



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

DESARROLLO DEL AUTOCONTROL, ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10<sup>MOS</sup> AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA, DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA, DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional

### **AUTOR:**

RUANO OLIVO WILIAN ALEJANDRO

### **DIRECTORA:**

LCDA. KARINA PABÓN

Ibarra, 2014

## ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como directora del Trabajo de Grado titulado: **DESARROLLO DEL AUTOCONTROL, ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10<sup>MOS</sup> AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA, DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA, DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014.** Trabajo realizado por el señor egresado: **RUANO OLIVO WILIAN ALEJANDRO**, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



**DIRECTORA**

LCDA. KARINA PABÓN

## **DEDICATORIA**

Al culminar con éxito el Trabajo de Grado quiero dedicar con satisfacción a Pilar Guerrón y a mis padres por su ayuda, colaboración y comprensión en los momentos fáciles y difíciles que atravesé durante la duración de mi formación profesional, ya que sin su guía no habría sido posible terminar y adquirir el título profesional tan anhelado de mi vida.

**WILIAN RUANO**

## **AGRADECIMIENTO**

Como no agradecer a la Lcda. Karina Pabón por brindarme su amistad y por compartir sus conocimientos acertados, para la buena culminación del Trabajo de Grado; a la Universidad Técnica del Norte por acogerme desde mis inicios como estudiante Universitario a mis profesores de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional por entregar sus conocimientos y animarme a seguir adelante; a todos y cada uno de ellos muchas gracias.

**WILIAN RUANO**

## ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA .....	II
DEDICATORIA .....	III
AGRADECIMIENTO .....	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
RESUMEN .....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN .....	XI
CAPÍTULO I.....	1
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema .....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial .....	4
1.4.3 Delimitación temporal.....	4
1.5 Objetivos de la investigación.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO .....	7
2.1 Fundamentación teórica.....	7
2.1.1 Fundamentación filosófica .....	7
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	9
2.1.3 Fundamentación sociológica.....	10
2.1.4 Teoría de Abraham Maslow.....	12
2.1.5 Autocontrol.....	13
2.1.6 Como sé que haré, pero lo haré tranquilo.....	14

2.1.7	El autocontrol en tu vida.....	15
2.1.8	La adolescencia .....	16
2.1.9	¿Dónde se origina el autocontrol? .....	17
2.1.10	Un sistema nervioso tranquilo.....	17
2.1.11	Una mente centrada y fiel. ....	19
2.1.12	El autocontrol y la libertad.....	20
2.1.13	Educación en el autocontrol. ....	20
2.1.14	Toma de decisiones de los adolescentes. ....	23
2.1.15	¿Por qué tomamos decisiones?.....	25
2.1.16	Que es la autoestima .....	28
2.1.17	Como fomentar una autoestima sana en sus hijos .....	29
2.1.18	El autocontrol en la toma de decisiones en los adolescentes.....	31
2.1.19	Los adolescentes y su influencia social ante las decisiones.....	31
2.1.20	Las ideas de los adolescentes que afectan en las decisiones. ....	34
2.1.21	Tomas de decisiones bajo incertidumbre.....	35
2.1.22	Emociones. ....	36
2.1.23	Papel que juegan las emociones en la vida. ....	39
2.1.24	Las emociones y el autocontrol en el rendimiento escolar.....	40
2.1.25	Como reconocer las emociones en el autocontrol. ....	41
2.1.26	Control de emociones en momento de dificultad. ....	42
2.1.27	¿Qué es el humor? .....	43
2.1.27	Como superar las frustraciones. ....	44
2.1.28	Por qué las personas tienen éxito en su vida personal. ....	46
2.1.29	La confianza en uno mismo. ....	48
2.1.30	¿Cada qué tiempo se debe practicar las técnicas de relajación? .....	50
2.1.31	Las técnicas de relajación ayudan a auto controlarse. ....	50
2.1.32	Cuáles son las técnicas de relajación. ....	51
2.1.33	Los medicamentos ayudan para el autocontrol.....	55
2.2	Posicionamiento teórico personal .....	56
2.3	Glosario de términos.....	57
2.4	Interrogantes de investigación .....	59
2.5	Matriz categorial.....	60

CAPÍTULO III .....	61
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	61
3.1 Tipo de investigación. ....	61
3.2 Métodos .....	62
3.3 Técnicas.....	62
3.4 Población .....	63
3.5 Muestra.....	64
CAPÍTULO IV.....	65
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes.....	65
CAPÍTULO V.....	82
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	82
5.1 Conclusiones .....	82
5.2 Recomendaciones .....	83
CAPÍTULO VI.....	84
6. Propuesta alternativa .....	84
6.1 Título de la propuesta .....	84
6.2 Justificación .....	84
6.3 Fundamentación .....	85
6.4 Objetivos .....	98
6.4.1 Objetivo general .....	98
6.4.2 Objetivos específicos .....	99
6.5 Ubicación sectorial y física.....	99
6.6 Desarrollo de la propuesta .....	100
6.7 Impactos .....	183
6.8 Difusión .....	183
6.9 Bibliografía .....	184
ANEXOS .....	189
ANEXO 1 Árbol de problemas .....	190
ANEXO 2: Matriz de coherencia .....	191

ANEXO 3 Matriz categorial .....	192
ANEXO 4: Encuesta .....	193
ANEXO 5: Certificaciones.....	196

## RESUMEN

El tema de investigación es “Desarrollo del autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>MOS</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha, de la Ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura, durante el periodo académico 2013-2014” El entorno social en donde vivimos actualmente está conformado por una serie de paradigmas, estereotipos, costumbres, ajenas a nuestras creencias implantadas por sociedades consumistas neoliberales que impulsan ideas ambiciosas en nuestras sociedades, los más expuestos a esta problemática son los adolescentes por que al momento de imitar cualquier factor de lo antes mencionado tiende a ser una convicción para el tratara de imitar una moda ,un vocabulario tendrá conductas imitadas que controlaran su actitud y luego hasta decisiones serán a través de estas imitaciones .El autocontrol siendo una de las partes fundamentales en nuestras vidas nos lleva a cultivar una serie de emociones positivas para los adolescentes y en general pero lo más importante es desarrollara este autocontrol en la adolescencia y de esta manera ser una persona con un buen equilibrio emocional que sin duda nos llevara a tomar las decisiones más acertadas en nuestras vidas. Las decisiones, si nos detenemos a pensar podemos observar cómo buena parte de las conductas de riesgo para la salud y el bienestar propios y de la comunidad son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones externas pesan más que la propia determinación. Finalmente la falta de autocontrol en todo ámbito lleva a los adolescentes a cometer errores tras errores si no lo logran traspasar este problema conllevara a un aislamiento de sus allegados amigos compañeros y todo su entorno al sentirse así tomara las decisiones menos acertada para su porvenir.

## ABSTRACT

The research topic is "Development of self-control, before making important decisions for students 10 years of MOS Yahuarcocha Education Unit of the City of Ibarra Imbabura Province, during the 2013-2014 academic" The social environment where we live is made up of a series of paradigms, stereotypes, customs, foreign to our beliefs implanted by neoliberal consumerist societies that drive ambitious ideas in our societies, the most exposed to this problem are teenagers that when imitating any factor of the above tends to be a conviction for trying to imitate a fashion, a vocabulary will imitated behaviors that control their attitude and then decisions will be up through these imitations. self-control is one of the key parts in our lives leads us to cultivate a number of positive emotions for teens and overall but most importantly develop the self in adolescence and thus be a person with a good emotional balance you definitely bring us make better decisions in our lives . Decisions, if we stop to think we can see how much of the risk behaviors own health and wellbeing and community are the result of unconscious decisions that external pressures outweigh the determination itself. Finally, the lack of self-control in every area leads teens to make mistakes after mistakes if they fail to pass this problem entailed to isolation of their relatives friends and colleagues entire environment to feel less successful and take the decisions for your future.

## INTRODUCCIÓN

En la adolescencia los padres deben encontrar el equilibrio correcto entre la libertad y la prohibición para maximizar la autoseguridad, el autocontrol y la madurez de juicio del adolescente. Los padres que imponen un control razonable sobre sus hijos al mismo tiempo que los guían en las situaciones que afirman su autonomía son los que maximizan la creciente autoconfianza del adolescente, su autocontrol, su autoseguridad y sus juicios maduros

En el Capítulo I se encuentran los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación espacial y temporal, objetivo general y específicos y por su puesto la justificación del Trabajo Investigativo.

El Capítulo II está conformado por el marco teórico el mismo que se desarrolló con la información bibliográfica recopilada durante la investigación, el posicionamiento teórico personal, el glosario de términos y la matriz categorial

En el Capítulo III se desarrolla la metodología de la investigación, el tipo de investigación, los métodos, técnicas, la población y muestra que se trabajo en la investigación

El Capítulo IV está estructurado por el análisis e interpretación de resultados luego de la tabulación de cada una de la encuesta que se aplicó a los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha, de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura.

El Capítulo V se encuentran las conclusiones y recomendaciones que llevo la investigación luego de analizar cada uno de los resultados obtenidos en el capítulo IV.

En el Capítulo VI y el último en el cual se encuentra la propuesta alternativa la misma que estuvo estructurada por: el título de la propuesta, justificación, fundamentación, objetivo general y específicos la ubicación sectorial y física, el desarrollo de la propuesta la misma que estuvo con formada por 10 talleres de ayuda para mejorar el auto control de los adolescentes, y por último los impactos y difusión.

Cabe señalar que el trabajo investigativo también cuenta con bibliografía y anexos.

## CAPÍTULO I

### 1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Antecedentes.

En los tiempos que corremos, numerosos grupos de profesionales se ocupan de analizar a los adolescentes: los antropólogos examinan sus costumbres; los educadores expresan su frustración ante la imposibilidad de motivarlos y mantenerlos quietos en la aulas; los psiquiatras, psicólogos y sociólogos se enfocan en los problemas de consumo y adicción a drogas, la delincuencia y violencia juvenil; la policía trata de ingeniárselas para apartarlos de la senda del mal; los epidemiólogos y sexólogos estudian con asombro el incremento de las enfermedades de transmisión sexual ; los comerciantes de la música y la ropa investigan y recurren a sofisticados medios publicitarios para obtener beneficios de esta agitada edad. Definitivamente la segunda década de la existencia es tan distinta de la niñez y de la edad adulta en cuanto a sus aspectos físico, emocional y social, que a sus miembros se les debe considerar como una clase distinta de la sociedad, dotada de intereses, necesidades y problemas enteramente específicos.

En 1904, el educador G. Stanley Hall en su monumental estudio sobre la Adolescencia, fue el primero en ofrecer una magnífica descripción de este período de turbulencias y sobresaltos, y llegó a compararla a 'un segundo nacimiento'. La adolescencia entre nosotros, se ha situado entre los 13 y los 18 años, pero estamos enfrentados a la progresiva aparición de relaciones sociales y sexuales a una edad más temprana. Hasta no hace mucho, esta precocidad se atribuía a las presiones que ejercían los

adultos sobre los niños en el sentido de obligarlos a "crecer con mayor rapidez". Actualmente, se interpreta este fenómeno como una aceleración de orden fisiológico. En los últimos cien años, la menarquia -primera menstruación- ha venido anticipándose en cuatro meses por década, de modo que la edad promedio se sitúa hoy en los 12 años, previéndose que descienda a los 11 en el año 2000.

Esta aceleración también se ha dado en la talla y el peso. Tanto varones como mujeres alcanzan tallas y pesos propios de la edad adulta en una fase anterior a la registrada por sus progenitores, y acusan estaturas más elevadas que estos. Naturalmente que en este proceso hay enorme influencia de factores genéticos, culturales y nutricionales.

En la Unidad Educativa Yahaurcocha los estudiantes vienen de familias disfuncionales y provienen de sectores urbano marginales por tal razón no logran desarrollar su autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales, además la Unidad tiene un número de alumnos muy alto el cual el departamento de Consejería estudiantil no abastece para todos.

## **1.2 Planteamiento del problema**

Autocontrol es la habilidad que nos permite analizar, juzgar, elegir y decidir previamente el curso de nuestras acciones, pensamientos, sentimientos, emociones, estados de ánimo y relaciones interpersonales, evitando afectaciones, conflictos, negatividad premeditada, dando así una gran importancia de desarrollar este elemento para lograr una orientación hacia la toma de decisiones acertadas en la adolescencia.

Los adolescentes muchas de las veces están obligados al tomar responsabilidades que no les corresponde tanto por su edad física como psicológica, es decir que al momento que un adolescente toma una decisión trascendental errónea se destina a una serie de obstáculos que

sin duda lo llevan a arrepentirse de las decisiones que tomo sin detenerse a pensar las consecuencias que éstas conllevan, cuando una adolescente tiene una obligación que regularmente es de un adulto tiende a fracasar.

Los adolescentes al carecer del autocontrol establecen una serie de conductas negativas que se extienden desde su entorno familiar social y afectivo. Un adolescente que en su momento no pudo controlarse en su institución educativa y tiene un episodio de conflicto con su compañero tiende a ser un daño colateral porque empieza por tener que rendir cuenta a los docentes de su comportamiento a las autoridades y luego a los familiares que será lo más difícil al momento de informar que no se pudo controlar y cometió un error y que sus padres también tienen que enfrentar el error de su hijo.

El entorno social en donde vivimos actualmente está conformado por una serie de paradigmas, estereotipos, costumbres, ajenas a nuestras creencias implantadas por sociedades consumistas neoliberales que impulsan ideas ambiciosas en nuestras sociedades, los más expuestos a esta problemática son los adolescentes por que al momento de imitar cualquier factor de lo antes mencionado tiende a ser una convicción para el tratar de imitar una moda, un vocabulario tendrá conductas imitadas que controlaran su actitud y luego hasta decisiones serán a través de estas imitaciones .

El autocontrol siendo una de las partes fundamentales en nuestras vidas nos lleva a cultivar una serie de emociones positivas para los adolescentes y en general, pero lo más importante es desarrollar este autocontrol en la adolescencia y de esta manera ser una persona con un buen equilibrio emocional que sin duda nos llevara a tomar las decisiones más acertadas en nuestras vidas.

Las decisiones, si nos detenemos a pensar podemos observar cómo buena parte de las conductas de riesgo para la salud y el bienestar

propios y de la comunidad son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones externas pesan más que la propia determinación. Finalmente la falta de autocontrol en todo ámbito lleva a los adolescentes a cometer errores tras errores si no lo logran traspasar este problema conllevara a un aislamiento de sus allegados amigos compañeros y todo su entorno al sentirse así tomara las decisiones menos acertada para su porvenir.

### **1.3 Formulación del problema.**

¿En qué medida afecta la carencia del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha en el periodo 2013-2014?

### **1.4 Delimitación del problema.**

#### **1.4.1 Unidades de observación**

Se investigó a los adolescentes de los 10<sup>mos</sup> años de educación básica del Unidad Educativa Yahuarcocha.

#### **1.4.2 Delimitación Espacial**

Unidad Educativa Yahuarcocha ubicado en el Barrio Huertos Familiares de Azaya las calles Azuay e Isla Fernandina de la ciudad de Ibarra, Cantón Ibarra.

#### **1.4.3 Delimitación Temporal**

La investigación se realizó durante el año lectivo 2013-2014

## **1.5 Objetivos de la Investigación.**

### **1.5.1 Objetivo general.**

Determinar el nivel de incidencia del autocontrol en las decisiones trascendentales en los estudiantes de los 10mos años de educación básica de la Unidad Educativa Yahuarcocha en el periodo lectivo 2013-2014

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Diagnosticar el manejo del autocontrol de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha frente a la toma de decisiones trascendentales.
- Seleccionar estrategias innovadoras, incluyentes participativas que permitan desarrollar el autocontrol en los estudiantes de 10<sup>mos</sup> de la Unidad Educativa Yahuarcocha.,
- Diseñar una guía de intervención para el fortalecimiento del autocontrol en la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años, de la “unidad educativa Yahuarcocha”, durante el periodo académico 2013-2014.
- Socializar la guía de autocontrol, con toda la comunidad educativa de la unidad educativa Yahuarcocha para involucrar a todos los actores, recogiendo sugerencias e ideas que fortalezcan esta temática.

## **1.6 justificación.**

Hoy en día tomar decisiones es algo difícil y aún más en los adolescentes, pero lo que sí es claro es que debido al camino que decida

escoger dependerá el autocontrol acertado. Debemos tener en cuenta que si actuamos de forma correcta llegaremos a tener un autocontrol que nos lleve a saber actuar en la sociedad y a controlar nuestras acciones. El motivo de la elección del presente trabajo, es para ayudar a los adolescentes para su mejor autocontrol y por medio de la elaboración de la guía darles una herramienta y contribuir en la toma de decisiones actuales y futuras de los adolescentes. Entre las edades de 15 y 17 años la toma de decisiones no les preocupa o no la perciben como un componente importante en su vida, por lo que en lugar de establecer una decisión madura, centrada en sus principios y capacidades personales, casi siempre se deja al azar.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación Teórica**

##### **2.1.1 Fundamentación Filosófica**

###### **Teoría humanista.**

El objeto de estudio de esta teoría es el ser humano quien va creando su personalidad a través de las elecciones y problemas que se le van presentando durante su vida. Las conductas humanas no son fragmentarias e implican aspectos naturales como el egoísmo, el amor, las relaciones interpersonales afectivas, las cuestiones éticas, los valores como la bondad, o aspectos naturales, físicos como la muerte, la sexualidad, entre muchos otros. El objetivo de estudio de la educación humanista se centrara en ayudar a los estudiantes para que decidan lo que son y lo que quieren llegar a ser. La finalidad del humanista no es gobernar almas sino formar a los estudiantes en las tomas de decisiones en ámbitos en donde el respeto de los derechos de la persona, lo justo y lo injusto son cuestionados. A demás esta teoría tiene la idea de que los estudiantes son diferentes y los ayuda a ser más como ellos mismo y menos como los demás. La metodología que se aplica respecto al contexto filosófico de la educación, está centrada en la concepción de saber comprender al niño como ser humano en toda su dimencionalidad e integridad, tomando en cuenta la esencia formativa de la educación, en cuyo objetivo se basan e interrelacionan los elementos curriculares que se estructuran basados en los modelos educativos.

La evaluación cualitativa permite la interpretación y descripción de juicios valorativos fundamentados en una observación holística y continúa, considerando al niño desde sus esencialidades, en un contexto holístico, que le caracterizan desde sus individualidades como en el contexto socio cultural y escolar en el que se desenvuelve.

**Según la autora: Luisa Amigo Fernández de Arroyabe, (2009), en su obra: Humanismo para el Siglo XXI: Propuestas para el congreso internacional, dice:**

El temperamento nos ayuda a definir como nos relacionamos con el mundo. Alguien impulsivo por ejemplo, tiende a apresurarse con respuestas frente a los acontecimientos que le surgen. Pero aun cuando exista este predisponente genético, la fuerza de las experiencias puede lograr que aprendamos a ejercer autocontrol; es decir, podemos encauzar nuestras predisposiciones hacia aspectos positivos. Por ejemplo, podemos aprender a demostrar nuestras relaciones, o a buscar en el deporte la arterialización de nuestro deseo de buscar emociones. Las experiencias en el hogar son grandes maestras en ese mapa de la vida. Ellas ayudan a desarrollar autocontrol así como influyen sobremanera en las actitudes y valores que van a aprender los niños. Tenemos aquí, entonces, dos grandes campos en la educación de los hijos que dependerán mucho de lo que ofrezcan los padres. El primer campo se resume en la expresión destrezas cognitivas. Se trata aquí de desarrollar habilidades mentales, entre las que se incluyen no solo las propias del buen desarrollo intelectual (inteligencia lógica, capacidad de razonamiento, comprensión de los hechos del mundo), sino de aquellas que ayudan a que uno sea capaz de relacionarse eficazmente con los demás. El autocontrol implica que uno puede ajustar su comportamiento a las exigencias del momento; tal destreza confiere poder sobre las situaciones, ya que obliga a que el agente reflexione sobre lo que es mejor hacer en una circunstancia en que nuestras emociones nos piden actuar es, efecto, la gran avenida hacia el comportamiento inteligente. Supone disciplina cognitiva, la oportunidad para considerar las diversas opciones existentes frente a un problema, valorar consecuencias probables y deseables y, finalmente, ponderar todo esto en la de una decisión definida” (pág. 378).

La finalidad de la teoría humanista en la investigación ayudó a comprender como se relacionan los adolescentes con los demás y el por

qué de los conflictos entre ellos, porque con las experiencias que viven pueden aprender de ello para mejorar su autocontrol, también la familia es un puntal fundamental para ayudar a los adolescentes por los valores que se imparten en el hogar para de una u otra manera mejoren y sea reflejado en su comportamiento

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva.**

El objeto de estudio tomado en cuenta en la presente investigación desde la concepción psicológica son los problemas que les afecta a los adolescentes como es el escaso autocontrol en la toma de decisiones trascendentales que se presentan desde el ámbito psico-evolutivo y en el contexto socio familiar y escolar. El objetivo de utilizar esta metodología participativa es de identificar los factores que favorecen o dificultan el auto control en la toma de decisiones trascendentales en el proceso psico-evolutivo y social de los adolescentes. La metodología que utiliza Piaget clasifica los periodos o estadios basándose en el aspecto cognitivo del comportamiento, sus modelos emotivos están sometidos a ciertos condicionamientos sociales, que afectan a la edad de aparición de los estadios. Cada uno de los periodos completa al anterior y lo supera. La evaluación integra procesos de enseñar, aprender y evaluar, que ocurren de manera simultánea y se relacionan con las dimensiones del ser, el conocer, el hacer y el convivir; la evaluación es cualitativa y se fundamenta en la emisión de juicios descriptivos.

**Según el autor: Luis Armando Oblitas Guadalupe, (2009), en su obra: Terapia Cognitivo: Teoría y Práctica, dice:**

En la vida actual, ya no existe duda sobre la importancia que tiene la actividad profesional de la psicología y de su función como mediador para generar bienestar en el ser humano. De igual forma

y para generar este bienestar, los procedimientos terapéuticos más buscados por los profesionales de la salud, son aquellos que son estructurados, eficaces, a corto plazo, estandarizados, directivos, ordenados y científicamente comprobados, siendo ejemplo de esto la Terapia Cognitiva Conductual. El campo de la psicología y de la salud mental, ha sido testigo del incremento dramático de la literatura en Terapia Cognitiva Conductual, ya que virtualmente ha abarcado todas las áreas de estudio del ser humano” (pág. 167). De hecho la explosión de la información ha sido tan extensa en este campo que la proliferación de revistas, libros y otros trabajos escritos han permitido que sea imposible el mantenerse alejado de estos cambios. Parte de la explosión de la información en Terapia Cognitiva puede ser explicada por la aplicabilidad tan amplia y generalizada que se ha hecho de la tecnología cognitivo conductual en diferentes áreas, contextos o problemas. Durante los pasados años, la terapia cognitiva ha madurado consistentemente, muestra de ello, es la expansión de sus bases teóricas que han contribuido a incrementar los nuevos hallazgos empíricos, así como a ser legítimamente una modalidad terapéutica usada por los psicólogos clínicos, psiquiatras, entrenados y certificados en terapia cognitiva. En los últimos años, y por razones de las diferencias culturales y socioeconómicas de cada país, los terapeutas cognitivo conductuales latinoamericanos han tenido que adaptar la información teórica clínica a nuestra población que presenta características idiosincráticas diferentes a las anglosajonas y europeas; permitiendo el surgimiento de los autores teóricos, clínicos y de investigación sobre la terapia cognitiva, que los ha llevado a ser punta de lanza en el manejo clínico y de investigación en su país. (pág. 168).

La teoría cognitiva aportó a la teoría del aprendizaje ya que son agrupadas generalmente en dos grandes rubros; teorías conductistas y teorías constructivistas, la mayor parte de psicólogos y pedagogos se autodefinen como constructivistas. Dejando de lado un conjunto heterogéneo de teorías que se incluyen bajo la denominación de los constructivistas.

### **2.1.3 Fundamentación Sociológica**

#### **Teoría socio crítica.**

Esta investigación se fundamentó en la teoría sociológica ya que considera como **objeto de estudio** el autocontrol en la toma de

decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años del colegio Yahuarcocha. Su principal **objetivo** es preparar al adolescente para lo que debe ser en la sociedad, el problema fundamental de la educación es responder a la interrogante de qué tipo de hombre y de sociedad se pretende formar, por ello este problema se convierte en objetivo de la educación, que supone que en el devenir histórico de la humanidad todas las teorías pedagógicas han pretendido dar respuesta a este planteamiento, por lo que se puede afirmar que no existen pedagogías neutras, pues el quehacer educativo presupone necesariamente una concepción del hombre y de la sociedad. Su **método**, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. En la **evaluación** requieren describirse criterios e indicadores, ya que los criterios son recursos que permiten evidenciar avances en las destrezas por parte del adolescente, es decir, convalidar lo que sabe, qué hace y cuáles son sus actitudes, ya que las actitudes favorecen la práctica de los conocimientos.

**Según el autor: Francisco Sierra, Cesar de Vicente Hernando, (2008), en su obra: Teoría Crítica y Comunicación, Lecturas y Fundamentos para el Análisis, dice:**

La presunta inconmensurabilidad entre la teoría crítica y el enfoque sistemático constituye uno de los últimos grandes debates en el contexto de las teorías micros sociológicas contemporáneas. Un debate que ha venido siendo personalizado en las figuras de dos grandes teóricos de lo social Jürgen Habermas y Niklas Luhmann y que, a tal punto permanece latente, que resultan observables adscripciones escolares enfrentadas, a menudo vehículo de prejuicios y pendencias ideológicas, un tanto a la manera en que sedimentaron las escaramuzas disciplinares entre conductistas y freudianos en la psicología decimonónica. Como ocurre en todo proceso de polarización, más aún que los exposicioncitas de catálogos conceptuales coherentes adscritos a cada una de las partes, sorprendente los esfuerzos de vocacionales que pugnan por llamar la atención sobre las virtudes de los contrincantes y la virtualidad genésica del conflicto en sí. Este es el caso, en el contexto que nos ocupa, de la obra de Edgar Morín, que, por cierto,

no resulta ajena ni a los afines a la teoría crítica ni a los partidos del enfoque sistémico (pág. 223).

La relación entre teoría crítica y enfoques sistemáticos transcurre en los límites de la cautela y la sospecha, olvidándose con frecuencia que proponen soluciones diferentes a un problema común. Quizá la razón principal de esa distancia se deba a la diversa concepción implícita del propio hacer sociológico: mientras la teoría crítica apuesta claramente por una aproximación normativa y teológica, el enfoque sistemático se inclina por la asepsia descriptiva y la prevalencia de la teleonomía sobre la teleología de lo social. En otros términos, mientras la teoría crítica se erige sobre él debe ser de la articulación micro, el enfoque sistemático se preocupa por desvelar como la distancia social engendra su propia articulación (pág. 224).

La teoría socio crítica efectivamente aportó al trabajo de grado en el ámbito de la sociología mediante el observador y el proceso de observación en el ámbito fenómeno observado esto ayudó a que los adolescentes miren su entorno y analicen las mejores ideas antes de tomar una decisión y de esta manera llegar al auto control emocional eficiente .

#### **2.1.4 Teoría de Abraham Maslow.**

**Según el autor: Javier Alfonso Rivas, (2009), en su obra: Comportamiento del Consumidor: decisiones y estrategia de marketing, al hablar de Abraham Maslow dice:**

El psicólogo Abraham Maslow siempre estuvo interesado en el logro de una visión global. Mientras la mayoría de científicos sociales de su tiempo parecían llevar anteojeras que limitaban su atención a las cuestiones concretas, la suya, por el ámbito de la psicología académica y se extendieron a los dominios comerciales de la gestión empresarial y el marketing. A Maslow también le gustaba investigar los rasgos sociales nacies apenas perceptibles y no tenía empacho alguno en arriesgarse a especular sobre sus consecuencias a largo plazo. No cabe la menor duda que, poseyendo esa perspectiva, le hubiese complacido ver esta edición revisada y actualizada su bibliografía. Desde la publicación de la primera edición de *The Right to Be Human*, hace ya una década, la importancia de la obra de Maslow

no ha dejado de crecer. En tanto que creador de conceptos tan importantes como la jerarquía de las necesidades humanas, la autorrealización, las motivaciones superiores, la toma de decisiones en equipo y la sinergia empresarial” (pág. 9).

Alonso Rivas en el texto anterior nos muestra que la teoría de Abraham Maslow aportó significativamente a la investigación dando a conocer la importancia de las necesidades humanas y de la importancia de la motivación razón por la cual se tomó esta hipótesis para sustentar el trabajo de grado ya que un adolescente motivado puede controlar mejor sus pensamientos, comportamiento y emociones

#### **2.1.5 Autocontrol.**

**Según el autor: Joan Vaello Orts, (2011), Cómo dar clases a los que no quieren, dice:**

El autocontrol es la capacidad de regular las propias emociones, pensamiento y conductas, especialmente las de carácter negativo.

Se puede entender como una especie de pilotaje emocional, que nos permite dominar nuestros pensamientos y emociones en vez de que ellos nos dominen a nosotros. Algunas consideraciones para tener en cuenta en relación con el autocontrol son:

Es una variable interpersonal, en el que el sujeto se percibe a sí mismo como un objeto de análisis.

No es una represión de emociones, sino más bien la canalización en beneficio propio de estados emocionales inconvenientes.

Es un indicador de madurez emocional y tiene una gran importancia para la consecuencia de éxitos y relaciones sociales satisfactorias, lo que le hace indispensable tanto para los alumnos como para el profesor.

La mejora del autocontrol de los alumnos cobra una importancia decisiva con la gestión de la clase, pues cada acto de autodisciplina asentado hace innecesario el retrocontrol por parte del profesor.

La falta de autocontrol está asociada a características como baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, ansiedad o el uso desproporcionado de la crítica hacia los demás o la autocrítica.

El autocontrol engloba una serie de competencias como:

- Conocimiento de emociones propias y de los pensamientos que provocan
- Capacidad de anticipar consecuencias y efectuar una función de ellas.
- Capacidad para controlar impulsos.
- Capacidad de producir pensamientos y conductas alternativas a la impulsividad.
- Capacidad de inhibir algunos deseos inmediatos si de ellos se derivan consecuencias inapropiadas a medio o largo plazo.
- Resistencia a las frustraciones (pág. 108).

### **2.1.6 Como sé qué haré, pero lo haré tranquilo**

**Según el autor: Joan Vaello Orts, (2011), Cómo dar clases a los que no quieren, dice:**

Consiste en adaptar dicho pensamiento como mantra o principio de acentuación, aplicándolo automáticamente a cualquier situación anisogina que se presente.

La práctica de la calma acaba por instaurar un estilo tranquilo de comportamiento que contribuye por igual a un mejor afrontamiento de situaciones complicadas como a una mejor satisfacción personal.

Evidentemente, debe ser un entrenamiento mutuo, en que el profesor cuida de sus alumnos vayan progresando en el dominio de sus emociones, pero a su vez se preocupa de ser el primero en dar el ejemplo de autocontrol.

Conviene por practicar en situaciones poco estresantes, para pasar progresivamente a situaciones más problemáticas. Una posibilidad interesante es combinar este ejercicio con la estrategia descrita a continuación. Cuántos días/horas sin.

Es un ejercicio de perseverancia consistente en resistir un cierto periodo de tiempo de sin alterarse, permaneciendo relajado y tranquilo, aunque nos acosen estímulos generadores de ansiedad. Supone un antídoto contra la imposibilidad, la agresividad o la desmotivación. Conviene empezar por periodos muy cortos (quince minutos sin alteración), para ir aumentando progresivamente una hora de clase, dos o todo un día y puede usarse como apoyo una agenda o calendario donde se va marcando cada día que se consigue el objetivo planteado. La eficacia aumenta cuando se comenta con alguien de confianza para que nos ayude haciendo un seguimiento de nuestros progresos (pág. 109).

### **2.1.7 El autocontrol en tu vida**

**Según el autor: Henry Cloud, John Townsend, (2009), en su obra: No es mi culpa: ¿A quién culparé?, dice:**

Este libro trata sobre aumentar tu autocontrol, es decir, el control sobre tu vida. Pero realmente no puedes tener autocontrol hasta que renuncies al control de otros.

En cierta medida todos somos maniáticos de control. Quisiéramos que nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestros trabajos funcionen de la

manera en la que queremos. En el negocio he escuchado a más de un amigo que tiene un problema decir algo así: si mi organización tan solo hiciera las cosas a mi manera, estaríamos bien.

Quizá, pero por lo general la verdad era que esos amigos no tenían todo la información correcta ya fuera para justificar su método o para criticar el método de la organización. Sencillamente se sentían más cómodos tratando de controlar las relaciones de otros para alinearlos con las suyas en lugar de enfrentar la posibilidad de que su propia perspectiva debía cambiar (pág. 35).

### **2.1.8 La adolescencia**

**Según la autora: María de los Ángeles Paramo, (2009), en su obra: Adolescencia y Psicoterapia: análisis de significados, dice:**

En la adolescencia los padres deben controlar el equilibrio correcto entre la libertad y la prohibición para maximizar la angustia, el autocontrol y la madurez de juicio del adolescente. Los padres que ejercen control y restricciones muy grandes debilitan la autoconfianza y la autonomía de su hijo. Los padres que son demasiado complacientes e incapaces de imponer su autoridad, la dificultad de la tarea de convertirse en un adulto responsable y seguro de sí mismo.

Los jóvenes necesitan que los padres establezcan límites y los guíen en el tratamiento de nuevas situaciones desafiantes que deben enfrentar. Los padres que abdican prematuramente de la responsabilidad hacia su hijo adolescente no solo lo privan del apoyo y la guía que tanto necesita, sino que también fomentan su resentimiento al aparentar que en realidad no les preocupa lo que pueda ocurrirle los padres imponen un control razonable sobre sus hijos, al mismo tiempo que los guían en las situaciones que afirman su autonomía son los que maximizan la creciente

autoconfianza del adolescente, su autocontrol, su auto seguridad y sus juicios maduros (pág. 53).

### **2.1.9 ¿Dónde se origina el autocontrol?**

**Según la autora: Alejandra Llamas, (2014), en su obra: El Arte de Educar, dice:**

El autocontrol es una cuestión constante en nuestras vidas. Todos los días usamos. La mayoría de las personas se encuentran en una batalla con ellos mismos porque les falta autocontrol y los pensamientos de desamor los atacan constantemente. Por ejemplo, “estoy gorda”; “debería hacer ejercicio”; “debería ser como ellos”, etc. El autocontrol afecta nuestro autoestima, relaciones y potencial para el crecimiento y el éxito. Existen personas que por falta de autocontrol se quedan sin crecer. Por lo tanto, viven situaciones donde ya no hay evolución o ya no lo logran sueños importantes para ellos. Les falta poder en sí mismas y fuerza de voluntad. Esta gente, que en muchas ocasiones es guiada por la obsesión y no por el autocontrol, está invadida de dudas. Ahora bien, los niños educados por padres que nutren escogen su propio camino; diseñan su vida; toman decisiones importantes para su madurez y transformación. El autocontrol que permite alcanzar objetivos a largo plazo nace de tres fuentes:

### **2.1.10 Un sistema nervioso tranquilo.**

**Según el autor: Alejandra Llamas, (2014), en su obra: El Arte de Educar, dice:**

Usamos mucha energía en el tema emocional. Saboteamos nuestros esfuerzos inconscientemente cuando nuestros objetivos se desvían por no poder controlar las emociones.

En el camino para lograr lo que queremos necesitamos desarrollar un sistema nervioso tranquilo. Es decir, inteligencia emocional. Escuchar en lugar de reaccionar. Responder desde un lugar emocionante válido ante lo que vivimos; dejar el drama y la victimización a un lado. Las emociones se derivan de nuestros pensamientos; si estamos alterados emocionalmente es porque creemos en un pensamiento falso.

Le hemos dado la interpretación más pobre a una situación y usamos esto para provocar nuestro sufrimiento. Es importante usar el método de Bk para erradicar los pensamientos que alteran nuestras emociones. Así tendremos más energía para lograr nuestros sueños.

Enseña a tus hijos a relajarse. Si viven con ansiedad no serán capaces de pensar claro y mantener sus objetivos. Muchas formas de meditación, yoga, y relajación han sido creadas para reducir estrés y permiten experimentar efectos calmantes. Lo que también relaja a los niños son artes, la música, el sentido del humor, los abrazos y que a ti te vean relajado. Para el autocontrol se necesita tener una pasión y una estrategia.

Pregúntale a tus hijos: “¿Qué harías si tuvieras una varita mágica?” algunas respuestas estarían fuera de este mundo. Pero otras, incluso las más locas, no son importantes. El niño debe sentir que eres cómplice de sus sueños, que serán su apoyo (pág. 10).

Propón a tu adolescente que termine la siguiente oración: “si yo tuviera más autocontrol sobre mí, haría...” Primero termínala tú, para romper el hielo y dar un ejemplo de humildad y honestidad.

Después hablen de lo que cada quien dijo y traten de buscar manera en la cual se puedan ayudar el uno al otro. La retroalimentación acerca del progreso, los recordatorios y los ánimos son muy buenas maneras de apoyarse. Otra buena pregunta para conseguir autocontrol es: “¿Qué tipo

de persona quiero ser?” normalmente esta cuestión lleva a respuestas como: “quiero ser una persona buena, generosa, chistosa, honesta, respetada, etc.” Una vez que los niños tengan identificados estos atributos, hablen acerca de que tan próximos sienten que están de obtenerlos. Ayúdales a reconocer las situaciones en las que actúan de la manera que desean, y las situaciones en las que actúan de la manera que se desean con el fin de vislumbrar lo necesario para cambiar.

### **2.1.11 Una mente centrada y fiel.**

**Según la autora: Alejandra Llamas, (2014), en su obra: El Arte de Educar, dice:**

Fomenta que tus hijos sueñen despiertos. Es en el mundo de los sueños donde los objetivos son imaginados, es ahí también donde se encuentran nuestros intereses y donde los triunfos se alcanzan. Soñar despierto representa la base sobre la cual se construyen los logros. Fomenta en ellos su imaginación con el objetivo de crear su vida. La visualización es una forma dirigida de crear tu futuro. Cuando visualizas algo ensayas la vivencia, la sientes, la vez y la saboreas.

Visualizar puede ser muy efectivo. Para el cerebro no hay mucha diferencia entre vivir una situación o solo imaginarla. Por ejemplo, si en este momento te imaginas que exprimes un limón agrio en tu boca, probablemente haya habido una reacción física en ti. El cuerpo, de alguna manera, vivió la experiencia. Sugierele a tu hijo que se visualice logrando sus objetivos. Esto es diferente a usar la imaginación, porque es un acto conscientemente dirigido. Que se imagine tranquilo, capaz y triunfante. Podrá verse sacándose 10 en un examen, ganando una carrera, caminando al escenario en su graduación, hasta ganando un premio Nobel. Puede usar esta estrategia cuando se siente ansioso o le falte la confianza (pág.11)

### **2.1.12 El autocontrol y la libertad**

**Según el autor: John Edmund Haggai, (2011), en su obra: sea un líder influyente, dice:**

El autocontrol produce libertad, al someter el egoísmo y el temor. Ataja las decisiones agobiantes sobre si debería caer en vicios privados y eludir las responsabilidades públicas. Usted ya ha tomado una decisión. Ya no tienen que seguir dándole vueltas. La libertad que produce el autocontrol nace de saber que usted ha dominado sus hábitos, en lugar de permitir que ellos lo controlen.

Para practicar la libertad, usted debe experimentarla. Los anuncios nos dicen constantemente que la libertad no nace del autocontrol, sino de la autogratificación: las siguientes vacaciones, el siguiente vestido, el siguiente trago.

En la realidad, nuestra auto indulgencia sin control nos lleva a la esclavitud, tanto económica como espiritual.

Paradójicamente, la libertad descansa sobre leyes que limitan y definen los actos. Esto es aplicable a las ciencias naturales (pág. 123).

### **2.1.13 Educar en el autocontrol.**

**Según el autor: Pablo Garrido Gil, (2010), en su obra: Educar en el Ocio y el Tiempo Libre, dice:**

No se debe prohibir a un niño ningún tipo de juegos. Vivimos en el siglo XX y no se puede pretender meter a nuestros hijos en una burbuja. La tecnología forma parte del mundo en que vivimos, y de aprovechar todo lo que de positivo tiene, que es mucho.

Además, la experiencia dice que lo que se prohíbe se hace por lo mismo más atractivo. Hemos de educar a los niños para que sean ellos los que no quieren jugar con ellos. Hay que educar en un futuro: si tenemos un hijo de cinco o seis años, hay que explicarle lo malo que algunos videojuegos de mayores. Hay que procurar llenar la mente del niño de ideas sanas (pág. 150).

Evidentemente, hay que limitar el tiempo de juego y procurar que nuestros hijos jueguen a muchas cosas, no solo con los videojuegos. En muchas familias, los días laborables no se juegan con ellos, y solo se permite uso los fines de semana.

Pensemos que los videojuegos son una estupenda forma de educar a nuestros hijos en el autocontrol (pág. 152).

**Según el autor: José Manuel Noáin, (2009), en su obra: Educar. Los retos del siglo XXI, dice:**

Si hace años se caía con frecuencia en un excesivo autocontrol emocional, que lleva a posturas hieráticas, ahora nos hemos pasamos por el otro extremo. La falta de exigencia, la creencia de hermanos con los que aprenden a negociar, el proteccionismo de algunos padres originan niños sin el más elemental autocontrol. En muchos casos, yo no soy libre para sentir una cosa u otra, pero sí lo soy para reaccionar de una manera u otra. La adquisición de la templanza, en el sentido egregio y propio del término; de la fortaleza, en su doble dimensión de resistir en el bien y acometer lo justo, forma parte fundamental de la educación de la personalidad.

Un último aspecto es no ponerse en una situación de no perder los papeles. Es lógico que ante un disgusto uno se encuentre más agresivo; pero conviene detectar las señales propias o ajenas que indican zona de peligro.

Quien lo advierta el padre o la madre debe facilitar una salida airada hasta que el hijo, recupere el control emocional: irse de la habitación durante unos minutos, aparcar temporalmente una cuestión espinosa, etc. Cuando el clavo se empieza a torcer, no es inteligente seguir golpeándolo. A veces una señal secreta del padre o de la madre avisa al niño que está en zona de peligro.

Lógicamente este sistema solo es útil si funciona.

La educación emocional empieza en la cuna y sigue con el ejemplo de sus padres y hermanos. En caso de profesionistas, hay que enseñarles a reírse de sus fracasos: reírse con ellos, muy distinto de reírse de ellos. Algunos niños de diez años tienen como reto aprender a perder a perder, otros, ver películas de las risas, para que su educación no sea tan rápida y dejen de representar el papel de don perfecto.

Estos aspectos cobran especial importancia en la adolescencia.

El adolescente se ve sometido a un fuerte estado emocional en el que todo lo siente y lo manifiesta de forma desproporcionada. Los impulsos tienden a ser más fuertes por la rebeldía sentida al recibir órdenes de sus padres o profesores; las pasiones asociadas a la sexualidad y la afectividad se manifiestan con mayor fuerza (pág. 89).

El modo de gobernar esas emociones es prudencial: no siempre la lucha debe ser frontal. Como los conductores cerebrales por lo que se transmiten los datos que desencadenan las emociones es más rápido que los que transmiten los mensajes cerebrales, el joven debe saber que le va a parecer necesario e imprescindibles lo que, si espera a decidir con la inteligencia, comprobará que no lo era tanto.

Resulta obvio que es tarea de toda una vida encauzar correctamente la personalidad para que sea armónica.

Actualmente nos encontramos con algunos aspectos propios de la adolescencia, como la rebeldía de ante la autoridad de los padres. Por un efecto colateral del entorno, los medios de comunicación o de ocio, el impacto de los compañeros de clase, etc., se adelantan a la pubertad. Hay niños en el cuerpo, que comienzan a tener comportamientos propios de un adolescente, que hasta ahora se manifestaban después de la pubertad (pág. 90).

#### **2.1.14 Toma de decisiones de los adolescentes.**

**Según el autor: Joel Pérez, Susana López, (2012), en su obra: El Método Arenas, dice:**

Alguna de las teorías del aprendizaje, con base de los estudios iniciales de Pavlov ha originado investigaciones sobre recompensas y castigos, luego se han extendido a procesos complejos, como los análisis de conciencia y, al desarrollo de ciertas partes del cerebro responsables de este tipo de toma de decisiones, mismas que tienen lugar durante la adolescencia.

En el humano, a partir de los cinco años de edad las interacciones entre pares se vuelven más sostenidas y socialmente complejas que a edades inferiores.

El contexto social de los adolescentes es más amplio y complejo que el de los niños y de los infantes. Los primeros, en esta etapa buscan la integración a un grupo de pares, en la cual esperan encontrar apoyo, seguridad, y al encontrarlos es difícil que se alejen del grupo, al menos que en otro grupo encuentren la misma experiencia.

Contrariamente a este estereotipo la familia tiene una influencia en su conducta y valores. Al escoger a sus pares los adolescentes muestran los

valores que han aprendido en su familia, mientras reciben gran influencia por sus pares en relación a sus aspiraciones educativas, en la mayoría de los casos los criterios de ambas influencias convergen (pág. 51).

**Según el autor: Jaume Funes Artiaga, (2010), en su obra: 9 ideas claves. Educar en la Adolescencia, dice:**

Hacer escuela secundaria es hacer una buena escuela. Acordemos, pues, que la relación entre la escuela secundaria y la adolescencia no es solo posible, sino también necesaria.

Aceptamos que no vale cualquier forma de organizar la escuela ni cualquier forma de estar en ella. ¿Hay alguna posibilidad de definir cuáles han de ser las características de una escuela adolescente? Sabemos por experiencia que no vale cualquiera y que no puede ser un lugar para la simple transmisión del conocimiento o la obtención de títulos.

La escuela secundaria, como territorio contexto para educar los adolescentes, necesita unas determinadas formas de organizarse, de enseñar y aprender. Ha de poder crear unos determinados climas, debe poder facilitar la influencia de unas personas adultas que acompañan procesos de transformación y cambio (pág. 136).

**Según el autor: Luis Oblitas, (2009), en su obra: Psicología de la Salud, dice:**

Algunos programas preventivos incluyen entre sus metas enseñar a los adolescentes a enfrentar situaciones estresantes. La capacitación en este tipo de técnica está justificada, porque entre las motivaciones para consumir tabaco, alcohol u otras drogas, se halla la intención de vencer las dificultades de la vida diaria. Así, por ejemplo, un adolescente puede beber para superar su timidez, o fumar para calmar los nervios antes de un examen. El objetivo al enseñar estas estrategias es, por lo tanto, que

los destinatarios aprendan a controlar su conducta sin ayuda de las drogas. Para ello, el entretenimiento en estrategias de autocontrol, como parte de un programa preventivo, contribuirá a aumentar el control del individuo sobre el medio en el que interacciona, reforzará su autonomía en el proceso de la toma de decisiones y la colocará como actor principal en un posible cambio hacia un estilo de vida más saludable (pág. 392).

### **2.1.15 ¿Por qué tomamos decisiones?**

**Según el autor: Roberto Sánchez Gómez, (2014), en su obra: Gestión y Psicología en empresas y organizaciones, dice:**

Es necesario ser cautos a la hora de decidir. Pero pensar sobre algo detenidamente no asegura tomar decisiones correctas o simples. El control sobre los cálculos intencionados ésta lejos de ser preciso, y muchos errores son resultado de meditados procesos en frío. Somos maleables. Podemos manipularnos a nosotros mismos con gran facilidad.

Y aunque seamos conscientes de ello, la hipervigilancia no nos garantiza mejores resultados, porque la supervisión continua de unos aspectos, además de ser muy costosa en sus términos energéticos, se lleva a cabo a expensas de subestimar otros aspectos.

Por último, pese a todo el esfuerzo que realicemos por decidir correctamente, la única racionalidad al alcance en un mundo imprevisible generalmente es de tipo procedimental, no sustantiva.

La racionalidad procedimental equivale a seguir reglas de decisión o procedimientos consistentes, mientras que la racionalidad sustantiva define la racionalidad en función de resultados derivados de las acciones que, cuando existen incertidumbre, no pueden predecirse con seguridad. Los aspectos temporales también afectan a la toma de decisiones, la cual

se ve influida a menudo por la evaluación del pasado. Sin embargo, las reglas que rigen tal evaluación suelen ser malas guías para la toma de decisiones, porque en ellas el tiempo no cuenta.

El procedimiento temporal es casi siempre fundamental para tener éxito en la toma de decisiones. Sin embargo, la mente, que es buena contando historias, no lo es tanto para procesar el tiempo. Tenemos que aceptar el veredicto de lo que recuerda, pero la perspectiva de esto siempre es la correcta. El yo que recuerda tiende a minusvalorar la duración de lo que sucedió y enfatiza los picos y el final de las experiencias (pág. 75).

Esto, unido a la tendencia a hallar explicaciones retrospectivas, puede contribuir a deformar nuestra experiencia real.

Respecto al papel que juzga las emociones, las malas decisiones pueden ser resultado tanto de los estados afectivos y físicos negativos como los estados afectivos y físicos positivos.

Un estado afectivo y físico negativo genera un estado de concentración mental, que restringe la posibilidad de considerar otras opciones o de explorar nuevas posibilidades, lo puede conducir a malas decisiones porque puede hacer que haya riesgos que se subestimen.

No obstante, en ocasiones los estados afectivos positivos pueden generar facilidad cognitiva y fomentar la imaginación.

Tales estados pueden procurarse mediante descansos frecuentes y breves porque estos sirven para reducir la fatiga.

En consecuencia, actos como dar un paseo y volver al cabo de un rato sobre la tarea pueden potenciar la resolución de problemas. La confianza puede inducir a cometer errores de decisión por diversos motivos.

Primero, las personas suelen confiar en su intuición, para la confianza en las intuiciones no es una guía siempre segura para conocer su validez.

La intuición puede ser muy útil, pero su validez depende de que exista un entorno estable, en el que se produzcan regularidades. Segundo, la claridad con la que valoramos las cosas de forma retrospectiva nos hace creer que nuestra capacidad de predicción es mayor de lo que es. Este sesgo de retrospectión nos puede llevar a estar más confiados y subestimar determinados riesgos.

Tercero, es habitual confundir la ausencia de pruebas con las pruebas de ausencia.

Cuarto, tenemos a confiar de las creencias que nos vienen a la mente con facilidad y en las que percibimos coherencia. Pero ni la facilidad ni la coherencia garantizan que una creencia mantenida con confianza sea verdadera.

Quinto, pensar que se tendrá éxito donde todos los demás han fracasado es algo común, pero suele conducir al mismo resultado que el obtenido por otros. En contexto también puede llevarnos a cometer errores (pág. 76).

Las librerías están repletas de libros sobre como tener éxito siguiendo unas cuantas reglas. Desfavorablemente, como el mundo es incierto y la experiencia puede ser brutal, en general el único método válido para tomar buenas decisiones es proponerse evitar los errores que se pueden evitar y estar vigilantes. Es decir, planificación y control.

Las situaciones tienden a condicionar la conducta y la única forma de estar preparado es ser consciente de su poder infeccioso. La clave es combinar la atención y el pensamiento crítico. No obstante, gestionar

implica tener criterios, y en este sentido las siguientes recetas pueden ser útiles para decidir mejor. Eliminar fuentes de información redundantes.

Imaginar de forma deliberada circunstancias y escenarios alternativos que pueden impedir el cumplimiento de nuestros deseos es la mejor forma de no confundir nuestras esperanzas con la realidad.

Al considerar una hipótesis, se debe pensar bajo qué circunstancias esta es correcta y bajo cuales no lo es (pág. 78).

#### **2.1.16 Que es la autoestima**

**Según el autor: Sal Severe, (2009), en su obra: COMO EDUCAR A SUS HIJOS CON EL EJEMPLO N/E, dice:**

En pocas palabras, la autoestima de una persona es su actitud o confianza en sí misma.

La gente que tiene una autoestima sana se respeta y controla su conducta. Tienen también seguridad en las decisiones que toman. Los niños que crecen en sí mismo esperan en ser alguien en la vida, se sienten bien siendo quien son, tienen seguridad en sí mismos y saben aceptar las críticas constructivas (pág. 66).

La gente que presenta una autoestima baja tiene poco respeto hacia sí misma, mostrando inseguridad en sus acciones y decisiones.

Los niños con una autoestima baja tienen dificultades para aprender, tienen poca seguridad en sí mismos, les falta constancia, son extremadamente sensibles lo que los demás piensen de ellos y suelen culpar a los demás cuando las cosas les va mal. Los niños con baja autoestima contemplan el mundo como un lugar terrorífico. Sienten que

son inútiles. Tienen poca confianza y fe en sí mismos. Al verse como fracasados, esperan fracasar y se comportan de acuerdo a sus expectativas y, cuando esto sucede, estos niños simplemente se dan por vencidos y dejan de esforzarse.

Para los niños que son inseguros, la mejor forma de evitar el fracaso y sentirse avergonzado es evitar la participación; el que nada arriesga, nada tiene, para ellos, dejar de probar tiene, más sentido que intentarlo y esforzarse para acabar fracasando de todas formas. Su objetivo como persona debería ser luchar por conseguir una autoestima más sana. Su objetivo como consiste en fomentar una autoestima sana en sus hijos. Anime y apoye a sus hijos para que puedan desarrollarla. Existen numerosas evidencias que relacionan la baja autoestima con el abuso del alcohol y drogas. Los adolescentes conceden gran importancia a la opinión de otros adolescentes puedan tener sobre ellos y es algo bastante natural (pág. 67).

Los adolescentes que tienen una autoestima más alta poseen un sentido mucho más fundamentado sobre su vida y saben soportar la presión que puedan ejercer otros compañeros, ya que ellos mismo no se agradan demasiado y, por esta razón es tan necesaria la aceptación de los demás. La forma más fácil para ser aprobado de los demás es seguir la corriente y, para ellos tener una pandilla o amigos que toman drogas es mucho mejor que no tener amigos.

### **2.1.17 Como fomentar una autoestima sana en sus hijos**

**Según el autor: Sal Severe, (2009), en su obra: COMO EDUCAR A SUS HIJOS CON EL EJEMPLO N/E, dice:**

Trate a su hijo con respeto para demostrarle que es una persona importante.

Acepte y quiera a sus hijos tal y como son. Esto no significa que tenga que aceptar su mala conducta, pero quiera a su hijo a sus malos momentos. Enseñe a sus hijos que el esfuerzo es esencial para tener éxito y que ser constante tiene su recompensa. Anime a sus hijos y así verán que tiene fe y confianza en ellos; el ánimo que les dé ayudara a sus hijos a enfrentarse a situaciones en las que necesiten tener más confianza en sí mismos (pág. 67).

No caiga en la tentación de hacer cosas por sus hijos que ellos mismo pueden hacer. Ser demasiado protector puede provocar que los niños se sientan inseguros o perezoso, puesto que dependerán que usted para que realice las tareas por ellos. Enséñales a aceptar debilidades así como sus puntos fuertes.

Los niños que tienen una autoestima baja solo se fijan en sus debilidades, y al expresarlos en sus defectos, sus cualidades positivas.

Explíqueles que todos tenemos puntos fuertes y débiles. Puede ponerse usted mismo como ejemplo.

Siempre que nuestros sentimientos de valían dependen de alguien, estamos corriendo el riesgo de ser heridos.

Sin duda alguna, es maravilloso sentirse amado, pero las raíces de la autoestima tienen que estar bien planteadas en el fondo de nuestra propia persona.

Enséñeles a sus hijos que es importante que se quieran y se den ánimo a sí mismos, que sean sus mejores amigos. Es importante que le enseñe a apreciar las razones para vivir, para tener relaciones, para ir al colegio, para esforzarse. Expóngale diferentes alternativas. Así, una razón falla, el resultado no será trágico (pág. 68).

### **2.1.18 El autocontrol en la toma de decisiones en los adolescentes.**

**Según la autora: Martínez, María, (2011), en su obra: Cuando hablamos de Prevención de Adicciones ¿En qué estamos pensando?, dice:**

La comunidad educativa como un espacio privilegiado, después de la familia, para entendernos en la convivencia, el respeto, el dialogo, la autonomía; en la definitiva como un aprendizaje para la vida.

En este tiempo que niñas y niños pasan por la institución escolar a través de la socialización se refuerzan valores, normas y conductas para adquirir competencia ciudadana. Las intervenciones universales preventivas en la escuela planean varios enfoques: Enfoque incorporación de conocimiento solamente. En la actualidad esta estrategia es inefectiva. Se planea la importancia del conocimiento de utilidad, que la información sea relevante para la realidad social de la juventud, ofrece hechos es un componente necesario de cualquier curriculum de sustancias. Que el conocimiento sea relevante a las necesidades de las chicas y chicos y que esté vinculado al desarrollo de habilidades y a las metas del programa. Que la planificación del programa incorpore el aporte del alumnado para ayudar a identificar las cuestiones de conocimiento relevantes para ella.

### **2.1.19 Los adolescentes y su influencia social ante la toma de decisiones.**

**Según el autor: José A. García-Rodríguez, (2009), en su obra: Medios de Comunicación, publicidad y adicciones, dice.**

Según fue pasando el tiempo y ante el poco éxito obtenido fueron centrándose en los trastornos de personalidad, y surgieron los modelos

de deficiencias individuales o cambio de actitudinal, que defienden que el consumo de drogas acontecen en individuos con baja autoestima, pocas habilidades para la toma de decisiones con valores personales negativos; por lo que, incidiendo en estas deficiencias, se evitaría el comportamiento abusivo o su emergencia.

Sin embargo, los programas sobre las drogas de modificación de actitudes, clarificación de valores, educación afectiva y mejora de las decisiones no han aportado gran luz al problema de las drogodependencias, las actitudes son extremadamente resistentes al cambio, no parecen predecir fielmente la conducta final y, además, en individuos cuya identidad y personalidad varían en función de las situaciones, la presión ambiental ejerce mayor poder de aprendizaje de habilidades o valores sociales.

Durante los años setenta y ochenta aparecen distintos programas afectivos al utilizar como estrategias preventivas el uso del medio o modelos de ex toxicómanos, unido a programas inespecíficos que no reunirán programación alguna.

A finales de los años ochenta se introduce la teoría del aprendizaje social de Bandura, cuyo objetivo es explicar el fracaso de los modelos anteriores al definir el origen del comportamiento con el resultado de la interacción compleja y recíproca entre factores personales y situacionales.

El ambiente se convierte así en un importante factor de riesgo. Un individuo puede comportarse de una forma distinta en diversos contextos y situaciones, a pesar de mantener sus actitudes. Los resultados de encuestas relacionadas con las drogodependencias informan de que los contextos de inicio y consumo de drogas tienen lugar en sus entornos sociales (pág. 142).

**Según las autoras: Pepa Franco Rebollar y Clara Guilló Girard, (2011), en su obra: Voluntariado: presencial y transformación social, dice:**

Las organizaciones de mayor volumen presupuestario o de recursos humanos tienden a asumir una mayor responsabilidad sobre la promoción de la cultura de organización democrática, mientras que en el caso de las pequeñas el voluntariado es conveniente, en muchas ocasiones las maneras de suplir las características intensas de personal asociado, más que un proyecto real de participación con lo social.

La relación entre actitudes democráticas y participación es aún objeto de estudio, pero un reto evidente es trabajar en la vinculación voluntariado y otro, crear espacios de toma de decisiones democráticas en las organizaciones y dar entrada en ellos al voluntariado.

También es interesante diferenciar entre el voluntariado y activismo social a partir de concederles diferentes y complementarios papeles sociales.

A todo ello es necesario añadir la influencia en el voluntariado de las políticas públicas.

En este sentido, hay numerosas declaraciones institucionales reconociendo el valor del voluntariado como agente de cohesión, de participación y de creación de capital social.

Sin embargo, el discurso de instituciones públicas y de la ciudadanía contrasta con la práctica de unas y otra.

Por una parte, la Administración no pacto social y económico del voluntariado; y de acuerdo con las entidades de voluntariado, tampoco para su financiación. Por otra, tampoco la ciudadanía percibe prioritarios

los problemas sociales que las entidades de voluntariado afrontan. La desigualdad y la pobreza parece que no son temas de interés. Por esas razones, aunque la participación social y el involucrarse en asuntos públicos se consideren importantes, no se ejercen de manera activa. Aunque quede claro que alguien resuelve eficazmente los problemas sociales son, en opinión de la ciudadanía, las organizaciones sociales (pág. 32).

#### **2.1.20 Las ideas de los adolescentes que afectan en la toma de decisiones.**

**Según el autor: Barry N. Checkoway, Lorraine M. Gutiérrez, (2009), en su obra: Teoría y práctica de la participación juvenil y el cambio comunitario, dice:**

Está consiguiendo que los responsables de las tomas de decisiones reconozcan a los jóvenes como unos agentes de recursos con ideas que merece la pena oír, en lugar de los adultos incompletos que se definen por lo que todavía no pueden hacer. Un lugar en el que el cambio es evidente es el desarrollo comunitario. Se prestara atención a los procesos de participación que tratan el urbanismo de ciudades, barrios y localidades; esto es para garantizar las condiciones de vida de la infancia y de la juventud, así como para aprovechar sus ideas, creatividad y opciones sobre el medio ambiente (pág. 219).

**Según el autor: Alfonso Jiménez Jiménez, (2013), en su obra: Creando valor a través de las personas: Una guía para la gestión de personas, dice:**

Ante tipos distintos de situaciones una misma persona puede mostrar distintos perfiles. Son también interesantes otros datos que la investigación ha deparado.

Tanto en entornos académicos como laborales, el desempeño se preside mejorar a partir de la información sobre el patrón que una persona utiliza para explicar las causas de su comportamiento que a partir de la información que proporcionas las test clásicas de inteligencia. Así hemos podido comprobar con estudiantes, con desempleados a la hora de buscar trabajo y con profesionales de distintos sectores. Pero la investigación añade todavía más. Si se consideran personas de la misma extracción social, cultural, etc., y dejamos que el sexo sea la única variable, parece que las mujeres tienden a mostrar más que los hombres el patrón descrito en segundo lugar, es decir, el más propio de la inteligencia emocional, y probablemente sea, como también la investigación sugiere, por una educación que presiona más o menos sobre el éxito profesional. Otras ideas sugeridas de este tipo de investigaciones se refieren a cómo hacer evolucionar estos patrones casuales, ideas muy válidas. Dado que el éxito se somete a menos análisis que fracaso, conviene tener en cuenta: Los individuos a quienes se les dice que son incompetentes trabajan peor que aquellos a quienes se les dice que son competentes. La percepción positiva de un desempeño anterior se relaciona positivamente con el desempeño siguiente, de manera que cuanto más haya fracasado una persona en el pasado, menos interés por el riesgo tendrá en el futuro, y al revés. Los individuos y los grupos con pobre impresión de sí mismos tienen menos probabilidad de lograr metas difíciles que los individuos que tienen una buena opinión de sí (pág. 219).

#### **2.1.21 Tomas de decisiones bajo incertidumbre.**

**Según el autor: Benito Echeverría Samanes, (2010), en su obra: Orientación Profesional, dice:**

Relevancia de momentos críticos antes, durante y después del acto decisorio. La complejidad de los procesos de toma de decisiones, de

resoluciones, requiere de una preparación, de una puesta en ejecución y de un seguimiento. Se ha de preparar el proceso, se ha de acompañar a la persona en ejecución y se ha de hacer un seguimiento para comprobar si la decisión tomada ha sido la adecuada. Consideración de tres dimensiones: la cognitiva, la emocional y la social. Hay que tener en cuenta las competencias para saber tomar la decisión o resolver un problema, las competencias afectivo-emocionales, y las personas que rodean al interesado.

Descripción de sentimientos y emociones y evitar los que sean negativos. Se ha de tomar conciencia de como las emociones desempeñan un papel importante en los procesos de toma de decisiones. Es necesario conocer las propias emociones y las de los demás para luego regularlas. Evitación de la impulsividad como la inhibición. Se debe adoptar una actitud reflexiva, si quiere abordar de forma adecuada la toma de decisiones, la resolución de un problema o bien una transición. Se ha de tener un acuerdo durante todo el proceso. La transformación escultural que estamos viviendo, nos llevan a un tiempo de progreso, cambios, incertidumbre, aceleración... y obliga a las personas y concretamente a los jóvenes, a pasar rápidamente de un estado u otro, de una situación a otra, tanto en su vida personal y académica, como profesional y laboral (pág. 224).

### **2.1.22 Emociones.**

**Según la autora: Merce Conangla, (2009), en su obra: Ecología Emocional: El arte de transformar positivamente las emociones, dice:**

Desde hace un tiempo hemos conocido el despertar de una nueva forma de entender las relaciones de las personas hacia sí mismas, los demás y el mundo.

La ecología nos propone un cambio muy importante que podemos aplicar a nuestro mundo emocional: el equilibrio. Nos enseña que el hecho de realzar una gestión adaptativa de nuestro mundo afectivo puede ser esencial en nuestra vida y aumenta nuestra capacidad para construir una felicidad autentica y serena.

Pessoa nos dice que la vida es un viaje experimental realizado involuntariamente.

Pensamos que al pasar de aquí sea, lo cierto es que si ahora estamos aquí y estáis leyendo este libro es porque hemos decidido voluntariamente continuar el viaje.

Nadie puede obligar a nadie a vivir, ni tampoco puede decidir en su lugar en que forma debe vivir su vida.

Podemos vivir medio dormidos, con poca conciencia de nuestra realidad, dejándonos llevar por algo externo a nosotros mismos o, al contrario, escoger experimentar la conciencia de vivir y mantenernos despiertos en un viaje intenso e interesante.

Al elegir nos construimos y colocamos los fundamentos de un mundo interno equilibrado o católico.

Si observamos con atención veremos que el equilibrio en nuestras relaciones con los demás y con nuestro entorno.

La persona que se relaciona bien consigo misma tiene también la capacidad para hacerlo de igual forma con los demás. En idéntico sentido se puede afirmar que quien tiene siempre problemas en sus relaciones personales, posiblemente debería plantearse si esta dificultad no hace de una mala relación consigo mismo. En el mundo católico, inestable y lleno

de sufrimiento donde vivimos, pide soluciones de urgencia que deben nacer de cada uno de nosotros.

Todos somos responsables de nuestro deterioro, del deterioro social, de la fragmentación y disgregación mundial y del desequilibrio que puede llevarnos a nuestra destrucción como especie.

Se impone, pues, la necesidad de ser creativos y buscar planteamientos más equilibrados en nuestra vida.

Es preciso y urgente que nuestra mente y nuestras emociones trabajen equipo, que la complejidad de nuestro mundo afectivo con el que la evolución biológica y cultura nos ha dotado juegue a favor nuestro, en lugar de sabotear una y otra vez nuestro proyecto de vida.

En este sentido, la ecología nos abre vías interesantes que creemos puedan aplicarse a la gestión de nuestras emociones y sentimientos (pág. 25)

En el mundo emocional se puede comparar a los colores de los paisajes. Los paisajes son la metáfora de las diferentes situaciones que vivimos.

Existe una gran diversidad de paisajes y cada uno está lleno de colores diferentes que vienen dados por las emociones y los sentimientos. A su vez, cada sentimiento puede tener diferentes matices y grados de intensidad.

No existen solo colores primarios sino muchas posibilidades de combinación entre ellos, de la misma forma que raramente existe en nuestro mundo emocional una emoción única y pura. Así, en un mismo paisaje se pueden reunir colores variados, de la misma forma en que también en nuestro mundo afectivo podemos hallar emociones y sentimientos diversos e incluso contrapuestos. Podemos sentir al mismo

tiempo amor y enojo; alegría mezclada con tristeza y añoranza. Todos los paisajes tienen su encanto y su razón de ser, incluso en un paisaje tan árido y difícil como el desierto podemos encontrar belleza y vida.

Así, el desierto podría ser una metáfora de la vivencia de una crisis: colores secos, amarillos, ocre, marrones y rojos se suceden en una aparente falta de recursos: no sabemos cuándo va a finalizar el desierto ni si podremos sobrevivir al mismo. Afectos como el miedo, la soledad, la pérdida, la incertidumbre, la angustia, la rabia, la añoranza o el coraje... aparecen y tiñen nuestro paisaje.

A pesar de todo, si no cerramos la mente y el corazón, también es posible aprender del desierto e incluso reconocerle cierto encanto y belleza (pág. 26).

### **2.1.23 Papel que juegan las emociones en la vida.**

**Según la autora: Nuereya Abarca, (2013), en su obra: El líder como coach, dice:**

Es necesario que comprendamos nuestros pensamientos para poder monitorear y manejar sus efectos emocionales y físicos.

No se cultiva la autoconciencia porque si, sino porque nos brindan los datos que necesitamos para lograr autocontrol y manejar nuestras emociones, lo cual no significa tratar de no sentir, negar el sufrimiento o incluso ocultar las emociones intensas: sentir emociones desagradables es humano.

La necesidad personal nos ayuda a orientar nuestras emociones, de modo que nos permita vivir más tiempo en coherencia con lo que somos. Los líderes, más que otras personas, deben saber sintonizar con quienes

trabajan, además de saber manejar las emociones y las relaciones personales, muchas veces articulando un sentimiento colectivo no expresado, de modo de poder guiar a un grupo hacia sus objetivos. Hasta ahora hemos analizado la importancia que tiene el ser fiel a lo que uno es, también el papel que las demás personas juegan en este proceso de descubrimiento y la responsabilidad que nos cabe reconocer lo que otros son, a través de la empatía. En este apartado, abordaremos otro componente de la inteligencia emocional: el manejo de las emociones tiene una incidencia importante en las relaciones interpersonales que establecemos y, por lo mismo, es una gran responsabilidad de los que dirigen a otros, ya que sus estados de ánimo contagiarán inevitablemente al resto de la organización (pág. 30).

#### **2.1.24 Las emociones y el autocontrol en el rendimiento escolar.**

**Según el autor: Méndez Gonzales, (2010), en su obra: Escuela de padres y niños, dice:**

La calle y sus amigos son sus puntos de apoyo en la escuela. Su grupo de amigos probablemente compartirán similares problemas en su casa y en la escuela. Puedan ver un futuro oscuro por delante y en el grupo encontrarán el apoyo y la seguridad.

Pueden sentir rabia ante la situación en la que se encuentran, sentir que no hay salida ni posibilidad de cambio porque llevan años con conflictos en su casa y en la escuela.

Además, son adolescentes, como lo que van a buscar experiencias en las que encontrarán retos, aventuras, desafiar a la autoridad y las normas, probar los límites. Si ha conseguido buscar las consecuencias de sus actos los cuales afectan en el rendimiento escolar, si ha obtenido el botín, si ha conseguido pasarlo bien, es muy probable que repita esa conducta.

El código del grupo reforzara esa conducta y la hará sentirse bien e importante. El código del grupo se opone a las normas sociales; tener códigos estos códigos propios les hace sentir adultos, fuertes y con poder. No es casual la cantidad de peleas en las que se ven envueltos, ya que la violencia no es la única causa del mal comportamiento en la escuela, también se debe a la influencia que tienen los familiares hacia los niños. A veces los jóvenes cometen actos casi delictivos, esto se debe a causa del el alcohol el cual ingieren por las emociones que las tienen en el piso (pág. 191).

#### **2.1.25 Como reconocer las emociones en el autocontrol.**

**Según las autoras: Doris Martin, Karin Boeck, (2009), en su obra: que es la inteligencia emocional, dice:**

Las emociones como miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje básico emocional. No podemos elegir nuestras emociones. No se puede simplemente desconectar o evitar.

Pero esta en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa del comportamiento aprendidas y civilizadas como el flirteo o la ironía.

Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas de forma inteligente, depende de la inteligencia emocional (pág. 22).

Saber ponerse en el lugar de los demás. Los estudios sobre la comunicación parten de la base de que alrededor del 90 por 100 de la comunicación emocional se produce sin palabras. La empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar

con concentración y ser capaz también de comprender pensamientos y sentimientos que no se haya expresando verbalmente.

Crear relaciones sociales. En todo contacto con otras personas entran en juego las capacidades sociales: en el trato con los demás, en la discusión con la pareja, en las entrevistas de presentación. La atención es la base para una mejor gestión de las propias emociones y un trato más consciente con las otras personas. Un esfuerzo que vale la pena, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos clave de la vida (pág. 23).

#### **2.1.26 Control de emociones en momento de dificultad.**

**Según el autor: Sixto Porras, (2010), en su obra: Amor, sexo y noviazgo: se libre de amar, dice:**

Es normal que, ante diferentes circunstancias de la vida en pareja, se experimenten emociones o estados de ánimo muy variados, tanto positivos alegría, ternura, admiración, gratitud y pasión, como negativos: irritabilidad, tristeza, fastidio. Las sensaciones agradables, al igual que las desagradables, tienen su razón de ser, y permiten a cada persona valorar y apreciar las circunstancias que, como pareja, se están enfrentando.

Sin embargo, algunas personas pierden el dominio de sus emociones y se vean abrumadas por una intensa corriente de reacciones, lo que les lleva a darse a sí mismas el permiso para actuar impulsivamente. Generalmente, las personas que tienen dificultad en el tratamiento de sus emociones, pueden ser pasionales, coléricas, deportistas, ansiosas o sensibles, entre otras posibilidades, de acuerdo a su estructura personal y según el caso. Este tipo de dificultad no facilitará la resolución de los conflictos ocasionales. Es necesario entender, como pareja e individualmente, qué está ocurriendo con la mente de uno, y cuáles son

las reacciones reflejas en el cuerpo cuando se enfrentan conflictos. El tratamiento asertivo y emocionalmente apropiado de los conflictos facilitara el enfrentamiento asertivo y apropiado de los mismos. Ahora bien, estos pueden originarse diferentes fuentes. Tanto semejanzas como las diferencias que fueron la base para la atracción inicial de los jóvenes (pág. 174)

### **2.1.27 ¿Qué es el humor?**

**Según la autora: María José Alfonso Bartolomé, (2009), en su obra: Superar el obismo: Manual de autoayuda para resurgir tras una ruptura de pareja, dice:**

En esta nueva etapa de nuestra vida resultaría interesante que el humor y la risa formaran parte de ella una proporción importante. Partimos de la base que los últimos tiempos previos a la separación nos habremos reído poco.

El fenómeno del humor y su consecuencia más visible, la risa, han sido estudiados por filósofos y científicos.

De la risa sabemos que es, por definición, una manifestación de alegría que consiste en contraer ciertos músculos de la cara que estiran los labios dejando a la vista los dientes y dando una expresión particular a los ojos.

Reír es una manifestación concreta de procesos cerebrales producidos por factores puramente químicos y por otros afectivos.

La risa es una expresión innata que se presenta aproximadamente a la sexta semana de vida. Él bebe aprende bien pronto que al hacerlo provoca una agradable respuesta en la gente que lo rodea. Desde muy temprana edad el ser humano el ser humano ya tiene a su alcance esta

importante herramienta que, además de permitirle ser más cautivador y alegre, le taren múltiples beneficios. Una carcajada une, por decirlo así, el cuerpo con el espíritu. Por eso es tan beneficioso reír y hay países en los que celebran con la risa en comunidad como terapia para prevenir enfermedades (pág. 33).

Cuando nos reímos de un chiste sucede algo extraordinario a nivel cerebral. Aproximadamente dos segundos después de escucharlo se activan ciertas áreas de la corteza cerebral responsables del recuerdo y la memoria. Es decir, para poder reírnos, debemos poder recordar el comienzo de la broma. Según Bárbara Wild, psiquiatra y doctora del Grupo de Investigación sobre el humor, de la universidad de Tubirgen, otras zonas del hemisferio posterior izquierdo nos ayuda a reconocer intenciones. Luego se activaría regiones cercanas al área de Broca, que conecta y da sentido al lenguaje, símbolos y signos. Cuando hemos entendido un chiste se produce una especie de fuego de artificio cerebral, como cuando tenemos buen sexo o nos enteramos de una buena noticia. A nivel hormonal la risa reduce los niveles de cortisol y epinefrina, hormonas relacionadas con las reacciones de estrés, libera endorfinas, que son elementos que mitigan el dolor aumentan la tasa de dopamina y se serotonina que estabiliza el humor, posee efectos calmantes y disminuye la ansiedad y hambre. La risa tiene incluso efectos en el sistema inmunitario ya que las personas optimistas y que ríen a menudo tienen mayores niveles de células T (pág. 34).

### **2.1.27 Como superar las frustraciones.**

**Según el autor: Walter Riso, (2012), en su obra: ¿Amar o depender?: cómo ser afectivo, dice:**

Pese a un término de inmadurez puede resultar ofensivo o peyorativo para ciertas personas, su verdadera aceptación nada tiene que ver con

retraso o estupidez. La inmadurez emocional indica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incómodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, ingenuidad, inexperiencia o novedad podrían ser utilizados como sinónimos, pero, técnicamente hablando, el término inmadurez se acopla mejor al escaso autocontrol o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas (pág. 6).

**Según la autora: Nadya Gonzales Romero, (2009), Conocimiento, ética y lenguaje. Modelo de la acción investigativa, dice:**

Su autoevaluación, refleja en el hecho de autoestimarse, quererse, sentirse capaz de solucionar la polémica aunque en este momento no sepa cómo hacerlo. El investigador posee una autoestima alta más potente que ser humano alguno pueda tener, el optimismo. La base del optimismo está en el autoestima objetiva, la certeza de sentirse capaz de asumir las responsabilidades que se puedan presentar.

La ignorancia para asumir las frustraciones que le afectan en momentos en los que tras muchos intentos no logra encontrar la solución, y así no dejarse asimilar por las dificultades.

Esto le da tranquilidad necesaria para discernir, pensar y, sobretodo, para actuar asertivamente. Conocerse y valorarse a sí mismo en el sentido en que se acaba de describir, son las claves de la autoadministración; está, como conocimiento del YO ejecutivo implica tres aspectos. El autocontrol. El investigador es una persona que sabe manejar muy bien las situaciones difíciles, de frustración lo anterior, lo anterior quiere decir que no pierde las riendas de las circunstancias por difíciles que sean, al punto de desarrollar procesos de comunicación asertivos que posibiliten el diálogo, la discusión crítica y la realización de

los procesos de negociación necesarios para lograr el curso de otros seres humanos, de instancias de gestión y decisión. Así las cosas, cualidades como la tolerancia a la frustración, el desarrollo de habilidades sociales y un buen manejo de la tensión emocional se convierten en rasgos indispensables de la personalidad (pág. 67).

### **2.1.28 Por qué las personas tienen éxito en su vida personal.**

**Según la autora: Elida Bentancor, (2012), en su obra: El Milagro del Éxito, dice:**

El éxito como resultado de un proceso creativo tiene mucho que ver con los obstáculos que el ser humano tienen que superar en su evolución como especie racional a diferencia de otras especies vivientes, y esa superación personal es la energía manifestada de nuestro Poder Profesional, que nos hace subir un escalón hacia la evolución y el crecimiento personal.

El éxito tiene que ver también con la actitud mental que asumimos ante las experiencias que tenemos que afrontar en la vida, y con la determinación de seguir nuestros sueños y abandonarlos.

Recuerda siempre que la llave del éxito se llama actitud mental positiva. El optimismo va de la mano con la perseverancia, por eso quien está convencido de que lograr al final sus metas no hará del desaliento tierra fértil para sembrar dudas que le impidan ver la luz al final del túnel.

El optimista insistirá una y mil veces hasta lograr el propósito deseado en sus asuntos personales.

Por eso aquel que sepa que lo difícil es solo difícil y no imposible, está más cerca de lograr el éxito en lo que se proponga.

Para estas personas lo difícil no es imposible, porque para ellos no existen los imposibles.

Tienen dibujando el sello del éxito en su mente y logran lo que quieren porque su fe mueve montañas. Estos éxitos sienten que el derecho a todo lo que desea con solo proponérselo porque creen que el mundo está lleno de tesoros esperando por ellos.

El que persevera triunfa, reza un conocido previo que se mantiene muy vigente en nuestros tiempos y que expresa la verdad en su sabia afirmación.

Sin embargo, el éxito no siempre llega a nuestras vidas a pesar de nuestros esfuerzos personales, y no es porque no lo busquemos con perseverancia e insistencia y con un propósito firme en nuestra mente.

Simplemente, a veces nunca llega.

¿Qué es necesario para que el éxito llegue a nosotros? Es necesario un milagro, porque el éxito está impregnado de magia cuando llega, entonces cuando soltamos todos los miedos y dejamos que actúen esa parte nuestra poderosa y sabia que sabe cómo lograrlo se produce el encuentro con esa energía y somos más que humanos (pág. 5).

Nadie conoce mejor nuestras vidas que nosotros mismos y nadie puede conocer nuestros sueños mejor que nosotros mismos, por eso las personas que han logrado el éxito primero se conocen y escuchan a sí mismas antes que a los demás.

Los exitosos están atentados a su Poder Personal y están seguros de estar en el camino correcto. Tienen la certeza de que van a lograr sus objetivos porque se guía por la intuición y sabe fluir con la vida; están

relajados y confiados en el proceso de la vida y dejan que la vida los sorprenda. Las personas fracasan en sus proyectos, la mayoría de las veces porque tienen esperanzas de que los vayan a lograr por sí mismas, no confían en su poder personal, es a veces ni saben de experiencia de esa dimensión paralela a la dimensión física, no saben que existe una realidad, un plano donde están en potencia todos los resultados que queremos para nosotros.

Otras veces no tienen idea de a dónde están preparados, que quieren y hacia dónde van. Viven porque el aire es gratis por eso así decirlo. Recuerda para avanzar no importa ir despacio.

Para atraer la concreción de un deseo a su vida es necesario que tus frecuencias vibracionales sean iguales a las de tus deseos. Por ejemplo, para atraer algo valioso y que alta energía vibracional es necesario que tus energías se mantengan altas, ya que si sientes envidia por aquellos que tienen cosas valiosas, o te encuentras triste, tembloroso, enojado, lleno de dudas, o cualquier otra frecuencia baja nunca obtendrás lo que deseas. Si obtendrás más de lo que tienes en esas frecuencias vibracionales bajas que manifiestas. Es decir, para atraer todo lo bueno que deseas en tu vida la clave es elevar tus energías de vida y mantener un estado emocional de alta frecuencia, como ser sentimientos de amor, felicidad, entusiasmo, pasión, agradecimiento, alegría, placer, gozo, entre otros (pág. 6).

### **2.1.29 La confianza en uno mismo.**

**Según la autora: Isabelle Leclerc, (2009), en su obra: Consiga que los niños le obedezcan: 100 trucos, dice:**

Una de las herramientas más valiosas que puedes dar a tu hijo es la confianza en sí mismo. Se trata incluso de algo indispensable. Y una de

las mejores formas de incitar a tu hijo a desarrollar su autoconfianza consiste en desarrollar primero la confianza en ti mismo.

Es algo que puede parecer muy obvio, pero no por ello deja de ser menos cierto. Si no desarrollas la confianza en ti mismo, las vas a ver de todos los colores durante los próximos años (pág. 82)

El autocontrol es una forma de éxito de la que nace una confianza interior. Las ruedas de la economía avanzan gracias a la actitud de confianza

Quienes juegan en bolsa confiadamente, basándose en lo que escuchan, suelen salir victoriosos. El autocontrol genera confianza y la seguridad en que uno es capaz de ser un líder. Si usted logra regular sus propios deseos, puede fiarse del rendimiento futuro de un éxito.

La práctica de esta se conformará a los principios que usted considere correctos. El autocontrol es una forma de éxito de la que nace una confianza interior. El autocontrol generaliza estabilidad. El índice de desempleo había alcanzado el 25%. Los hombres que un día habían sido millonarios, al día siguiente vendían manzanas por las calles (pág. 125).

La falta de autocontrol suele comenzar en las áreas en las que manifiesta fortaleza, tiene la máxima confianza y se siente más seguro. El autocontrol nos da el valor para estar solos, lo cual es un factor esencial para el liderazgo. Permite al líder concentrarse en una visión y resistirse a la presión sutil de adaptarse a la multitud. El dominio propio permite que la influencia sea unidireccional. Algunos entienden el autocontrol como una restructuración, una disciplina que arrebató los placeres de vida. En la realidad es lo contrario el autocontrol es una de las cualidades esenciales del liderazgo, que arroja enormes beneficios personales para el líder influyente (pág. 126).

### **2.1.30 ¿Cada qué tiempo se debe practicar las técnicas de relajación?**

**Según el autor: Babette Geiger, (2011), en su obra: Relajación Rápido, dice:**

Relajación rápidamente: para realizar los ejercicios de relajación no son necesarios son tan sencillos que cualquier persona puede realizarlos, sin ningún conocimiento previo, en cualquier lugar o momento.

La mayor parte de las unidades no necesitan ningún accesorio y todo lo que debe saber lo encontrará en la descripción de cada ejercicio. Los ejercicios de relajación son tan variados y diversos que podrán encontrar el ejercicio adecuado para cada situación.

Al realizar la elección tenga en cuenta sus preferencias personales, ya que le será más fácil relajarse cuanto más disfrute con los ejercicios de relajación. A pesar de todo, me gustaría recomendarle que de tanto en tanto vuelva a probar los ejercicios de relajación que al principio quizás despertaron poco su interés. A veces, sólo cuando se aplica ante una situación concreta se descubre lo que bien que funciona una u otra técnica de relajación (pág. 18).

### **2.1.31 Las técnicas de relajación ayudan a auto controlarse.**

**Según el autor: Editorial Vértice, (2009), en su obra: Técnicas de Comunicación con Personas Dependientes en Instituciones, dice:**

La tranquilización de los familiares; en algunas situaciones en las que los familiares padezcan un alto grado de ansiedad, debido a las situación de su familiar enfermo, será necesario emplear con ellos, además de una

adecuada comunicación, unas técnicas de relajación que contribuyan a su bienestar.

Este tipo de técnicas es esencial para enfrentarse a situaciones estresantes y ayudar a combatir la ansiedad, ya que con ellas se aprenderán a controlar y reducir los estados de excitación y reaccionar de manera más adecuada ante el estrés que generan las situaciones que valoran como amenazantes.

Algunos de los beneficios que proporciona el dominio de estas técnicas son:

- Permitir el autocontrol en cualquier momento o situación.
- Posibilita superar la ansiedad y el estrés, así como sus efectos psicósomáticos.
- Ayuda a identificar y controlar alteraciones emocionales negativas o las derivadas de situación de tensión.
- Ayuda a afrontar con mayor normalidad situaciones estresantes.
- Para relajarse nos podemos tumbar en la cama, en un sillón cómodo, leer un libro, pasear por un lugar gratificante, etc.

### **2.1.32 Cuáles son las técnicas de relajación.**

**Según el autor: Editorial Vértice, (2009), en su obra: Técnicas de Comunicación con Personas Dependientes en Instituciones, dice:**

- **La respiración profunda:** Las técnicas de respiración están encaminadas a dominar y aprender la respiración profunda. La técnica sería la siguiente:

Tumbarse en decúbito supino sobre una colchoneta o una manta, colocar una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.

Tomar aire de manera lenta y profunda por la nariz, hacer llegar el aire hasta el abdomen movilizándolo el diafragma. Para ver que se realiza de manera correcta se comprobará que la mano sobre el abdomen se eleva, mientras que el tórax se mueve ligeramente.

Expulsar el aire por la boca, cerrando poco los labios y haciendo un ruido similar al viento cuando sopla ligeramente.

Continuar la respiración de manera lenta pausada y profunda, comprobando el aumento del abdomen en las inspiraciones y su distinción en las experiencias. Procurar que las respiraciones sean cada vez más pausadas, más largas e intensas.

Disfrutar de la sensación de bienestar y relajación que se obtiene con la respiración profunda y continuar el ejercicio durante 5 o 10 minutos.

Al final de la tensión se dedicará un poco al tiempo a explorar el cuerpo en busca de signos de tensión y posteriormente se comparará con las que se tenían antes de iniciar el ejercicio (pág. 62).

- **La relajación progresiva:**

**Según el autor: Editorial Vértice, (2009), en su obra: Técnicas de Comunicación con Personas Dependientes en Instituciones, dice:**

La técnica de relajación progresiva parte de la idea de que la tensión muscular y psíquica guardan cierta relación, ya que una excesiva carga muscular en determinadas zonas corporales pueden provocar tensión psíquica.

La distinción muscular favorecerá la distinción psíquica, creando una situación placentera y re confortable .

Los ejercicios de relajación progresiva consisten en aprender a tensar y relajar varios grupos musculares a lo largo de todo el cuerpo.

Cada grupo músculos se tensa durante unos diez segundos y vuelve a destensarse, de manera que se aprenda a reconocer y diferenciar los procesos de tensión y relajación y a comprobar los beneficios y el placer que proporciona esta última.

Cada sesión de relajación puede durar alrededor de una hora y se debe realizar todos los días para ir aprendiendo el procedimiento (pág. 63).

- **El yoga**

**Según el autor: Rudiger Dahlke, (2009), en su obra: La Cura Interior, dice:**

Es mucho más que una posibilidad para fortalecer el cuerpo. Naturalmente, hace que el cuerpo sea más flexible y liviano, pero con el enfoque adecuado, uno puede conseguir mucho más. En los ejercicios se trata de la interacción de tensión y relajación.

Cuando a través de movimientos corporales conjuntamente con la respiración, llega la tranquilidad interior, el cuerpo también reacciona: abre glándulas y depósitos de veneno, estimula la energía que se libera para poder eliminar las toxinas.

El yoga no trabaja no trabaja solamente para la salud o la belleza. También es un camino espiritual que favorece y estimulo el trabajo anterior (pág. 86).

- **La respiración consistente.**

**Según el autor: Rudiger Dahlke, (2009), en su obra: La Cura Interior, dice:**

Este medio tiene tantos y tan variados efectos que necesitaríamos un libro entero para perderlos explicar y ya hay muchos que hablan sobre este tema. A través de la respiración consciente, uno expira dióxido de carbono.

No existe ningún otro método que llegue el organismo tan rápida y duraderamente con aire o energía virtual. Esta forma de respirar es buena para los tejidos está demostrada por neurópatas y médicos que suministran oxigenación es una forma de proporcionar una intensa oxigenación de la sangre, que todavía ha de ser tratado con reservas (pág. 89).

- **El balanceo.**

**Según el autor: Rudiger Dahlke, (2009), en su obra: La Cura Interior, dice:**

La novedad más sorprendente en el campo de la relajación es sin duda el balanceo del kundalini o de la energía. Seguramente se expandirá cada vez más para crear un campo donde será muy normal poder conseguir con ayuda técnica momentos conmovedores de relajación y muy ligera flotación.

Aunque estos pensamientos se topan con el mundo espiritual, con su fuerte relación con lo natural, con un asombroso escepticismo, estos perjuicios no deberían jugar ningún papel importante en la escena del bienestar (pág. 90).

### **2.1.33 Los medicamentos ayudan para el autocontrol.**

**Según el autor: Amador Ordoñez Puime, (2014), en su obra: Procesos y tratamientos químicos y clasificación de los productos de piedra, dice:**

Cuando se trabaja en régimen de autocontrol, cada trabajador es responsable de la máquina o proceso que le es asignado, así como de los resultados, por lo cual deberá estar debidamente formado y capacitado. Para poder trabajar en forma de autocontrol es necesario:

El uso que se le da al producto, donde se va usar y cuáles son sus exigencias. Las especificaciones concretas de cada producto y el porqué de las mismas.

El proceso productivo global y la importancia dentro de este de las operaciones que les son asignada (pág. 15).

**Según la autora: Dra. María Esther Barradas Alarcón, (2014), en su obra: Depresión en Estudiantes Universitarios, dice:**

Desde el enfoque médico siempre se ha afirmado la existencia de una alteración bioquímica cerebral, en la que se presentan bajos niveles de neurotransmisores cerebrales, llamados monoaminas.

Esta teoría se considera clásica; menciona la disminución de estas pequeñas moléculas entre las que se incluye la serotonina.

Las consecuencias de esto se muestran a través del síndrome que manifiestan estados anímicos o cambios bruscos de irritabilidad. Periódicamente se señalaron otros medicamentos que operan en las monoaminas, entre ellas aumentan la noradrenalina (NARI), en tanto que otra (SNARIS), incrementa a ambos (pág. 116).

La terapia de autocontrol de Rhem tiene un fundamento muy importante en la activación conductual.

Desde el enfoque de las habilidades del autocontrol se considera determinante el autocontrol para garantizar que un apersona consiga refuerzo externo.

Así mismo, el autocontrol es importante para reaccionar ante situaciones de fracaso, pues facilita permanecer o cambiar la conducta orientada hacia alcanzar sus metas y objetivos.

Generalmente las personas con depresión se determinan más las consecuencias inmediatas de su comportamiento, desechando las consecuencias a largo plazo más positivas.

Las personas con depresión pueden además de ser extremadamente autocrítica y autoexigentes y constantemente fallan en alcanzar sus metas mismas que son demasiado altas (pág. 115).

## **2.2 Posicionamiento teórico personal**

**Según la autora: María Teresa Palomo Vadillo, (2010), en su obra: Liderazgo y Motivación de equipos de trabajo, dice:**

El presente trabajo de investigación se sustenta en Abraham Maslow ya que es considerado como el primer autor que trata de sistematizar las necesidades humanas en todo lo coherente, pudiéndose considerar sus resultados como el motor impulsor o punto de partida de posteriores investigaciones sobre la motivación en el trabajo. Si bien sus trabajos no se refieren específicamente al mundo laboral, su amplitud permite aplicarlo con éxito al mismo.

Maslow presenta en su teoría una organización jerárquica de predominio relativo de las necesidades humanas. Ahora bien, según este autor, para comprender la conducta de las personas dicho conjunto de necesidades hay que concebirlo como un todo.

El sistema de necesidades humanas está en constante expansión, de forma que las más elevadas inician su influencia sobre la conducta como resultado de la satisfacción de las necesidades de orden inferior. Ahora bien, esta necesidad inferior no desaparece, sino que su influencia puede volver a aparecer cuando su nivel de satisfacción desciende por debajo del mínimo. El concepto clave en el sistema de necesidades de Maslow es el de autorrealización; esto es, la tendencia de la persona a ser realmente lo que puede llegar a ser. Como consecuencia, esta teoría hace hincapié en la singularidad del individuo (pág. 91).

### **2.3 Glosario de términos**

**Conductualismo:** Teoría basada en el estudio de la inteligencia y la mente mediante la observación de los comportamientos o reacciones ante la exposición a estímulos exteriores.

**Constructivismo:** Movimiento de arte vanguardista que se interesa especialmente en la organización de los planos y la expresión del volumen utilizando materiales de la época industrial: el constructivismo es de origen ruso y recibió este nombre en 1920.

**Desunido:** Que no se siente cohibido y actúa sin reservas y con desenfadado y vivacidad ante otros.

**Heteronomía:** Se refiere a la acción que está influenciada por una fuerza exterior al individuo, considerando tal acción como "no moral" (ni moral ni inmoral). Es decir, el caso en que la voluntad no está determinada por

razón del sujeto, sino por lo ajeno a ella (la voluntad de otras personas, las cosas del mundo, la sensibilidad, la voluntad divina, etc...).

**Hincapié** Insistir en algo que se afirma, se propone o se encarga.

**Inhibirlos:** Prohibir, estorbar o impedir. Suspender transitoriamente una función.

**Internalizado:** Mecanismo psicológico por el cual el individuo interioriza una norma o pauta social hasta el punto de considerarla como parte integrante de su personalidad.

**Neurobiológico:** es el estudio de las células del sistema nervioso y la organización de estas células dentro de circuitos funcionales que procesan la información y median en el comportamiento. Es una disciplina tanto de la biología como de la neurociencia.

**Ortodoxo:** Que sigue fielmente los principios de una doctrina o una tendencia o que cumple unas normas tradicionales y generalizadas.

**Psicoanálisis:** Método de tratamiento de enfermedades mentales a partir del análisis de los impulsos instintivos reprimidos por la conciencia, impulsos que influyen en las personas de manera inconsciente; para ello se utilizan la hipnosis, la interpretación de los sueños o la asociación libre de ideas.

**Tripular:** Dotar de tripulación. Ir la tripulación en un barco, avión o vehículo espacial. Conducir, especialmente, barco, avión o vehículo espacial.

**Utópico:** se refiere a la representación de un mundo idealizado que se presenta como alternativo al mundo realmente existente, mediante una crítica de este.

**Vertiginosa:** Que causa vértigo o lo produce caída vertiginosa. Que se mueve muy rápido:

#### **2.4 Interrogantes de investigación**

- ¿Un diagnóstico centrado en el desarrollo del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes, permitirá ubicar de forma concreta el problema de investigación?
- ¿La selección adecuada de estrategias innovadoras incluyentes y participativas permitirán desarrollar el autocontrol?
- ¿Diseñar una guía didáctica de intervención, permitirá fortalecer el autocontrol de decisiones trascendentales?
- ¿Una adecuada socialización con todos los actores de la Unidad Educativa permitirá dar una respuesta social y coherente al problema?



## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

**De campo.-** por qué se realizó en el propio sitio donde se encontró el objeto de investigación la Unidad Educativa Yahuarcocha y permitiéndonos esta institución el acceso a la misma para aplicar la encuesta y determinar el problema de investigación.

**Descriptiva.-** por qué consistió en llegar a conocer la situación, costumbre y actitudes predominantes de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Yahuarcocha a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos de las actividades diarias que realizan los alumnos.

**Propositiva.-** Sirvió para realizar una alternativa de solución luego de conocer los resultados del problema planteado acerca del desarrollo del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales en la Unidad Educativa Yahuarcocha

**Bibliográfica.-** Se utilizó textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca del desarrollo del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Yahuarcocha

### 3.2 Métodos

El estudio que se utilizó es la inducción y deducción para el planteamiento del problema y marco teórico se usó el método analítico y síntesis para la interpretación de los resultados del diagnóstico dentro de los métodos empíricos que se utilizaron fueron la entrevista y encuesta

**Inductivo.-** Mediante este método se analizó casos particulares que facilitaron la extracción de conclusiones de carácter general. Y luego con los datos obtenidos se formularon las interrogantes sobre la conducta de los estudiantes acerca de la actitud que tienen frente a toma de decisiones cruciales en sus vidas.

**Deductivo.** Con la ayuda de este método se partió de verdades previamente establecidas como principio general para aplicar a casos individuales y así comprobar su validez, que permitieron establecer recomendaciones idóneas para el correcto uso de la información.

**Analítico.** Se utilizó el método analítico para sistematizar la información de campo, también ayudó para la recopilación de información y extraer lo más importante de cada una de ellas.

**Sintético.** Una vez formulado el problema de investigación, este método ayudó a analizar los subproblemas, los mismos que sirvieron de base para la estructuración de los objetivos planteados en el proyecto de investigación.

### 3.3 Técnicas

**La Encuesta.-** La encuesta se definió como una investigación realizada sobre una muestra de personas representativas de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el

fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. Mediante la encuesta se obtuvo datos de interés. La encuesta permitió a la investigación:

- a. Realizar una investigación no directa de los hechos, sino por medio de lo que manifiestan los interesados.
- b. Hace posible que la investigación social llegue a los aspectos subjetivos de los miembros de la sociedad.
- c. Obtener información de primera mano de manera ágil, exacta y a bajo costo.
- d. Obtener información de la población.
- e. Posibilitó estandarizar los datos, lo que permitieron su tratamiento informático y el análisis estadístico.

### 3.4 Población

La población objeto de estudio fue de 80 estudiantes que conformaron los 10<sup>mos</sup> años de Educación General Básica paralelos “A”, “B”, “C”, de la Unidad Educativa Yahuarcocha

<b>UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA</b>	
<b>PARALELOS</b>	<b>ESTUDIANTES</b>
A	27
B	28
C	25
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

### **3.5 Muestra**

Por tratarse de una población reducida menor a 100 individuos no se procedió al cálculo de la muestra sino se trabajó con todo el universo a investigarse que es de 80 estudiantes que conforman los 10<sup>mos</sup> años de Educación General Básica paralelos “A”, “B”, “C”, de la Unidad Educativa Yahuarcocha

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

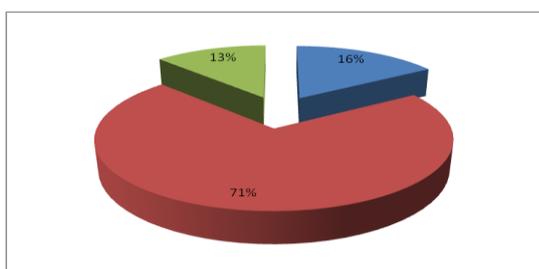
#### 4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la unidad educativa Yahuarcocha

##### 1. ¿Controlas tus emociones?

Tabla 1

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	13	16,25
No	57	71,25
A veces	10	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 1



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

### ANÁLISIS

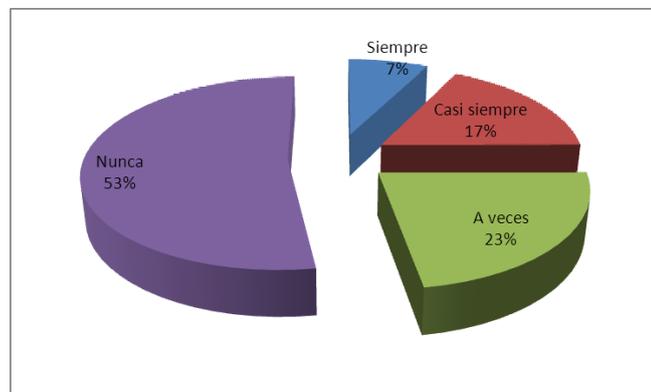
De los resultados de la investigación refleja que la mayoría de los estudiantes no controlan sus emociones y los demás si lo hacen. Esto nos indica que los adolescentes no pueden controlar sus emociones en su vida diaria y esto influye ante la toma de decisiones acertadas existiendo una falta de control emocional. Estos datos se sustentan en el Tema: Las emociones página 36 del Marco Teórico del capítulo II

## 2. ¿Crees que eres capaz de controlar tus emociones en momentos de dificultad?

Tabla 2

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	6	7,50
Casi siempre	14	17,50
A veces	18	22,50
Nunca	42	52,50
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 2



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

### ANÁLISIS

Los estudiantes opinan que nunca son capaces de controlar sus emociones en momentos de dificultad

Es importante el control de las emociones en los adolescentes ante cualquier circunstancia ya que esta es una reacción natural del ser humano que le permite darse cuenta de que está vivo y que le ayuda a relacionarse con los demás y de hecho nadie debería sentirse mal cuanto experimenta alguna emoción

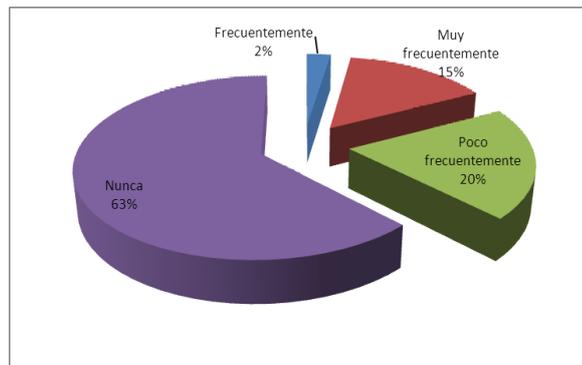
Estos datos se sustentan en el Tema: El control de las emociones en momento de dificultad página 42 del Marco Teórico del capítulo II

### 3. ¿Tu humor es estable?

Tabla 3

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Frecuentemente	2	2,50
Muy frecuentemente	12	15,00
Poco frecuentemente	16	20,00
Nunca	50	62,50
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 3



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

### ANÁLISIS

Los adolescentes investigados opinan que nunca tienen el humor estable.

El humor es importante en nuestra vida y más aún en la adolescencia ya que esta define la manera de comportarse con el grupo y como ellos le perciban.

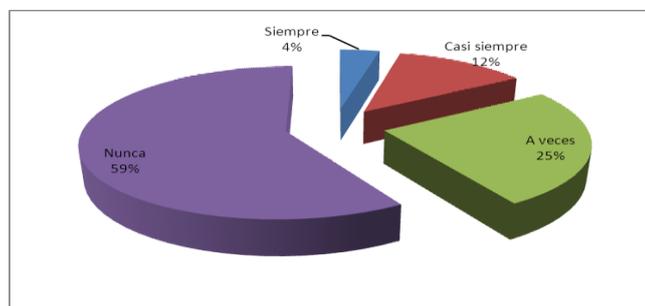
Estos datos se sustentan en el Tema: Que es el humor página 43 del Marco Teórico del capítulo II

#### 4. ¿Te consideras capaz de superar adecuadamente las frustraciones?

Tabla 4

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	3	3,75
Casi siempre	10	12,50
A veces	20	25,00
Nunca	47	58,75
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 4



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

### ANÁLISIS

La investigación reflejó que los adolescentes nunca se consideran capaces de superar adecuadamente sus frustraciones

La investigación reflejo que la inmadurez emocional que tienen los adolescentes investigados nos indica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incómodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre.

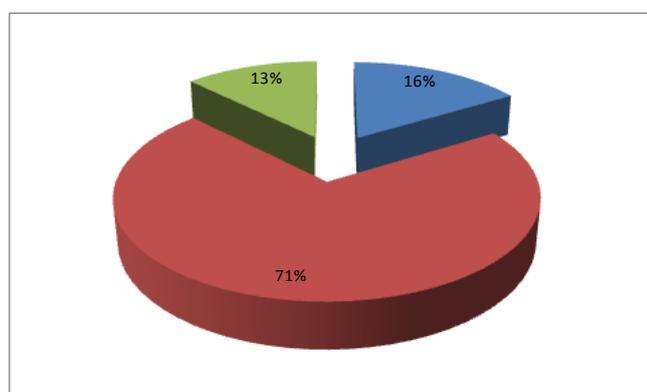
Estos datos se sustentan en el Tema: Cómo superar las frustraciones página 44 del Marco Teórico del capítulo II

## 5. ¿Conoces cuál es el papel que juega las emociones en tu vida personal?

Tabla 5

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	13	16,25
No	57	71,25
A veces	10	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 5



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

La mayoría de los adolescentes investigados no desconocen cuál es el papel que juega las emociones en sus vidas

La investigación indica que los adolescentes no saben qué papel juegan las emociones en sus vidas sin darse cuenta que estas forman parte de nuestra naturaleza humana y nos ayuda a que las demás personas nos conozcan mejor y puedan también comprendernos.

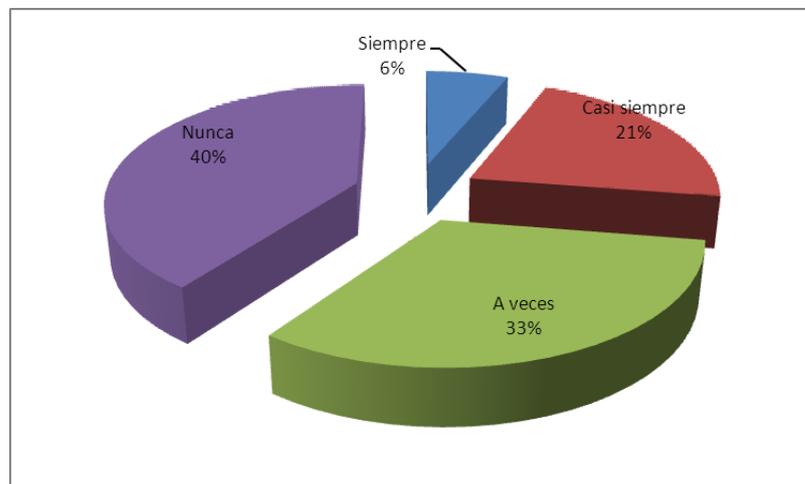
Estos datos se sustentan en el Tema: Papel que juega las emociones en tu vida página 39 del Marco Teórico del capítulo II

## 6. ¿Crees que tus emociones y el auto control aportan a tu rendimiento escolar?

Tabla 6

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	5	6,25
Casi siempre	17	21,25
A veces	26	32,50
Nunca	32	40,00
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 6



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

Los adolescentes investigados opinan que las emociones y el auto control nunca aportan al rendimiento escolar

Los adolescentes no están de acuerdo que las emociones y el autocontrol regulan el pensamiento y conductas, especialmente las de carácter negativo

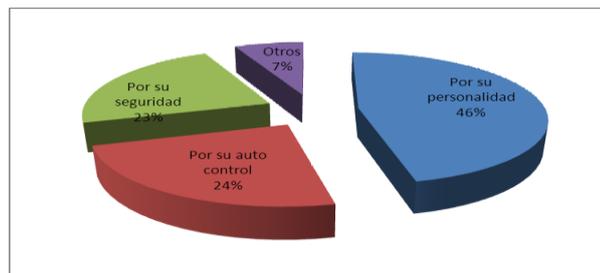
Estos datos se sustentan en el Tema: Las emociones y el autocontrol en el rendimiento escolar página 40 del Marco Teórico del capítulo II

**7. ¿Por qué crees que algunas personas tienen mayor éxito en su vida personal y profesional?**

Tabla 7

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Por su personalidad	36	46
Por su auto control	19	24
Por su seguridad	18	23
Otros	5	7
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 7



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

**ANÁLISIS**

Los adolescentes creen que algunas personas tienen mayor éxito en su vida personal y profesional por su personalidad

El éxito en los adolescentes tiene que ver también con la actitud mental que asumimos ante las experiencias que tenemos que afrontar en la vida, y con la determinación de seguir nuestros sueños y abandonarlos.

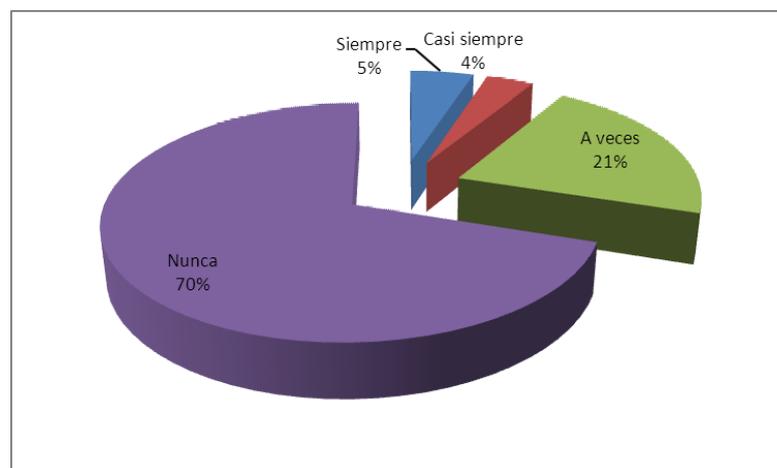
Estos datos se sustentan en el Tema: Por qué las personas tienen éxito en su vida personal página 46 del Marco Teórico del capítulo II

## 8. ¿Tienes confianza en ti mismo?

Tabla 8

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	4	5,00
Casi siempre	3	3,75
A veces	17	21,25
Nunca	56	70,00
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 8



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

Los adolescentes investigados opinan que nunca tienen confianza en sí mismo

Es importante que los adolescentes tengan confianza en ellos ya que es una herramienta valiosa que puede usar ante cualquier problema o toma decisiones

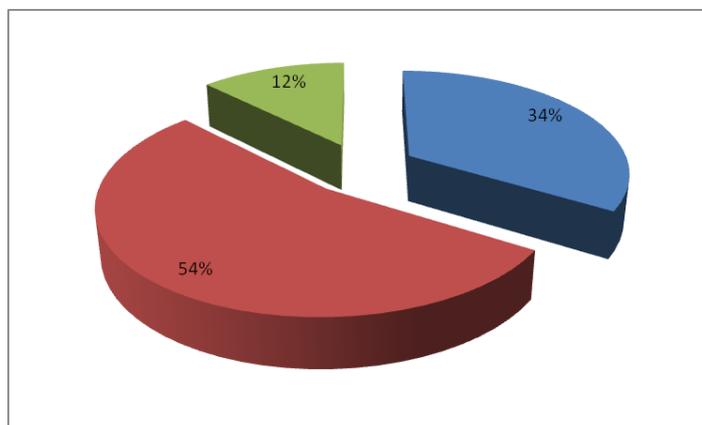
Estos datos se sustentan en el Tema: La confianza en uno mismo página 48 del Marco Teórico del capítulo II

**9. ¿Practica usted alguna técnica de relajación?; si su respuesta es no pase a la pregunta 13**

Tabla 9

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	27	33,75
No	43	53,75
A veces	10	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 9



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

Los adolescentes investigados no practican ninguna técnica de relajación

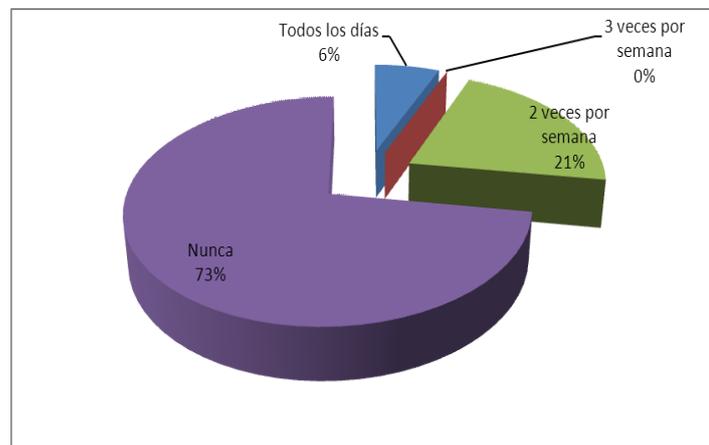
Es importante que los adolescentes practiquen alguna técnica de relajación ya que no lo hacen porque les ayudará a enfrentarse a situaciones estresantes y ayudar a combatir la ansiedad, y con ellas se aprenderán a controlar y reducir los estados de excitación y reaccionar de manera más adecuada ante el estrés que generan las situaciones que valoran como amenazantes y de toma de decisiones. Estos datos se sustentan en el Tema: Las técnicas de relajación ayudan a auto controlarse página 50 del Marco Teórico del capítulo II

## 10. ¿Cada cuánto tiempo practica usted una técnica de relajación?

Tabla 10

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Todos los días	5	6
3 veces por semana	0	0
2 veces por semana	17	21
Nunca	58	73
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 10



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

De la investigación se determinó que los adolescentes a ningún momento practican alguna técnica de relajación

Es importante hacer hincapié para que los adolescentes las practiquen porque les ayudaría a relajarse rápidamente y sólo cuando se aplica ante una situación concreta se descubre lo que bien que funciona una u otra técnica de relajación

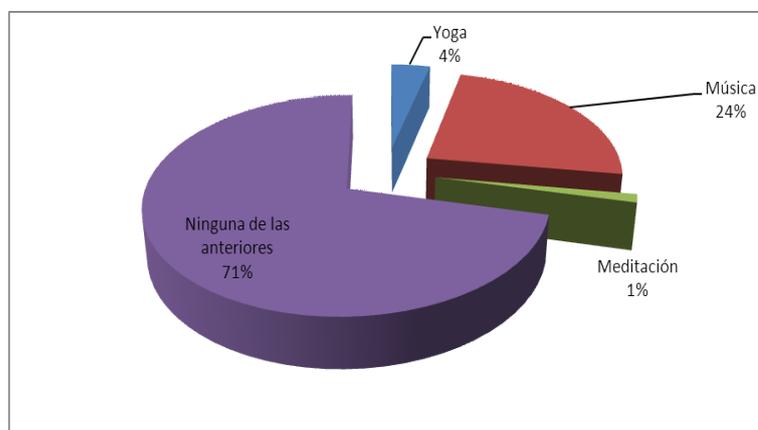
Estos datos se sustentan en el Tema: ¿Cada qué tiempo se debe practicar las técnica de relajación? página 50 del Marco Teórico del capítulo II

**11. ¿Cuáles son las técnicas de relajación o autocontrol que usted practica?**

Tabla 11

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Yoga	3	4
Música	19	24
Meditación	1	1
Ninguna de las anteriores	57	71
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 11



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

Las técnicas de relajación o autocontrol que más practican la mayoría de los adolescentes es ninguna, la música, el yoga y la meditación.

Cualquier tipo de técnica de relajación es importante y más significativo es que la practiquen ya que posibilita superar la ansiedad y el estrés, así como sus efectos psicossomáticos y toma de decisión acertada.

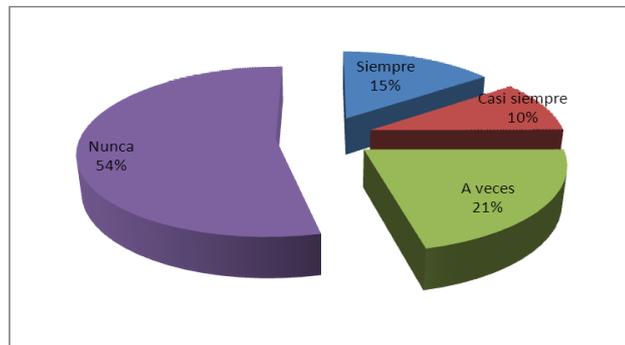
Estos datos se sustentan en el Tema: Las técnicas de relajación ayudan a auto controlarse página 50 del Marco Teórico del capítulo II

**12. ¿Consigue usted relajarse o auto controlarse con las técnicas de la pregunta 11?**

Tabla 12

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	12	15
Casi siempre	8	10
A veces	17	21
Nunca	43	54
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 12



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

Los adolescentes nunca logran relajarse o auto controlarse con dichas técnicas

El que no consigan relajarse es por la falta de práctica de estas técnicas ya que la constancia les ayuda por ejemplo la técnica de yoga le da la posibilidad para fortalecer el cuerpo naturalmente, hace que el cuerpo sea más flexible y liviano, pero con el enfoque adecuado, uno puede conseguir mucho más.

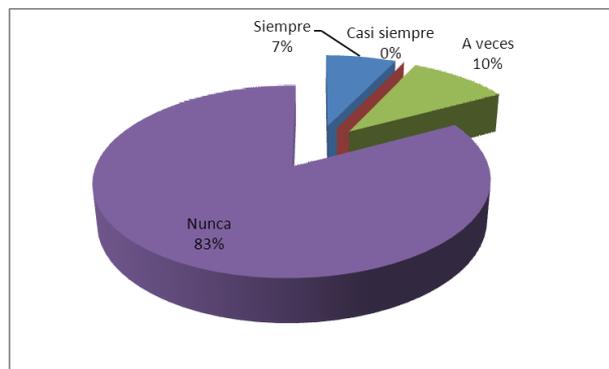
Estos datos se sustentan en el Tema: Las técnicas de relajación ayudan a auto controlarse página 50 del Marco Teórico del capítulo II

### 13. ¿Usted utiliza medicamentos para relajarse o controlarse?

Tabla 13

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Siempre	6	7
Casi siempre	0	0
A veces	8	10
Nunca	66	83
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 13



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

La mayoría de los adolescentes nunca utilizan medicamentos para relajarse o controlarse

Los datos reflejan que hay una mínima cantidad de adolescentes que recurren a estos medicamentos pero no es lo indicado ya que desde el enfoque de las habilidades del autocontrol se considera determinante el autocontrol para garantizar que una persona consiga refuerzo externo sin ninguna sustancia.

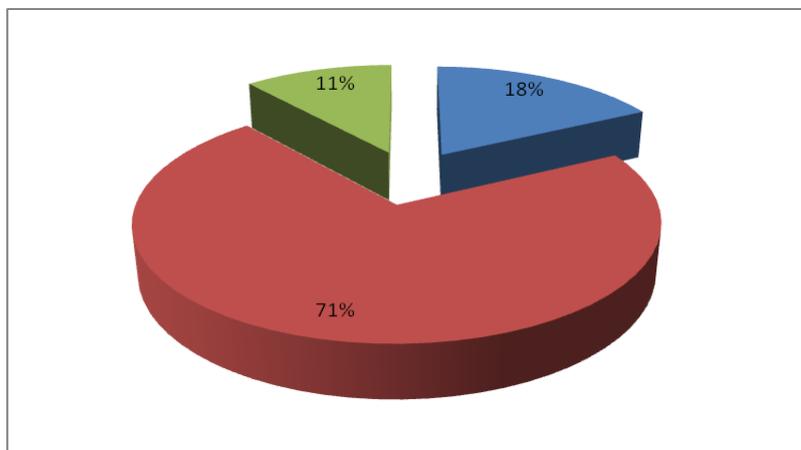
Estos datos se sustentan en el Tema: Los medicamentos ayudan para el autocontrol página 55 del Marco Teórico del capítulo II

**14. ¿Considera usted que los medicamentos ayudan al autocontrol?**

Tabla 14

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	14	17,5
No	57	71,25
A veces	9	11,25
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 14



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## **ANÁLISIS**

La mayoría de los adolescentes consideran que los medicamentos no ayudan al autocontrol

Es verdad algunos medicamentos si ayudan al autocontrol pero si el médico lo receta y cree que es conviene hacerlo en algunos casos, porque el autocontrol es importante para reaccionar ante situaciones de fracaso, pues facilita permanecer o cambiar la conducta orientada hacia alcanzar sus metas y objetivos ante alguna toma decisión

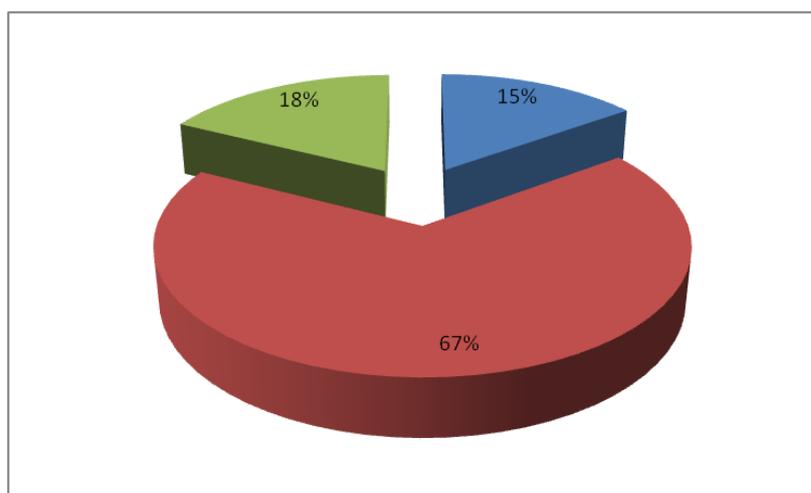
Estos datos se sustentan en el Tema: Los medicamentos ayudan para el autocontrol página 55 del Marco Teórico del capítulo II

## 15 ¿Usted reconoce sus emociones y los de los demás?

Tabla 15

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	12	15
No	54	67,5
A veces	14	17,5
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 15



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## ANÁLISIS

La mayoría de los adolescentes no reconocen sus emociones y los de los demás

Es importante que los adolescentes reconozcan sus emociones y de los demás para saber cómo reaccionar ante alguna situación que pueda suceder, las emociones de cada persona es diferente ya que están relacionadas por muchos factores como la personalidad, la crianza la cultura entre otros.

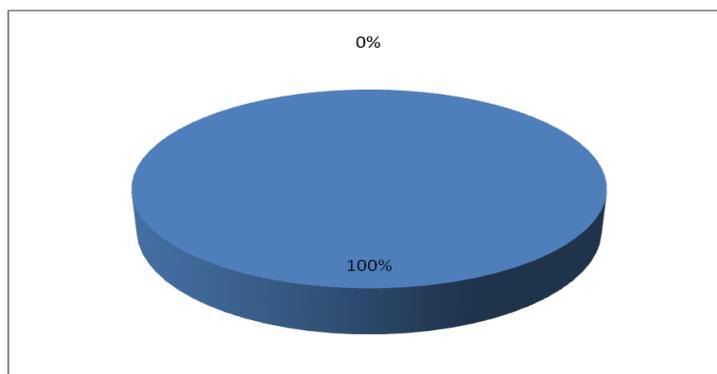
Estos datos se sustentan en el Tema: Emociones de la página 36 del Marco Teórico del capítulo II

**16¿Le gustaría contar con una guía la cual le ayude para el autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales en su vida?**

Tabla 16

<b>VARIABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Si	80	100
No	0	0
A veces	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 16



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## **ANÁLISIS**

Todos los adolescentes investigados si les gustaría contar con una guía la cual le ayude para el autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales en su vida

El tener una guía es importante ya que tendrán un documento escrito en donde puedan recurrir si se suscita alguna duda en cuanto al autocontrol ante la toma de decisiones de los adolescentes para saber qué hacer y cómo actuar asertivamente

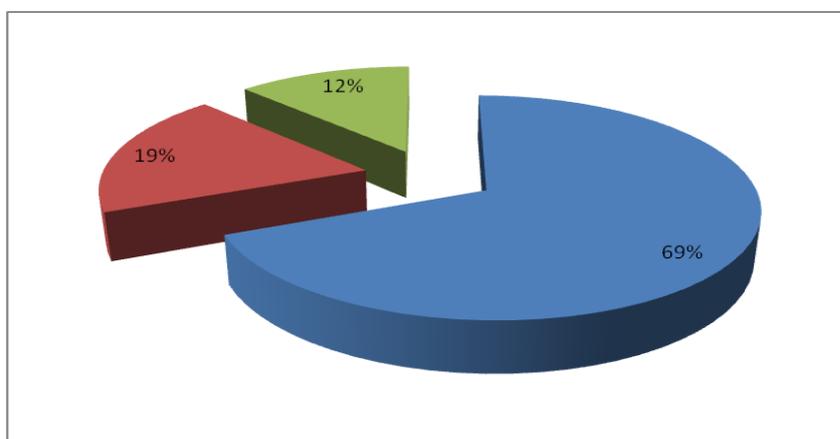
Estos datos se sustentan en el Tema: Guía página 95 de la propuesta alternativa del capítulo VI

**17¿Le gustaría aplicar la guía en su vida diaria para que le ayude para su autocontrol?**

Tabla 17

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Si	55	68,75
No	15	18,75
A veces	10	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Gráfico 17



Fuente: Unidad Educativa Yahuarcocha-estudiantes

Elaborado por: Ruano Olivo Wilian Alejandro

## **ANÁLISIS**

La investigación determinó que la mayoría de los adolescentes investigados si les gustaría aplicar la guía en su vida diaria para que les ayude para su autocontrol

Es verdad que así se tenga el documento escrito de la guía de autocontrol ante la toma decisiones de los adolescentes pero si no se pone en práctica no serviría de nada y nos les ayudará a sobrellevar sus problemas

Estos datos se sustentan en el Tema: Guía página 95 de la propuesta alternativa del capítulo VI

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- Es importante valorar el manejo del auto control de las emociones en los adolescentes ante cualquier circunstancia ya que esta es una reacción natural del ser humano que le permite darse cuenta de que está vivo y que le ayuda a relacionarse con los demás y de hecho nadie debería sentirse mal cuanto experimenta alguna emoción
- La investigación indica que los adolescentes no saben qué papel juegan las emociones en sus vidas sin darse cuenta que estas forman parte de nuestra naturaleza humana y nos ayuda a que las demás personas nos conozcan mejor y puedan también comprendernos, además la institución investigada no tienen estrategias innovadoras, incluyentes participativas que permitan desarrollar el autocontrol en los estudiantes de 10<sup>mos</sup> de la Unidad Educativa Yahuarcocha.,
- El tener una guía es importante ya que tendrán un documento escrito en donde puedan recurrir si se suscita alguna duda en cuanto al autocontrol ante la toma de decisiones de los adolescentes para saber qué hacer y cómo actuar asertivamente
- Es verdad que así se tenga el documento escrito de la guía de autocontrol ante la toma decisiones de los adolescentes pero si no se pone en práctica no serviría de nada y nos les ayudará a sobrellevar sus problemas

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las maestras/os valorar el nivel de autocontrol en que se encuentran los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha para poder determinar cuánto controlan sus emociones en momentos de dificultad frente a la toma de decisiones trascendentales.
- Los/as maestras/os se recomienda utilizar estrategias innovadoras, incluyentes participativas que permitan desarrollar el autocontrol en los estudiantes de 10<sup>mos</sup> de la Unidad Educativa Yahuarcocha.
- Se recomienda a las autoridades de la institución socializar la guía de autocontrol, con las maestras/os y estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de educación general básica de la unidad educativa Yahuarcocha para involucrar a todos los actores, recogiendo sugerencias e ideas que fortalezcan esta temática.
- Se recomienda a las autoridades de la institución implementar la guía para una pronta intervención del fortalecimiento del autocontrol para toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años, de la “unidad educativa Yahuarcocha”.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**“GUÍA PARA EL AUTOCONTROL, ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10<sup>MOS</sup> AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA, DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA, DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”**

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN**

La conducta humana es la idea de que una persona constantemente está creciendo, cambiando e intentando alcanzar la máxima realización por tal motivo la investigación se justificó porque la propuesta planteada va a enseñar a los adolescentes a autocontrolarse ya que la cultura de hoy ejerce muchas presiones en los adolescentes que van desde las expectativas de alto rendimiento de los padres y maestros hasta los horarios sobrecargados. Los adolescentes usan la ira, la agresión, la intimidación y el hablar antes de pensar como salida para desahogarse con poca consideración por las consecuencias.

Un autocontrol bajo no es algo que se cree, sino que es el resultado de que no existan medios eficaces para desarrollar el autocontrol en los sujetos. Es decir, que no existen causas de un bajo autocontrol, sino causas de un autocontrol alto: no hay propiamente hablando causas

positivas del autocontrol bajo, sino que éste tiende a surgir ante la ausencia de disciplina, socializaciones adecuadas, etc.

### **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

#### **Teoría Humanística**

**Según el autor: Javier Alfonso Rivas, (2009), en su obra: Comportamiento del Consumidor: decisiones y estrategia de marketing, dice:**

El enfoque humanístico-existencial. Esta perspectiva se formalizó en los años 1950 con los trabajos de Carl Rogers y Abraham Maslow. Surgió como una alternativa a las perspectivas psicológicas dominantes del momento, psicoanalistas y psicología conductual, asumiendo que el sujeto humano es un ser libre y potencialmente bueno.

Esta perspectiva ha puesto el énfasis en el autocontrol, el libre albedrío, la habilidad de las personas al tomar decisiones independientes, consideradas las características más importantes de las personas. Es el autor de la teoría, extensamente citada, de la jerarquía de las necesidades, que está intrínsecamente relacionada con la creencia de que los individuos se esfuerzan por alcanzar lo que él denomina un estado de autorrealización. La autorrealización se refiere a la idea de que la gente pretende alcanzar los mayores niveles posibles de satisfacción en su vida personal., laboral, etc., aunque Maslow creía que son pocas las personas que alcanzan dicho estado. Una hipótesis central de la teoría es que existe 5 clases básicas de necesidades: fisiológicas, seguridad, pertenencia, estima y autorrealización. Los individuos se esfuerzan por satisfacerlas de modo secuencial, es decir, que, por ejemplo, para satisfacer las necesidades de seguridad antes se tienen que satisfacer las

necesidades fisiológicas, y así, sucesivamente, hasta alcanzar su estado de autorrealización (pág. 60).

De acuerdo con esta perspectiva la conducta de consumo estaría motivado por una o varias de estas necesidades y cualquier conducta del adolescente tendría como meta satisfacer las necesidades básicas. Pero la influencia de este enfoque en el estudio de la conducta del adolescente va más allá de proporcionar un sistema de necesidades. Algunos teóricos denominados experiencialistas, postmodernistas, humanistas, positivista o interpretativito sostienen que para comprender los fenómenos relacionados con los actos de consumo hay que centrarse en las experiencias subjetivas del consumidor. Según los interpretativitas no existe una sola y objetiva verdad, la realidad es subjetiva, no se pueden aislar las causas y los efectos y, experiencias de consumo es única. Con el propósito de conocer las experiencias de consumo aplican técnicas como etnografía, prestada de la antropología cultural, la semiótica y la entrevista en profundidad. La contribución del enfoque psicológico al estudio de la conducta del consumidor no se ha limitado a proporcionar a estos marcos teóricos generales, desde los que ha interpretado la conducta recurriendo a factores individuales. Dentro de la psicología existen otras disciplinas que han tenido un papel decisivo en el estudio del comportamiento del consumidor, como son la psicología social, la psicofísica, o que comienzan ser consideradas, como es el caso de la psicología del desarrollo (pág. 61).

### **Satisfacción de las necesidades**

**Según el autor: María Teresa Palomo Vadillo, (2010), en su obra: Liderazgo y Motivación de equipos de trabajo, dice:**

De la formulación de la teoría de Maslow se deduce que si el comportamiento de las personas se orienta directamente a la satisfacción

de sus necesidades, sus intereses les dirigirán hacia aquellas actividades que les procuren esa satisfacción y tendrán a evitar las que les impidan alcanzarla. Aunque la teoría de Maslow, tal y como ya se ha dicho, no se refiere específicamente al campo laboral, su amplitud permite aplicarla con éxito al mismo. Desde el punto de vista de Maslow, las primeras necesidades que se activan en el hombre son las fisiológicas; esto es, aquellas que le llevan a sobrevivir: hambre, sed, etc.

Una vez que las necesidades fisiológicas han quedado satisfechas a un determinado nivel, se activa la influencia de las necesidades de seguridad sobre la conducta humana; esta es, cuando la persona ha comido quiere aguantarse la comida.

El tercer grupo de necesidades que se activa cuando las de seguridad han alcanzado el nivel crítico de satisfacción de satisfacción son las de afiliación o afecto; esto es, las necesidades de pertenencia al grupo y de relación con las demás personas; de querer y seguir queriendo.

Así cuando la persona ha comido y se ha asegurado la comida, buscará relacionarse con otras personas. El cuarto grupo de necesidades que se activa cuando se ha satisfecho suficientemente las de afecto, son las de autoestima; esto es, las que llevan al sujeto a querer conocer sus posibilidades y valores reales.

Por último, aparece la necesidad de autorrealización o, lo que es lo mismo, la tendencia de la persona a ser cada vez más ella misma.

Esta necesidad se activa cuando la de autoestima ha alcanzado un nivel aceptable de satisfacción (pág. 92).

Las investigaciones posteriores sobre la teoría de Maslow ha permitido establecer una serie de conclusiones sólidamente apoyadas evidencias

empíricas: No ha encontrada, desde el punto de vista empírico, la escala de necesidades de que hablaba el autor americano. Por el contrario, si han podido dividir las necesidades humanas en dos grandes grupos: fisiológicos y psicológicos o sociales. Las primeras se correspondían con las inferiores de Maslow y las segundas con las superiores.

La definitiva, se puede afirmar que el valor de la teoría de Maslow es el de ofrecer un esquema sencillo y comprensible del proceso que determina la activación o no de ciertas necesidades, y el haber impulsado las investigaciones sobre el tema (pág. 95).

### **Auto control bajo**

**Según el autor: Alfonso Serrano Maíllo, (2011), en su obra: El problema de las contingencias en la teoría del autocontrol, dice:**

El autocontrol, como se dijo, es una variable continua que va desde niveles muy bajos a niveles muy altos. También ahora la teoría general del delito ofrece una explicación de la creación del autocontrol (pág. 113).

Así las cosas, una socialización inefectiva del niño en la familia es el origen principal de un autocontrol bajo. Una socialización correcta del niño o la niña se caracteriza, según Gottfredson y Hirschi, por un seguimiento de su comportamiento, lo cual faltará cuando los padres no se preocupen por ellos, no tengan tiempo o energías, o simplemente no sientan cariño; el reconocimiento del comportamiento desviado cuando éste se produce es posible que determinados comportamientos no se definan como desviado no dejarse impune, sino castigarse unos padres que siente cariño, eso sí se abstendrá de castigos físicos y humillantes, a la vez que la desaprobación por parte de las personas a las que uno aprecia es una sanción poderosa. Así, en el surgimiento del autocontrol desempeña un

papel decisivo la familia tanto por la socialización que ofrece a los hijos como por la propia vigilancia a que les somete (pág. 114).

La teoría predice que otras instituciones que aparecen más tarde en la vida de las personas como el matrimonio, el trabajo o el ingreso en el ejército profesional son muchos menos efectivas para instalar autocontrol en las personas y favorece, por lo tanto, el desistimiento o terminación de la carrera criminal.

Ahora bien, los autores insisten en que es mucho más fácil promover el autocontrol que destruirlo: una vez que una persona tiene un determinado nivel de autocontrol, éste es muy difícil de menoscabar.

El autocontrol, por lo tanto es una característica que se fija a una edad muy temprana en la vida de las personas y que se mantiene relativamente constante a partir de este momento a la edad de 8 a 10 años la mayoría de individuos ya ha aprendido a controlar su tendencia hacia la desviación.

Es dudoso, como se dijo, que este hecho sea compatible con la curva de la edad destacada. Aunque informalmente al menos Gottfredson reconoce este problema, los autores parecen defender que este rasgo del autocontrol goza una estabilidad relativa esto es que se mantiene las diferencias entre las personas pero la tendencia a delinquir en términos absolutos declina con la edad, sin que sea fácil buscar una explicación más allá de esta comprobación empírica.

Por lo que se refiere a la teoría general del delito esto se traduce en que el autocontrol simplemente es, como acabo de decir, relativamente estable en el sentido de que se mantienen las diferencias entre las personas, o al menos entre grupos. Dicho con otras palabras, si se tiene un autocontrol bajo el resto de la vida siempre en comparación con los demás o los otros grupos; y al revés (pág. 117).

## **Influencia social**

**Según el autor: Antonio Ferrándiz Torres, Manuel Díaz Sánchez, (2009), en su obra: Educación y Protección de menores en riesgos: un enfoque comunitario, dice:**

El modo explicativo, que podemos denominar modelo de influencia social, pone el acento sobre los factores más relacionados con la posible influencia de otras en el inicio del consumo de drogas y, en consecuencia, propone la intervención preventiva se centre no solo en proporcionar información a los jóvenes sobre los efectos negativos de las drogas, sino también en enseñarles a negarse ante las ofertas de éstas y a generar normas subjetivas adecuadas. En resumen, este modelo de la hipótesis de que el consumo de drogas es el resultado de la interrelación de los factores personales y sociales.

El uso de sustancias, al igual que otras conductas se aprende por procesos de modelado y reforzamiento, y se encuentra mediatizado por factores intrapersonales como cogniciones, actitudes, expectativas y personalidad. El empleo de sustancias es promovido y apoyan por las influencias sociales de los iguales, las familias y los medios de comunicación. La vulnerabilidad frente a estas influencias se encuentra determinada por las cogniciones en torno a este dominio específico, las actualidades, las expectativas, al mismo tiempo que por la disponibilidad de estrategias de afrontamiento para enfrentarse a las personas que ofertan el uso de sustancias (pág. 249).

Como estamos viendo, se define de esta forma un nuevo modelo de prevención, centrado sobre todo el desarrollo de la competencia de los adolescentes, que incluyen básicamente los elementos de modo de la influencia social y los elementos del modelo de habilidades para la vida. Las habilidades para la vida son capacidades para un comportamiento

adaptativo y positivo, que permita a los individuos afrontar las demandas y cambios de la vida diaria (pág. 250).

## **El éxito**

**Según el autor: Diana Dizdarevic, (2013), en su obra: Coaching del éxito: Porque tu vida es lo más importante, dice:**

Si queremos tener éxito en la vida debemos despertar el liderazgo interior que todos tenemos en nosotros. Todos podemos desarrollar la actitud del liderazgo, porque un líder no hace, se hace y aun las personas que nacieron con ciertas habilidades de líder tienen que desarrollarlas adecuadamente para lograr con excelencia sus objetivos.

No tan solo es ser líder la persona que tiene un gran puesto de autoridad, porque grandes jefes y directores son muchas veces verdaderos líderes. Todas las personas aun sin ningún título en especial, pueden llegar a ser los mejores líderes de su propia vida. Vamos a enfocarnos en el liderazgo personal que hay en todos nosotros para lograr ir al alcance de nuestras metas, sueños y anhelos (pág. 22).

Necesitamos trabajar en el desarrollo de nuestro propio liderazgo porque esto implica la capacidad de enfocarnos en nuestras propias metas personales.

Y al identificar todos los recursos con los cuales contamos vamos a poder generar un mejor bienestar en nuestra persona, una mejor salud, felicidad y satisfacción personal.

Muchas veces andamos por este mundo tan solo girando sin saber dónde ir, pero con el deseo de ser felices y solo imaginando que de allá afuera tiene que venir la felicidad sin hacernos realmente responsables de nosotros mismos (pág. 23).

## **Por qué Confiamos**

**Según el autor: David Richo, (2009), en su obra: Abrimos al amor verdadero y a la intimidad, dice:**

La paciencia genera confianza en nosotros mismos tanto en la niñez como en la edad adulta. La confianza en que la relación con la madre transmite lo que puede demostrar solo con la experiencia física es el origen de una capacidad exquisita que nos servirá toda la vida; nuestro sentido de presencia no tiene que significar su manifestación física. Puede sentirse e imaginarse en ausencia; trasciende el aquí y el ahora de la realidad tangible. Esto aplica a la fe en lo divino y a la creencia de que en el silencio hay presencia. Al crecer, buscamos continuamente figuras simbólicas de nuestra crianza original como facsímiles de nuestros cuidadores. Un Dios personal se usa como nueva base de seguridad, o como un mecanismo de apoyo a lo que nos dieron o nos falló de la madre o el padre. Cuando recibimos sustento en la infancia, nos es más fácil. Es contraria al crecimiento si se queda simplemente como un obstáculo insuperable que nos avergüenza no poder enfrentar. Si recibimos demasiado consuelo y protección, tal vez no hayamos aprendido a buscar satisfacción de las necesidades dentro de nosotros mismos. Quizá nos confiamos en nosotros porque nunca tuvimos la oportunidad de enfrentar la frustración y superarla, que es precisamente la manera en la que aprendamos a tener poderes fiables, es decir, recursos internos (pág. 12).

## **Angustia**

**Según el autor: Robert Smith Weinberg, (2010), en su obra: Fundamentos de la Psicología del deporte y del ejercicio físico, dice.**

El exceso de angustia puede producir una tensión muscular contraproducente, que a su vez puede perjudicar el rendimiento.

A modo de ejercicio rápido práctico, apoye la mano hacia abajo y el brazo que mejor usa sobre un escritorio o mesa. Tense todos los músculos de la mano y muñeca y luego trate de hacer tamborilear los dedos índice y mayor llenándolos hacia atrás y hacia adelante rápidamente. Haga este ejercicio durante 30 segundos. Ahora trate de relajarse los músculos de las manos y los dedos, repétían el ejercicio.

Probablemente descubrirá que la tensión muscular retarda sus movimientos de los músculos cuando estén relajados. Las técnicas de relajación progresiva de Edmund Jacobson constituye el pilar fundamental de muchas técnicas modernas de relajación.

Este procedimiento consiste en tensar y relajar músculos específicos. Jacobson el demonio técnico de relajación progresiva porque la tensión y la relajación avanzan de un grupo de grandes músculos se relaja por completo. La relajación progresiva descansa en algunos supuestos básicos: a) es posible aprender la diferencia entre tensión y relajación, b) la tensión y la relajación se excluyen mutuamente, es decir, no es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo, y, c) la relajación corporal a través de la reducción de la tensión muscular produce, a su vez, la reducción de la tensión mental. La técnica de Jacobson se ha modificado en gran medida en el transcurso de los años pero mediante su propósito de ayudar a las personas a aprender a sentir la tensión muscular y, luego, a liberar esa tensión (pág. 276).

## **Comunicación interpersonal**

**Según el autor: Rebeca Besada Fernández, (2010), en su obra: Técnicas de apoyo psicológico y social al paciente y familiares, dice:**

Las habilidades básicas de mejorar la comunicación interpersonal y que permiten las personas comprender y resolver los problemas de cada uno, son la escucha eficaz y la empatía. Las habilidades sociales son

aquellas conductas interpersonales que permiten a las personas comunicarse entre sí de una forma eficiente en la base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo.

Resulta fundamental en situaciones de emergencia el apoyo psicológico. Para ello se ha estudiado que el término control o dominio de una satisfacción de crisis, desde el punto de vista de la psicología, hace referencia a la percepción que tiene el individuo durante una situación de crisis de una relación de dependencia entre su comportamiento y los acontecimientos de su entorno social durante una situación de crisis (pág. 107).

Toda situación de duelo presenta una serie de síntomas físicos y psicológicos activos, que suele seguir proceso muy similar que comienza con el shock y finaliza con la aceptación de la partida.

La ansiedad y la angustia son dos fenómenos psicológicos que se producen en situaciones con un elevado nivel de alerta y preparación para una situación de cambio e incertidumbre.

Al ser la ansiedad un concepto muy empleado en psicología, su situación generalmente ha estado asociada al uso de diversos términos relacionados, como, por ejemplo, la angustia. Sin embargo, en la psicología española no suele asumirse una distinción, ya que permanece únicamente el concepto de ansiedad con sus variantes, somática y cognitiva. Las actitudes personales que dificultan el trabajo en un ámbito asistencial son la frustración, el síndrome de burnout y el estrés. La frustración puede definirse como un acto de privación que se produce cuando se impone una creencia a la hora de satisfacer una necesidad a alguien o a uno mismo. El síndrome de burnout se puede definir como una expresión psicológica que hace referencia a una respuesta continua y cíclica impropia. El estrés se refiere a una situación o reacción tensorial que experimenta un organismo ante determinadas demandas, que por

exigir de él un rendimiento muy superior al normal, crea una tensión física o psicológica que puede poner en riesgo al individuo. Este término se utiliza para identificar las múltiples dificultades con las que el individuo se encuentra a la hora de enfrentarse a los acontecimientos estresantes de la vida y para reconocer las dificultades en los medios de los que dispone para gestionar estos problemas (pág. 108).

## **Guía**

Las guías didácticas de estudio son una estrategia de autoaprendizaje que permite utilizar diversos recursos, medios y técnicas de construcción activa, en función de habilidades, intereses, necesidades, motivaciones, experiencias y del material escolar adecuado para el aprendizaje de cada grupo o estudiante. Se basa en la psicología pedagógica que nos muestra la diversidad de características que individualmente determinan un patrón, ritmo y estilo de aprendizaje.

Algunos estudiantes, por ejemplo, aprenden mejor y más rápido si se les proporciona o preveé información a través de medios visuales, otros prefieren explicaciones orales, otros dramatizaciones y una gran mayoría aprenden mejor a partir de una experiencia concreta (hacer aprendiendo o aprender haciendo).

En contraposición a la enseñanza tradicional que supone homogeneidad de saberes en un grupo, este sistema utiliza como fundamento para su estructuración, las diferencias individuales, estableciendo que cada ser tiene trasfondo de conocimientos diferentes, un estilo de aprendizaje, un ritmo peculiar y diferente de aprender, las expectativas acerca de la utilización o funcionalidad de sus aprendizajes: la transferencia en la adquisición de aprendizajes futuros; saber aprender a aprender y gusto para la formación permanente. Con esta perspectiva, la guía utiliza una amplia variedad de materiales de autoaprendizaje, pudiendo progresar a su estilo y sin afectar a sus compañeros. El sistema

de valoración es continuo y permanente tanto del proceso como del producto, es decir, para que sepa cómo va su progreso y para que pueda pasar de un material a otro, hasta completar los objetivos del curso.

A más de un cambio radical en la concepción y estructura del material escrito, es necesario indicar que este sistema da resultado cuando se cambia fundamentalmente la mentalidad, tanto del educador como la de los que aprenden. Lo que permite hacer algunas modificaciones: la relación alumno-maestro es horizontal; entre estudiantes se fomentan el espíritu de cooperación y solidaridad, quitando la competencia y el arribismo por ganar una nota.

- Llega a importar más los aprendizajes antes que la calificación permite confrontar sus logros de aprendizaje con sus propios aprendizajes previos.
- El aprender tiene un significado muy particular, por lo cual se motiva, interesa y desea aprender.
- Puede avanzar en sus aprendizajes día a día según su ritmo y preferencia.
- Permite un armónico equilibrio entre lo que le gusta aprender, lo que debe saber y lo que le toca demostrar.
- Finalmente permite confrontarse a sí mismo sobre lo que aprendió, su manera de demostrar la funcionalidad o práctica de lo aprendido.
- Este instrumento denominado guía didáctica, ruta de aprendizaje o guía autodidáctica es una unidad de inter aprendizaje autosuficiente, que desarrolla holísticamente un tema y proporciona la información necesaria para adquirir destrezas, actitudes, conocimientos y valores.

## **Estructura de la guía didáctica**

### **1.- Motivación:**

La motivación puede ser un gráfico, frases, preguntas, fábulas, anécdotas, trabalenguas, relato de un problema, etc.

## **2.- Objetivos:**

Contará el listado de objetivos operacionales a ser conseguidos en cada guía, deben ir de acuerdo a las destrezas, habilidades o capacidades que se desean desarrollar en los alumnos.

**3.- Instrucciones del proceso:** Comprenden todas las indicaciones, observaciones, pasos o etapas a seguir en el desarrollo de la guía, puede haber un espacio para que el educador realice las indicaciones correspondientes sobre cómo resolver la experiencia de aprendizaje.

**4.- Desarrollo del contenido:** Los contenidos e informaciones que debe aprender el alumno deben intercalarse armónicamente con las diferentes actividades concretas de aprendizaje.

- Cuando se trata de un trabajo de investigación, la guía debe tener todas las instrucciones claras y precisas.
- Las instrucciones y los contenidos deberán ser con vocabulario claro, accesible y sencillo para el alumno.
- Se pueden intercalar uno o varios cuestionarios evaluativos tanto del autodesempeño en la investigación, como sobre el producto de la misma.
- Las destrezas, contenidos, valores, cuestionarios y objetivos deben estar íntimamente relacionados.
- Para que la guía de aprendizaje sea llamativa, dinámica, amena, atractiva para el alumno, debe estar diagramado y elaborado con una serie de ilustraciones, cuadros, curiosidades y colores.
- Se recomienda hacerlo pensando en el nivel evolutivo y de dificultad del alumno.

## **5.- La evaluación:**

- Se debe apreciar la adquisición de las destrezas, contenidos y actitudes, las cuales deben ser demostradas como consecuencia del proceso de trabajo de interaprendizaje.
- Cada módulo tendrá diseñado varios mecanismos de control y valoración del proceso y producto del aprendizaje a nivel personal, grupal o del educador.
- Es aconsejable diseñar varios cuestionarios, trabajos prácticos, informes, observaciones personales, etc. Que pueden o no ser conocidos previamente por los alumnos.
- El sistema modular pretende que todo trabajo de aprendizaje sea valorado por el propio estudiante, sus compañeros y el profesor.

**6.- Vocabulario:** Es un espacio donde se escriben las palabras que de acuerdo a la edad de los alumnos y a los conocimientos previos, pueden o no ser entendidos.

## **7.- Bibliografía**

El sistema modular de aprendizaje, deja abierta una puerta amplia para la profundización e investigación de nuevos aprendizajes, temas, informaciones, procesos, actitudes o contenidos que despierte el interés por el trabajo, por ello es aconsejable una ficha bibliográfica de los textos de consulta para la guía.

### **6.4 OBJETIVOS**

#### **6.4.1 Objetivo general**

Elaborar una guía para el manejo adecuado del autocontrol en los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la unidad educativa Yahuarcocha, de la

cuidad de Ibarra provincia de Imbabura, durante el periodo académico 2013-2014”

#### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Desarrollar estrategias metodológicas específicas para trabajar el autocontrol en los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> de la Unidad Educativa Yahuarcocha a través de la utilización regular de la guía del autocontrol.
- Socializar la guía para el autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales a los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la unidad educativa Yahuarcocha, de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura, durante el periodo académico 2013-2014”

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Yahuarcocha ubicada en la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia El Sagrario en los Huertos Familiares de Azaya entre las calles Guayas e Isla Fernandina Sector Azaya siendo el Rector el Ing. Julio Yépez

# AUTOCONTROL

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA: DE LA PROPUESTA**

**“GUÍA PARA EL AUTOCONTROL, ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10<sup>MOS</sup> AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA, DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA, DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”**

**AUTOR:**

RUANO OLIVO WILIAN ALEJANDRO

**DIRECTORA:**

LCDA. KARINA PABÓN

Ibarra, 2014

# LA GUÍA ESTÁ COMPUESTA POR

## LOS SIGUIENTES TEMAS:

- TALLER 1: VEN Y APRENDE A CONTROLAR TUS EMOCIONES VERAS QUE DIVERTIDO ES
- TALLER 2: LIBÉRATE Y COMPARTE LA EXPERIENCIA DE APRENDER A RECONOCER Y CLASIFICAR LAS EMOCIONES VERAS CUAN GRATIFICANTE ES.
- TALLER 3: FELICIDADES VAS A EXAMINAR TU AUTOCONTROL Y SABRÁS COMO ACTUAR FRENTE ALGÚN INCONVENIENTE TE ASEGURO QUE LA PASARAS GENIAL
- TALLER 4: TE INVITO A CONOCER COMO EJERCITAR TU AUTOCONTROL EMOCIONAL DESPUÉS ME DARÁS LA RAZÓN Y VERAS QUE CHÉVERE QUE FUE
- TALLER 5: FELICIDADES VAS A CONOCER TU RESPUESTA EMOCIONAL DENTRO DEL PLANO DE LA RELACIÓN INTERPERSONAL Y SABRAS A QUIEN TE QUIERES MAS.
- TALLER 6: TE ENSEÑO COMO MANEJAR LA PRESIÓN SOCIAL A CAMBIO TU PRACTICA ESTAS ACTIVIDADES CON TUS AMIGOS
- TALLER 7: ALÉGRATE ZABRAS COMO AFRONTAR LA ANSIEDAD Y ENFADO Y PODRAS SER MEJOR AMIGO
- TALLER 8: ES MOMENTO DE APRENDER A UTILIZAR EL LENGUAJE COMO REGULADOR DEL ESTADO EMOCIONAL Y VERS QUE DIVERTIDO ES PRACTICARLOS CON LOS DEMÁS

- TALLER 9: YUJU LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EN LA ADOLESCENCIA ES MUY DIVERTIDA VEN APRENDER CÓMO SE REALIZA
- TALLER 10: CONSTRUYAMOS BUENAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON TUS AMIGOS TE DIVERTIRÁS AL HACERLO



[psidesarrollo2equipo8.wikispaces.com](http://psidesarrollo2equipo8.wikispaces.com)

## TALLER 1

### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: VEN Y APRENDE A CONTROLAR TUS EMOCIONES VERAS QUE DIVERTIDO ES

#### Objetivo:

Aprender a controlar las emociones de los adolescentes ante la toma de decisiones trascendentales



[tantum-expressions.blogspot.com](http://tantum-expressions.blogspot.com)

**Duración:** 5 min

**Dinámica de integración romper el hielo:** la canasta revuelta, 10 min

**Introducción al tema:** a través de la dinámica lluvia de ideas, 10. min

#### Recursos:

- Proyector
- Papelografo
- Marcadores tiza liquida
- Aula de audiovisuales
- Humanos
- Aula
- Lápiz
- Hoja
- Un numero de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

**Contenido científico:** Las emociones de los adolescentes Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien

repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos.

Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá".

Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los sentimientos en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares. Pero esté pendiente por señas de cambios emocionales excesivos o por períodos de tristeza de larga duración. Estas señales pueden indicar problemas emocionales severos.



[antonioesquivias.wordpress.com](http://antonioesquivias.wordpress.com)

## **Actividad 1**

### **“EL FIN DEL MUNDO”**

#### **Objetivo:**

Ubicar los jóvenes en una situación extrema, en la que aprenderán a respetar decisiones y a controlar sus emociones.

**Número de participantes:** 30

**Tiempo requerido:** 20 min.

**Desarrollo:**

1. Formar equipos de ocho personas

2. Dar el siguiente mensaje. “En un par de horas el planeta Tierra explotará y la vida en él llegará a su fin. Existe una sola expectativa de vida: alejarse del planeta en una nave espacial que tiene capacidad sólo para cinco tripulantes”.

3. Dar la indicación de que en cada equipo deberán distribuirse los siguientes personajes: maestro, mujer embarazada, prostituta, agricultor, sacerdote, juez, niño y policía.

- Los personajes deberán decidir entre ellos quienes viajarán.
- El criterio de selección que tengan, será la utilidad que tendrá la vida para esos cinco tripulantes en la construcción de una nueva civilización.
- Cada participante defenderá intensamente su personaje pues asumirán que es su vida la que está en riesgo.
- Comentar cuáles fueron sus sentimientos:

¿Cómo se sintieron al saber que algunos se tendrían que quedar y morir?

¿Cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para quedarse?

¿Cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para irse?

¿Qué emociones quisieron expresar hacia los demás?

¿Por qué no lo hicieron?

¿Cuál es la importancia de saber controlar y manejar sus emociones?

## Actividad 2

### “HACIENDO TURISMO INTERNO” (20 minutos)

#### Objetivo:

Permitir que cada adolescente conozca sus fortalezas o debilidades personales.

#### DESARROLLO

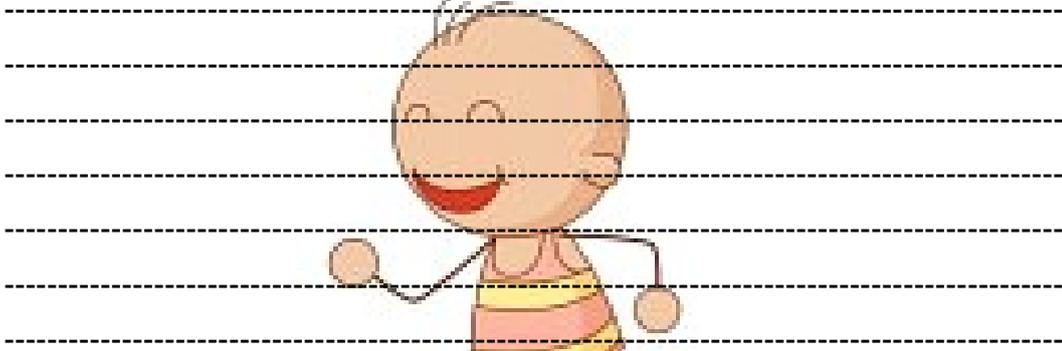
El maestro/a explica a los y las adolescentes la importancia de reconocer nuestras debilidades y fortalezas para tener una idea más real de nuestra persona y una mejor relación con el entorno.

A cada participante se le entrega la hoja, y se les solicita clasificar en ella las características personales como fortaleza o debilidad argumentando el porqué de éstas, de acuerdo a la experiencia personal y relación con su entorno más cercano. Se dará énfasis a las siguientes ideas:

- Debemos aprender a conocer y aceptar que tenemos fortalezas y debilidades.
- Todos tenemos fortalezas, éstas son un aspecto valioso que debemos resaltar.
- Reconocer nuestras debilidades es abrirnos la posibilidad de mejorar.

Para finalizar, el maestro /a invita a que en forma voluntaria cada uno/a de los y las adolescentes comparta la experiencia de clasificar sus características personales en fortalezas o debilidades personales. El maestro /a cierra la sesión acogiendo los comentarios de los y las adolescentes y reforzando los conceptos principales. Invita a observarse en el día a día y a ejercitar habilidades trabajadas en el taller.

## Mis fortalezas



## Mis debilidades



## Evaluación

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

<b>Indicadores</b>	<b>1 Siempre</b>	<b>2 A veces</b>	<b>3 Nunca</b>
• ¿Piensas que puedes controlar tus emociones adecuadamente en momentos de dificultad?			
• ¿Cambias tus emociones fácilmente?			
• ¿Expresas tus sentimientos con facilidad?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1. Felicitades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que controlas tus emociones, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que puedes controlar tus emociones pero debes poner más interés, sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te permitirán controlarte mejor y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Tú a que te comprometes

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## **Bibliografía**

- Álava Curto César 2004 Psicología de las emociones y actitudes. Edit. Alfaomega, México
- González Rullán y Cols 2003 Manual del capacitador para promotor, Centro para los adolescentes de San Miguel Allende, A.C.(casa),
- <http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html> en su obra guía juvenil dice
- <http://www.ssp.gob.mx/portaWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repositorio/1214179//archivo>
- Martínez, Magdaleno y Cols 2005 Manejo de las emociones y su importancia en los jóvenes. Organización Panamericana de la Salud. E.E.U.U.
- Mireya Vivas, Domingo J. Gallego, Belkis Gonzáles 2008 Cómo educar las emociones en los jóvenes. Edito. Dikynson, Hardcover. P. 148
- Sánchez Enriqueta 2007 Manual de Técnicas para niños y jóvenes afín con diversos temas. Santiago de Chile. Edit. Burquenis..

## TALLER 2

**BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER:** LIBÉRATE Y COMPARTE LA EXPERIENCIA DE APRENDER A RECONOCER Y CLASIFICAR LAS EMOCIONES VERAS CUAN GRATIFICANTE ES.

### **Objetivo:**

Enseñar a los adolescentes a catalogar sus emociones ante la toma de decisiones trascendentales



[matrixworldhr.wordpress.com](http://matrixworldhr.wordpress.com)

**Duración: 10min**

**Dinámica de integración romper el hielo:** pitipao

**Introducción al tema:**a través de la dinámica de preguntas abiertas de ideas10, min

### **Recursos:**

- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Lápiz
- Papel
- Computadora
- Borrador
- Impresora
- Un número de estudiantes: 30

- Tiempo estimado del taller 60 min

### **Contenido científico:**

Cuando aparece una emoción debemos:

- Saber reconocerla: ¿Qué tipo de emoción es?
- Saber clasificarla en positiva o negativa.
- Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y la relación con nuestro entorno. Reprimir la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo y prolongue nuestro malestar. Tampoco es apropiado en ocasiones, pues puede producir efectos no deseados, expresar libremente y sin medida la emoción.
- Si es negativa, es el "aviso" de que tenemos que actuar para resolver la causa o el problema que la ha producido.

### **Existen emociones negativas y positivas**

Las negativas, como el odio, la ira, la cólera, nos hacen sentir mal y nos ocasionan dificultades en nuestra relación con los demás. Otras, como la tristeza, la pena, nos quitan fuerza y vitalidad para continuar con nuestras actividades diarias. Muchas veces cuando tenemos una emoción negativa nos reprimimos y esto nos perjudica porque el malestar puede acompañarnos durante mucho tiempo. En cambio, las emociones positivas como la alegría, el amor, el optimismo, nos hacen sentir bien y nos llenan de energía y fuerza.

Es por eso que debemos tratar de experimentar más emociones positivas que negativas. Por otro lado, las personas tenemos diversas formas de reaccionar ante una misma situación, algunos pueden reaccionar de manera abrupta. Otros, con serenidad. Estas reacciones están relacionadas con muchos factores, como la personalidad, la crianza, la cultura, etc. Como parte de su proceso de maduración, los

jóvenes tienen que aprender a controlar sus emociones y a expresarlas adecuadamente.

Eso es, justamente, el autocontrol emocional. Que los jóvenes aprendan a identificar cómo reaccionarían ante determinada situación y en algunos casos, puedan ajustar sus reacciones emocionales, es de vital importancia para su desarrollo personal y social:

1. Es necesario saber reconocer qué tipo de emoción se experimenta.
2. Clasificarla en positiva o negativa.
3. Aprender a expresarla de la manera más adecuada tanto para el adolescente, como para los demás. Para controlar las emociones, es preciso controlar los pensamientos.

### **Manejo de emociones**

Es muy importante para la salud mental saber manejar las emociones. Eso no significa reprimirlas, negarlas o dejar de sentirlas, sino aprender a transformar emociones negativas en positivas.

### **Actividad:**

### **EXPRESIONES EMOCIONALES**

A continuación se presenta la tabla denominada "Diccionario de las emociones" en la que aparece una selección de nombres de emociones y la definición de cada una de ellas. La tarea consiste en organizar pequeños grupos y que cada uno ponga al lado de cada viñeta el nombre de la emoción que representa.

Posteriormente se hará una puesta en común en la que cada grupo dirá el nombre dado a una viñeta (para que todos los grupos tengan

opción de participar en esta puesta en común) y se leerá en voz alta para el resto la definición de la emoción de la que se trata.

Con esta primera práctica el monitor tendrá una idea general del nivel de conocimiento del grupo sobre la identificación de emociones

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío.
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir.
Miedo Terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nervioso.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.

A continuación se expondrá la diferencia entre situaciones que pueden desencadenar respuesta emocional y situaciones neutras que no la originan: "Conociendo la historia de La Odisea sabemos ya que estas escenas que hemos visto en las que los personajes de la historia manifiestan emociones, ocurren en situaciones donde existe una causa o acontecimiento que "pone en marcha" cada una de las diferentes emociones. En la vida diaria se dan muchas situaciones a las que nos enfrentamos de continuo. Algunas nos hacen reaccionar más que otras, unas nos hacen emocionarnos y otras no". El maestro ejemplificará lo

anterior, siempre que sea posible con situaciones y estímulos propios del contexto y lugar en el que se esté desarrollando el programa y/o con hechos observados en la primera toma de contacto con el grupo. La tarea de esta actividad consiste en discriminar situaciones que tienen significado subjetivo para desencadenar la respuesta emocional y otras que poseen carácter neutro y no son fuente de reacción emocional. Para dar significación "afectiva" a las situaciones se utilizará una escala cromática o lista de símbolos. Manteniendo la composición de pequeños grupos, los alumnos deben poner una señal identificatoria de la emoción.

Que mi mejor amigo/a me deje plantado/a después de haber quedado para ir al cine	
Estar a punto de empezar un examen	
Que empiece a llover	
Perder el autobús para ir al colegio	
Ver un anuncio en la televisión	
Que mis padres me castiguen sin salir por las tardes por haber suspendido	
Que algún compañero de clase me coja mis cosas sin pedir permiso	



SIMEPRODUCEEMOCIONES

- NOMEPRODUCEEMOCIONES

LISTADO EMOCIÓN	COLO R	SÍMBOLO
Ira	Violeta	○
Ansiedad	Azul marino	∨
Miedo Terror	Gris	
Tristeza	Negro	¼
Felicidad	Rojo	☺

Amor	Rosa	<
Tranquilidad Descanso	Celest e	—
Alivio	Verde	☺

**Evaluación:**

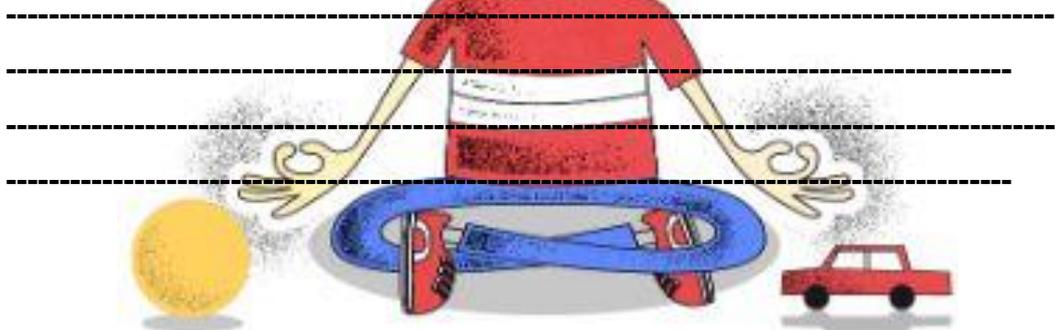
A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Sabes cómo reconocer tus emociones?			
• ¿Conoces como clasificar tus emociones?			
• ¿Te gustaría aprender a reconocer y clasificar tus emociones?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

- 1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que sabe como reconocer, clasificar sus emociones, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.



2 Tu puntuación es media, lo que significa que puede reconocer y clasificar tus emociones pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.



-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar como reconocer y clasificar tus emociones mejor y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso



-----  
-----  
-----  
-----

**Bibliografía:**

- Remedios Comas Verdú Gorka Moreno Arnedillo Javier Moreno Arnedillo (2008) PROGRAMA ULISES: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional
- <http://www.ssp.gob.mx/portaWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repositorio/1214179//archivo>

## TALLER 3

**BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: FELICIDADES VAS A EXAMINAR TU AUTOCONTROL Y SABRÁS COMO ACTUAR FRENTE ALGÚN INCONVENIENTE TE ASEGURO QUE LA PASARAS GENIAL**

### **Objetivo:**

Ayudar al autocontrol de cada adolescente ante la toma de decisiones trascendentales



[tdaesp.blogspot.com](http://tdaesp.blogspot.com)

**Duración:** 10min

**Dinámica de integración romper el hielo:** la telaraña

**Introducción al tema:** a través de un ejercicio de la deducción de tema a tratarse, 10. min

### **Recursos:**

- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Computadora
- Hojas
- Lápiz
- Cinta masquín
- Impresora
- Un número de estudiantes: 30

- Tiempo estimado del taller 60 min

**Contenido científico:** El autocontrol implica que podemos y queremos gobernar nuestras emociones. Desde luego, ante la agresión, nuestra respuesta debe ser defender nuestro propio derecho, la decisión de cómo hacerlo hace necesario no dejarnos llevar por el primer impulso. La falta de control emocional, dificulta la comunicación interpersonal y nos hace ser parte del conflicto, nunca de la solución. Por control emocional se entiende regular, o eventualmente, modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación determinada.

Un aspecto importante del autocontrol es la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea negativa o positiva.

Saber decir: nos involucra en la responsabilidad del manejo de las palabras, habladas o escritas. Su poder construye o destruye para nuestro beneficio o perjuicio. Cómo decir las cosas puede cambiar el ánimo y disposición de quienes escuchan.

Uno de los grandes desafíos de los seres humanos es aprender a comunicarse, saber decir las cosas. No es lo mismo decirle a alguien que está equivocado o en un error con arrogancia y prepotencia, que decirle de una forma tranquila y pausada, explicándole en qué consiste el error, cuáles son las posibles soluciones e incluso, cuáles podrían ser las consecuencias, de mantenerse en la posición inicial.

Ser positivo: nos hace ser receptivos a las oportunidades y a desechar amenazas. Aquellas disposiciones que nos ayudan a desenvolvernos frente a las exigencias del medio, pueden englobarse en lo que se denomina actitud positiva.

La actitud positiva de una persona se origina en hacer uso de aquellos recursos que posee para solucionar sus problemas y dificultades. En

efecto, el énfasis de una persona con actitud positiva se centra en aquello que posee en lugar de ocuparse de lo que carece.

Así, la actitud mental positiva tiene injerencia en la salud psíquica fomentando sentimientos que generan bienestar y placidez.

El lenguaje no verbal: descubre nuestras emociones y sentimientos.

Los gestos corporales no mienten; aun cuando digamos, de dientes para afuera “¡qué alegría me da verte!”, el gesto corporal –una mirada de arriba abajo

Sentido del humor: una persona madura no se ríe de los demás: ríe de sí misma. Así demuestra, con seguridad y aplomo, que acepta y conoce sus puntos vulnerables.

El humor juega un papel muy importante como proceso terapéutico, ya que tiene un efecto benéfico sobre el cuerpo y la química de la mente y, resulta ser eficaz en el proceso de la comunicación.

La risa es un elemento necesario para recuperarse de muchos problemas y fracasos.

Aceptarlos de forma madura y tomar la suficiente distancia para poder reírse de las propias dificultades, muestran un camino hacia la sabiduría personal, y a la posibilidad de tomar una adecuada perspectiva y distancia.

### **Actividad 1**

#### **EL SEMÁFORO**

La facilidad de comprensión del funcionamiento del semáforo para los niños hace que podamos emplear la Técnica del Semáforo como

estrategia de aprendizaje para muchas situaciones, tanto en casa como en el colegio.

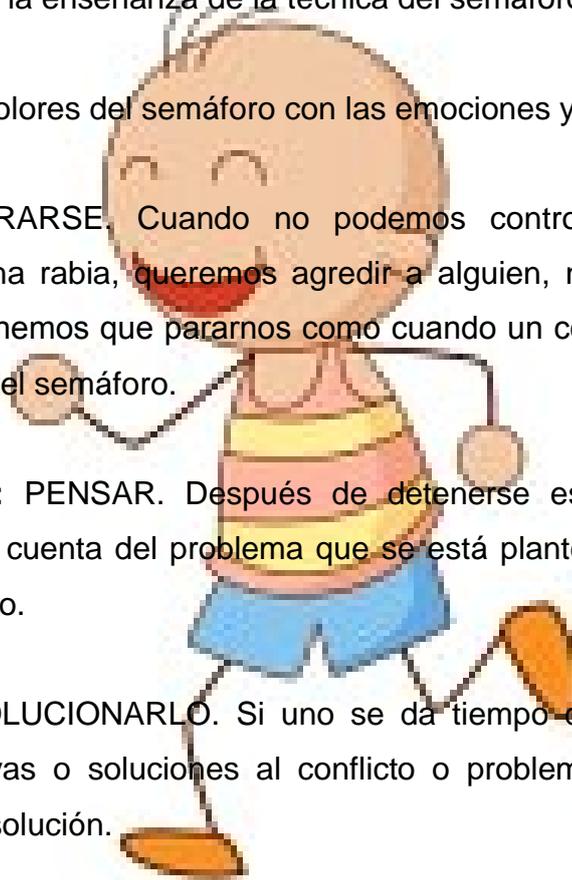
Esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del autocontrol de las emociones negativas: ira, agresividad, impulsividad, etc. Pasos para la enseñanza de la técnica del semáforo:

1. Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

**a. ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

**b. AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**c. VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.



Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo y los siguientes pasos:

#### **Luz Roja:**

1- ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar

#### **Luz Amarilla:**

2- PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias

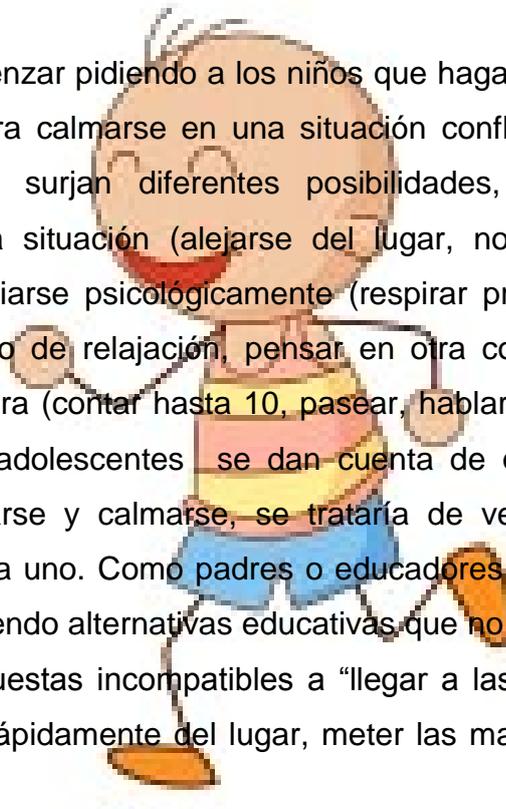
## Luz Verde:

### 3- ADELANTE y pon en práctica la mejor solución

La técnica del semáforo para el autocontrol en las emociones de los adolescentes

#### 2. Aprender formas de controlarse:

Podemos comenzar pidiendo a los niños que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva. Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc. Cuando los adolescentes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno. Como padres o educadores podemos ayudar en esta fase proponiendo alternativas educativas que no se hayan planteado, por ejemplo respuestas incompatibles a “llegar a las manos” (cruzar los brazos, alejarse rápidamente del lugar, meter las manos en los bolsillos, etc.)



#### 3- Hacer prácticas de autocontrol a través del Role-Playing:

El profesor y los compañeros servirán de modelo de conductas de autocontrol y cada uno tendrá ocasión de verse en una situación en la que tiene que poner en práctica lo aprendido.

#### 4- Utilizar semáforos como estímulos discriminativos:

Colocaremos semáforos en diferentes lugares del colegio, de esa manera se harán conscientes de que deberán pararse, pensar y solucionar pacíficamente sus conflictos, o mejorar su estado emocional.

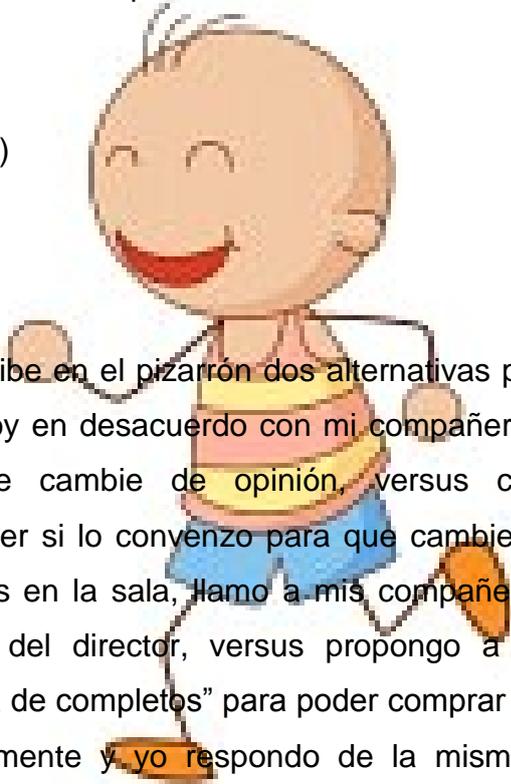
## Actividad 2

### ELIGIENDO MÍ CAMINO

**Objetivo:** Este ejercicio permite a los y las adolescentes conocer y entrenar un método analítico para tomar decisiones trascendentales en la vida.

**Tiempo:**(30 minutos)

#### Desarrollo



El maestro/a escribe en el pizarrón dos alternativas para una situación especial. Como estoy en desacuerdo con mi compañero/a lo golpeo o lo amenazo para que cambie de opinión, versus converso con mi compañero/a para ver si lo convenzo para que cambie de opinión. Para que instalen cortinas en la sala, llamo a mis compañeros/as a protestar frente a la oficina del director, versus propongo a mis compañeros organizar una “venta de completos” para poder comprar nuestras cortinas. Me agreden verbalmente y yo respondo de la misma manera versus ignoro la ofensa o pregunto respetuosamente a qué se debe tal acción. Los adolescentes, en voz alta, comienzan a formular factores a favor y en contra de las dos alternativas para la decisión. El maestro/a lo va escribiendo en la pizarra, al lado que corresponde. Una vez que se reúna más o menos la misma cantidad de factores a favor y en contra, el maestro/a invita a los y las participantes a tomar su decisión en forma individual y reservada. Finalmente el maestro/a cierra la actividad guiando la discusión en torno a las siguientes ideas:

- Dificultades para tomar decisiones.

- Analizar los factores a favor y contra ¿facilitó tomar la decisión?
- ¿Qué aplicación práctica le ven a este método en la vida real? El facilitador/a cierra la sesión acogiendo los comentarios de los y las participantes y reforzando los conceptos principales e invita a poner en práctica estas habilidades durante la semana.

**Recurso:**

**Evaluación:** A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

<b>Indicadores</b>	<b>1 Si</b>	<b>2 No</b>	<b>3 A veces</b>
• ¿Crees que es importante el autocontrol en tu vida?			
• ¿Tienes una actitud positiva ante los problemas?			
• ¿Mides las consecuencias de tus decisiones que tomas?			
• ¿Dejas que los demás tomen las decisiones por ti?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicitades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que sabe cómo actuar frente algún inconveniente, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que sabes cómo actuar frente a algún inconveniente pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

---

---

3 Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente a algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

---

---

### **Bibliografía**

- Calvo Liliana Familia 2009, Resiliencia y Realidad Social Edit. Espacio Buenos Aires 1ª edición. Argentina
- Muñiz Hernández, Luis El humor como proceso de comunicación
- Romero Peña Carolina (2013) Blog de Marybel
- Suárez Ojeda Elbio Néstor Muñist M. Mabel 2007 Adolescencia y Resiliencia Edit. Paidós SAICF Buenos Aires Argentina



## TALLER 4

**BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: TE INVITO A CONOCER COMO EJERCITAR TU AUTOCONTROL EMOCIONAL DESPUÉS ME DARÁS LA RAZÓN Y VERAS QUE CHÉVERE QUE FUE**

### **Objetivo:**

Ejercitar el autocontrol emocional en los estudiantes ante la toma de decisiones trascendentales [entrepadres.imujer.com](http://entrepadres.imujer.com)



### **Duración: 10min**

**Dinámica de integración y romper el hielo:** El baile de las alfombras

**Introducción al tema:** previa la petición de una consulta del tema a los estudiantes 10. min

### **Recursos:**

- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Un número de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

**Contenido científico:** El autocontrol es la habilidad que tenemos nosotros mismos por decidir de manera autónoma en cualquier situación que se nos presente y orientando esas decisiones a aquello que realmente queremos lograr.

Ese decidir, es tanto en decisiones que afecten nuestro alrededor, como en las que afecten nuestro interior.

Por ejemplo, una persona con autocontrol es la que se encuentra con dinero en su bolsillo y tiene la posibilidad de gastarlo en un juego de azar, o de guardarlo en su cuenta de Libertad Financiera para futuras inversiones... Y, escoge la mejor alternativa respecto a lo anhela para su vida (afectando su alrededor).

Y, una persona con autocontrol también es la que se encuentra en situaciones dolorosas como la muerte de un familiar, y decide entre las opciones de permitir su desequilibrio interno por el acontecimiento o controlar sus emociones para proveer a sí mismo bienestar y a su familia fortaleza (esto afectando su interior primeramente). En psicología, el autocontrol es tomado como una pieza fundamental para la salud mental, física, psicológica y emocional de toda persona. Es una característica que está en aquellos que mantienen “en sus cabales”, por lo menos la mayoría del tiempo; A continuación quiero mostrarte unos simples pasos para lograr el autocontrol que, después de que los apliques, sin duda verás grandes cambios en ti.

### **1. Piensa en lo bueno que ha salido de ti**

Por lo general, al pasar el tiempo vamos recordando de nuestra vida, con más facilidad, aquellos malos episodios... Van quedando latentes todas esas cosas malas y desagradables que nos han pasado o que hemos hecho.

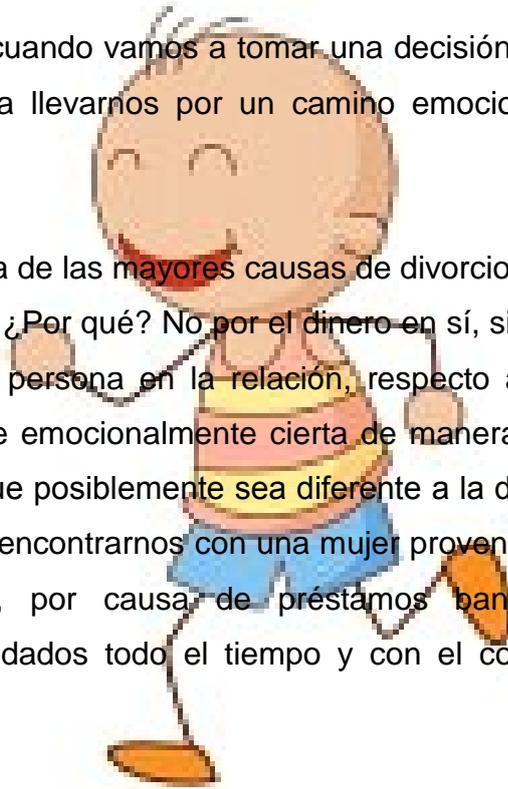
Tu tarea, es ejercitar tu cerebro a recordar lo bueno, a mostrar en tu mente esas escenas donde has estado lleno de felicidad por los logros que has conseguido, lleno de satisfacción por algo bueno que pasó a tu alrededor y lleno de emoción por traer alegría a otros.

Aumentar tu autoestima a través del recuerdo de aquello maravilloso que has vivido, gracias a ti y a lo que te rodea, gracias a tus logros y éxitos, es algo clave para el autocontrol, porque simplemente recordarás tu valor y tu capacidad en alcanzar las cimas que has soñado, tu capacidad de ser feliz y armonioso en tu interior.

## 2. Equilibra tu razón y tus emociones

Por lo general, cuando vamos a tomar una decisión, nuestros patrones mentales tienden a llevarnos por un camino emocional que racional y lógico.

Por ejemplo, una de las mayores causas de divorcio, son los problemas respecto al dinero. ¿Por qué? No por el dinero en sí, sino por los patrones mentales de cada persona en la relación, respecto al dinero. Es decir, cada persona tiene emocionalmente cierta manera de ser respecto a todas las cosas, que posiblemente sea diferente a la de su pareja... En el dinero, podríamos encontrarnos con una mujer proveniente de una familia en la bancarrota, por causa de préstamos bancarios, de padres sumamente endeudados todo el tiempo y con el constante deseos de gastar y gastar.



Por el lado del hombre, podríamos encontrarnos que viene de una familia tacaña, que todo el dinero lo reprimía el padre y lo malgastaba en cosas innecesarias. Entonces, el deseo de la pareja desde que decidió juntarse es vivir bien, es ser felices y tener tranquilidad. Pero, se ven involucrados los patrones mentales de ambos, guiados principalmente por las emociones... Los cuales los llevan a cada uno a pensar en un camino para lograr esa felicidad, que resulta ser contradictorios entre ambos.

¿Cuál es la solución? Justamente equilibrar esas emociones con la razón, reprogramar su mente para pensar en resultados más que en placeres inmediatos.

Y claro, esto se logra con conciencia. Llegando así a un punto donde objetivamente se sepa que ninguno de los dos caminos los llevan a cumplir su resultado, por lo tanto ningún camino sirve; lo cual vuelve necesario un cambio en la acción que se está llevando a cabo. Y bueno, más allá de todo esto, en tu vida también debes dar el paso que te lleve al equilibrio interno frente a cualquier decisión o camino que vayas a tomar. Piensa en los resultados que quieres obtener y aplica la objetividad para escoger el plan de acción que te ayude a llegar a ello que deseas.

### **3. Decídete a vivir como realmente deseas**

Toma la decisión en tu interior de vivir una vida consciente, de convertir tu realidad en lo que realmente anhelas, de pasar tus días haciendo las actividades que amas y siendo feliz.

Una de las causas principales de las personas con falta de autocontrol, es justamente estar sometidas, prácticamente todos los días, a las decisiones que otros toman por ellos.

Un ejemplo muy claro de esto, es un empleado frente a su jefe. El jefe es quien decide lo que quiere de parte de sus empleados y para su empresa, los empleados no escogen hacer lo que quieran y lo que aman, sino lo que les toque en el puesto que están.

Al final, nos encontramos esclavos empleados sometidos a lo que otra persona decide sobre ellos, y al final vemos como estos se acostumbran a seguir perdiendo el control sobre su vida y sus días.

Tú debes ser diferente. Y no sólo me refiero a un ámbito laboral ni mucho menos, sino a todas las áreas de tu vida.

Debes tomar las decisiones necesarias para lograr lo que quieres... Sí, así eso implique superar o controlar tus nervios, fobias, miedos, etc.

#### 4. Ten paciencia contigo mismo

Dale tiempo a la ley de gestación en tu vida... Recuerda que todo tiene su flujo natural y su proceso para ser cumplido. Simplemente empieza a caminar y verás cómo cada día te vas acercando a la persona que quieres ser y a los resultados que quieres obtener.

Ya conoces los pasos anteriores para llegar al autocontrol, simplemente empieza desde los cambios pequeños hasta los cambios complejos dentro de ti para lograr una reprogramación completa que te permita llegar a tomar las decisiones correctas.

Analiza al final de cada día cómo te fue precisamente ese día en cuanto al autocontrol... Recuerda lo que hiciste y analiza si realmente lo hiciste porque lo querías hacer o porque influencias externas te llevaron a hacerlo. No te castigues por haberlo hecho mal en algún momento, más bien piensa en que podrás hacerlo bien la próxima vez, y que recibirás un premio de tu parte por el logro

Finalmente, quiero que veas un video que, en lo personal, ha impactado mi vida. La intención es que reconozcas el privilegio que tu vida representa en este planeta, el valor que tiene tu ser para hacer parte de la historia existencial de nuestro mundo. Verás que vale la pena vivir feliz, vivir como siempre lo has soñado, tomar las decisiones que nazcan en tu interior para llegar a la plenitud y ayudar a quienes se han esmerado por hacer de este, un mundo mejor :)

#### **Actividad:**

#### **“SABER PEDIR PARA PODER ABRIR”**

**Objetivo:** Reflexionar y analizar comportamientos al realizar nuestras acciones para manejar el autocontrol emocional ante la toma de decisiones.

**Número de participantes:** 30

**Tiempo requerido:** 20 min.

**Lugar:** Aula

**Desarrollo:**

- Se formará un círculo en el que todos y todas enlacen con fuerza sus brazos.
- Previamente se habrá sacado a algunos alumnos (cuatro o cinco), a del grupo para que no escuchen las consignas e irán entrando uno a uno después de haber estado en el círculo.
- La consigna es que uno a uno, serán introducidos dentro del círculo teniendo dos minutos para textualmente “escapar del círculo como sea”.
- A las personas que integran el círculo, se les explica que tienen que evitar las fugas por todos los medios posibles (sin violencia) pero que llegado el caso en que una de las personas presas pida verbalmente que se les deje abandonar el círculo, éste se abrirá y les dejará salir.
- Determinar cuál era el conflicto, cómo se sintieron los participantes, analizando los métodos utilizados por cada parte, la efectividad de los mismos, sus consecuencias y buscando experiencias en la vida cotidiana respecto a nuestras acciones y nuestras actitudes

**Evaluación:** A



continuación

evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Crees que es importante ejercitar tu autocontrol?			
• ¿Tu ejercitas tu autocontrol diariamente?			
• ¿Conoces a gente que ejercite el autocontrol emocional?			
• ¿Te gustaría ejercitar tu autocontrol emocional?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

**EJERCITAR TU AUTOCONTROL EMOCIONAL**

1 Felicidades as obtenido un puntaje que es una persona que sabe cómo ejercitar tu autocontrol emocional, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
 -----  
 -----  
 -----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que debes ejercitar tu autocontrol emocional, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
 -----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso



**Bibliografía:**

- Calvo Liliana 2009. Familia, Resiliencia y Realidad Social Edit. Espacio Buenos Aires 1ª edición Argentina
- <http://www.kathegiraldo.com/pasos-para-lograr-el-autocontrol/>
- Suárez Ojeda Elbio Néstor Muñist M. Mabel 2007 Adolescencia y Resiliencia Edit. Paidós SAICF Buenos Aires Argentina

## TALLER 5

**BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: FELICIDADES VAS A CONOCER TU RESPUESTA EMOCIONAL DENTRO DEL PLANO DE LA RELACIÓN INTERPERSONAL Y SABRAS A QUIEN TE QUIERES MAS.**

### **Objetivo:**

Determinar la respuesta emocional de los adolescentes dentro del plano de la relación interpersonal



[liderazgoconductahumano.blogspot.com](http://liderazgoconductahumano.blogspot.com)

**Duración: 10min**

**Dinámica de integración romper el hielo: la vaca**

**Introducción al tema: crucigrama de palabras duración 10. min**

### **Recursos:**

- Proyector
- Papelografo
- Marcadores tiza liquida
- Aula de clases
- Humano
- Hoja
- Lápiz
- Un numero de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

## Contenido científico:

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. Las habilidades sociales o de relación interpersonal están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. Son conductas concretas, de complejidad variable, que nos permiten sentirnos competentes en diferentes situaciones y escenarios así como obtener una gratificación social. Hacer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, expresar a otros nuestras necesidades, compartir nuestras experiencias y empatizar con las vivencias de los demás, defender nuestros intereses, etc. son sólo ejemplos de la importancia de estas habilidades. Por el contrario, sentirse incompetente socialmente nos puede conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar. Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.). Baste recordar los esfuerzos que, tanto desde el ámbito educativo como desde el entorno laboral, se realizan para favorecer un clima de relación óptimo que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento académico o profesional.

### Actividad 1

#### “MI ESPEJO”

##### Objetivo:

Realizar un ejercicio sobre la auto percepción de los adolescentes en algunos de sus roles como: hijo(a), hermano(a), amigo(a) y estudiante.

**Número de participantes: 30**

**Tiempo: 20 min.**

**Material:** Hojas blancas, lápices

**Lugar:** Aula

**Desarrollo:**

-Solicitar a cada participante una hoja de papel, que se dividirá en cuatro partes iguales.

-En cada una de las partes se escribirán, a manera de título:

Como hijo(a) soy...

Como hermano(a) soy...

Como amigo(a) soy...

Como estudiantes soy...

- En diez minutos escribirán tres características positivas y tres negativas para cada uno de los roles especificados.



-----  
-----  
-----

**Nota:** Si alguno comenta no poder encontrar nada positivo o negativo, es importante decirle que se esfuerce, pero que si no lo logra, no importa.

- Aún si no han terminado el ejercicio, pasados los diez minutos se les solicita que concluyan, con la aclaración de que no deben angustiarse si no terminaron, ya que no tendrán que entregarlo al profesor.

- Invitar a los participantes a compartir alguna de sus respuestas.
- Favorecer la reflexión:

## Actividad 2

### “SIN RESENTIMIENTOS”

#### Objetivo:

Desarrollar en los jóvenes el manejo de resentimientos en sus relaciones interpersonales.

**Número de participantes:** 30

**Tiempo requerido:** 20 min.

#### Desarrollo:

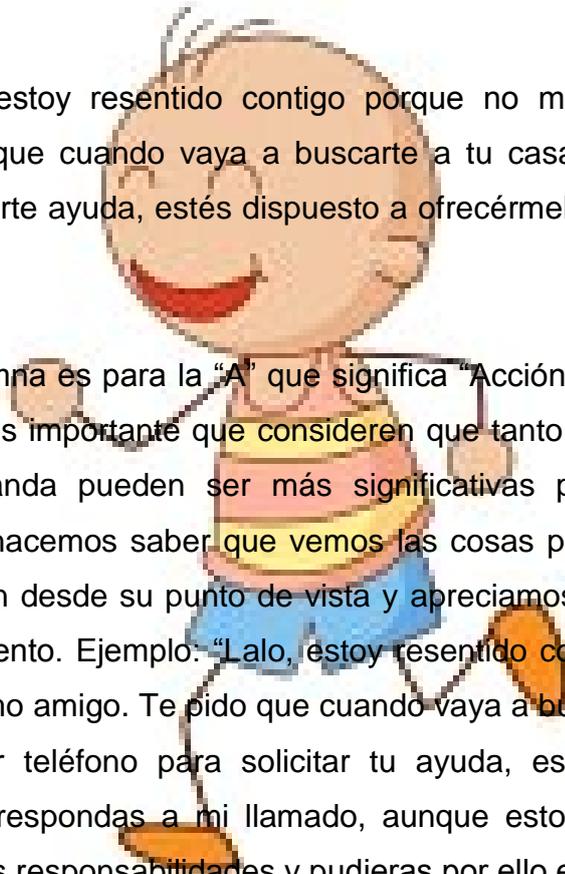
1.-Indicar que deberán sentarse por parejas.

- Cada uno deberá doblar una hoja para formar cuatro columnas: En la primera columna, harán una lista con los nombres de diez personas con las que estén en contacto diariamente o casi todos los días (padres, familiares, novio(a), amigos(as), profesores, etc. Incluir en primer lugar el nombre del compañero sentado frente a ellos.
- En la segunda columna, escribirán un enunciado que exprese un resentimiento(R), es decir, un sentimiento de enojo, molestia o dolor, que se revive cada vez que se recuerda la situación que lo ocasionó y que fue causada por tres de las personas que anotó en la primera columna, (recuerde que la primera persona es el o la compañera de frente a cada alumno).
- Empezar con el nombre de la persona, seguir con la emoción y tratar de razonarla: “Lalo estoy resentido contigo porque...”. Detrás de cada resentimiento existe una petición que desean hacer.



- En la tercera columna, escriban la demanda (D), que desean hacer por cada expresión de resentimiento.

**Ejemplo:** “Lalo, estoy resentido contigo porque no me apoyas como amigo y te pido que cuando vaya a buscarte a tu casa o te llame por teléfono para pedirte ayuda, estés dispuesto a ofrecérmela y respondas a mi llamado”.



- La cuarta columna es para la “A” que significa “Acción de Aprecio”. En esta columna es importante que consideren que tanto el resentimiento como la demanda pueden ser más significativas para la persona afectada si le hacemos saber que vemos las cosas positivas que hay en su actuación desde su punto de vista y apreciamos las razones de su comportamiento. Ejemplo: “Lalo, estoy resentido contigo porque no me apoyas como amigo. Te pido que cuando vaya a buscarte a tu casa o te llame por teléfono para solicitar tu ayuda, estés dispuesto a ofrecérmela y respondas a mi llamado, aunque estoy consciente de que tienes otras responsabilidades y pudieras por ello estar ocupado”.

**Evaluación:**

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Sabes cómo reconocer tus emociones en las relaciones interpersonales?			
• ¿Crees que las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona?			
• ¿Te gustaría reconocer tus emociones para mejorar tus relaciones interpersonales?			
• ¿Crees que realizando las actividades propuestas mejorarías tus relaciones interpersonales?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que conoce la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que conoces la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

-----  
-----  
-----  
-----



## **Bibliografía:**

- Clark Amina. Harris Clames 2006 „Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes“. Edit. Debate 1ª Edición. Madrid.
- Estrada, Ma. Luisa 2005 Autoconcepto, autoestima en los adolescentes. Tesis, UNAM.
- [http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/i\\_import\\_relacion/import\\_relacion.htm](http://www.down21.org/act_social/relaciones/i_import_relacion/import_relacion.htm)
- Magaña, Lorena 2006 Factores que influyen en el rendimiento académico en el grupo de los adolescentes, Tesis, UNAM, México.
- Reynol Beltrán 2009 Familia, Resiliencia y Realidad Social Edit. Espacio. Buenos Aires, Argentina 1ª Edición
- Steinem, Gloria 2005. Revolución desde dentro. Un libro sobre autoestima. Anagrama. Barcelona

## TALLER 6

### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: TE ENSEÑO COMO MANEJAR LA PRESIÓN SOCIAL A CAMBIO TU PRACTICA ESTAS ACTIVIDADES CON TUS AMIGOS

#### Objetivo:

Enseñar a los adolescentes como maneja la presión social ante la toma de decisiones trascendentales



[angelcrovetto.blogspot.com](http://angelcrovetto.blogspot.com)

#### Duración: 10min

**Dinámica de integración romper el hielo:** el barco se hunde

**Introducción al tema:** deducción del tema a través de una imagen, 10. min

#### Recursos:

- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Lápiz
- Hoja
- Computadora
- Impresora
- Humanos
- Pizarrón

- Un numero de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

### **Contenido científico:**

A medida que los niños crecen hasta convertirse en preadolescentes y luego en adolescentes, a menudo se vuelven menos dependientes de la familia. La presión social puede tener un efecto positivo cuando estimula que los adolescentes desarrollen habilidades sociales necesarias para la adultez. Desafortunadamente, los comportamientos negativos tienden a predominar en grupos de adolescentes, ya sea debido realmente a la presión social o a la percepción de la presión por parte de amigos.

### **Efectos negativos**

Algunos comportamientos que los adolescentes toman de sus padres incluyen fumar, beber alcohol, tener sexo, hacer dietas excesivas y comer alimentos poco saludables. Estos comportamientos pueden llevar a las adicciones, el embarazo adolescente, los desórdenes alimenticios y la obesidad. Además, los adolescentes pueden sentirse presionados para no esforzarse en el colegio, rebelarse contra la autoridad y romper las reglas, lo cual conduce a notas bajas o implicación criminal. En muchos casos, la presión social no se manifiesta con facilidad, sino que tal vez sólo se perciba. Tu hijo adolescente puede adoptar malos hábitos en un esfuerzo por encajar o lucir bien, incluso si sus amigos realmente no se encuentren involucrados en estos comportamientos.

### **Efectos positivos**

La presión social puede también ser algo bueno. Los adolescentes aprenden las normas sociales de sus padres. Los niños con inadaptación social pueden aprender cómo encajar y comunicarse bien con lo demás si observan y emulan a otros adolescentes. Asimismo, los adolescentes

seguros de sí mismos pueden actuar como mentores positivos y dar un buen ejemplo a los demás. Un grupo de padres positivos en el que el hijo encaje bien puede subir su autoestima y prevenir que se involucre en comportamientos dañinos o arriesgados.

### Actividad 1

#### “QUITANDO LAS PIEDRAS DEL CAMINO”

#### Objetivo:

Enseñar a los y las adolescentes a desenvolverse ante presiones negativas para actuar en algo en que no están de acuerdo.

**Tiempo:**(20 minutos)

#### Desarrollo:

Se entrega a cada adolescente una hoja con la instrucción de anotar en ella tres situaciones en las que se hayan visto presionados por su grupo a actuar en contra de sus deseos.

Cada participante tendrá la oportunidad de elegir una de estas situaciones para contarla al grupo y someterla a discusión. Así cada situación de presión grupal se analiza con la intervención de todos y el maestro/a guía la discusión en torno a los elementos que encuentren para no ceder a la presión de grupo. A veces, muchos/as de nosotros/as nos hemos visto presionados, por otras personas, a hacer cosas con las que no estamos completamente de acuerdo. A continuación anotes 3 de esas situaciones que te haya tocado vivir en el último tiempo:

-----  
-----  
-----

## Actividad 2

### ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN MI TOMA DE DECISIONES

#### Objetivo:

Este ejercicio permitirá a los y las adolescentes reflexionar e identificar cuáles son los factores o variables que influyen al momento de tomar una decisión en una situación de presión social

#### Tiempo” (20 minutos)

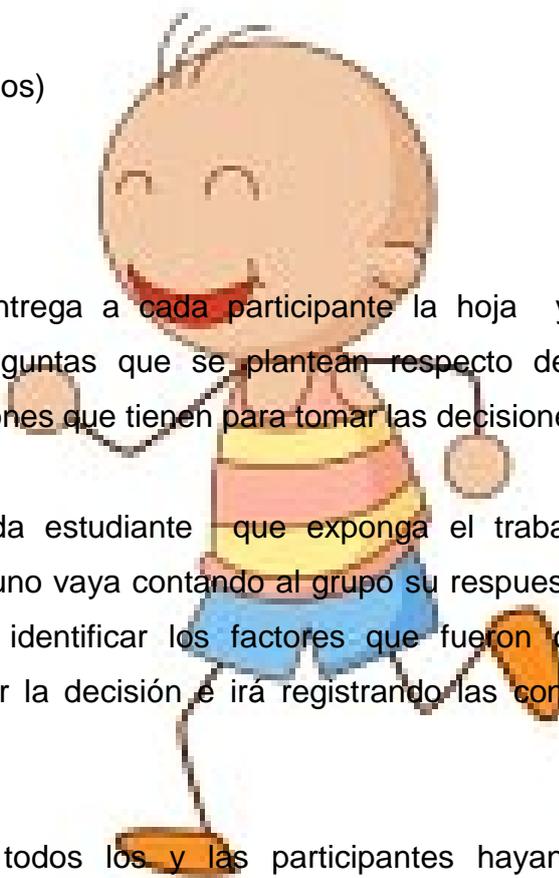
#### Desarrollo:

El maestro/a entrega a cada participante la hoja y los invitará a responder las preguntas que se plantean respecto de una situación cotidiana y las razones que tienen para tomar las decisiones.

Solicitará a cada estudiante que exponga el trabajo realizado, a medida que cada uno vaya contando al grupo su respuesta, el maestro/a irá ayudándole a identificar los factores que fueron considerados al momento de tomar la decisión e irá registrando las conclusiones en la pizarra

Una vez que todos los y las participantes hayan expuesto sus respuestas, maestro/a reforzará con el grupo los principales factores identificados en la toma de decisiones de los y las jóvenes.

Se solicita formar grupos de hasta cinco estudiantes. Cada grupo podrá dramatizar una situación problemática en que él o ella deban tomar una decisión. Se expone al grupo y se analiza la situación presentada, sin juzgar lo observado sino trabajar con los elementos presentados con preguntas como: ¿cuál es el problema?, ¿qué análisis se hizo?, ¿cuáles



eran las opciones posibles?, ¿se seleccionó la mejor?, ¿cuáles son las consecuencias de la decisión tomada? El maestro/a, considera lo siguiente al momento de realizar el ejercicio: El tomar decisiones supone un proceso mental, que lleva en sí mismo los siguientes pasos:

- **Identificación del problema:** tenemos que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar alternativas al mismo. En este primer escalón tenemos que preguntarnos, ¿qué hay que decidir?

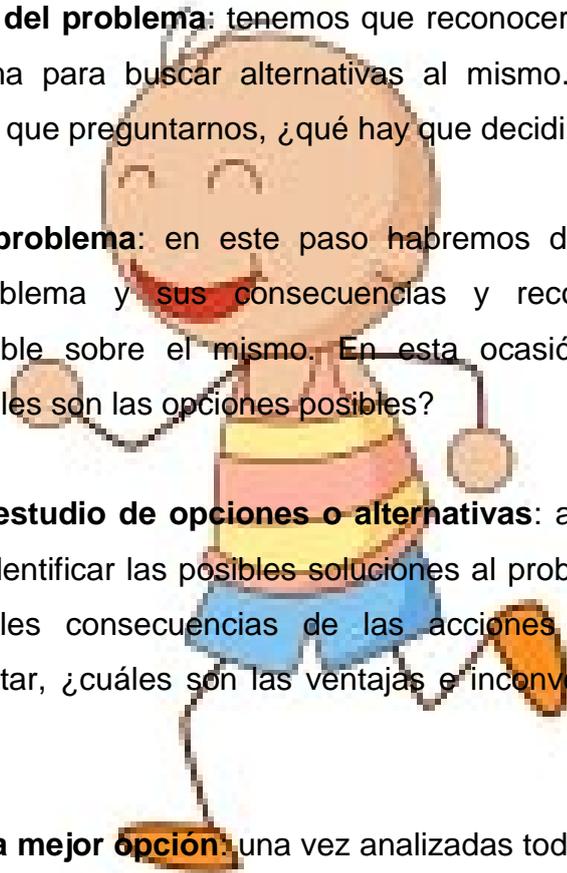
- **Análisis del problema:** en este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible sobre el mismo. En esta ocasión la cuestión a resolver es, ¿cuáles son las opciones posibles?

- **Evaluación o estudio de opciones o alternativas:** aquí nos tenemos que centrar en identificar las posibles soluciones al problema o tema, así como las posibles consecuencias de las acciones realizadas. Nos debemos preguntar, ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?

- **Selección de la mejor opción:** una vez analizadas todas las opciones o alternativas posibles, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada. Observamos como aquí esta aplicada en sí misma una decisión, en esta ocasión nos preguntamos ¿cuál es la mejor opción?

- **Poner en práctica las medidas tomadas:** una vez tomada la decisión debemos llevarla a la práctica y observar su evolución. Aquí reflexionamos sobre ¿es correcta la decisión?

- **Finalmente evaluamos el resultado:** en esta última fase tenemos que considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, analizando los resultados para modificar o replantear el proceso en los

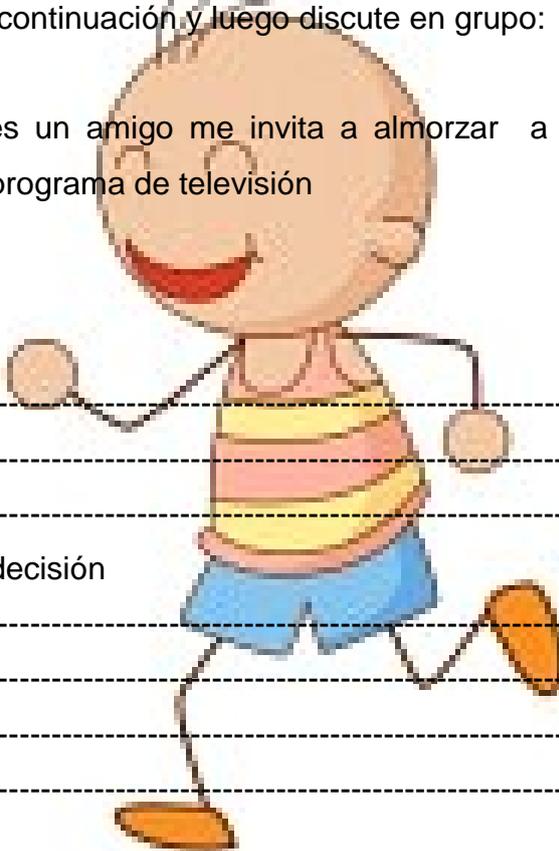


aspectos necesarios para conseguir el objetivo pretendido. En esta fase nos preguntamos, ¿la decisión tomada produce los resultados deseados?

Te invito a reflexionar sobre el siguiente problema, toma una decisión al respecto y anótala a continuación y luego discute en grupo:

Saliendo de clases un amigo me invita a almorzar a su casa para luego ver juntos un programa de televisión

No voy

A cartoon illustration of a young boy with a large, round head, smiling broadly. He has a few strands of hair on top. He is wearing a striped tank top with yellow and pink horizontal stripes, and blue shorts. He is walking or running to the right, with his arms slightly out. He has orange shoes. The background is plain white.

---

---

---

De qué depende mi decisión

---

---

---

---

Que le respondo

---

---

---

---

### **Bibliografía:**

- KidsHealth (2002) La presión social página web [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/friends/peer\\_pressure.html#](http://kidshealth.org/teen/your_mind/friends/peer_pressure.html#)
- <http://www.seguridadpublica.gov.cl/caja-de-herramientas/paso4/anexos/Anexo.4.28.pdf>

### Actividad 3

## ACTUANDO POR MIS DERECHOS

### Objetivo:

Entrenar a los/as adolescentes para resistir la presión grupal y ejercer el derecho de tomar sus propias decisiones.

### Tiempo:(30 minutos)

**Desarrollo:** Los y las participantes se ubican sentados formando un círculo. El/la maestro/a pide la participación de dos voluntarios/as, a quienes les señala que recreen una situación donde uno/a presiona negativamente al otro/a para que decida en función de sus intereses, sin importar lo que él o ella quiera. El/la maestro/a presenta a dos o más jóvenes, quienes pasan al centro para actuar una situación: uno/a de ellos ejerce presión sobre el otro/a o los/as otros/as a hacer algo que él o ella no quiere.

Éste/a trata de solucionar esta situación respondiendo de manera asertiva, defendiendo su decisión. El/la maestro/a detiene la actuación luego de algunos minutos, y todo el grupo analiza la manera como éste/a se defendió de la presión, comentando y planteando otras maneras de solución al problema. El/la maestro/a cierra la actividad reforzando los siguientes conceptos:

- Saber decir NO es un derecho que debemos ejercer.
- La amistad no involucra influir negativamente en nuestra conducta.
- Debemos considerar que siempre, ante una presión negativa, hay varias opciones que nos ayudan a defender nuestros derechos.

El/la maestro/a cierra la sesión acogiendo los comentarios de los y las adolescentes y reforzando los conceptos principales. Les invita a

observarse y observar en otros/as actitudes de presión en la vida cotidiana de la escuela y la “salida” que defina él o la persona que recibe presión.

#### **Actividad 4:**

##### **“LA POSTA”**

**Objetivo:** Permitir a los y los/as adolescentes conocer y manejar alternativas para resistir la presión negativa de un grupo frente a la toma de decisiones.

**Tiempo:** (20 minutos)

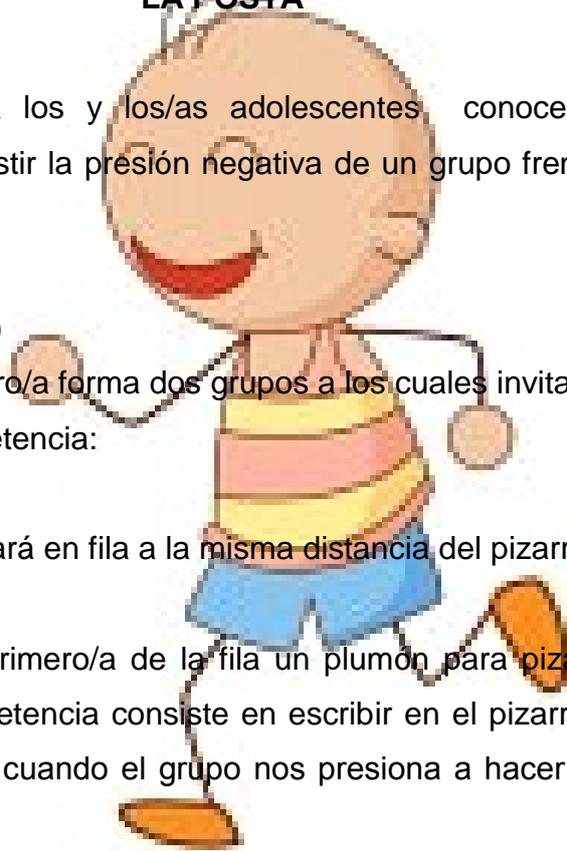
**Desarrollo:** El maestro/a forma dos grupos a los cuales invita a participar en la siguiente competencia:

Cada equipo se formará en fila a la misma distancia del pizarrón.

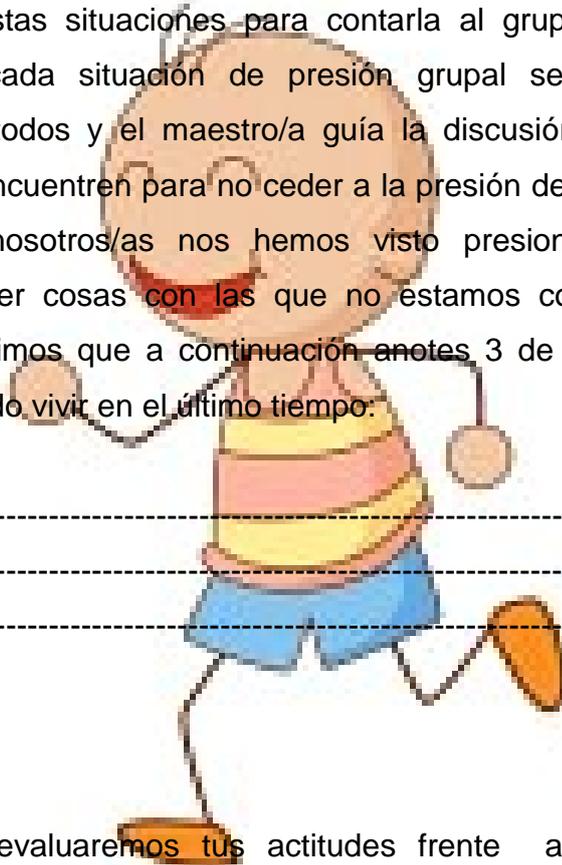
Se entregará al primero/a de la fila un plumón para pizarra y se les indicará que la competencia consiste en escribir en el pizarrón una frase corta para decir “no” cuando el grupo nos presiona a hacer algo que no queremos.

Una vez que el primer/a participante de cada equipo escriba su frase en el pizarrón debe entregar rápidamente el lápiz al compañero/a siguiente...

El equipo ganador recibirá el reconocimiento del grupo como premio. El maestro/a cerrará la dinámica reforzando las principales ideas aportadas por los y las participantes. El maestro/a enfatiza en la importancia que tiene el tomar decisiones de acuerdo a lo que cada uno cree, y no necesariamente de acuerdo a lo que otros le dicen qué hacer.



Para finalizar la sesión, el maestro/a invita al grupo de participantes del taller a realizar el siguiente ejercicio: Quitando las piedras del camino. Se entrega a cada participante la hoja con la instrucción de anotar en ella tres situaciones en las que se hayan visto presionados por su grupo a actuar en contra de sus deseos. Cada participante tendrá la oportunidad de elegir una de estas situaciones para contarla al grupo y someterla a discusión. Así cada situación de presión grupal se analiza con la intervención de todos y el maestro/a guía la discusión en torno a los elementos que encuentren para no ceder a la presión de grupo. A veces, muchos/as de nosotros/as nos hemos visto presionados, por otras personas, a hacer cosas con las que no estamos completamente de acuerdo. Te pedimos que a continuación anotes 3 de esas situaciones que te haya tocado vivir en el último tiempo.



**Evaluación:**

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Sabes cómo controlar la presión social?			
• ¿Crees que eres fácil de convencer?			
• ¿Tú tienes alguna adicción?			
• ¿Crees que la presión social tenga efectos negativos en ti?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que sabe cómo controlar la presión social, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----



2 Tu puntuación es media, lo que significa que sabe cómo manejar la presión social, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras

Tú a que te comprometes.

-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

-----  
-----

**Bibliografía:**

- Kids Health (2002) La presión social página web [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/friends/peer\\_pressure.html#](http://kidshealth.org/teen/your_mind/friends/peer_pressure.html#)
- <http://www.seguridadpublica.gov.cl/caja-de-herramientas/paso4/anexos/Anexo.4.28.pdf>

## TALLER 7

### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER:ALÉGRATE ZABRAS COMO AFRONTAR LA ANSIEDAD Y ENFADO Y PODRAS SER MEJOR AMIGO

#### Objetivo:

Enseñar a los adolescentes como afrontar la ansiedad y enfado ante la toma de decisiones



<http://crecejoven.com/autoayuda--el-enfado>

**Duración:** 10min

**Dinámica de integración romper el hielo:** El rey manda

**Introducción al tema:** consulta personal, 10. min

#### Recursos:

- Proyector
- Papelografo
- Marcadores tiza liquida
- Aula de clases
- Humano
- Un espacio relajante de lo posible
- Un numero de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

## **Contenido científico:**

### **¿Qué es el enfado?**

El enfado es una emoción las emociones son adaptativas, están ahí para ayudarnos. En este caso, un enfado sirve para defender lo que es mío, insistir en una opinión o definir mis límites ante los demás. Este mecanismo nos sirvió en el pasado para defendernos de una agresión y gracias a él estamos vivos

### **¿Cuándo se convierte en problemático?**

Pero entonces, ¿cuándo decimos que el enfado empieza a ser perjudicial? Sabemos que las emociones vienen precedidas de pensamientos, es decir, dependiendo de cómo interprete una situación tendré una emoción u otra. En resumen, el enfado deja de ser adaptativo cuándo se presenta en situaciones en las que no es necesario, ya que no existe un peligro del cual defenderme.

### **¿Cómo puedo saber si mi enfado es patológico?**

Como hemos comentado, un enfado deja de beneficiarnos cuándo es demasiado intenso, frecuente o duradero. Siempre hablaremos de estos tres términos, es decir, si yo me enfado muchas veces, si cuando me enfado lo hago durante días, o si mis enfados son tan intensos que en ocasiones no los puedo controlar. Además de estos indicadores, el más importante es que a ti te haga daño, no te gusten sus consecuencias o afecten demasiado a tu relación con los demás.

## **El trastorno de ansiedad generalizada**

El individuo afectado por este trastorno presenta, como norma general, un patrón característico de ansiedad, aprensión y preocupación excesiva

y no justificada sobre una amplia gama de acontecimientos, hechos, actividades o situaciones, prolongándose su duración durante más de seis meses. Este estado de constante preocupación y desasosiego es incontrolable para el individuo y se manifiesta con síntomas característicos y visibles como la inquietud, la sensación de fatiga no justificable, la impaciencia, tensión/rigidez muscular generalizada, estado de ánimo irritable, dificultades de concentración o alteraciones en los patrones habituales de sueño.

Estos síntomas interfieren negativamente en la actividad habitual del sujeto de forma significativa (Puchol, 2003).

### **La crisis de angustia**

Los ataques de pánico o crisis de angustia se caracterizan por la aparición súbita, temporal y aislada de miedo o malestar muy intensos, acompañados de una serie de síntomas muy característicos e inquietantes, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros diez minutos desde el inicio de la crisis (Puchol, 2003).

Entre estos síntomas habituales y característicos de los ataques de pánico o crisis de angustia se encuentran las palpitaciones, las sacudidas del corazón, la elevación del ritmo cardíaco, la presencia de sudoración intensa, los temblores involuntarios, la sensación de ahogo o falta de oxígeno, la sensación de atragantarse, una intensa opresión o malestar en la región del pecho, una súbita aparición de molestias gastrointestinales, inestabilidad, mareo, sensación de desmayo, desrealización (sensación de aparente irrealidad), despersonalización (sensación de estar separado de uno mismo), miedo a perder el control, temor a volverse loco, miedo a la muerte, presencia de parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo) y escalofríos o sofocaciones intensas (Puchol, 2003).

## Actividad 1: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

La respiración diafragmática lenta es una técnica de control de la ansiedad y la ira muy utilizada desde la antigüedad. Se practica en formas diversas, que tienen en común el tomar poco aire, lentamente y llevándolo a la parte de debajo de los pulmones.

### 1º Aprender respiración diafragmática

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho
- Retienes un momento el aire en esa posición
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire

### 2º Aprender a hacerla más lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5 Retenerlo, contando de uno a 3
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5

## Actividad 2

### DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

**Objetivo:** Utilizar esta técnica antes, durante o después de una situación que nos cause problemas

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento

- Cuando se empiece a sentir incomodo, nervioso o alterado préstele atención al tipo de pensamiento que está teniendo e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otra persona, etc.)



- Di para ti mismo basta
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

Se debe practicar para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos aquí algunos ejemplos.

<b>PENSAMIENTOS NEGATIVOS</b>	<b>PENSAMIENTOS POSITIVOS</b>
"Soy un desastre" "No puedo soportarlo" "Me siento desbordado" "Todo va a salir mal" "No puedo controlar esta situación" "Lo hace a propósito"	"Soy capaz de superar esta situación" "Si me esfuerzo tendré éxito" "Preocuparse no facilita las cosas" "Esto no va a ser tan terrible" "Seguro que lo lograré" "Posiblemente no se hayadad cuenta "que lo que hace me molesta"

### Evaluación:

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

<b>Indicadores</b>	<b>1 Si</b>	<b>2 No</b>	<b>3 A veces</b>
• ¿Sabes cómo controlar el enfado ?			
• ¿Puedes controlar la ansiedad?			
• ¿Te gustaría manejar bien la ansiedad y el enfado ?			
• ¿Crees que el enfado y la ansiedad te perjudican?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que sabe cómo controlar la ansiedad y el enfado, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que sabe cómo manejar la ansiedad y el enfado, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## **Bibliografía:**

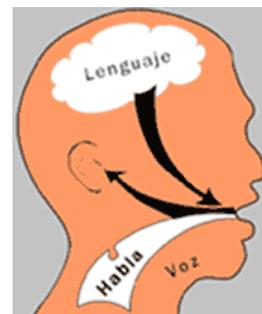
- Fuster Laura (2013) emociones, enfado patológico
- Saavedra Gerardo (2009) ansiedad tomado de la página web:  
<http://www.monografias.com/trabajos59/la-ansiedad/la-ansiedad2.shtml#ixzz37vskOGeC>
- [https://docs.google.com/document/d/1ASMLhe1Xq\\_DGWFQ0ur3zW5lH7IX4CcyIB1V3YkhS8ME/edit?hl=es&pli=1](https://docs.google.com/document/d/1ASMLhe1Xq_DGWFQ0ur3zW5lH7IX4CcyIB1V3YkhS8ME/edit?hl=es&pli=1)

## TALLER 8

**BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER:ES MOMENTO DE APRENDER A UTILIZAR EL LENGUAJE COMO REGULADOR DEL ESTADO EMOCIONAL Y VERS QUE DIVERTIDO ES PRACTICARLOS CON LOS DEMÁS**

### **Objetivo:**

Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado emocional ante la toma de decisiones trascendentales



[www.ecured.cu](http://www.ecured.cu)

**Duración: 10min**

**Dinámica de integración romper el hielo:** yo quiero que

**Introducción al tema:**, papel de comentario10. min

### **Recursos:**

- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Lápiz
- Tarjeta
- Un número de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

## Contenido científico:

El contenido emocional de las palabras afecta a los procesos relacionados con su comprensión. Sin embargo, se desconoce la posible influencia que los aspectos emocionales pueden ejercer sobre la producción de las palabras la información emocional captura la atención y afecta a la producción de lenguaje durante las etapas relacionadas con el acceso al concepto y a la información fonológica.

Durante una conversación, la generación de cada una de las palabras que integran nuestro discurso pone en marcha una secuencia de mecanismos que tienen como consecuencia la producción del mensaje que pretendemos comunicar.

Entre otros procesos, tiene lugar la activación en abstracto del concepto que se quiere transmitir, el acceso a sus propiedades sintácticas, semánticas o fonológicas, o el patrón de movimientos implicado en la pronunciación. Varios estudios han revelado que estos procesos acontecen en distintos momentos temporales e implican la participación de diversas estructuras cerebrales.

Por otra parte, existen variables que influyen en la velocidad de generación de las palabras. Por ejemplo, es más fácil la producción de palabras que tienen más frecuencia de uso, son más cortas o se han aprendido a edad más temprana.

### Actividad 1:

#### “EVALUANDO MI PROPIO ESTILO DE COMUNICACIÓN”

**Objetivo** Permitir a los y los/as adolescentes reconozcan su propio estilo de comunicación e incorporen elementos de comunicación asertiva.

**Tiempo:**(20 minutos)

Este ejercicio busca en los y las adolescentes identificar el estilo de comunicación que utilizan para hacer saber lo que piensan y cómo resuelven una situación problemática a través del lenguaje verbal.

El maestro/a entrega a cada participante una hoja y se les solicita completar en forma individual la historia que allí se presenta. Cada participante leerá al grupo su relato, mientras el maestro/a va haciendo notar los elementos característicos de cada estilo de comunicación: pasivo, asertivo, agresivo presentes en éste; permitiendo así que cada participante vaya evaluando su propio estilo de comunicación. El maestro/a finalizará la actividad explicando los conceptos anteriores en base a la consideración que cada uno tiene de sus propios derechos y de los derechos de las otras personas con las que se relaciona. Invita a los y las estudiantes a terminar la historia de manera asertiva. Comentan con el grupo su segunda redacción. El maestro/a, considerar lo siguiente al momento de realizar el ejercicio.

Los comunicadores pasivos o no - asertivos tienden a no defender sus límites personales, y entonces permiten que las personas agresivas les influyeran hasta lo indebido o incluso que les dañen. Son también típicamente reticentes a arriesgarse tratando de influir sobre alguien. Los comunicadores agresivos tienden a no respetar los límites personales y de otros, y entonces se ven obligados a dañar a los otros mientras intentan influirles.

Una persona se comunica asertivamente cuando no teme decir lo que piensa ni trata de influir en los otros, sino que lo hace de tal forma que respeta los límites personales de los otros. Asimismo las personas asertivas están dispuestas a defenderse frente a incursiones agresivas.

Lea con atención la siguiente historia, intenta ponerte en el lugar de Juan y, anota la respuesta que tú darías en esta situación:

*Hoy en la tarde se reúne el grupo de trabajo de Juan para hacer la tarea de Biología. Este es un trabajo grupal, con nota y lo deben entregar mañana en una carpeta con los nombres de todos los y las integrantes que participaron en el trabajo.*

*Al salir de la escuela, Juan te avisa que no podrá asistir con el grupo y te pide que igual lo anoten, como participante, cuando entreguen el trabajo, para no quedar sin nota.*

*..... ¿Qué haces en esta situación, qué le respondes, y por qué?.....*

## **Actividad 2**

### **“ACTUANDO ASERTIVAMENTE”**

#### **Objetivo:**

Permitir identificar los estilos de comunicación implícitos en el mensaje.

**Tiempo:**(30 minutos).

**DESARROLLO:** El maestro/a distribuye un set de tarjetas (muestras a continuación) entre los y las participantes del taller, las cuales contienen diferentes afirmaciones:

- Asertivas,

- Pasivas
- Agresivas

Cada participante irá sacando una tarjeta al azar las cuales contendrán los siguientes temas:

### **FRASES PASIVAS:**

- Haré lo que tú quieras
- Esperaré hasta que tú desees llamarme
- Saldremos a la hora que tú decidas
- Ya que insistes, fumaré marihuana
- Si tú quieres podemos tener relaciones sexuales

### **FRASES AGRESIVAS:**

- No me interesa tu opinión
- Siempre quedas como un tonto
- Hoy no nos juntemos a trabajar, tengo otra cosa que hacer
- Tú tienes que hacer lo que yo quiera
- No te atreves porque eres una miedosa

### **FRASES ASERTIVAS:**

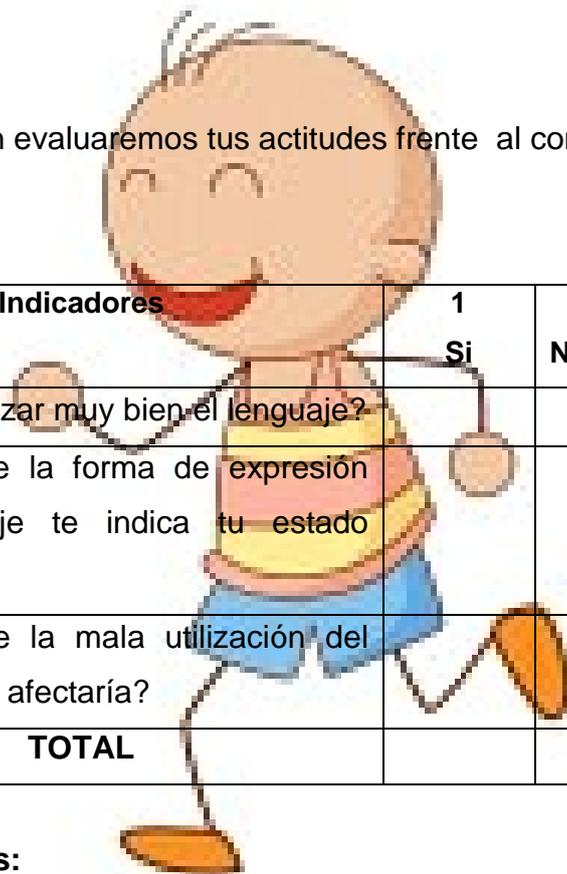
- Yo no puedo salir hoy, pero mañana sí
- Te aprecio como amigo y no deseo nada sentimental
- Yo no utilizo drogas, porque hacen daño
- Necesito que me digas francamente lo que piensas
- Deseo estar sola porque necesito pensar

El participante que tome la tarjeta leerá en voz alta y definirá el estilo de comunicación implícito en la aseveración. El resto de los y las

participantes opinará su acuerdo o desacuerdo con tal evaluación y en conjunto con el maestro/a harán las rectificaciones correspondientes. Finalmente el maestro/a cierra la actividad reforzando la idea de las ventajas de una comunicación asertiva, en la que los propios derechos son considerados en igual importancia que los derechos de los demás.

**Evaluación:**

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones



Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Sabes utilizar muy bien el lenguaje?			
• ¿Crees que la forma de expresión del lenguaje te indica tu estado emocional?			
• ¿Crees que la mala utilización del lenguaje te afectaría?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

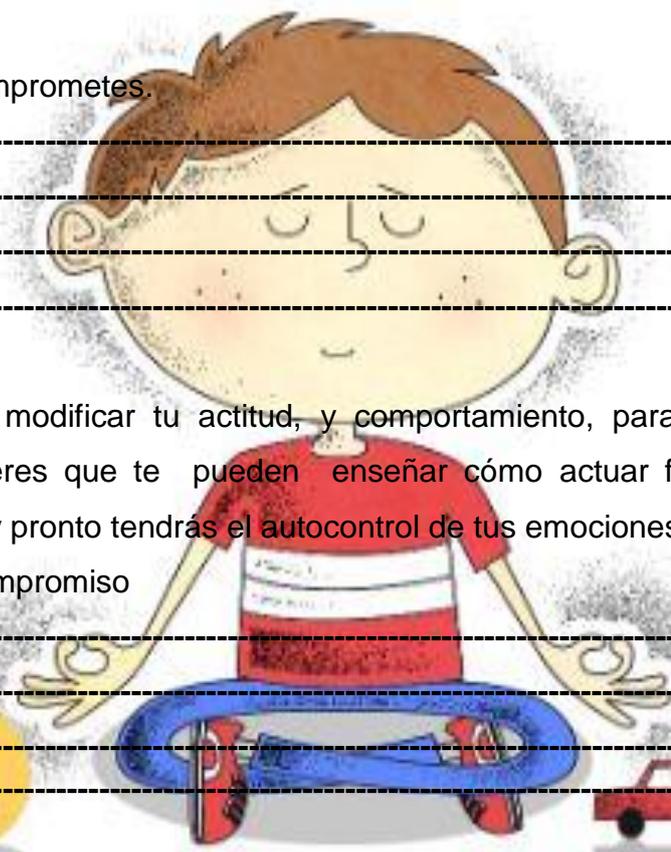
1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que sabe cómo manejar el lenguaje como regulador del estado emocional, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
 -----  
 -----  
 -----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que sabes cómo manejar el lenguaje como regulador del estado emocional, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

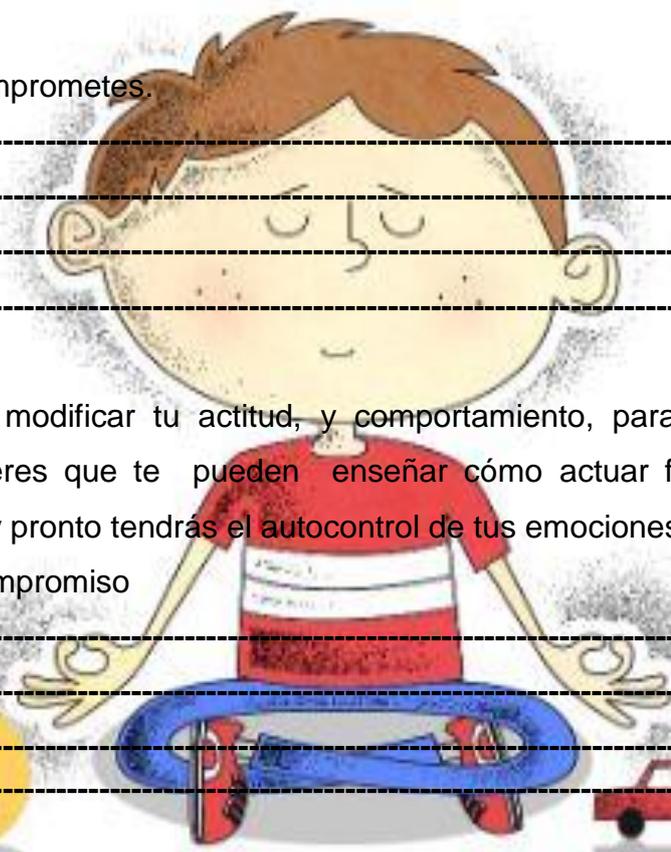
Tú a que te comprometes.

A cartoon illustration of a boy with brown hair, eyes closed, and a peaceful expression, sitting in a meditative lotus position. He is wearing a red t-shirt with white horizontal stripes. To his left is a glowing yellow sphere, and to his right is a small red car. The background is a soft, hazy grey.

-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

A cartoon illustration of a boy with brown hair, eyes closed, and a peaceful expression, sitting in a meditative lotus position. He is wearing a red t-shirt with white horizontal stripes. To his left is a glowing yellow sphere, and to his right is a small red car. The background is a soft, hazy grey.

-----  
-----  
-----  
-----

**Bibliografía:**

- <http://www.seguridadpublica.gov.cl/caja-de-herramientas/paso4/anexos/Anexo.4.28.pdf>
- <http://medina-psicologia.ugr.es/~cienciacognitiva/files/2010-12.pdf>

## TALLER 9

### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER: YUJU LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EN LA ADOLESCENCIA ES MUY DIVERTIDA VEN APRENDER CÓMO SE REALIZA

#### Objetivo:

Desarrollar en los adolescentes una mejora comunicación interpersonal para una buena toma de decisiones



tucoach.eu

**Duración.** 10min

**Dinámica de integración romper el hielo:** el teléfono descompuesto

**Introducción al tema:** grupos de debate, 10. min

#### Recursos:

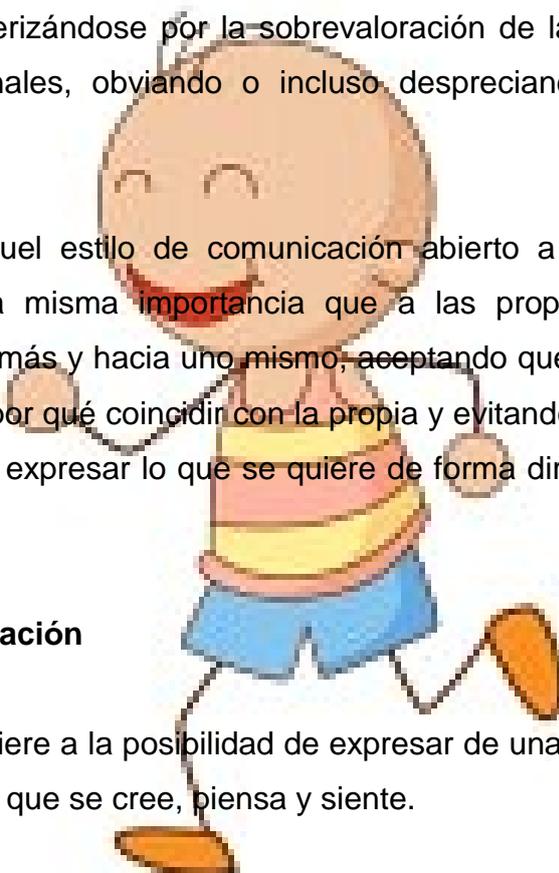
- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humano
- Hoja
- Lápiz
- Un número de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

**Contenido científico:** Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

**Pasividad o no-asertividad.** Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

**Agresividad.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

**Asertividad.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.



### **Estilos de comunicación**

**Asertividad.-** Se refiere a la posibilidad de expresar de una manera clara, directa y oportuna lo que se cree, piensa y siente.

Generalmente en materia de la sexualidad las personas, especialmente las mujeres sienten dificultad para expresar lo que quieren; hay el temor al rechazo, la dependencia, la desinformación y los mensajes diariamente recibidos, les impiden una adecuada comunicación. La persona asertiva dice lo que piensa y defiende sus derechos, pero respetando los derechos de los demás. La persona no asertiva es ambivalente, no tiene respuestas claras, evade.

El adolescente es capaz de ser autónomo y de resistir la presión del grupo. En lo que respecta a la sexualidad, la capacidad de saber lo que

quiere y expresarlo le ayudará a manejar sus sentimientos e impulsos con racionalidad. La asertividad es positiva como fuerza, valor, búsqueda de lo que desea, sueña, anhela sin agredirse. Para ser asertivo necesitamos una autoestima alta, así como la mente puesta sobre los sentimientos, de manera racional. Implica relajación, deporte, mayor actividad, “y contar hasta diez” antes de tomar cualquier decisión.

**Empatía.-** Es la capacidad de las personas de sentir y comprender las emociones ajenas como propias. La comprensión es el valor de entendimiento sincero y verdadero.

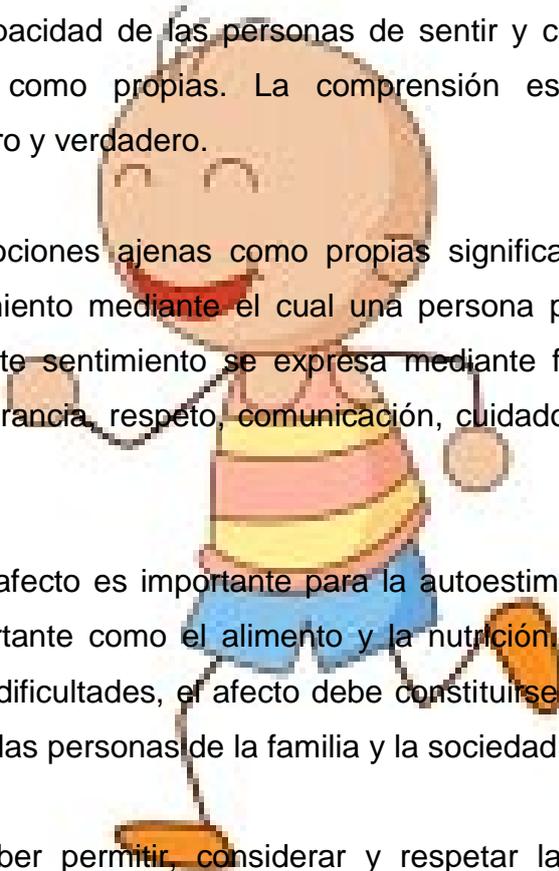
El sentir las emociones ajenas como propias significa tener afecto, afecto es un sentimiento mediante el cual una persona prodiga a otra, atención, cariño, este sentimiento se expresa mediante frases, gestos, besos, abrazos, tolerancia, respeto, comunicación, cuidados, solidaridad, obsequios, etc.

La expresión de afecto es importante para la autoestima, seguridad y bienestar, tan importante como el alimento y la nutrición. En los malos momentos y en las dificultades, el afecto debe constituirse en la base de la unión entre todas las personas de la familia y la sociedad.

**Tolerancia.-** Es saber permitir, considerar y respetar las opiniones y acciones de cada una de las personas.

La tolerancia es un factor que complementa a la comunicación y comprensión.

La tolerancia debe llevarnos a apreciar activamente las diferencias con los demás y a enriquecer nuestra propia realidad. Si este factor es común a toda la familia, la unidad está garantizada en la mejor forma posible. Porque se tratará de una unión de iguales y uno de imposición de mejores frente a peores o de mayores a menores.



**Comunicación intrapersonal.-** Es la comunicación que establecemos con nosotros mismos y se refiere al acceso que tenemos a nuestra propia vida emocional e intelectual. Esta es la capacidad de entender lo que sucede con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y también es poder influir en nuestros estados de ánimo y en la forma en que los manifestamos. Es la capacidad que tenemos para motivarnos y darnos ánimo.

**Comunicación interpersonal.-** La comunicación que se establece con las otras personas. La habilidad de reconocer las habilidades de los demás nos permite adaptarnos y responder adecuadamente a las sutiles señales que los demás envían acerca de lo que quieren o necesitan. Componentes fundamentales de la comunicación interpersonal:

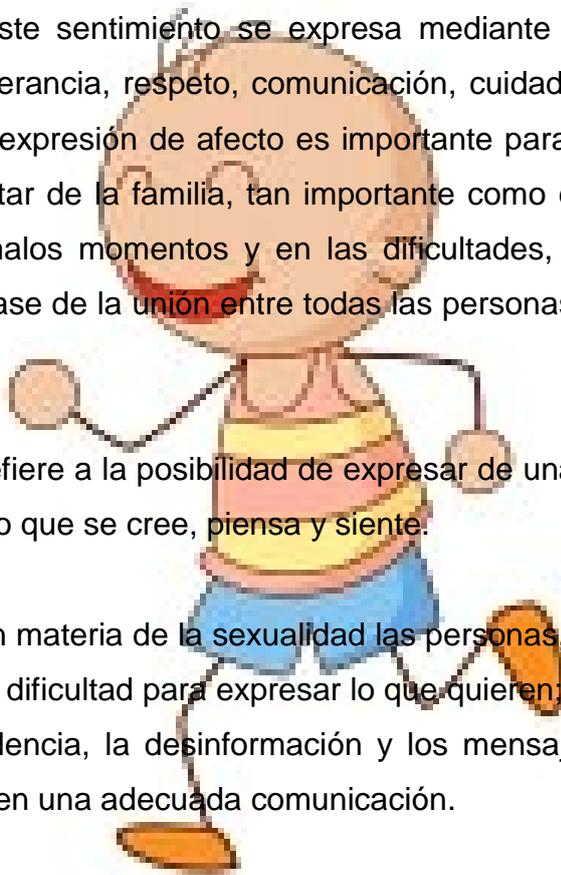
**Habilidades sociales:** La conducta social de las personas se define como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de inmediato los problemas surgidos en una situación determinada minimizando los problemas venideros. Las habilidades sociales son esencialmente para obtener dos objetivos.

**Objetivos afectivos** con los cuales se consiguen relaciones satisfactorias con los parientes y con los demás, estableciendo amistades y relaciones amorosas. **Objetivos instrumentales;** que permiten actividades con éxito en la comunidad incluyendo comprar, vender, etc.

Por ello, es necesario tener en cuenta los siguientes conceptos.

**Empatía:** Es la capacidad de las personas de sentir y comprender las emociones ajenas como propias. La comprensión es el valor de entendimiento sincero y verdadero entre las personas.

El sentir las emociones ajenas como propias significa tener afecto, afecto es un sentimiento mediante el cual una persona prodiga a otra, atención, cariño, este sentimiento se expresa mediante frases, gestos, besos, abrazos, tolerancia, respeto, comunicación, cuidados, solidaridad, obsequios, etc. La expresión de afecto es importante para la autoestima, seguridad y bienestar de la familia, tan importante como el alimento y la nutrición. En los malos momentos y en las dificultades, el afecto debe constituirse en la base de la unión entre todas las personas de la familia y la sociedad.



**Asertividad.-** Se refiere a la posibilidad de expresar de una manera clara, directa y oportuna lo que se cree, piensa y siente.

Generalmente en materia de la sexualidad las personas, especialmente las mujeres sienten dificultad para expresar lo que quieren; hay el temor al rechazo, la dependencia, la desinformación y los mensajes diariamente recibidos, les impiden una adecuada comunicación.

La persona asertiva dice lo que piensa y defiende sus derechos, pero respetando los derechos de los demás. La persona no asertiva es ambivalente, no tiene respuestas claras, evade.

**Tolerancia.-**Es saber permitir, considerar y respetar las opiniones y acciones de cada una de las personas.

La tolerancia es un factor que complementa a la comunicación y comprensión.

Aspectos que debemos tener en cuenta para mejorar tu comunicación:

- Capacidad de escuchar
- Tiempo para analizar y entender tus sentimientos y los comportamientos que estos generan en los demás.

- Trata de tranquilizarte, perder el control impide comunicarse.
- Trata de mantener una aptitud positiva.
- Comunícate de manera asertiva.
- Esfuérzate para que tu comunicación verbal vaya acorde con tu comunicación no verbal.

### Actividad 1

#### CUESTIONARIO DE EMOCIONES

#### Objetivo:

Aprender a expresar las emociones y sentimientos apropiadamente para tomar una acertada decisión

**Tiempo:** 15 minutos



El maestro introduce la importancia de saber expresar las emociones y los sentimientos, y propone la siguiente tarea.

Se remite a los alumnos un cuestionario de emociones, que deberán contestar durante los siguientes 10 ó 15 minutos de modo anónimo. Posteriormente se recogerán y el monitor leerá y comentará las respuestas. En los comentarios insistirá en dos cuestiones:

- Conviene aprender a expresar mejor nuestras emociones.
- Conviene también acostumbrarnos a hacerlo, como la mejor forma de eliminar los temores que a menudo están asociados a estas situaciones y comprobar así que "no pasa nada" y que de hecho se mejora notablemente en las relaciones con los demás y con uno mismo.

## Cuestionario de emociones

1. Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado, ¿me cuesta decirlo?

-----  
-----  
-----

2. ¿Cuál de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?

-----  
-----

3. ¿Y cuál menos?

-----  
-----

4. ¿Por qué crees que es importante saber manifestar lo que uno siente?

-----  
-----  
-----

5. ¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una "máscara" que oculte siempre sus emociones de manera que nunca las expresa?

-----  
-----

6. ¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos...?

-----  
-----

7. ¿Crees que hay diferencias entre los chicos y las chicas en cuanto a su capacidad para expresar emociones? ¿Qué diferencias?

-----



## Ronda de expresión de emociones positivas

Colocados en círculo, cada adolescentes debe expresar al que tiene a su derecha un cumplido o una emoción positiva relacionada específicamente con esa persona. Por ejemplo:

"Me gustas"

"Eres muy amable"

"Me gusta cómo vistes"

"Me siento muy bien contigo" "Me pareces muy inteligente".



Posteriormente, el maestro plantea algunas cuestiones, que vayan orientando a los chavales hacia la especificidad y los mensajes YO:

### Evaluación:

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones

Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Sabes como la comunicación te ayuda en la adolescencia?			
• ¿Te gustaría comunicarte mejor?			
• ¿Es buena la relación con tus compañeros?			
• ¿La escasa comunicación afecta las relaciones interpersonales en la adolescencia?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicidades as obtenido un puntaje alto tu eres una persona que tiene una buena comunicación interpersonal en la adolescencia, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que tienes una buena comunicación interpersonal en la adolescencia, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

3Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

-----  
-----  
-----  
-----

## **Bibliografía:**

- Remedios Comas Verdú Gorka Moreno Arnedillo Javier Moreno Arnedillo (2008) PROGRAMA ULISES: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional
- <http://medina-psicologia.ugr.es/~cienciacognitiva/files/2010-12.pdf>  
(2012)La comunicación interpersonal e intrapersonal asertividad

## TALLER 10

### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TALLER:CONSTRUYAMOS BUENAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON TUS AMIGOS TE DIVERTIRÁS AL HACERLO

#### Objetivo:

Enseñar a los adolescentes a expresarlas emociones y sentimientos de una manera acertada para una buena toma de decisiones



es.paperblog.com

**Duración:** 10min

**Dinámica de integración romper el hielo:** baile de las sillas

**Introducción al tema:** collage de imágenes 10. min

#### Recursos:

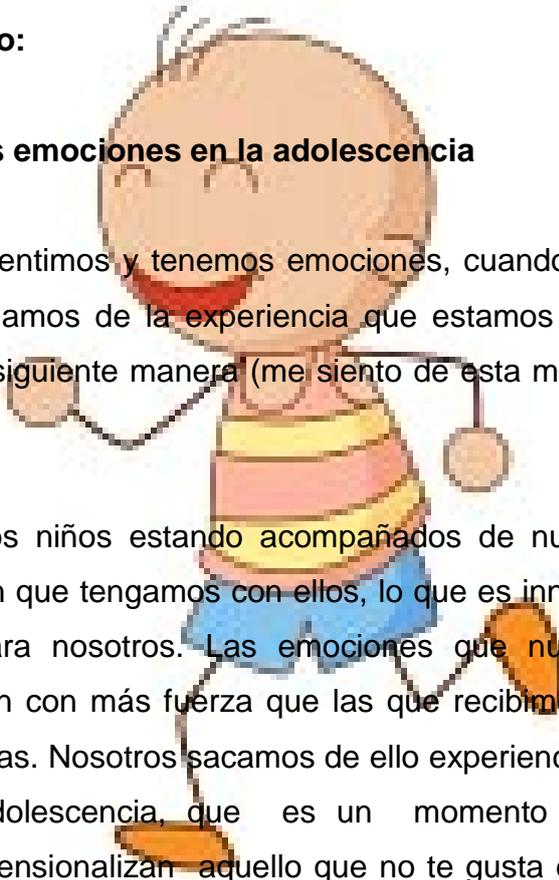
- Proyector
- Papelógrafo
- Marcadores tiza líquida
- Aula de clases
- Humanos
- Abrigo,
- Tarjetas con ejemplos de factores de riesgo y factores de protección.
- Pizarrón
- Gises
- Plumones
- Hojas para rotafolio
- Hojas de papel

- Lápices.
- Un numero de estudiantes: 30
- Tiempo estimado del taller 60 min

**Contenido científico:**

**La expresión de las emociones en la adolescencia**

Todos nosotros sentimos y tenemos emociones, cuando hablamos de las emociones, hablamos de la experiencia que estamos haciendo y lo verbalizamos de la siguiente manera (me siento de esta manera, de esta otra.



Desde que somos niños estando acompañados de nuestros padres tengamos la relación que tengamos con ellos, lo que es innegable es que son importantes para nosotros. Las emociones que nuestros padres tienen, se transmiten con más fuerza que las que recibimos del esto de personas significativas. Nosotros sacamos de ello experiencias positivas y negativas En la adolescencia, que es un momento de crisis, los sentimientos se dimensionalizan aquello que no te gusta de ti, lo que te hiere etc. Ellos se sienten mal, inestables se muestran impertinentes, inquietos, la conducta que manifiestan es la expresión de emociones que sienten este es un momento en el que los cambios y transformaciones son muy importantes

**Actividad1:**

**EL ABRIGO MISTERIOSO**

**Objetivo:**

Diferenciar los factores de protección y de riesgo ante cualquier toma de decisión.

**Tiempo requerido:** 25 min.

**Desarrollo:**

**1.-Indicar al grupo:**

“El día de hoy vamos a jugar “el abrigo misterioso”. Como ven, no hace mucho frío pero yo traigo mi abrigo puesto. Dentro de él hay frases; algunas están en las mangas, otras están en las bolsas y en el resto del abrigo”.

**2.-Invitar a todos los participantes a:**

- Pasar al frente y sacar una tarjeta del abrigo.
- Leer en voz alta la frase.
- Clasificar la frase en factores de protección o en factores de riesgo y explicar brevemente por qué.
- Solicitar al grupo conclusiones generales.

Se anexa lista de factores de riesgo y de protección. (Se recomienda enlistarlas en fichas de trabajo).

**Factores de protección:**

- a. Valores familiares que favorezcan la salud integral de los adolescentes
- b. Autoestima sana
- c. Integración y apoyo familiar
- d. Sana comunicación familiar
- e. Apoyo de los profesores
- f. Influencia positiva del círculo de amistades
- g. Práctica deportiva
- h. Uso saludable del tiempo libre
- i. Información sobre el consumo y abuso de drogas

### **Factores de riesgo:**

- a. Ausencia de figuras paterna y materna
- b. Carencia de límites, reglas o disciplina
- c. Falta de supervisión, atención y escucha de los padres hacia el adolescente
- d. Comunicación familiar deficiente
- e. Confusión de valores
- f. Violencia familiar
- g. Falta de empatía con los demás
- h. Bajo desempeño escolar
- i. Ausentismo escolar
- j. Deserción escolar
- k. Falta de proyecto de vida
- l. Dificultad para trazar y lograr metas
- m. Incapacidad de mostrar afecto
- n. Aislamiento, depresión, desesperanza
- o. Malas compañías. Amigos que presionan para romper las reglas
- p. Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas



### **Actividad 2**

#### **“VIAJANDO CON TODO LO NECESARIO”**

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia que tiene tomar una decisión, haciendo frente a sus consecuencias.

**Tiempo requerido:** 20 min

**Número de participantes:** 30

**Desarrollo:**

1.-Explicar a los alumnos lo siguiente:

Imaginen que se les indica que ustedes van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les puedan presentar.

2.-Sólo podrán elegir 12 elementos de los que se les mostrará en la lista y escribirán en el pizarrón.

3.-Se propicia el intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones como:

- ¿Cuáles fueron las cosas que elegiste?
- ¿Por qué las elegiste?
- ¿Qué es necesario para ti?
- Si los demás compañeros no eligieron lo mismo que tú ¿significa que están equivocados?
- Después de escuchar otras opiniones ¿cambiarías algo de lo que te ibas a llevar?
- ¿Por qué?

#### LISTA DE ELEMENTOS

- Amor
- Tijeras
- Reglas sociales
- Celular
- Cigarros
- Ropa Cómoda
- Bebidas alcohólicas
- Comida rápida o chatarra
- Cobijas
- Toallas
- Salvavidas

- Libros
- Condones
- Traje de baño
- Bronceador
- Comunicación
- Confianza
- Comida sana
- Respeto
- Tolerancia
- Agua potable
- Linterna
- Medicinas
- Bolsas de basura



### Actividad 3

#### “PARA QUÉ HACEMOS ALGUNAS COSAS

#### Objetivo:

A través de este ejercicio los y las adolescentes tendrán la posibilidad de reflexionar acerca de las decisiones que toman en su vida cotidiana, a través de responder el para qué las realizan.

**Tiempo:**(20 minutos)

**Desarrollo.-** El maestro/a entrega a los y las participantes una hoja y los invita a realizar una reflexión rápida en torno a qué cosas importantes hacemos en la vida y para qué.

Después de unos 10 minutos aproximadamente, voluntarios/as irán comentando sus experiencias a fin de intercambiar puntos de vista y sobre todo las consecuencias de las decisiones tomadas. Posterior a la

intervención de cada participante, el maestro/a cierra la actividad y sesión reforzando la idea de reflexionar ventajas y desventajas antes de tomar decisiones.

Te invitamos a contestar la siguiente pregunta referente a cosas valiosas que tú haces diariamente y para qué las haces

**¿Qué cosas importantes hago en el día?**

-----  
 -----  
 -----

**¿Para que las hago?**

-----  
 -----  
 -----

**Evaluación**

A continuación evaluaremos tus actitudes frente al control de tus emociones



Indicadores	1 Si	2 No	3 A veces
• ¿Tú tienes buenos sentimientos?			
• ¿Te emocionas fácilmente?			
• ¿Puedes manejar muy bien tus sentimientos?			
• ¿Puedes manejar muy bien tus emociones?			
<b>TOTAL</b>			

**Compromisos:**

1 Felicitades as obtenido un puntaje alto puedes controlar tus emociones y sentimientos, sigue adelante practicando diariamente y se positivo todo el día

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

2 Tu puntuación es media, lo que significa que puedes controlar tus emociones y sentimientos, pero debes poner más interés sigue mejorando tus actitudes y muy pronto lo lograras.

Tú a que te comprometes.

-----  
-----  
-----  
-----

3 Alerta, debes modificar tu actitud, y comportamiento, para lo cual te ofrecemos talleres que te pueden enseñar cómo actuar frente algún inconveniente y pronto tendrás el autocontrol de tus emociones.

Y cuál es tu compromiso

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## **Bibliografía:**

- Calvo Liliana Familia, Resiliencia y Realidad Social Edit. Espacio Buenos Aires 1ª edición 2009. Argentina
- Quintero, Ángela María La resiliencia: un reto para el trabajo social. Madrid. (2001)
- Serrano, Carlos SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana Página 14 La Salud Integral de los Adolescentes: su promoción y su cuidado. La salud del adolescente y el joven, ops, 2005.
- Suárez Ojeda Elbio Nestor Muñist M. Mabel Adolescencia y Resiliencia Edit. Paidós SAICF 2007 Buenos Aires Argentina
- [http://axular.net/download/files/orientacion/escuela\\_padres/06\\_La\\_expresion\\_delas\\_emociones\\_enla\\_adolescencia.pdf](http://axular.net/download/files/orientacion/escuela_padres/06_La_expresion_delas_emociones_enla_adolescencia.pdf)

## **6.7 IMPACTOS**

El trabajo de grado tiene un impacto pedagógico ya que proporciona un enfoque interactivo centrado en mejorar el autocontrol de los adolescentes ante la toma de decisiones por medio de la utilización de la guía y la aplicación de cada uno de los talleres permitiendo entregar un conocimiento amplio dando la importancia a la comunicación entre adolescentes

## **6.8 DIFUSIÓN**

Para la difusión y socialización del trabajo investigativo se desarrolló en la unidad educativa Yahuarcocha por medio de una guía que estuvo estructurada por talleres para el autocontrol, con toda la comunidad educativa como son los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años maestras/os para de esta manera involucrarlos a todos los actores y posteriormente se recogió sugerencias e ideas que fortalezcan esta temática.

## 6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. Álava Curto César 2004 Psicología de las emociones y actitudes. Edit. Alfaomega, México
2. Alejandra Llamas 2014 "El Arte de Educar" Penguin Random House Grupo Editorial México
3. Alfonso Jiménez Jiménez 2013 "Creando valor a través de las personas: Una guía para la gestión de personas" Ediciones Díaz de Santos, Madrid
4. Alfonso Serrano Maíllo 2011 "El problema de las contingencias en la teoría del autocontrol" Librería-Editorial Dykinson, España
5. Amador Ordoñez Puime "Procesos y tratamientos químicos y clasificación de los productos de piedra" IC Editorial, Málaga
6. Antonio Ferrándiz Torres, Manuel Díaz Sánchez 2009 "Educación y Protección de menores en riesgos: un enfoque comunitario" Ed. Grao, Madrid
7. Babette Geiger 2011 "Relajación Rápido" Editorial HISPANO EUROPEA, España
8. Barry N. Checkoway, Lorraine M. Gutiérrez 2009 "Teoría y práctica de la participación juvenil y el cambio comunitario" Ed. Gra, España.
9. Calvo Liliana 2009. Familia, Resiliencia y Realidad Social Edit. Espacio Buenos Aires 1ª edición Argentina
10. Clark Amina. Harris Clames 2006 „Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes“. Edit. Debate 1ª Edición. Madrid.
11. David Richo 2009 "Abrimos al amor verdadero y a la intimidad" Ed. Océano, México
12. Diana Dizdarevic 2013 "Coaching del éxito: Porque tu vida es lo más importante" Ed. Palibrio, Estados Unidos
13. Dra. María Esther Barradas Alarcón 2014 "Depresión en Estudiantes Universitarios" Ed. Palibrio, Estados Unidos.
14. Editorial Vértice 2009 "Técnicas de Comunicación con Personas Dependientes en Instituciones" Editorial Vértice, España.
15. Elida Bentancor 2012 "El Milagro del Éxito" Ed. Bubok, Uruguay.

16. Estrada, Ma. Luisa 2005 Autoconcepto, autoestima en los adolescentes. Tesis, UNAM, México
17. Francisco Sierra, Cesar de Vicente Hernando 2008 "Teoría Crítica y Comunicación, Lecturas y Fundamentos para el Análisis" Editorial Visión Libros, España.
18. González Rullán y Cols 2003 Manual del capacitador para promotor, Centro para los adolescentes de San Miguel Allende, A.C.(casa),México
19. Henry Cloud, John Townsend 2009 "No es mi culpa: ¿A quién culparé?" Ed. Zondervan, Estados Unidos.
20. Isabelle Leclerc 2009 "Consiga que los niños le obedezcan: 100 trucos" Ediciones Robinbook, España.
21. Jaume Funes Artiaga 2010 "9 ideas claves. Educar en la Adolescencia" Ed. Grao, España.
22. Javier Alfonso Rivas 2009 "Comportamiento del Consumidor: decisiones y estrategia de marketing" ESIC Editorial, España.
23. Joel Pérez, Susana López 2012 "El Método Arenas" Ed. Palibrio, Estados Unidos.
24. John Edmund Haggai 2011 "sea un líder influyente" Editorial Portavoz, Estados Unidos.
25. José A. García-Rodríguez 2009 "Medios de Comunicación, publicidad y adicciones" Ed. EDAF, España.
26. José Manuel Noáin 2009 Educar. "Los retos del siglo XXI" Ediciones Rialp, España.
27. Luis Armando Oblitas Guadalupe 2009 "Terapia Cognitivo: Teoría y Práctica" PSICOM Editores, Colombia.
28. Luis Oblitas 2009 "Psicología de la Salud" Cengage Learning Editores, México.
29. Luisa Amigo Fernández de Arroyabe 2009 "Humanismo para el Siglo XXI: Propuestas para el congreso internacional" Ed. M.<sup>a</sup> Luisa Amigo Fernández de Arroyabe, España.
30. Ma. de los Ángeles Paramo 2009 "Adolescencia y Psicoterapia: análisis de significados" Ed. Universidad de Salamanca, España.

31. Magaña, Lorena 2006 Factores que influyen en el rendimiento académico en el grupo de los adolescentes, Tesis, UNAM, México.
32. María José Alfonso Bartolomé 2009 “Superar el abismo: Manual de autoayuda para resurgir tras una ruptura de pareja” Editorial Club Universitario, España
33. María Teresa Palomo Vadillo 2010 “Liderazgo y Motivación de equipos de trabajo” ESIC Editorial, España
34. Martínez, Magdaleno y Cols 2005 Manejo de las emociones y su importancia en los jóvenes. Organización Panamericana de la Salud. E.E.U.U.
35. Martínez, María 2011 “Cuando hablamos de Prevención de Adicciones ¿En qué estamos pensando?” Ed. Cáritas Española
36. Mireya Vivas, Domingo J. Gallego, Belkis Gonzáles 2008 Cómo educar las emociones en los jóvenes. Edito. Dikynson, Hardcover, Mérida Venezuela.
37. Myriam C. Molina 2012 “Diario de un Romance cibernético” Ed. Palibrio, Estados Unidos
38. Nadya Gonzales Romero 2009 “Conocimiento, ética y lenguaje. Modelo de la acción investigativa” Ed. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia
39. Pablo Garrido Gil 2010 “Educar en el Ocio y el Tiempo Libre” Ed. Palabra, España
40. Pepa Franco Rebollar y Clara Guilló Girard 2011 “Voluntariado: presencial y transformación social” Ed. Cáritas Española.
41. Quintero, Ángela María La resiliencia (2001): un reto para el trabajo social. Madrid.
42. Rebeca Besada Fernández 2010 “Técnicas de apoyo psicológico y social al paciente y familiares” Ed. Ideas propias Editorial S.L, España
43. Remedios Comas Verdú Gorka Moreno Arnedillo Javier Moreno Arnedillo (2008) PROGRAMA ULISES: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional, Madrid
44. Reynol Beltrán 2009 Familia, Resiliencia y Realidad Social 1ª Edición Edit. Espacio. Buenos Aires, Argentina Steinem, Gloria 2005.

Revolución desde dentro. Un libro sobre autoestima. Anagrama. Barcelona

45. Robert Smith Weinber 2010 “Fundamentos de la Psicología del deporte y del ejercicio físico” Ed. Médica Panamericana, México.
46. Roberto Sánchez Gómez 2014 “Gestión y Psicología en empresas y organizaciones” ESIC Editorial, Madrid
47. Romá de la Calle 2011 “Espacios estimulantes: Museos y Educación artística” Ed. Universidad de Valencia, Madrid.
48. RudigerDahlke 2009 “La Cura Interior” Ediciones Robinbook, Barcelona
49. Sal Severer 2009 “COMO EDUCAR A SUS HIJOS CON EL EJEMPLO N/E” Editorial AMAT, Barcelona
50. Sánchez Enriqueta 2007 Manual de Técnicas para niños y jóvenes afin con diversos temas. Santiago de Chile. Edit. Burquenis, Chile.
51. Serrano, Carlos SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana Página 14 La Salud Integral de los Adolescentes: su promoción y su cuidado. La salud del adolescente y el joven, ops, 2005, México.
52. Sixto Porras 2010 “Amor, sexo y noviazgo: se libre de amar” Ed. Thomas Nelson Inc, Estados Unidos.
53. Suárez Ojeda Elbio Néstor Muñist M. Mabel 2007 Adolescencia y Resiliencia Edit. Paidós SAICF Buenos Aires Argentina.
54. Walter Riso 2012 “¿Amar o depender?: cómo ser afectivo” Ed. Océano, México.

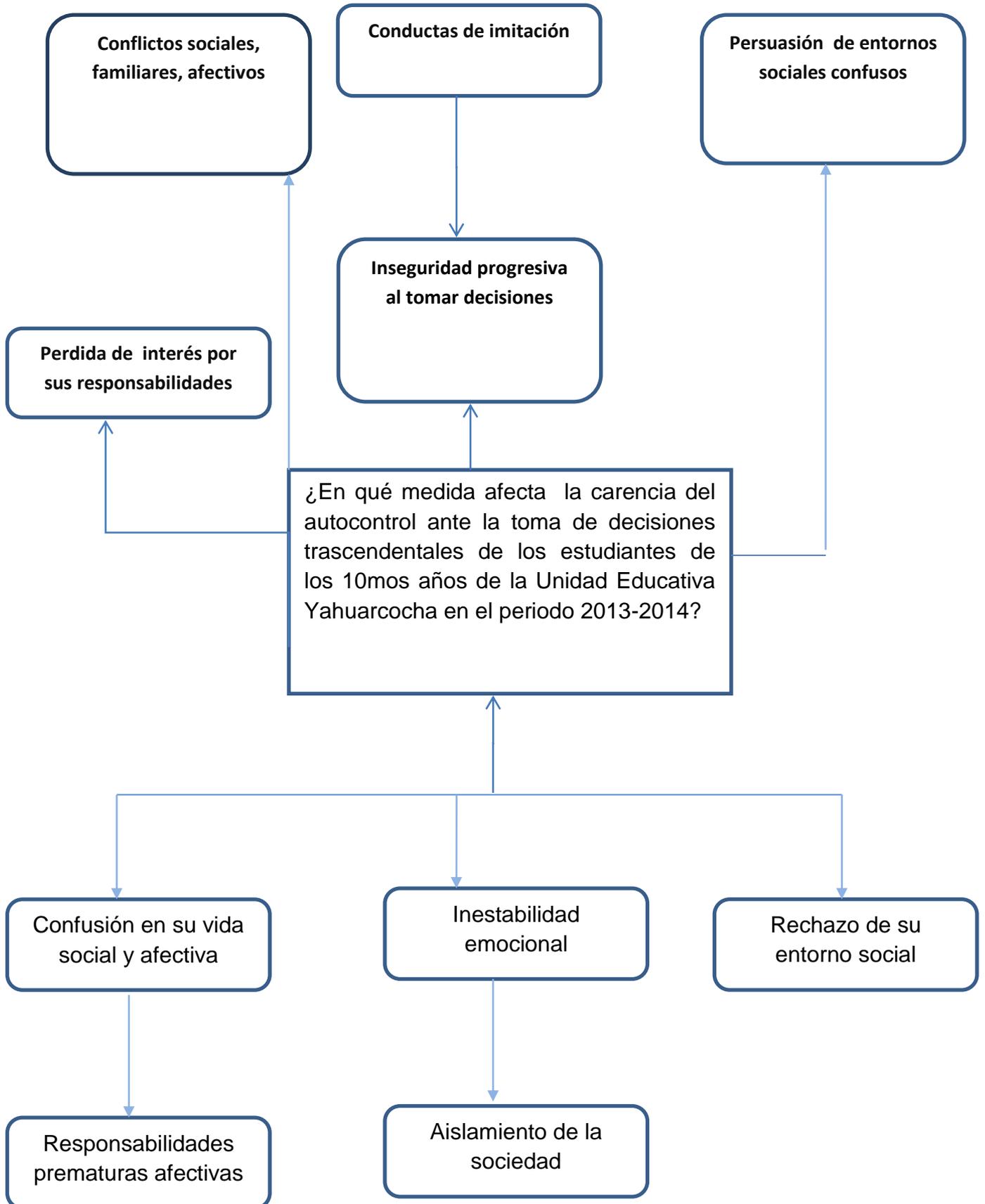
### **Linkografía**

55. [http://axular.net/download/files/orientacion/escuela\\_padres/06\\_La\\_expresion\\_delas\\_emociones\\_enla\\_adolescencia.pdf](http://axular.net/download/files/orientacion/escuela_padres/06_La_expresion_delas_emociones_enla_adolescencia.pdf) año 2010
56. <http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html> en su obra guía juvenil dice, año 2014
57. <http://medina-psicologia.ugr.es/~cienciacognitiva/files/2010-12.pdf> año 2010

58. [http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/i\\_import\\_relacion/import\\_relacion.htm](http://www.down21.org/act_social/relaciones/i_import_relacion/import_relacion.htm) año 2000
59. <http://www.kathegiraldo.com/pasos-para-lograr-el-autocontrol/> año 2010
60. <http://www.seguridadpublica.gov.cl/caja-de-herramientas/paso4/anexos/Anexo.4.28.pdf> año 2012
61. <http://www.ssp.gob.mx/portalWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repository/1214179//archivo> año 2010

# ANEXOS

## ANEXO 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO 2: MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿En qué medida afecta la carencia del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10mos años de la Unidad Educativa Yahuarcocha en el periodo 2013-2014?</p>	<p>Determinar el nivel de incidencia del autocontrol, en las decisiones trascendentales en los estudiantes de los 10mos años de educación básica de la Unidad Educativa Yahuarcocha en el periodo lectivo 2013-2014</p>
SUBPROBLEMAS/INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Un diagnóstico centrado en el desarrollo del autocontrol ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes, permitirá ubicar de forma concreta el problema de investigación?</li> <li>• ¿La selección adecuada de estrategias innovadoras incluyentes y participativas permitirán desarrollar el autocontrol?</li> <li>• ¿Diseñar una guía didáctica de intervención, permitirá fortalecer el autocontrol de decisiones trascendentales?</li> <li>• ¿Una adecuada socialización con todos los actores de la Unidad Educativa permitirá dar una respuesta social y coherente al problema?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diagnosticar el manejo del autocontrol de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha frente a la toma de decisiones trascendentales.</li> <li>▪ Seleccionar estrategias innovadoras, incluyentes participativas que permitan desarrollar el autocontrol en los estudiantes de 10<sup>mos</sup> de la Unidad Educativa Yahuarcocha.,</li> <li>▪ Diseñar una guía de intervención para el fortalecimiento del autocontrol en la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años, de la “unidad educativa Yahuarcocha”, durante el periodo académico 2013-2014.</li> <li>▪ Socializar la guía de autocontrol, con toda la comunidad educativa de la unidad educativa Yahuarcocha para involucrar a todos los actores, recogiendo sugerencias e ideas que fortalezcan esta temática.</li> </ul>



## ANEXO 4: ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

La presente encuesta tiene como objetivo determinar el desarrollo del autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales de los estudiantes de los 10<sup>mos</sup> años de la Unidad Educativa Yahuarcocha, de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura, durante el periodo académico 2013-2014

1. ¿Controlas tus emociones?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

2. ¿Crees que eres capaz de controlar tus emociones en momentos de dificultad?

Siempre ( ) casi siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

3. ¿Tu humor es estable?

Frecuentemente ( ) muy frecuentemente ( ) poco frecuentemente ( )  
nunca ( )

4. ¿Te consideras capaz de superar adecuadamente las frustraciones?

Siempre ( ) casi siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

**5.** ¿Conoces cuál es el papel que juega las emociones en tu vida personal?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**6.** ¿Crees que tus emociones y el auto control aportan a tu rendimiento escolar?

Siempre ( ) casi siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

**7.** ¿Por qué crees que algunas personas tienen mayor éxito en su vida personal y profesional?

Por su personalidad

Por su auto control

Por su seguridad

Otros

Cuales.....

**8.** ¿Tienes confianza en ti mismo?

Siempre ( ) casi siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

**9.** ¿Practica usted alguna técnica de relajación?;si su respuesta es no pase a la pregunta 13

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**10.** ¿Cada cuanto tiempo practica usted una técnica de relajación?

Todos los días ( ) 3 veces por semana ( ) 2 veces por semana ( )  
nunca ( )

**11.** ¿Cuáles son las técnicas de relajación o autocontrol que usted practica?

Yoga ( ) Música ( ) meditación ( ) Ninguna de las anteriores ( )

**12.** ¿Consigue usted relajarse o auto controlarse con las técnicas de la pregunta 11

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

**13.** ¿Usted utiliza medicamentos para relajarse o controlarse?.

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

**14.** ¿Considera usted que los medicamentos ayudan al autocontrol?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**15** ¿Usted reconoce sus emociones y los de los demás?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**16**¿Le gustaría contar con una guía la cual le ayude para el autocontrol, ante la toma de decisiones trascendentales en su vida?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**17**¿Le gustaría aplicar la guía en su vida diaria para que le ayude para su autocontrol?

Si ( ) NO ( ) A VECES ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 5: CERTIFICACIONES



Unidad Educativa  
"YAHUARCOCHA"

Calle Guayas 3-10 e Isla Fernandina Teléfono 06-2546 308 IBARRA-ECUADOR

Ing. Julio Yépez Gordillo, MGI  
Rector de la Unidad Educativa Yahuarcocha

### CERTIFICA:

**QUE:** El Sr. **RUANO OLIVO WILIAN ALEJANDRO**, portador de la cédula de ciudadanía 100191378-6 realizó el Trabajo de Grado para la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional, con el tema "**DESARROLLO DEL AUTOCONTROL, ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES**", aplicado a los estudiantes de los Décimo años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra, en el año lectivo 2013-2014.

**QUE:** durante esta investigación se realizó talleres dirigidos a estudiantes, docentes, padres de familia, basados en la creación de una **Guía** para el "**Desarrollo del Autocontrol Ante la Toma de Decisiones Transcendentales**".

**QUE:** Este trabajo fue de gran apoyo para la institución, en vista de que nos encontramos ubicados en un sector urbano marginal de la ciudad de Ibarra, en el cual existe este tipo de problemas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, El interesado puede hacer uso del presente certificado según sus intereses, excepto para trámites judiciales

Ibarra, noviembre 3 de 2014

Ing. Julio Yépez, MGI  
RECTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100291378-6		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Ruano Olivo Wilian Alejandro		
DIRECCIÓN:	Ibarra ,barrio Huertos familiares calle el Oro 3-68		
EMAIL:	gatowilian@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0969308805

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	" DESARROLLO DEL AUTOCONTROL ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10MOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA DE LA CUIDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA ,DURANTE EL PERIODO 2013-2014 "
AUTOR (ES):	Ruano Olivo Wilian Alejandro
FECHA: AAAAMMDD	2014/11/25
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional
ASESOR /DIRECTOR:	Lcda. Karina Pabón

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Ruano Olivo Wilian Alejandro, con cédula de identidad Nro. 100291378 -6 en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 07 días del mes mayo del 2015

### EL AUTOR:

(Firma):   
Nombre: Ruano Olivo Wilian Alejandro  
C.C. 1002913786



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Ruano Olivo Wilian Alejandro, con cédula de identidad Nro. 1002913786 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“DESARROLLO DEL AUTOCONTROL ANTE LA TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10MOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA DE LA CUIDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA ,DURANTE EL PERIODO 2013-2014 ”**. Que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 07 días del mes de mayo de 2015

(Firma)   
Nombre: Ruano Olivo Wilian Alajandro  
Cédula: 100291378-6