O E	ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO	6
IV	M C C	MÉTODO PARA COMPRENSIÓN DE UN CONTENIDO	6
V	C L	COMPRENSIÓN DE LA LECTURA	6
VI	E E	ESTRATEGIA ESQUEMA	6
VII	E R	ESTRATEGIA RESUMEN	6
VIII	E M C	ESTRATEGIA MAPA CONCEPTUAL	6

IX	M	MEMORIA	4
X	A T/ C	ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN	4
XI	M G E	METODO GENERAL DE ESTUDIO	8
XII	A R	AUTORREGULACIÓN	6
XIII	S I	SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES	4
XIV	A C	APRENDIZAJE COOPERATIVO	4

Una vez que los participantes terminan de contestar el cuestionario, consiguen los totales mediante la suma de las respuestas verdaderas (V), falsa (F) y Algunas veces (AV). Obteniendo los siguientes resultados que indica la tabla:

	PART. 1			PART. 2			PART. 3			PART. 4			PART. 5			PART. 6		
	V	F	AV	V	F	AV												
C. I.	26	18	30	33	12	29	38	19	17	34	14	26	26	10	38	33	7	34
C. F.	58	1	15	63	0	11	55	5	14	64	0	9	43	5	27	47	2	25

Dependiendo donde se inserte el número de la suma de las respuestas verdaderas (V) sabrán los alumnos si necesitan reestructurar sus Estrategias de Aprendizaje según el criterio siguiente:

De 0 a 27 Necesita reestructurar estrategias

De 38 a 55 Necesita reestructurar sólo algunas áreas

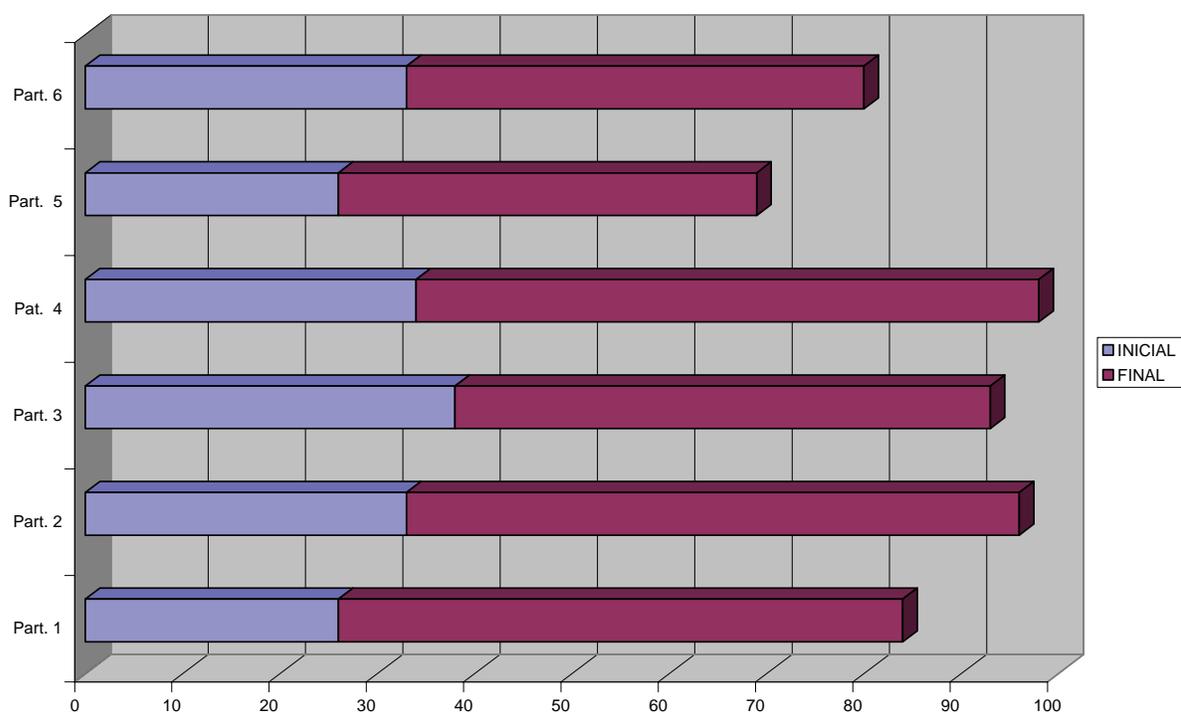
De 56 a 74 No necesita reestructurar, pero desea mejorar.

Con los resultados obtenidos al aplicar el taller se realizó una evaluación primaria de frecuencias. Al observar, analizar, y reflexionar los datos de la tabla de resultados nos damos cuenta que 5 de los participantes, es decir el 83% necesitan reestructurar estrategias y un estudiante, es decir el 17 % necesita

reestructurar sólo algunas áreas. Después de que los estudiantes asistieron al taller tres de ellos, es decir el 50% no necesitan reestructurar sus estrategias, y 3 alumnos, es decir el otro 50% necesitan reestructurar solo algunas áreas. Esto significa que el taller cumplió su objetivo de mejorar las Estrategias de aprendizaje de los participantes que asistieron al taller.

Al profundizar en cuanto a las respuestas falsas (F) y algunas veces (AV) los resultados conseguidos nos van a mostrar en que áreas los participantes deben poner más atención y mejorar, siguiendo el criterio de tomar en cuenta el número de reactivos de cada área que tenga 50 % o más de estas respuestas. La tabla siguiente nos muestra la información inicial:

La gráfica siguiente nos muestra el patrón de comportamiento de los alumnos en cuanto al aspecto de las respuestas verdaderas (V)



Respuestas Verdaderas.

AREAS	PART. 1	PART. 2	PART. 3	PART. 4	PART. 5	PART 6	TOTAL
AA		X	X		X	X	4
FA	X	X	X	X	X	X	6
OE	X				X	X	3
MCC	X	X	X		X	X	5
CL	X	X			X	X	4
EE	X	X			X	X	4
ER	X	X			X	X	4
EMC	X	X	X		X	X	5
M	X	X	X	X			4
AT / C	X		X	X	X	X	5
MGE	X	X	X		X		4
AR	X		X		X	X	3
SI	X		X		X		3
AC	X				X		2

La tabla siguiente nos muestra la información obtenida después de que los participantes asistieron al taller.

AREAS	PART. 1	PART. 2	PART. 3	PART. 4	PART. 5	PART 6	TOTAL
AA							
FA			X		X	X	3
OE	X	X			X	X	4
MCC							
CL	X				X	X	3
EE							
ER							
EMC							
M			X		X	X	3
AT / C		X	X		X	X	4

MGE							
AR					X	X	2
SI							
AC							

Al examinar y profundizar los datos obtenidos en la aplicación inicial como final encontramos que en el área de Actitud ante el Aprendizaje al inicio el 64% de los participantes debían de poner mayor atención y mejorar. Al concluir el taller los participantes mejoraron en esta área. Significa que los alumnos lograron establecer una estrategia adecuada en esta área. En el área de Factores Ambientales al inicio del taller el 100% de los alumnos necesitaban poner mayor atención y mejorar esta área, al final del taller el 50% necesita poner mayor atención y mejorar en esta área esto significa que para los alumnos esta área es difícil de manejar. En lo relativo al área de organización para el estudio al inicio del taller el 50% de los participantes necesitaban poner más atención y mejorar, al final del taller el 64% del los participantes necesitan poner más atención y mejorar esta área lo que significa que para la mayoría de los estudiantes es muy difícil organizar, distribuir y respetar sus tiempos para las diferentes actividades que realizan en su vida. Nos comentaron algunos participantes que le dan más tiempo del que establecieron a las actividades sociales y también algunos motivos de deserción que se les presentan cuando están estudiando. En cuanto a las áreas de Método para Comprensión de un Contenido, Estrategia de Esquema, Estrategia de Resumen, Estrategia de Mapa Conceptual, Método General de Estudio, Seguimiento de Instrucciones y Aprendizaje Cooperativo después de haber asistido al taller todos los participantes lograron un manejo adecuado de estas áreas.

En lo que respecta a las áreas de Comprensión de la lectura, Memoria, y Atención y Concentración a los participantes al final del taller todavía les hace falta trabajar más en estas áreas ya que implican un proceso más amplio para

conseguir un manejo adecuado, aunque ya empezaron con el proceso de reestructuración.

El taller de Estrategias de Aprendizaje consideramos es un taller esencial para cualquier estudiante ya que le permite aprender a aprender, por esta razón creemos que su aportación a los alumnos que asistieron es fundamental para su desarrollo como profesionistas por que les permitirá de una manera más fácil adquirir conocimientos significativos y el desarrollo optimo de más competencias.

VI. CONSIDERACIONES FINALES

De acuerdo a las diferentes definiciones de Autoestima que se mencionan en el Marco teórico después de analizar, reflexionar, examinar, observar y razonar llegamos a la conclusión de que la Autoestima es una experiencia personal que se basa en lo que yo creo y siento acerca de mi mismo, reconociendo nuestros sentimientos, necesidades y carencias. Se refiere al sentimiento de respeto y valía que tenemos hacia nosotros mismos en base a la percepción de que somos aptos para enfrentar los retos de la vida. Y esta autoestima se forma en los primeros años de nuestra vida dependiendo de las experiencias que hemos vivido y de la forma como nos han educado por lo tanto la podemos incrementar.

La experiencia que nos dejó el taller es que si es posible educar la autoestima por medio de diferentes ejercicios, dinámicas, acciones, desarrollando las capacidades, aptitudes y destrezas con que cuenta cada individuo, consiguiendo que adquiera mas competencias, y proporcionando la información necesaria para que los alumnos se hagan conscientes de que es la autoestima y como influye y repercute en todos los ámbitos de su vida ya sea como alumno, hijo, estudiante, deportista, amigo, profesionista, mamá, etc.

conseguir un manejo adecuado, aunque ya empezaron con el proceso de reestructuración.

El taller de Estrategias de Aprendizaje consideramos es un taller esencial para cualquier estudiante ya que le permite aprender a aprender, por esta razón creemos que su aportación a los alumnos que asistieron es fundamental para su desarrollo como profesionistas por que les permitirá de una manera más fácil adquirir conocimientos significativos y el desarrollo optimo de más competencias.

VI. CONSIDERACIONES FINALES

De acuerdo a las diferentes definiciones de Autoestima que se mencionan en el Marco teórico después de analizar, reflexionar, examinar, observar y razonar llegamos a la conclusión de que la Autoestima es una experiencia personal que se basa en lo que yo creo y siento acerca de mi mismo, reconociendo nuestros sentimientos, necesidades y carencias. Se refiere al sentimiento de respeto y valía que tenemos hacia nosotros mismos en base a la percepción de que somos aptos para enfrentar los retos de la vida. Y esta autoestima se forma en los primeros años de nuestra vida dependiendo de las experiencias que hemos vivido y de la forma como nos han educado por lo tanto la podemos incrementar.

La experiencia que nos dejó el taller es que si es posible educar la autoestima por medio de diferentes ejercicios, dinámicas, acciones, desarrollando las capacidades, aptitudes y destrezas con que cuenta cada individuo, consiguiendo que adquiera más competencias, y proporcionando la información necesaria para que los alumnos se hagan conscientes de que es la autoestima y como influye y repercute en todos los ámbitos de su vida ya sea como alumno, hijo, estudiante, deportista, amigo, profesionista, mamá, etc.

Un aspecto que nos pareció muy interesante es la forma en como cambia la actitud de los estudiantes al darse cuenta que todos nos equivocamos pero que algunos aprendemos de esas equivocaciones y otros lo tomamos como una tragedia y nos sentimos mal, nos deprimimos y no superamos la situación. La creación de un entorno positivo y de una orientación productiva frente a los errores y las derrotas es un método eficaz para manejar el estrés.

Por otro lado la Asertividad traducida en patrones de conducta y habilidades pretenden que la persona sea más eficiente para responder de forma más adaptada a cada una de las situaciones a las que se enfrenta cotidianamente proporcionándole la oportunidad de experimentar y compartir con los demás su sentimiento de eficacia y competencia ante situaciones que generalmente le provocan ansiedad y sentimientos inadecuados.

La asertividad es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que se quiere y decir no a lo que no se quiere. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. En otras palabras, significa interesarse por uno mismo. Pero la persona asertiva ayuda a que los demás se sientan bien tratándolos con cariño amabilidad y consideración. La asertividad te ayuda a alcanzar tus metas, pero no te dirá cuales son.

La visualización es un plan mental muy detallado sobre el modo de ejecutar una destreza, lo que debe traducirse en tomar decisiones rápidas y precisas, aumento de confianza y mejora de la concentración.

Por medio del proceso de Enseñanza –Aprendizaje: que es un conjunto de acciones tendientes a desarrollar perfeccionar hábitos, actitudes, aptitudes y conocimientos de las personas, con el objeto de proporcionarles instrumentos teóricos – prácticos que les permitan un desempeño eficiente en sus actividades

cotidianas y profesionales es como se puede incrementar la autoestima de los estudiantes.

Otro aspecto que pudimos confirmar al aplicar los talleres es la autorregulación que hicimos al finalizar cada sesión con preguntas como las que siguen;

- 1- ¿Qué aprendí el día de hoy?
- 2- ¿Cómo me sentí trabajando en el equipo que me tocó?
- 3- ¿Quién determino la forma de organizar el producto de Trabajo?
- 4- ¿Qué aporte al equipo?
- 5- ¿Qué aprendí de cada uno de mis compañeros?

Los alumnos nos mencionaron que con los comentarios que se hacían a raíz de estas preguntas el aprendizaje era muy significativo y además podían compartir con el resto del grupo experiencias y saber como los perciben los demás y resultaba una experiencia agradable, grata e interesante para el estudiante ya que algunos confirmaban lo que ellos perciben de si mismos pero otros se sorprendían de saber cualidades que ellos tienen y no se habían dado cuenta.

Complicaciones que se detectaron al impartir los talleres:

1.- Actitud del participante es difícil el manejo de la situación cuando los estudiantes no quieren participar y el instructor o facilitador tiene que decidir quien va a participar.

2.- El tiempo.- Es un factor determinante en el aprendizaje por que hay que aprovecharlo al máximo, es poco el tiempo que se le asigna al instructor para impartir su taller, Durante él desarrolla del taller hay que saber elegir que ejercicios, dinámicas, información es la mas relevante e importante para el tema que se esta tratando para poder lograr los objetivos planeados y todo el grupo tenga un aprendizaje significativo.

3.- Desgraciadamente los estudiantes han perdido el interés por la lectura, en esta etapa de alto desarrollo tecnológico en donde por medio de Internet pueden conseguir mucha información sin esfuerzo, no sienten la necesidad de leer y mucho menos disfrutan el leer un buen libro o artículo. Dando como resultado su falta de interés por la técnica expositiva. Por esta circunstancia los fundamentos teóricos no les interesan y les agrada y gusta hacer ejercicios o dinámicas.

Los resultados que consideramos fueron los más relevantes al aplicar los talleres fueron;

1. Reflexionar y tener una mejor comprensión de sí mismo (conocerse)
2. Crecimiento personal (reconocimiento de sus cualidades y defectos)
3. Conseguir una mejor adaptación en todos los ámbitos de su vida, disfrutando una vida activa, productiva y satisfactoria.
4. Entender que todos podemos cometer errores. El reto es aprender de ellos.
5. Conocer que existe un proceso con fundamentos teóricos para tomar decisiones y estas sean asertivas
6. Para motivar al alumno hay que despertar su interés, curiosidad y sorpresa.
- 7.- Que las Estrategias de aprendizaje les hacen más fácil su vida académica a los estudiantes.
- 8.- Que la organización y planeación para estudiar es un aspecto que la mayoría de los estudiantes les cuesta mucho esfuerzo tener un buen manejo.

VII. FORMACIÓN PROFESIONAL OBTENIDA EN EL PROGRAMA

Los talleres a los que se asistió durante el Servicio Social permiten crecer y desarrollarse como profesionalista y en particular como Psicóloga, debido a que son herramientas que facultan y habilitan para hacer frente al reto que significa

VIII. REFERENCIAS

Angulo Borja, Octavio; García Martínez, Dora María. (2005) Estrategias de Aprendizaje. Manual del alumno y Manual del Facilitador. Ed. UNAM. México.

Branden, Nathaniel. (1999) Cómo mejorar la Autoestima. Ed. Paidós. México

Bello Espinosa, Graciela. (2005) Curso Taller Autoestima y Asertividad. Ed. UNAM. Secretaria de Servicios a la Comunidad Universitaria D. G. O. S. E. México.

Cabrera Zamora, Ingrid Mariza (2005) Propuesta de Un taller de Toma de Decisiones Vocacionales a partir del PROUNAM II E INOCA Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM México

Caso Niebla, Joaquín. (1999) Validación de un instrumento para niños y adolescentes. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Gershen, Kaufman; Lev, Rápale (2006) Como Hablar de Autoestima los niños Ed. Selector México.

Gil Martínez, Ramón. (1971) Manual para tutorías y departamentos de orientación. Ed. Escuela Española. Madrid.

<http://www,Psicol./UNAM.mx>

Macias Nestor, Alba Patricia y Contreras Sanchez, Eduardo. (2005) Efecto de Técnicas de Atención, Concentración en la Motivación de Logro de Universitarios (as) Seleccionados (as) de Básquetbol. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Rios Condado, Telma (2005) Curso Entrevista en Orientación Educativa: Un Enfoque De Análisis Contextual. Ed.UNAM. Secretaria de Servicios a la Comunidad Universitaria D.G.O.S.E. México.

Vásquez Villegas, Natalia (2006) Diseño y Aplicación del Taller Educación de Carrera basado en el MOP (Modelo de Orientación Personalizada para estudiantes de bachillerato). Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.

A N E X O S

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA (Pope, Mc Hale, Crahigead)

Las siguientes afirmaciones son para ayudarnos a aprender cómo sienten los jóvenes de tu edad con respecto a diferentes cosas. No hay respuesta buena ni mala. Solamente tú conoces tus verdaderos sentimientos. Es importante que conteste de acuerdo a como tu sientas, y no como otros piensan que deberás sentir.

Para contestar coloca una X en el espacio correspondiente de acuerdo a la siguiente escala:

Siempre	usualmente	la mitad de las veces	rara vez	nunca
_____	_____	_____	_____	_____

- | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Me gusta como soy | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 2. Me siento bien cuando estoy con mi familia | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 3. Estoy orgulloso (a) del trabajo que hago en la escuela | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 4. Estoy feliz de ser como soy | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 5. Tengo una de las mejores familias del mundo | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 6. Estoy orgulloso (a) de mí | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 7. Soy un (a) Buen (a) amigo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 8. Me gusta la forma como me veo | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 9. Hago enojar a mis padres | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 10. Si me enojo con un (a) amigo (a) lo (a) insulto | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 11. Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 12. Soy un (a) tonto (a) para realizar los trabajos escolares | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 13. Soy muy malo (a) para muchas cosas | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 14. Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que quiero | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 15. Le echo la culpa a otros de algo que yo hago mal. | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 16. Me gustaría ser otra persona | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 17. Siento ganas de irme de mi casa | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 18. Tengo una mala opinión de mí mismo | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 19. Mi familia esta decepcionada de mí | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 20. Me siento fracasado (a). | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 21. Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

ANEXO 2
EVALUACIÓN

Expresa tu opinión de lo siguiente:

¿Consideras que se cumplieron los objetivos del taller?

SI () NO ()

Porqué

¿Qué aprendiste en el taller?

¿Consideras que lo aprendido te será de utilidad?

SI () NO ()

Porqué

¿Qué aspectos o situaciones no te gustaron del Taller?

¿Cual es tu opinión general del taller de Autoestima y Asertividad?

¿Qué sugieres para mejorar el Taller de Autoestima y Asertividad?.

ANEXO 3
CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MI MISMO

Por favor contesta el Cuestionario poniendo una X (cruz) en la columna correspondiente, según esta clave:

SI = La mayor parte de las veces

NO = Nunca

¿? = No se o dudo

	SI	¿?	NO
<p>COMPRENDO MIS NECESIDADES BÁSICAS</p> <p>1. Me ocupo de mis necesidades físicas; comida techo</p> <p>2. Me amo a mí mismo y a los demás</p> <p>3. Me arriesgo, explorando y creando</p> <p>4. Aprendo, estudio y reflexiono</p> <p>5. Ayudo y trabajo con otros</p> <p>6. Acepto mis capacidades y limitaciones</p> <p>7. Lucho por mi dignidad y autorrespeto.</p>			
<p>EXPRESO MIS SENTIMIENTOS</p> <p>8. Soy abierto y espontáneo</p> <p>9. Soy capaz de intimar con otra persona</p> <p>10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia</p> <p>11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones</p> <p>12. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo</p> <p>13. Expreso mis enojos y frustraciones</p> <p>14. Gozo de la vida con otros</p>			
<p>TENGO CONTROL Y CONCIENCIA DE MÍ MISMO.</p> <p>15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo</p> <p>16. Tengo fe en mis talentos y habilidades</p> <p>17. Tengo sensibilidad y percepción de los Sentimientos de otros.</p> <p>18. Manejo y supero mis conductas indeseables.</p> <p>19. Planeo y dirijo mi propio futuro</p>			

	SI	¿?	NO
<p>ESTOY CONSCIENTE DE LOS VALORES HUMANOS</p> <p>20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables</p> <p>21. Deseo cosas grandes y fantaseo</p> <p>22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad.</p> <p>23. Desarrollo conciencia del fin que tiene el poder y la riqueza.</p> <p>24. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás</p> <p>25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte</p> <p>26. Me comprometo a mí mismo a seleccionar mis Valores y expectativas.</p> <p>27. Aprendo a dar y amar más plenamente</p>			
<p>DESARROLLO UNA MADUREZ PERSONAL Y SOCIAL</p> <p>28. Me responsabilizo de las consecuencias de mi conducta.</p> <p>29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones.</p> <p>30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad.</p> <p>31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad.</p> <p>32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda.</p> <p>33. Renuevo y recreo mi ser.</p>			

ANEXO 4
EVALUANDO TU COMPORTAMIENTO ASERTIVO

	SI	NO
1. Cuando hablas, ves a los ojos, tu expresión es firme y segura.		
2. Los ademanes o gestos son congruentes con lo que expones.		
3. El tono de voz es adecuado, se enfatizan las palabras clave.		
4. La velocidad con la que hablas es adecuada, no demasiado rápida o lenta.		
5. Normalmente haces lo que dijiste que harías.		
6. Cuando se te pide que no reveles información confidencial, no lo haces.		
7. Suelen ver lo positivo en los demás y se los dices con alegría.		
8. Suelen ver lo positivo de las cosas y lo señalan.		
9. Cuando hablas de tu persona, lo haces positivamente, señalando tus éxitos y deseos, sin parecer presuntuoso.		
10. Si te elogian, respondes adecuadamente con alegría.		
11. Cuando conversas con los demás, los escuchas sin interrumpir.		
12. Cuando existen distintas opiniones, emites la tuya sin demandar que prevalezca.		
13. Cuando existen distintas opiniones emites la tuya frenando el impulso de opinar en todo.		
14. Cuando no sabes lo suficiente de las personas, no las críticas o rechazas.		
15. Cuando no estas de acuerdo lo haces saber sin ofender o agredir.		
16. Cuando sucede algún problema más bien tiendes a asumir tu responsabilidad que culpar a los demás.		
17. Cuando otras personas hablan, las miras directamente y adoptas una expresión de interés.		
18. Cuando se ha llegado a algún acuerdo, tiendes a ya no discutirlo.		
19. Sólo das consejos o recomendaciones si te lo piden.		
20. Cuando haces comentarios buscas que éstos sean apropiados a la situación o al momento.		

	SI	NO
<p>21. Cuando pides algo evitas hacerlo en forma de demanda innegociable.</p> <p>22. Tratas de ser sensible a la situación por la que otros pasan sin por ello renunciar a tus metas.</p> <p>23. Puedes decir no sin agredir o sentirte culpable.</p> <p>24. Cuando otras personas están ocupadas tratas de no permanecer con ellas demasiado tiempo.</p> <p>25. Cuando desees usar cosas que no te pertenecen, pides permiso.</p> <p>26. Cuando haces bromas evitas ser hiriente.</p> <p>27. Cuando otra persona se equivoca evitas burlarte o hacer comentarios negativos.</p> <p>28. Cuando otras personas opinan tratas de tomar en cuenta y entender bien sus puntos de vista.</p> <p>29. Si encuentras información válida en contra de tu punto de vista, lo modificas.</p> <p>30. Si aparecen conflictos buscas llegar a un arreglo o acuerdo constructivo.</p> <p>31. Si los demás no lo entienden, buscas aclarar y mejorar tu habilidad de comunicación en lugar de quejarte o hacerte víctima.</p> <p>32. Si hablas con varias personas te diriges a todas, en lugar de concentrarte sólo en una de ellas.</p> <p>33. Si hacen algo por ti manifiestas tu agradecimiento cálidamente.</p> <p>34. Si te piden ayuda, tratas de darla,</p> <p>35. Cuando se trabaja en equipo buscas compartir la responsabilidad equitativamente.</p> <p>36. Cuando explicas algo lo haces en forma directa, sin rodeos o rebuscamientos.</p> <p>37. Si te equivocas, lo aceptas sin justificaciones defensivas.</p> <p>38. Cuando hablas de ti mismo tratas de no excederte o extenderte de tal forma que los demás pierdan interés.</p> <p>39. Eres puntual y respetas tus compromisos.</p> <p>40. Cuando se conversa en grupo evitas monopolizar la plática.</p>		

ANEXO 5

DINÁMICA: “ESCUDO DE ARMAS”

Objetivo: Que los participantes se autoevalúen en el aquí y ahora, conforme al yo profundo.

Procedimiento: Llena tu “Escudo de Armas” conforme a las preguntas siguientes:

- 1.- ¿Quién soy yo?
- 2.- ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
- 3.- ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?
- 4.- ¿Cuál ha sido mi mayor falla?
- 5.- ¿Qué haría si me quedaré un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que emprendiera?
- 6.- Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera.

ANEXO 6

TÉCNICA REJILLA NUMÉRICA

Nombre: _____

Tiempo de ejecución:

Número de aciertos:

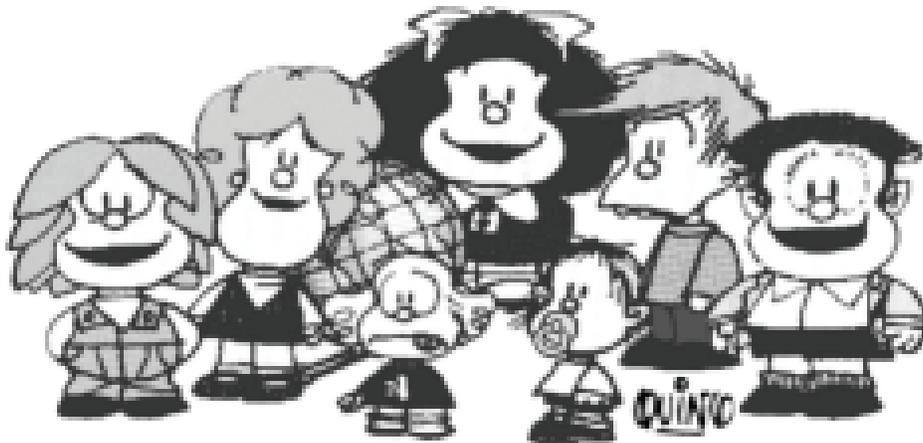
15	11	97	08	43	19	50	31	40	24
99	52	22	64	29	69	46	62	03	36
45	60	49	73	12	58	87	80	83	53
96	79	82	85	01	76	90	17	86	71
38	42	91	34	07	37	41	66	04	13
10	54	88	75	84	21	55	98	94	78
05	67	00	93	89	81	06	27	68	39
51	61	72	26	65	70	77	57	28	59
18	33	48	56	14	47	63	74	44	20
92	16	23	30	95	09	32	25	35	02

ANEXO 7

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MANUAL DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y
ASERTIVIDAD**



PONENTE: PSICÓLOGA NORMA ANGÉLICA JÁUREGUI

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

METODOLOGIA

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

PROGRAMA DEL TALLER

SESIÓN 1 Introducción

SESIÓN 2 ¿Qué es la Autoestima?

SESIÓN 3 Cómo mejorar la Autoestima

SESIÓN 4 La Asertividad como una expresión de la Autoestima

SESIÓN 5 Práctica de la conducta Asertiva

SESIÓN 6 Conclusión y cierre del taller

PRESENTACIÓN

La **autoestima** hace referencia a la actitud hacia uno mismo, constituye el núcleo básico de la personalidad la cual se adquiere durante los primeros años de la infancia. Nuestra forma de ser depende de las experiencias que vivimos en esa importante etapa de nuestra vida. La **autoestima** implica el conocimiento y la valoración de sí mismo, el sentido de seguridad y de pertenencia, el dominio de ciertas habilidades de comunicación social, el sentimiento de ser útil y valioso, así como la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, la confianza en nuestro derecho a tener logros y ser felices; el sentimiento de ser respetables, dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras carencias y necesidades. La esencia de la **autoestima** es confiar en nosotros mismos, creer y saber que somos merecedores de lo que nos propongamos lograr.

La **autoestima** influye en nuestra conducta, interviene en la toma de decisiones, influye en el planteamiento de objetivos y en el establecimiento de planes de acción. Si se tiene una **autoestima** baja, se tiene un sentimiento de incompetencia, no se pueden ver los valores positivos, se está obsesionado por los errores del pasado y por la posibilidad de cometer más, se tiene un sentimiento de poca valía y se espera ser engañado, maltratado y despreciado por los demás, se produce apatía e indiferencia hacia sí mismo y hacia los otros.

Con una **autoestima** alta será más probable que las personas se esfuercen ante las dificultades, por el contrario, con una **autoestima** baja lo más probable es que se renuncie a enfrentarse a los problemas, o hacerlo con miedo. Cuando más positiva sea nuestra **autoestima**, más preparados estaremos para enfrentarnos a los problemas y resistir las frustraciones, tendremos más posibilidades de ser creativos en nuestro trabajo, estableceremos relaciones más enriquecedoras,

viviremos más satisfechos y responderemos a los retos y a las oportunidades de forma más apropiada.

Lo anterior nos hace ver lo importante que es en nuestra vida el tener una **autoestima** positiva para desarrollarnos íntegramente.

Nuestra forma de ser la hemos aprendido, y así también podemos reaprender a tener una **autoestima positiva**, siempre y cuando nos conozcamos a nosotros mismos y estemos dispuestos a valorarnos y pensar que somos capaces y tenemos derecho a vivir plenamente.

El propósito del **Taller de Autoestima y Asertividad**, es hacerte consciente de situaciones que te afectan y no has considerado, y que por otro lado que conozcas situaciones que te ayudarán a superarlas, así mismo en el taller tendrás oportunidades de conocerte más a ti mismo y a partir de eso poder mejorar. Tendrás la oportunidad de saber qué es la **asertividad** como una característica personal íntimamente ligada a la **autoestima**.

Todo lo anterior tiene como objetivo que mejores tu **autoestima** y empieces a vivir de diferente manera buscando tu felicidad y a partir de esto la de las personas que son importantes para ti.

Espero que inicies esta actividad con una disposición de apertura a una nueva experiencia y a trabajar por el cambio que pretendes, y por lo cual estás aquí.

Finalmente, te recomiendo que lo que aprendas y los cambios que logres, por muy pequeños que sean, no los olvides al terminar este taller, practícalos cotidianamente y tenlos siempre en mente, sólo así podrán serte más útiles.

Te doy la bienvenida a esta experiencia, deseando que tenga un significado importante en tu vida, y sobre todo sirva para comprender y cambiar lo que hasta este momento te preocupa, te molesta o te evita lograr el desarrollo personal que deseas y mereces.

METODOLOGIA

El taller de **autoestima y asertividad** tiene como propósito proveer al participante de una serie de experiencias tales como la de pertenencia a un grupo, expresión de su autoconcepto, promover la autoaceptación, facilitar la expresión de sus sentimientos, necesidades y derechos así como la oportunidad de declarar una alta **autoestima** y proponerse alcanzar metas. Experiencias que le ayuden a reflexionar y tener una mejor comprensión de sí mismos con la finalidad de propiciar su crecimiento personal y por ende lograr una mejor adaptación en todos los ámbitos de su vida.

Duración: El taller consta de seis sesiones de 120 minutos cada una. Cada sesión incluye ejercicios vivenciales que promueven la reflexión, la comprensión de conceptos y el cumplimiento de los objetivos propuestos por el taller.

Actividades: Las actividades que se trabajan a lo largo del taller pretenden observar tres tipos de aprendizajes: 1. Aprendizaje conceptual.- es la incorporación de datos, conceptos y principios a la estructura mental de comprensión que posibilita describir, entender, explicar, fundamentar y proyectar la acción. 2. Aprendizaje procedimental.- se entiende como aquel que se basa en el conjunto de acciones y/o estrategias conscientes que están planeadas para promover el proceso de aprendizaje. 3. Aprendizaje actitudinal.- se considera como un proceso en donde a partir de las características y posibilidades propias de cada uno de los participantes se esperan distintas respuestas ante una misma actividad para todos.

La metodología contempla la aplicación de dos estrategias para el desarrollo de las actividades de la intervención; el trabajo individual con el enfoque de aprendizaje significativo y el trabajo grupal con el enfoque de aprendizaje cooperativo.

El trabajo individual está basado en el aprendizaje significativo, el cual se expresa a través del análisis, reflexión, declaración de los participantes del autoconocimiento, de sus habilidades estratégicas, disposición mental y motivación para aprender la realización de lecturas y ejercicios del manual, buscando siempre que encuentre el referente en su realidad académica, escolar y de aprendizaje.

Se explora también el aprendizaje significativo a través de la participación individual, al expresar sus conclusiones en dos sentidos, sobre el contenido del tema y sobre los procedimientos y actitudes ante la elaboración y definición de la estrategia utilizada para obtener los productos de cada tarea.

El trabajo grupal del taller se realizará con el enfoque de aprendizaje cooperativo, facilitando en los participantes el análisis, reflexión y ejecución sobre sus fortalezas y debilidades en la actividad para aprender, en donde se espera una actitud activa que facilite la identificación de la actividad grupal, como una acción constructiva o reconstructiva de aprendizajes en la exposición de los saberes de otros, generando interdependencia positiva en el desarrollo de los productos de cada actividad.

Para facilitar el aprendizaje cooperativo se seguirá el siguiente procedimiento:

- Las actividades se realizarán en equipo,
- Siempre habrá un producto de trabajo.
- La evaluación se realiza al exponer conclusiones sobre el conocimiento del contenido a través del expositor de cada equipo,
- Se evaluará también con la elaboración de conclusiones sobre el manejo conceptual, procedimental y actitudinal utilizado para realizar la actividad y obtención del producto de la actividad, la cual implica que cada integrante exprese su conclusión al final de la actividad,

- La conformación de los equipos seguirá las siguientes reglas:

1.- En cada actividad los integrantes siempre cambiarán de equipo, de tal manera que todos los participantes tengan la posibilidad de trabajar con todos. Para dar la oportunidad al intercambio de experiencias e ideas entre los participantes.

2.- El rol de expositor, siempre se cambiará, de tal manera que todos los participantes, independientemente del equipo que les corresponda, tendrán que exponer, buscando con ello la posibilidad de experimentar la expresión ante el grupo y superar barreras individuales.

3.- Siempre se nombra un moderador, secretario y expositor, intercambiando siempre los roles.

Evaluación: Se realizarán evaluaciones:

Antes del taller: se aplica un instrumento de evaluación, "Cuestionario de Autoestima" que se utilizará para obtener los resultados del taller.

Durante el taller; con la finalidad de obtener retroalimentación y dar a los participantes la oportunidad de expresarse, se hace una conclusión al finalizar de cada sesión, a través de indagar el aprendizaje logrado y las experiencias obtenidas.

Al finalizar; se aplica un cuestionario (Anexo 2) con el fin de conocer la opinión de los participantes acerca de la ejecución del taller y el aprendizaje del mismo. También se aplicó el cuestionario de Autoestima de Pope, Mc Hale, Crahigead para obtener los resultados del taller. (Anexo 1).

OBJETIVO GENERAL:

MEJORAR LA **AUTOESTIMA** DE LOS PARTICIPANTES MEDIANTE LA VIVENCIA DE EXPERIENCIAS QUE CONDUZCAN AL AUTOCONOCIMIENTO, LA AUTOACEPTACIÓN Y LA AUTOVALORACIÓN POSITIVA QUE LES PERMITA UN CRECIMIENTO PERSONAL MÁS PLENO. ASÍ COMO PRACTICAR CONDUCTAS ASERTIVAS QUE LES OFREZCAN LA POSIBILIDAD DE REFORZAR SU **AUTOESTIMA**.

PROGRAMA DEL TALLER AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
1. INTRODUCCIÓN	1.1 Propiciar el conocimiento de los participantes del taller y el “Rompimiento del Hielo”	1.1. Dinámica “Cinco sentidos”	1.1 Trabajo en equipo y presentación de producto de trabajo en plenaria.
	1.2 Conocer las expectativas de los asistentes al taller, con el fin de detectar las posibles discrepancias con relación a los objetivos.	1.2 Contestar el cuestionario.	1.2 Trabajo individual y comentarios en plenaria.
	1.3 Comunicar a los participantes, los contenidos, el objetivo general y la dinámica del taller.	1.3 Expositiva con acetatos.	1.3 Comentarios en plenaria.
	1.4 Propiciar la integración de los participantes a fin de favorecer el trabajo grupal.	1.4 Dinámica “Mar tierra y aire”.	1.4 Trabajo grupal.
2. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA	2.1 Conocer el concepto de Autoestima	2.1 Dinámica en grupo	2.1 Trabajo grupal.
	2.2 Facilitar la expresión de la autoimagen con el fin de favorecer el autoconocimiento.	2.2 Dinámica “Elabora tú Retrato Hablado”	2.2 Trabajo individual y grupal.
	2.3 Comprender la importancia de mejora la Autoestima	2.3 Dinámica en grupo.	2.3 Exposición de conclusiones en plenaria

PROGRAMA DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
3. CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA	3.1 Propiciar el conocimiento de si mismo y alentar el sentimiento de competencia con el fin de propiciar la Autovaloración.	3.1 Dinámica “Cualidades”	3.1 Debate en Plenaria del producto del trabajo individual.
	3.2 Lograr la aceptación de sí mismo como un medio para mejorar la Autoestima, a través de reconocer el derecho a equivocarse, así como reconocer y aceptar cualidades y defectos.	3.2 Contestar cuestionario dinámica en equipo y presentación producto de trabajo	3.2 Exposición del equipo de conclusiones, y producto de trabajo al grupo.
	3.3 Comprender el concepto de atención y concentración. Conocer tipos de atención y Estilos de atención de Nideffer.	3.3 Técnica Lluvia de Ideas técnica Expositiva con acetatos.	3.3 Comentarios, opiniones y conclusiones en plenaria del grupo.
	3.4 Conocimiento de técnicas utilizadas en el entrenamiento de la atención en deportistas.	3.4 Ejercicio Rejilla numérica y Ejercicio Exhalar Contando	3.4 Trabajo grupal.

PROGRAMA DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
4. LA ASERTIVIDAD COMO EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA	4.1 Comprender el concepto de Asertividad	4.1 Comentarios en Plenaria.	4.1 Trabajo grupal
	4.2 Conocer los derechos asertivos y las ideas irracionales entendiendo como se relacionan para mejorar la Autoestima.	4.2 Dinámica en equipo y presentación del producto de trabajo	4.2 Exposición de conclusiones y producto de trabajo en plenaria.
	4.3 Conocimiento de técnicas utilizadas en el entrenamiento de focos atencionales en atletas .	4.3 Ejercicio Rejilla numérica y ejercicio focos atencionales.	4.3 Trabajo grupal
5. PRÁCTICA DE LA CONDUCTA ASERTIVA	5.1 Identificar los patrones irracionales de pensamiento que dan lugar a la conducta no asertiva, mediante el análisis de situaciones problemáticas cotidianas.	5.1 Ejercicio individual, contestar cuestionario.	5.1 Trabajo individual y presentación del producto de trabajo al grupo.
	5.2 Practicar la conducta asertiva con la finalidad de incrementar la capacidad y la confianza en el manejo de situaciones problema.	5.2 Role playing	5.2 Trabajo en equipo

PROGRAMA DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
	5.3 Practicar la relajación y estilos de foco atencional con la finalidad de incrementar el rendimiento confianza y concentración en el deporte.	5.3 Técnica de Relajación progresiva y de Visualización	5.3 Trabajo grupal
6. CONCLUSIÓN Y CIERRE DEL TALLER	6.1 Alentar la declaración de la autoestima positiva, el compromiso de tenerla consciente y ejercerla cotidianamente	6.1 Ejercicio individual "Querer es poder"	6.1 Trabajo individual y presentación del trabajo en plenaria.
	6.2 Reforzar la idea de que La Autoestima debe centrarse en sí mismo.	6.2 Plenaria, Dinámica "Reflexión".	6.2 Trabajo grupal
	6.3 Facilitar la expresión de los sentimientos positivos hacia sí mismo.	6.3 Ejercicio Individual "La carta".	6.3 Trabajo Individual. presentación del producto de trabajo al facilitador.

PROGRAMA DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
	6.4 Intercambiar entre los participantes aspectos gratificantes que refuercen la autoestima.	6.4 Dinámica de grupo "Dos renglones".	6.4 Trabajo grupal.
	6.5 Propiciar la expresión verbal, emocional de los participantes y retroalimentar acerca del cumplimiento de objetivos	6.5 Contestar el cuestionario (anexo 1 y 2). Comentarios del taller y lo aprendido.	6.5 Trabajo Individual y grupal. opiniones, comentarios, conclusiones en en plenaria.

ANEXO 8

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

SESIÓN PRIMERA
TEMA.: INTRODUCCIÓN

OBJETIVO: El estudiante conocerá la estructura y los contenidos del taller de Autoestima y Asertividad y se integrará al grupo de trabajo

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 MIN.	<p>Conocimiento e integración de los participantes</p> <p>Expectativas de los participantes</p> <p>Contenido, objetivo general y dinámica del taller</p> <p>Evaluación</p>	<p>1.1 Propiciar el conocimiento de los estudiantes del taller y el rompimiento del hielo.</p> <p>1.2 Conocer las expectativas de los participantes al taller con el fin de detectar las posibles discrepancias con relación a los objetivos.</p> <p>1.3 Comunicar a los participantes, los contenidos, el objetivo general y la dinámica del taller</p> <p>1.4 Conocer el nivel de autoestima de los participantes</p>	<p>1.1 Presentación del facilitador y de los alumnos y realizar la “Dinámica “ Cinco sentidos”</p> <p>1.2 Contestar el cuestionario “Esclarecimiento de expectativas”</p> <p>1.3 Exposición por parte del facilitador.</p> <p>1.4 Realizar el Anexo 1</p>	<p>Grupal</p> <p>Individual y grupal</p> <p>Expositiva</p> <p>Individual</p>	<p>Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, plumas, lápices, pelota pequeña, copias del Anexo 1 para cada participante, proyector de acetatos y acetatos.</p>

	Integración de los estudiantes	1.5 Propiciar la integración de los participantes a fin de favorecer el trabajo grupal	1.5 Dinámica "Mar Tierra y Aire"	Grupal y ejercicio vivencial	
	Cierre de Sesión	1.6 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión. Concluir sobre los contenidos de la sesión	1.6 Contestar las preguntas de autorregulación y hacer comentarios en plenaria.		

SESIÓN SEGUNDA

TEMA: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

OBJETIVO: Comprender que es la Autoestima y la importancia de mejorarla. Favorecer al autoconocimiento

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 MIN.	Retroalimentación	2.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos tratados la sesión anterior	2.1 Comentarios de los alumnos en plenaria	Lluvia de ideas	Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, plumas y lápices.
	Autoestima	2.2 Conocer el concepto de Autoestima	2.2 Leer la parte que le toque al estudiante y comentar lo que aprendió	Lectura dirigida, y lluvia de ideas	
	Autoconocimiento	2.3 Facilitar la expresión de la autoimagen con el fin de favorecer el autoconocimiento	2.3 Realizar la dinámica “elabora tu retrato hablado”	Individual y ejercicio vivencial	
	Mejorar la Autoestima	2.4 Comprender la importancia de mejorar la Autoestima	2.4 Efectuar el ejercicio Razones para mejorar la autoestima	Individual y grupal Ejercicio vivencial	

	Cierre de sesión	2.5 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión. Concluir sobre los contenidos de la sesión	2.5 Contestar las preguntas de autorregulación y hacer comentarios en plenaria.	Individual y Lluvia de ideas.	
--	------------------	--	---	-------------------------------	--

SESIÓN TERCERA
 TEMA: COMO MEJORA LA AUTOESTIMA
 OBJETIVO: Favorecer el conocimiento de si mismo, la autovaloración y aceptación.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 min.	Retroalimentación Autovaloración Aceptación de sí mismo	3.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos abordados en la sesión anterior. 3.2 Favorecer el conocimiento de sí mismo y alentar el sentimiento de competencia con el fin de propiciar la autovaloración. 3.3 Logra la aceptación de si mismo como medio para elevar La Autoestima, a través de reconocer el derecho a equivocarse, así como reconocer y aceptar cualidades y defectos	3.1 Comentarios en plenaria 3.2 .1 Leer la parte que le toque y hacer comentarios en plenaria 3.2.2 Efectuar el cuestionario "Conciencia y conocimiento de mí mismo" 3.3.1 Leer la parte que le corresponda y aportar ideas, conocimientos opiniones en	Lluvia de ideas Lectura dirigida y lluvia de ideas Ejercicio vivencial Lectura dirigida y lluvia de ideas	Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, plumas, lápices, proyector de acetatos y acetatos, copia del Ejercicio Rejilla Numérica para cada uno de los participante y copias del Cuestionario "Conciencia y Conocimiento de mí mismo".

			grupo.		
	Equivocaciones	3.4 Lograr la aceptación del derecho a equivocarse	3.3. 2 Realizar el ejercicio cualidades	Individual y ejercicio vivencial	
	Atención y Concentración	3.5 Comprender el concepto de atención y concentración. Conocer tipos de atención y estilos de atención según Nideffer.	3.4 Efectuar el cuestionario equivocaciones	Individual y grupal	
	Técnicas deportivas	3.6 Conocimiento de técnicas utilizadas en el entrenamiento de la atención en deportistas.	3.5 Exposición por parte del facilitador y aportación de ideas, comentarios y opiniones por parte del alumno	Expositiva con acetatos y lluvia de ideas.	
	Cierre de sesión	3.7 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión. Concluir sobre los contenidos de la sesión.	3.6 Realizar Ejercicio Rejilla Numérica y Ejercicio Exhalar contando.	Grupal y ejercicio vivencial	
			3.7 Contestar las preguntas de autorregulación	Individual y grupal	

SESIÓN CUARTA

TEMA: LA ASERTIVIDAD COMO EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO: Comprender el concepto de Asertividad y su relación con la autoestima. Conocimiento de técnicas utilizadas en el entrenamiento.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 min.	Retroalimentación Asertividad Derechos asertivos e ideas irracionales	4.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos abordados en la sesión anterior. 4.2 Que los participantes se autoevaluén en el aquí y ahora, conforme al yo profundo 4.3 Comprender el concepto de Asertividad 4.4 Conocer los derechos asertivos y las ideas irracionales entendiendo como se relaciona para mejorar la Autoestima	4.1 Comentarios por parte de los participantes en plenaria 4.2 Realizar el ejercicio de Escudo de Armas 4.3 Lectura de la parte que le toca y aportar ideas, opinión y comentarios al grupo. 4.4.1 Lectura en equipo, trabajar cuestionario y realizar un producto de trabajo para presentar al	Lluvia de ideas Ejercicio vivencial y grupal Lectura dirigida y lluvia de ideas Grupal	Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, plumas, lápices, copia de Ejercicio Rejilla Numérica para cada participante, y copia del Ejercicio de Escudo de Armas para cada alumno.

			grupo. 4.4.2 Realizar el Cuestionario Evaluando tu comportamiento asertivo y comentarios en plenaria	Ejercicio vivencial y grupal	
	Técnicas utilizadas en el entrenamiento	4.5 Práctica de algunas técnicas utilizadas en el entrenamiento	4.5.1 Realizar el Ejercicio de Rejilla Numérica y Ejercicio de Focos Atencionales	Ejercicio vivencial y Grupal	
			4.5.2 Explicación por parte del facilitador de la Técnica Establecimiento de Objetivos y aportación de ideas, opinión, comentarios de los alumnos	Expositiva y lluvia de ideas	
	Cierre de sesión	4.6 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión	4.6 Contestar las preguntas de autorregulación y hacer comentarios, en plenaria.	Individual y grupal.	

SESIÓN QUINTA

TEMA: PRACTICA DE LA CONDUCTA ASERTIVA

OBJETIVO: Practica de la conducta Asertiva y adiestramiento de algunas técnicas de entrenamiento para fortalecer la confianza, concentración y incrementar el rendimiento en el atleta.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 min.	<p>Retroalimentación</p> <p>Patrones irracionales de pensamiento</p> <p>Situaciones problemáticas</p>	<p>5.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos tratados en la sesión anterior.</p> <p>5.2 Identificar los patrones irracionales de pensamiento que dan lugar a la conducta no asertiva, mediante el análisis de situaciones problemáticas cotidianas</p> <p>5.3 Practicar la conducta asertiva con la finalidad de incrementar la capacidad y confianza en el manejo de situaciones problemáticas</p>	<p>5.1 Efectuar comentarios, opinión, ideas en grupo</p> <p>5.2 Realizar el cuestionario Análisis de situaciones problemáticas</p> <p>5.3.1. Actuar ante el grupo una situación en donde la conducta sea asertiva.</p> <p>5.3.2 Realizar Técnica de Rejilla Numérica y</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Individual y lluvia de ideas.</p> <p>Role playing</p> <p>Ejercicio vivencia y grupal</p>	<p>Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, pluma, lápices, copias del Ejercicio Rejilla Numérica para cada participante.</p>

	Técnicas utilizadas en el entrenamiento	<p>5.4 Practicar la relajación y estilos de focos atencionales con la finalidad de incrementar el rendimiento confianza y concentración en el deportista</p> <p>Tarea: Realiza una tarjeta por cada uno de tus compañeros del grupo, en un lado de la tarjeta escribe De: Para: Y en el otro lado en dos renglones escribe un pensamiento o un buen deseo, etc.</p>	<p>comentarios en grupo.</p> <p>5.4 Explicación por parte del facilitador de la teoría referente al técnica y los alumnos practicar la Técnica de Relajación Progresiva y de Visualización</p>	Expositiva, ejercicio vivencial y Grupal	
	Cierre de sesión	5.5 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión. Concluir sobre los contenidos de la sesión	5.5. Resolver las preguntas de autorregulación y comentar en plenaria.	Individual y grupal	

SESIÓN SEXTA

TEMA: CONCLUSIÓN Y CIERRE DE TALLER

OBJETIVO: Alentar la declaración de la Autoestima positiva, reforzar la idea de que la autoestima debe centrarse en sí mismo y comentarios del cumplimiento de objetivos y expectativas del taller.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIALES
120 Min.	<p>Retroalimentación</p> <p>Autoestima positiva</p> <p>La Autoestima debe centrarse en sí mismo</p> <p>Expresión de sentimientos positivos</p>	<p>6.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos tratados en la sesión anterior.</p> <p>6.2 Alentar la declaración de la Autoestima positiva, el compromiso de tenerla consciente y ejercerla cotidianamente</p> <p>6.3 Reforzar la idea de que la Autoestima debe centrarse en sí mismo</p> <p>6.4 Facilitar la expresión de los sentimientos positivos hacia si mismo</p>	<p>6.1 Comentarios, opinión e ideas en plenaria</p> <p>6.2 Efectuar el Ejercicio Querer es Poder y comentar en grupo conclusiones.</p> <p>6.3 Realiza la Dinámica Reflexión</p> <p>6.4 Llevar a cavo el Ejercicio La Carta</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Ejercicio vivencial, Individual y grupal</p> <p>Lectura dirigida y Lluvia de ideas</p> <p>Ejercicio vivencial e individual</p>	<p>Manual de Autoestima y Asertividad, hojas tamaño carta, plumas, lápices, sobres, tarjetas y copia del Anexo 1 y 2 Par cada participante</p>

	<p>Aspectos gratificantes que refuerzan la Autoestima</p> <p>Cierre del Taller</p>	<p>6.5 Intercambiar entre los participantes aspectos gratificantes que refuercen la Autoestima</p> <p>6.6 Propiciar la expresión verbal, emocional de los participantes y retroalimentar acerca del cumplimiento de objetivos y expectativas.</p>	<p>6.5 Ejecuta La Dinámica Dos renglones</p> <p>6.6 Contestar el Anexo 1 y 2. Comentarios, opinión y conclusiones del Taller y de lo aprendido.</p>	<p>Ejercicio vivencial, Individual y grupal</p> <p>Lluvia de ideas, Trabajo individual y grupal</p>	
--	--	---	---	---	--

ANEXO 9

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE TOMA DE DECISIONES

SESIÓN ; PRIMERA

TEMA: CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

OBJETIVO: Que los participantes se integran como grupo de trabajo y conozcan los lineamientos del taller.

TIEMPO	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	MATERIALES
4 Horas	Que los participantes se integren como grupo de trabajo.	1.1 Presentación de ponentes y participantes. 1.2 Lectura de objetivo general y lineamientos del curso 1.3 Evaluación inicial. 1.4 Ejercicio para romper el hielo. 1.5 Lectura del prologo: ¿Por qué no piensan correctamente los americanos?, Lineamientos para trabajar en equipo. Conformación de grupos y entrega de material. Elaboración de producto de trabajo por equipo (esquema, cuadro sinóptico, resumen, etc.). 1.6 Receso 1.7 Exposiciones por equipo. 1.8 Ejercicio vivencial de toma de decisiones: La rutina de mi vida y Conclusiones del ejercicio por equipo.	Expositiva, Lectura dirigida. Lluvia de ideas. Individual. Ejercicio vivencial Técnica de rejillas. y grupal Técnica grupal Ejercicio vivencial: La rutina de mi vida y técnica grupal	Manual de toma de decisiones de Conde y Conde (2005). Formato de la evaluación inicial. Hojas de rotafolio. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas blancas.

		<p>1.9 Explicación teórica por parte de las ponentes de las decisiones que día con día se deben tomar.</p> <p>1.10 Realización individual de un resumen, esquema, cuadro sinóptico de la información aprendida durante la sesión.</p> <p>1.11 Cierre de sesión y preguntas de autorregulación.</p>	<p>Técnica expositiva</p> <p>Técnica individual</p> <p>Técnica individual y grupal</p>	
--	--	--	--	--

SESION: DOS
 TEMA: ASPECTOS ÉTICOS EN LA TOMA DE DECISIONES
 OBJETIVO: Que los alumnos reflexiones respecto a la ética.

TIEMPO	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	MATERIALES
4 Horas	Que los alumnos puedan reflexionar respecto a la ética al ayudar en la búsqueda de alternativas de decisión del sujeto en una efectiva Orientación.	1.1 Retroalimentación. 1.2 Lectura del objetivo específico. División de equipos, Instrucciones y entrega de material 1.3 Lectura, trabajo en equipos, realización de producto de trabajo y presentación en plenaria. 1.4 Receso. 1.5 Ejercicio vivencial. y reflexión de la presentación. 1.6 Realización individual de un resumen, esquema o cuadro sinóptico de la información aprendida durante la sesión. 1.7 Cierre de sesión y preguntas de autorregulación.	Técnica lluvia de ideas Lectura dirigida. Técnica grupal y Técnica de rejillas. Ejercicio: Sociodrama y técnica grupal Técnica Individual Técnica grupal	Manual de toma de decisiones. Hojas de rotafolio. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas blancas.

SESIÓN: TERCERA

TEMA: APROXIMACIONES PSICODINAMICAS AL CONSEJO EN LA TOMA DE DECISIONES.

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brindan las perspectivas psicodinámicas al consejo en la toma de decisiones.

TIEMPO	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	MATERIALES
4 Horas	Que los profesionistas adquieran las herramientas que brindan las perspectivas psicodinámicas al consejo en toma de decisiones y puedan aplicarlas según el nivel de procesamiento en el que se encuentre el cliente.	3.1 Retroalimentación. 3.2 Lectura del objetivo específico, división de equipos para trabajar, Instrucciones y entrega de material. 3.3 Lectura, realización de productos de trabajo por equipo, exposición de productos de trabajo por equipo. 3.4 Receso. 3.5 Ejercicio vivencial: “Los diferentes caminos en la toma de decisiones” y Conclusión grupal del ejercicio con las preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo llegaron a esa decisión? ¿Fue difícil tomar la decisión? 3.6 Realización de un resumen, esquema o cuadro sinóptico de la información aprendida durante la sesión. 3.7 Cierre de sesión y preguntas de autorregulación.	Lluvia de ideas. Técnica grupal. Técnica de rejillas y grupal Ejercicio vivencial, Técnica individual y grupal. Técnica individual Técnica individual y lluvia de ideas.	Manual de toma de decisiones. Hojas de rotafolio. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas blancas.

SESIÓN: CUARTA

TEMA : APROXIMACIONES COGNOSCITIVAS AL CONSEJO EN TOMA DE DECISIONES

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brindan las perspectivas cognoscitivas al consejo en toma de decisiones

TIEMPO	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	MATERIALES
4 Horas	Que los profesionistas adquieran las herramientas que brindan las perspectivas cognoscitivas al consejo en toma de decisiones y puedan aplicarlas según el nivel de procesamiento en el que se encuentre el cliente.	4.1 Retroalimentación. 4. 2. Lectura del objetivo específico, división de equipos para trabajar, instrucciones y entrega de material. 4.3 Lectura, Realización de productos de trabajo, exposición de productos de trabajo por equipo. 4.4 Receso 4.5 Ejercicio “Una toma de decisión” y conclusión del ejercicio. Realización de un resumen, esquema o cuadro sinóptico de la información aprendida durante la sesión. 4.6 Cierre de sesión y preguntas de autorregulación.	Lluvia de ideas. Técnica grupal Técnica de rejillas y grupal. Ejercicio vivencial: y lluvia de ideas Técnica individual Técnica individual y lluvia de ideas.	Manual de toma de decisiones. Hojas de rotafolio. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas blancas.

SESIÓN : QUINTA

TEMA; APROXIMACIONES CONDUCTUALES EN EL CONSEJO EN TOMA DE DECISIONES

OBJETIVO: Que los participantes adquieran las herramientas que brinda la perspectiva conductual al consejo en toma de decisiones.

TIEMPO	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDADES	TÉCNICA	MATERIALES
4 Horas	Que los profesionistas adquieran las herramientas que brindan la perspectiva conductual al consejo en toma de decisiones y puedan aplicarlas según el nivel de procesamiento en el que se encuentre el cliente.	5.1 Retroalimentación. 5.2 Lectura del objetivo específico, división de equipos para trabajar, Instrucciones y entrega de material. 5.3 Lectura, realización de productos de trabajo por equipo. exposición de productos de trabajo por equipo. 5.4 Cierre del taller. 5.5 Evaluación final. 5.6 Agradecimiento a los participantes.	Lluvia de ideas. Lectura dirigida y Técnica grupal. Técnica de rejillas y grupal Técnica grupal Técnica individual Técnica expositiva.	Manual de toma de decisiones. Hojas de rotafolio. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas blancas. Formato de evaluación final.

ANEXO 10

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

SESIÓN: PRIMERA

TEMA: INTRODUCCIÓN AL TALLER DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

OBJETIVO: El estudiante conocerá la estructura y los contenidos del taller de Estrategias de Aprendizaje, y se integrará al grupo de trabajo.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIAL
240 Min.	Introducción	1.1 Propiciar el conocimiento de los participantes del taller.	1.1 Presentación del instructor y de los participantes del taller	Grupal	Manual del Alumno de Estrategias de Aprendizaje, pelota, hojas de rotafolio, plumones, pluma, hojas tamaño carta, material del tema a tratar y cinta adhesiva
		1.2 Propiciar la integración de los participantes a fin de favorecer el trabajo grupal	1.2 Dinámica "Mar Tierra y Aire"	Ejercicio vivencial	
	Expectativas del taller	1.3 Conocer las expectativas de los participantes del taller y los lineamientos del taller.	1.3 Comentarios en plenaria	Lluvia de ideas	
	Evaluación diagnóstica	1.4 Observación de los aspectos que no has utilizado o desarrollado y que han perjudicado o impedido el logro de tus	1.4 Cuestionario de auto evaluación	Individual y Grupal	

		metas.			
	Factores que intervienen en el aprendizaje	1.5 Identificación los diferentes factores que intervienen en el aprendizaje.	1.5 Lectura individual y Trabajo en equipo, presentación en plenaria del producto de trabajo.	Individual y grupal	
	Metodología MOCóPLERE y Seguimiento de Instrucciones	1.6 Conocer una Metodología para reestructurar la manera como has venido aprendiendo y que el participante reconozca cuál es el proceso que lleva una instrucción en relación con una tarea.	1. 6 Leer individualmente la parte asignada y trabajo en equipo para llegar a conclusiones y exponer al grupo producto de trabajo.	Rejilla y grupal	
	Cierre de sesión	1.7 Integrar los conocimientos y experiencias vividas en la sesión	1.7 Contestar las preguntas de autorregulación y comentarios en plenaria Tarea.- Lectura de; ¿Qué hablamos cuando hablamos de Constructivismo?, Y “Los Profesores y la Concepción Constructivista”	Individual y lluvia de ideas	

SESIÓN: SEGUNDA

TEMA: FUNDAMENTOS TEORÍCOS

OBJETIVO: El participante conocerá y/o reflexionará sobre los fundamentos teóricos de taller del Estrategias de Aprendizaje.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TAMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIAL
240 Min.	Retroalimentación	2.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos abordados en la sesión anterior	2.1 Comentarios de los participantes en plenaria	Lluvia de ideas	Manual del alumno de Estrategias de Aprendizaje, hojas de rotafolio, plumones, plumas, lápiz, hojas tamaño carta, cinta adhesiva y material de información del tema a tratar.
	Constructivismo	2.2 Identificar y analizar los fundamentos teóricos metodológicos del taller de estrategias de aprendizaje: Constructivismo	2.2 Retomar la lectura de la tarea. Los participantes en equipo harán comentarios, llegaran a conclusiones y realizarán un producto de trabajo, para exponerlo al grupo	Rejilla y grupal	
	El aprendizaje y su clasificación	2.3 Conocer el proceso de aprendizaje y su clasificación	2.3 Lectura individual, realizar ejercicios correspondientes del manual, efectuar producto	Ejercicio vivencial, Individual y lluvia de	

	Aprendizaje Cooperativo	2.4 Reconocer y examinar los fundamentos teóricos del aprendizaje cooperativo.	de trabajo y comentar conclusiones al grupo 2.4 Lectura individual y trabajo en equipo para llegar a conclusiones y efectuar producto de trabajo para presentar en plenaria	ideas Rejilla y grupal	
	Cierre de sesión	2.5 Integrar los conocimientos y las experiencias vividas en la sesión.	2.5 Contestar las preguntas de autorregulación individualmente y comentar al grupo conclusiones. Tarea.- Leer La teoría de Vygotsky y la zona de desarrollo próximo y Metodología para desarrollar estrategias de aprendizaje	Individual y lluvia de ideas	

SESIÓN: TERCERA

TEMA: LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO; SU RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante conocerá, analizará y comparará las diferencias y relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje, así como su vinculación con el tipo de aprendizaje.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIAL
240 Min.	<p>Retroalimentación</p> <p>Teoría de Vygotsky y la zona de desarrollo próximo</p> <p>Factores ambientales y organizacionales para el estudio</p> <p>Diferentes tipos de aprendizaje</p>	<p>3.1 Recordar y hacer el enlace de los contenidos abordados en la sesión anterior.</p> <p>3.2 Identificar y Analizar los fundamentos teóricos de la teoría de Vygotsky y la zona de desarrollo próximo.</p> <p>3.3 Identificar los elementos externos y de organización que inciden en la calidad de estudio</p> <p>3.4 Reconocer y examinar los</p>	<p>3.1 Comentarios en plenaria de los participantes</p> <p>3.2 Retomando la lectura de tarea, comentar en equipo, llegar a conclusiones y elaborar producto de trabajo para exponer en plenaria.</p> <p>3.3 Exposición por parte del Instructor o facilitador del tema y comentarios de lo aprendido por los participantes.</p> <p>3.4 Lectura individual y comentarios en grupo de</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Individual y Grupal</p> <p>Expositiva y lluvia de ideas</p> <p>Lluvia de Ideas y</p>	<p>Manual del alumno de Técnicas de Aprendizaje, hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva plumas, lápiz, hojas tamaño carta y material de información del tema a tratar.</p>

		fundamentos teóricos de los aprendizajes: conceptual, procedimental y actitudinal	conclusiones,	individual	
	Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje	3.5 Conocer las diferencias y relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje, así como su vinculación con el tipo de aprendizaje personal.	3.5 Lectura individual realización de ejercicios correspondientes en el manual y trabajo en equipo para llegar a conclusiones.	Ejercicio vivencial, Individual y grupal.	
	Las estrategias como alternativas para mejorar el aprendizaje	3.6 Conocer las diferentes estrategias de aprendizaje	3.6 Leer la parte que le toca, comentar en equipo llegar a conclusiones y elaboración de producto de trabajo para exponer al grupo.	Ejercicio vivencial, Rejilla y grupal	
	Cierre de Sesión	3.7 Integrar los conocimientos y las experiencias vividas en la sesión.	3.7 Contestar las preguntas de autorregulación y comentar en plenaria conclusiones Tarea: Leer el capítulo Actitud ante el Aprendizaje y realizar un diagrama de que pasos Que siga para realizar	Individual y Lluvia de ideas una tarea.	

SESIÓN: CUARTA

TEMA: IDENTIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DEL PARTICIPANTE ANTE EL APRENDIZAJE Y CONOCER ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE.

OBJETIVO: El estudiante reflexionará y evaluará su actitud ante el estudio y autorregulará su forma de aprender.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIAL
240 Min.	Retroalimentación	4.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos tratados en la sesión anterior	4.1 Comentarios de los participantes en plenaria	Lluvia de ideas	Manual del alumno de Estrategias de Aprendizaje, hojas de rotafolio, plumones, hojas tamaño carta, plumas, lápiz y cinta adhesiva.
	Actitud ante el aprendizaje	4.2 Identificar tu comportamiento personal ante el aprendizaje para iniciar estrategias que permitan mejorar el aprendizaje de contenidos.	4.2 Retomar la lectura de la tarea y hacer comentarios y exponer conclusiones en plenaria	Lluvia de ideas	
	Autorregulación del aprendizaje	4.3 Conocer estrategias de autorregulación del aprendizaje	4.3 Realizar la lectura del tema y hacer los ejercicios del manual y reunirse en equipo para llegar a conclusiones y elaborar un producto de	Ejercicio vivencial Individual y grupal	

	Atención	4.4 Identificar los diferentes factores que intervienen para favorecer la atención	<p>trabajo para exponer al grupo.</p> <p>4.4 Realizar la lectura del tema, responder los ejercicios correspondientes del manual y comentar en plenaria lo aprendido y conclusiones.</p> <p>4.4 1 Participar en el ejercicio de Atención y comentar conclusiones del ejercicio en plenaria.</p>	<p>Ejercicio vivencial, y lluvia de ideas.</p> <p>Ejercicio vivencial Lluvia de ideas</p>	
	Cierre de sesión	4.5 Integrar los conocimientos y las experiencias vividas en la sesión	<p>4.5 Contestar las preguntas de autorregulación y comentar en plenaria conclusiones.</p> <p>Tarea: Realizar la lectura y los ejercicios correspondientes al tema de la memoria.</p>	<p>Individual y lluvia de ideas</p>	

SESIÓN: QUINTA

TEMA: FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA MEMORIA Y APLICACIÓN ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y CIERE DE CURSO.

OBJETIVO: El estudiante comparará, relacionará e integrará sus propias estrategias, con las estrategias propuestas en el taller, para reestructurar una nueva estrategia personal.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO TEMÁTICO	ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA	TÉCNICA	MATERIAL
240 Min.	Retroalimentación	5.1 Recordar y establecer el enlace de los contenidos tratados en la sesión anterior	5.1 Comentarios por parte de los participantes en plenaria	Lluvia de ideas	Manual, hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva, hojas tamaño carta, plumas, lápiz y material con información del tema correspondiente
	Memoria	5.2 Identificar los factores que intervienen para favorecer la memoria	5.2 Retomando la lectura de tarea hacer comentarios y mencionar conclusiones al grupo.	Lluvia de ideas	
	Ejercitar estrategias de reestructuración	5.3 Conocer la descripción de algunas estrategias de reestructuración para aplicarlas en la actividad	5.3 Lectura de la información y realizar los ejercicios del manual correspondientes al tema a tratar y efectuar un	Ejerció vivencial, Individual y grupal.	

		de aprendizaje	producto de trabajo para exponer al grupo.		
	Evaluación	5.4 Observar los cambios que hubo en el participante después de haber llevado a cabo el proceso de aprendizaje, con las diferentes temáticas establecidas	5.3.1 Lectura de la información del tema tratado y comentarios por parte de los participantes en plenaria 5.4 Realizar el cuestionario de Auto-evaluación y comentar en plenaria los logros obtenidos.	Lectura dirigida y lluvia de ideas Individual y lluvia de ideas	
	Cierre del taller	5.5 Integrar los conocimientos y las experiencias más significativas vividas en el taller	5.5 Contestar las preguntas de autorregulación, comentarios, conclusiones y opiniones de los participantes en plenaria del taller. 5.6 Pequeño con vivió organizado por algunos participantes del taller.	Individual y lluvia de ideas grupal	

3.- Desgraciadamente los estudiantes han perdido el interés por la lectura, en esta etapa de alto desarrollo tecnológico en donde por medio de Internet pueden conseguir mucha información sin esfuerzo, no sienten la necesidad de leer y mucho menos disfrutan el leer un buen libro o artículo. Dando como resultado su falta de interés por la técnica expositiva. Por esta circunstancia los fundamentos teóricos no les interesan y les agrada y gusta hacer ejercicios o dinámicas.

Los resultados que consideramos fueron los más relevantes al aplicar los talleres fueron;

1. Reflexionar y tener una mejor comprensión de sí mismo (conocerse)
2. Crecimiento personal (reconocimiento de sus cualidades y defectos)
3. Conseguir una mejor adaptación en todos los ámbitos de su vida, disfrutando una vida activa, productiva y satisfactoria.
4. Entender que todos podemos cometer errores. El reto es aprender de ellos.
5. Conocer que existe un proceso con fundamentos teóricos para tomar decisiones y estas sean asertivas
6. Para motivar al alumno hay que despertar su interés, curiosidad y sorpresa.
- 7.- Que las Estrategias de aprendizaje les hacen más fácil su vida académica a los estudiantes.
- 8.- Que la organización y planeación para estudiar es un aspecto que la mayoría de los estudiantes les cuesta mucho esfuerzo tener un buen manejo.

VII. FORMACIÓN PROFESIONAL OBTENIDA EN EL PROGRAMA

Los talleres a los que se asistió durante el Servicio Social permiten crecer y desarrollarse como profesionista y en particular como Psicóloga, debido a que son herramientas que facultan y habilitan para hacer frente al reto que significa

impartir por primera vez un taller, ya que es una responsabilidad interesante que implica transmitir el conocimiento por medio de Estrategias de Aprendizaje, dinámicas y ejercicios adecuados para despertar en el alumno el interés, curiosidad, sorpresa y se motive, participe, comente opiniones, experiencias; teniendo como resultado reflexión, comprensión, aprendizaje significativo, para todos. Un cambio de actitudes y habilidades que le permitan lograr los objetivos y metas establecidos.

Las competencias que se acrecientan y aumentan durante el servicio social habilitan para identificar y entender situaciones y problemas utilizando puntos de vista efectivos para escoger rutas de acción o desarrollar una solución adecuada, tomar acciones que sean consistentes con los hechos, restricciones y consecuencias. Practicar estilos adecuados de participación y estrategias de aprendizaje significativo.

EL Servicio Social es muy interesante, atractivo, atrayente, sorprendente y enriquecedor por que introduce a la vida práctica del Psicólogo enfrentando, mostrando y exponiendo las diferentes formas en que puede intervenir.

El Servicio Social permite sentir las diferentes emociones y sensaciones de atreverse a encarar un grupo y aplicar conocimientos, habilidades, destrezas, aptitudes, y adquirir nuevos conocimientos significativos de los participantes del taller por que aportan sus experiencias, opiniones, conocimientos y conclusiones.

El impartir un taller es una experiencia de constante reto y aprendizaje que a la ves da seguridad, confianza y motiva a querer superarse día a día.

Durante el Servicio Social se logró el aprendizaje necesario para poder organizar, planear, coordinar, estructurar, elegir la información más relevante y

establecer dinámicas, ejercicios para poder lograr los objetivos establecidos para cada sesión en el taller impartido.

Finalmente se participó en el X Coloquio Saber Hacer es Hacer el Saber en la Universidad Pedagógica Nacional con el tema El papel del facilitador o instructor.

Las competencias más relevantes que se desarrollaron durante la experiencia del Servicio Social fueron las que se manejan en los cuadros siguientes;

COMPETENCIA: INTERVENCIÓN EDUCATIVA

TAREA	ESTANDAR DEL DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ASPECTOS CRITICOS	POSIBLES ERRORES EN LA FORMA DE IMPARTIR EL TALLER
<p>1. Detección de necesidades 2. Trasmistir la información adecuada. 3. Propicia un ambiente positivo, agradable, de confianza. 4. Conseguir un aprendizaje significativo, 5. Procurar participación, 6. Comunicación verbal y no-verbal.</p>	<p>1. Evaluación de conocimientos adquiridos, 2. Alcanzar objetivos propuestos. 3. Aplicación de los conocimientos en la vida cotidiana y profesional. 4. Desarrollar rutas de acción.</p>	<p>CUADRO 2.</p>	<p>1. Dinámicas, 2. Ejercicios, 3. Comunicación oral. 4. Técnica expositiva, 5. Estrategias de aprendizaje. 6. Técnica vivencial 7. Estudio comparativo. 8. Materiales audiovisuales. 9. Técnica demostrativa.</p>	<p>1. Planeación y organización correcta de la información. 2. Cuestionar enfoques adicionales para el trabajo. 3. Aprendizaje continuo y crecimiento, 4. Inspirar confianza y credibilidad a través de acciones y comunicaciones. 5. Detectar errores, deficiencias, debilidades, desviaciones en los objetivos.</p>	<p>1. Falta de información, 2. Información errónea. 3. Inadecuadas estrategias de aprendizaje, 4. Falta de motivación de los alumnos, 5. Inconveniente comunicación,</p>

ACTITUDES	DECISIONES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajar con colaboración y cooperación, 2. Facilitar el desarrollo del conocimiento y habilidades de otros, 3. Ser proactivo, 4. Dar retroalimentación oportuna para alcanzar los objetivos. 5. Participar activamente en reuniones. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprendizaje continuo y crecimiento. 2. Aplicar conocimientos adquiridos, 3. Establecer estrategias para aumentar la colaboración, participación, comunicación y aprendizaje. 4. Verificar que los alumnos alcancen los objetivos establecidos.

CONOCIMIENTO (cuadro 2)

	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
COMPETENCIAS	BÁSICAS	GENÉRICAS	ESPECÍFICAS
TÉCNICAS	Búsqueda y elección de material sobre el tema a tratar.	Estrategias de aprendizaje Técnicas de dinámicas grupales. Detectar deficiencias o desviaciones en los objetivos.	Trabajo individual y en equipo Dinámicas: Elabora tu retrato hablado y Dos renglones. Ejercicio de Relajación Progresiva, Establecimientos de Objetivos, Focos Atencionales y Visualización.
HUMANAS	Adaptabilidad, Confianza, Tolerancia y Energía.	Integridad. Ética, tenacidad y Comunicación.	Empatía, Observación, Iniciativa y Creatividad
INTELECTUALES	Aprendizaje continuo sobre el tema.	Reflexión, Asesoría y Visión Global.	Toma de decisiones, Planeación y Organización.

COMPETENCIA: INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

TAREA	ESTANDAR DEL DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ASPECTOS CRITICOS	POSIBLES ERRORES AL IMPARTIR EL TALLER
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnostico de necesidades 2. Búsqueda de la información. 3. Depuración de la información. 4. Clasificación de la información 5. Organización de la información 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con qué información se cuenta, 2. Qué información hace falta. 3. Evaluación de la productividad. 4. Establecer un control para detectar eficacia y eficiencia 	CUADRO 2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. libros 2. Tesis 3. Cursos 4. Talleres 5. Conferencias 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planeación y organización correcta de la información. 2. Cuestionar enfoques adicionales para el trabajo. 3. Aprendizaje continuo y crecimiento, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de información, 2. Información errónea. 3. Búsqueda inadecuada de la información. 4. Mala depuración o clasificación.

ACTITUDES	DECISIONES
<ol style="list-style-type: none"> 6. Trabajar con colaboración y cooperación, 7. Facilitar el desarrollo del conocimiento 8. Ser proactivo, 9. Reflexionar sobre la información obtenida 10. Participación activa en reuniones. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planeación y organización de la información obtenida. 2. Estrategias adecuadas para la búsqueda de la información 3. Aplicar los conocimientos adquiridos. 4. Aprender más sobre el tema tratado. 5. Aplicar correcciones de acuerdo a los resultados del control.

COMPETENCIA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL
(CUADRO 2)

	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
COMPETENCIAS	BÁSICAS	GENÉRICAS	ESPECÍFICAS
TÉCNICAS	Búsqueda y elección de material sobre el tema a tratar.	Estrategias de Investigación Estrategias de clasificación y Organización de Información.	Trabajo individual y Trabajo en equipo Retroalimentación
HUMANAS	Adaptabilidad, Confianza, Tolerancia y Energía.	Integridad Ética, tenacidad y Comunicación.	Empatía, Observación, Iniciativa y Creatividad
INTELECTUALES	Aprendizaje continuo sobre el tema.	Reflexión y Asesoría	Toma de decisiones, Planeación y Organización.

COMPETENCIA: AUTOESTIMA

TAREA	ESTANDAR DEL DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ASPECTOS CRITICOS	POSIBLES ERRORES AL IMPARTIR EL TALLER
<p>1. Detección de necesidades. 2. Trasmistir la información adecuada. 3. Propiciar un ambiente positivo, agradable, de confianza. 4. Conseguir un aprendizaje significativo, 5. Procurar participación, 6. Comunicación verbal y no-verbal.</p>	<p>1. Evaluación de conocimientos adquiridos, 2. Alcanzar objetivos propuestos. 3. Aplicación de los conocimientos en la vida cotidiana y profesional. 4. Desarrollar rutase de acción. 5. Establecer un control de eficacia y eficiencia.</p>	<p>CUADRO 2.</p>	<p>1. Dinámicas, 2. Ejercicios, 3. Comunicación oral. 4. Técnica expositiva, 5. Estrategias de aprendizaje. 6. Técnica vivencial. 7. Materiales audiovisuales. 8. Ayuda didáctica. 9. Estudios comparativos.</p>	<p>1. Planeación y organización correcta de la información. 2. Cuestionar enfoques adicionales para el trabajo. 3. Aprendizaje continuo y crecimiento, 4. Inspirar confianza y credibilidad a través de acciones y comunicaciones. 5. Detectar errores, deficiencias, debilidades, desviaciones en los objetivos.</p>	<p>1. Falta de información, 2. Información errónea. 3. Inadecuadas estrategias de aprendizaje, 4. Insuficiente participación de los alumnos 5. Inconveniente comunicación,</p>

ACTITUDES	DECISIONES
<p>1. Trabajar con colaboración y cooperación, 2. Facilitar el desarrollo del conocimiento y habilidades de otros, 3. Ser proactivo, y participar activamente en reuniones. 4. Dar retroalimentación oportuna para alcanzar los Obj.</p>	<p>5. Aprendizaje continuo y crecimiento. 6. Aplicar conocimientos adquiridos, Verificar que los alumnos alcancen los objetivos. 7. Establecer estrategias para aumentar la participación, comunicación y aprendizaje.</p>

COMPETENCIA: AUTOESTIMA
CONOCIMIENTO (CUADRO 2)

	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
COMPETENCIAS	BÁSICAS	GENÉRICAS	ESPECÍFICAS
TÉCNICAS	Búsqueda y elección de material sobre el tema a tratar.	Estrategias de aprendizaje Técnicas de dinámicas grupales, Técnica Expositiva, Técnica vivencial, Técnica de lluvia de ideas. Técnica demostrativa	Trabajo individual y en equipo Dinámicas: Elabora tu retrato, Dos renglones, Mar, Tierra, Aire, Cinco sentidos, Cualidades, Reflexión y Querer es Poder. Discusión dirigida.
HUMANAS	Adaptabilidad, Confianza, Tolerancia y Energía.	Integridad Ética, tenacidad y Comunicación.	Empatía, Observación, Iniciativa y Creatividad
INTELCTUALES	Aprendizaje continuo sobre el tema.	Reflexión, Asesoría y Visión Global.	Toma de decisiones, Planeación y Organización.

COMPETENCIA COMUNICACIÓN

TAREA	ESTANDAR DEL DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	HERRAMIENTAS	ASPECTOS CRITICOS	POSIBLES ERRORES AL IMPARTIR EL TALLER
<p>1. Trasmitir y recibir pensamientos, sentimientos y actitudes.</p> <p>2. Trasmitir la información adecuada.</p> <p>3. Propicia un ambiente positivo, agradable, de confianza.</p> <p>4. Conseguir un aprendizaje significativo,</p> <p>5. Procurar participación,</p> <p>6. Expresar pensamientos, sentimientos e ideas.</p>	<p>1. Evaluación de conocimientos adquiridos,</p> <p>2. Alcanzar objetivos propuestos.</p> <p>3. Aplicación de los conocimientos en la vida cotidiana y profesional.</p> <p>4. Desarrollar rutas de acción.</p>	CUADRO 2.	<p>1. Dinámicas,</p> <p>2. Ejercicios,</p> <p>3. Técnica vivencial.</p> <p>4. Técnica expositiva,</p> <p>5. Estrategias de aprendizaje.</p> <p>6. Ayuda didáctica</p> <p>7. Materiales audiovisuales.</p> <p>8. Técnica demostrativa</p>	<p>1. Planeación y organización correcta de la información.</p> <p>2. Cuestionar enfoques adicionales para el trabajo.</p> <p>3. Aprendizaje continuo y crecimiento,</p> <p>4. Inspirar confianza y credibilidad a través de acciones.</p> <p>Barreras de la comunicación, semántica, fisiológica y psicológica.</p>	<p>1. Falta de información,</p> <p>2. Información errónea.</p> <p>3. Inadecuadas estrategias de aprendizaje,</p> <p>4. Falta de participación por parte de los alumnos.</p>

ACTITUDES	DECISIONES
1. Trabajar con colaboración y cooperación, 2. Facilitar el desarrollo del conocimiento y habilidades de otros, 3. Ser proactivo, 4. Dar retroalimentación oportuna para alcanzar los objetivos. 1. Participar activamente en reuniones. 2. Mejoramiento continuo	1. Aprendizaje continuo y crecimiento. 2. Aplicar conocimientos adquiridos, 3. Establecer estrategias para aumentar la colaboración, participación, cooperación y aprendizaje.

CONOCIMIENTO (cuadro 2)

	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
COMPETENCIAS	BÁSICAS	GENÉRICAS	ESPECÍFICAS
TÉCNICAS	Búsqueda y elección de material sobre el tema a tratar.	Estrategias de aprendizaje Técnica vivencial, Técnica grupales, técnica demostrativa y Técnica expositiva	Trabajo individual y en equipo Dinámicas: Elabora tu retrato hablado y Dos renglones. Ejercicio de Relajación Progresiva, Establecimientos de Objetivos, Focos Atencionales y Visualización.
HUMANAS	Adaptabilidad, Confianza, Tolerancia y Energía.	Integridad Ética, tenacidad y Comunicación.	Empatía, Observación, Iniciativa y Creatividad
INTELCTUALES	Aprendizaje continuo sobre el tema.	Reflexión, Asesoría y Visión Global.	Toma de decisiones, Planeación y Organización.