



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
“FECYT”

TEMA:

“ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTOR:

Lemos Cabezas Wendy Mercedes

TUTOR:

MSc. Rolando Jijón

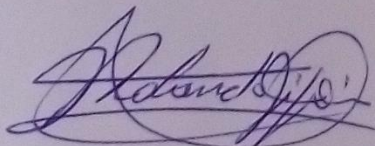
Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado 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 director de la tesis titulada **“ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015”**; de la señorita egresada: Lemos Cabezas Wendy Mercedes, previo a la obtención del Título de Licenciatura en Psicología Educativa y O.V.

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

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



MSc. Rolando Jijón

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a las personas que están presentes en mi vida y crecimiento profesional, siendo mi motivo de admiración e impulso, especialmente a mis padres Mercedes y Larzón que siempre supieron apoyarme cuando más los necesite brindándome su consejo y confianza, a mi hija Avril quien es el motivo principal de mi esfuerzo y dedicación para alcanzar nuevas metas aun cuanto más difícil sean, a mi compañero de vida Cristian por su amor incondicional, a mis hermanos José, Eric e Indira por el apoyo brindado en buenos y malos momentos los cuales juntos hemos superado y a mi querido hermano Lino quien indudablemente está bendiciéndonos y brindarnos su amor.

Wendy Mercedes Lemos Cabezas

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios y a mis padres por brindarme apoyo incondicional en todo momento, por guiarme por el buen camino en todas las etapas de mi vida especialmente en mi proceso de formación, brindándome apoyo y fuerza para alcanzar mis objetivos.

A mi esposo y a mi hija por tenerme la paciencia suficiente durante mi carrera y a su vez ser mi soporte brindándome el impulso para culminar con mi trabajo de investigación, demostrando mi conocimiento y esfuerzo centralizado.

Agradezco a mis hermanos por su confianza y amor incondicional, necesario para superar mis metas.

A mi tutor MSc. Rolando Jijón por su acertada orientación tutorial, que ayudaron a culminar exitosamente mi trabajo de Grado.

Gracias a la Universidad Técnica del Norte y al Colegio Universitario "UTN" por brindarme la oportunidad de formarme como una persona con criterio profesional, ayudándome a cumplir mis metas satisfactoriamente.

A todos los docentes, catedráticos y amigos que han colaborado con sus importantes aportes, ideas y conocimientos en el desenvolvimiento de mi formación profesional.

Wendy Mercedes Lemos Cabezas

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE IMÁGENES	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. ANTECEDENTES	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.4. DELIMITACIÓN	7
1.4.1. UNIDADES DE OBSERVACIÓN	7
1.4.2. ESPACIAL	7
1.4.3. TEMPORAL	7
1.5. OBJETIVOS	7
1.5.1. OBJETIVO GENERAL:	7
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	8
1.6. JUSTIFICACIÓN	8
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	10
TEORÍA HUMANISTA	10
2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	14
TEORÍA COGNITIVA	14
2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	16
TEORÍA HISTÓRICA CULTURAL	16
2.1.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	19
TEORÍA SOCIOCÍTICA	19
2.1.5. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL	23

2.1.5.1. ESTRATEGIAS ORIENTADAS AL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL	23
2.1.5.1.1. ESTRATEGIAS DE TIPO LÚDICO	23
<input type="checkbox"/> JUEGOS TRADICIONALES	23
<input type="checkbox"/> JUEGOS DE IMAGINACIÓN	24
<input type="checkbox"/> JUEGOS DE RELAJACIÓN	25
2.1.5.1.2. ESTRATEGIAS DE ACCIÓN INMEDIATA.....	26
<input type="checkbox"/> RECONOCER LOS PENSAMIENTOS VIOLENTOS	26
<input type="checkbox"/> DETENERSE A PENSAR POR UN MOMENTO	26
<input type="checkbox"/> LA RESPIRACIÓN.....	27
<input type="checkbox"/> DISTRAER LA MENTE	28
2.1.5.1.3. ESTRATEGIAS A LARGO PLAZO	29
<input type="checkbox"/> ELIMINAR HÁBITOS NEGATIVOS	29
<input type="checkbox"/> INVESTIGACIÓN DEL COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL (CONÓCETE).....	30
<input type="checkbox"/> ESCRITURA EXPRESIVA	30
<input type="checkbox"/> FIJARSE METAS ALCANZABLES.....	31
<input type="checkbox"/> MOTIVACIÓN.....	31
<input type="checkbox"/> LOS PASATIEMPOS.....	32
<input type="checkbox"/> APOYO.....	33
2.1.5.2. AUTOCONTROL	33
2.1.5.2.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCONTROL	37
<input type="checkbox"/> LA FAMILIA PRIMERA CÉLULA DE LA SOCIEDAD HUMANA	37
<input type="checkbox"/> LA EDUCACIÓN LA LLAVE DEL FUTURO	41
<input type="checkbox"/> LA SOCIEDAD.....	43
2.1.5.2.2. PILARES PARA EL AUTOCONTROL	48
<input type="checkbox"/> AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO	48
<input type="checkbox"/> OPTIMISMO	50
<input type="checkbox"/> TOLERANCIA AL ESTRÉS	52
<input type="checkbox"/> EMPATÍA	54
<input type="checkbox"/> TOMA DE DECISIONES	57
2.1.6. AGRESIVIDAD	58
2.1.6.1. LAS EMOCIONES.....	65
2.1.6.2. TIPOS DE AGRESIVIDAD	71
2.1.6.2.1. FÍSICA	71
2.1.6.2.2. VERBAL	71
2.1.6.2.3. PSICOLÓGICA	74
2.1.6.3. DETONANTES DE AGRESIVIDAD	76
2.1.6.3.1. ANSIEDAD.....	76
2.1.6.3.2. FRUSTRACIÓN.....	77
2.1.6.3.3. ESTRÉS.....	78
2.1.6.4. FACTORES INTERNOS QUE FOMENTAN A LA AGRESIVIDAD	81
2.1.6.4.1. BIOLÓGICO	81
2.1.6.4.2. PSICOLÓGICO	86
2.1.6.4.3. TEMPERAMENTAL.....	88
2.1.6.4.4. CLASIFICACIÓN DE LOS TEMPERAMENTOS.....	90
2.1.6.5. FACTORES EXTERNOS QUE INFLUYEN EN LA AGRESIVIDAD	92
2.1.6.5.1. LA FAMILIA	94
2.1.6.5.2. SOCIEDAD	100
<input type="checkbox"/> CULTURA	100

□ MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y TECNOLOGÍA	101
2.1.6.5.3. EDUCACIÓN	106
2.1.6.6. OTROS FACTORES	108
2.1.6.6.1. LA AGRESIVIDAD Y LA EDAD	108
□ LA AGRESIVIDAD Y LA NIÑEZ	109
□ ADOLESCENCIA Y AGRESIVIDAD	110
□ EL GÉNERO COMO INFLUENCIA DE LA AGRESIVIDAD	112
2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	117
2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS	119
2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	124
2.5. MATRIZ CATEGORIAL	125
CAPÍTULO III.....	126
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	126
3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	126
3.1.1. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA	126
3.1.2. INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA.....	126
3.1.3. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	126
3.1.4. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	127
3.1.5. INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	127
3.2. MÉTODOS.....	127
3.2.1. ANALÍTICO	127
3.2.2. INDUCTIVO.....	128
3.2.3. DEDUCTIVO	128
3.2.4. ESTADÍSTICO	128
3.3. TÉCNICAS.....	128
3.3.1. ENCUESTAS.....	128
3.4. INSTRUMENTOS	129
3.4.1. CUESTIONARIO	129
3.4.2 POBLACIÓN.....	129
3.5. MUESTRA	129
3.5.1. DESARROLLO DE LA MUESTRA DE ESTUDIANTES.....	131
3.5.2. CONSTANTES.....	131
3.5.3. FRACCIÓN MUESTRAL	131
3.5.4. DESARROLLO DE LA MUESTRA DE DOCENTES.....	132
CAPÍTULO IV	133
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	133
4.1. ENCUESTA APLICADA A LOS/AS ESTUDIANTES DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA....	133
4.2. ENCUESTA APLICADA A LOS/AS DOCENTES DE 10º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.....	149
CAPÍTULO V	165
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	165
5.1. CONCLUSIONES	165
5.2. RECOMENDACIONES.....	166

CAPÍTULO VI	168
PROPUESTA ALTERNATIVA	168
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA	168
6.2. JUSTIFICACIÓN:.....	168
6.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	169
6.3.1. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	169
6.3.2. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	169
6.3.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	169
6.4. OBJETIVOS:.....	170
6.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	170
6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	170
6.5.1. UNIDADES DE OBSERVACIÓN.....	170
TALLER Nº 1	173
AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.....	173
TALLER Nº 2.....	180
APRENDER A ESCUCHAR	180
TALLER Nº 3.....	186
OPTIMISMO Y MOTIVACIÓN	186
TALLER Nº 4.....	194
EMPATÍA	194
TALLER Nº 5.....	200
TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	200
TALLER Nº 6.....	208
TOLERANCIA AL ESTRÉS	208
TALLER Nº 7	215
ACTIVIDADES FÍSICAS DE AUTOCONTROL	215
TALLER Nº 8.....	224
LA RESILIENCIA	224
6.7. IMPACTOS	235
6.7.1. IMPACTO PSICOLÓGICO	235
6.7.2. IMPACTO EDUCATIVO.....	235
6.7.3. IMPACTO PEDAGÓGICO	235
6.8. BIBLIOGRAFÍA	236
ANEXOS.....	241
ANEXO Nº1.- ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	241
ANEXO Nº2.- MATRIZ DE COHERENCIA	242
ANEXO Nº3.- CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES	243
ANEXO Nº4.- CUESTIONARIO PARA DOCENTES.....	248
ANEXO Nº5.- FOTOGRAFÍAS	253
ANEXO Nº. 6. CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS	255
ANEXO Nº. 7. SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	256
ANEXO Nº. 8. CERTIFICADO DE TRADUCCIÓN DEL RESUMEN	257

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: POBLACIÓN TOTAL.....	129
TABLA 2: NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES.....	130
TABLA 3: CURSOS DE 10° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” .	132
TABLA 4: MUESTRA.....	132
TABLA 5: ¿CÓMO REACCIONAS SI UN COMPAÑERO TE AGREDE?.....	133
TABLA 6: ¿CUÁNDO ALGO TE SALE MAL COMO REACCIONAS?	134
TABLA 7: CUÁNDO DEFIENDES TU PUNTO DE VISTA.....	135
TABLA 8: ¿SI NO TOMAN EN CUENTA TU OPINIÓN EN UNA CONVERSACIÓN COMO REACCIONAS?	136
TABLA 9: CUÁNDO ESTOY ENOJADO.....	137
TABLA 10: ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU NIVEL DE AGRESIVIDAD EN UNA DISCUSIÓN?.....	138
TABLA 11: ¿CON QUE FRECUENCIA TE ALTERAS EN EL DÍA?.....	139
TABLA 12: DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN.....	140
TABLA 13: ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZAS PARA CONTROLARTE?	141
TABLA 14: ¿CON QUE FRECUENCIA TUS MAESTROS UTILIZAN ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA?	142
TABLA 15: ¿DÓNDE CONSIDERAS QUE SE PRODUCEN MÁS ENCUENTROS AGRESIVOS ENTRE COMPAÑEROS?.....	143
TABLA 16: ¿CONSIDERAS QUE POSEES FUERZA DE VOLUNTAD PARA CONTROLARTE?	144
TABLA 17: ¿QUÉ TIPO DE AGRESIÓN SE DA FRECUENTEMENTE DENTRO DE TU ENTORNO EDUCATIVO?	145
TABLA 18: ¿CUÁNDO NO PRESENTAS LAS TAREAS TUS MAESTROS QUE HACEN?	146
TABLA 19: ¿LA CONSTRUCCIÓN DE UNA GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL APORTARÍA EN LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN TU ENTORNO EDUCATIVO?	147
TABLA 20: ¿LA SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA CONTRIBUIRÍA AL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UTN? (ESTUDIANTES).....	148
TABLA 21: ¿CÓMO REACCIONAN SUS ALUMNOS CUANDO SON AGREDIDOS POR OTRO EN SUS HORAS CLASE?	149
TABLA 22: ¿CÓMO REACCIONAN SUS ALUMNOS CUANDO LAS COSAS LES SALEN MAL?	150
TABLA 23: ¿QUÉ HACEN LOS ALUMNOS CUANDO DEFIENDEN SU PUNTO DE VISTA EN UNA DISCUSIÓN?	151
TABLA 24: ¿CÓMO REACCIONA LA MAYORÍA DE SUS ALUMNOS SI NO TOMAN EN CUENTA SU OPINIÓN EN UNA CONVERSACIÓN?.....	152
TABLA 25: ¿CUÁNDO ESTÁN ENOJADOS SUS ALUMNOS QUE ACTITUD TOMAN?	153
TABLA 26: ¿FOMENTA EL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN EL AULA?	154
TABLA 27: ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE ALTERAN LOS ALUMNOS EN EL AULA DE CLASE?	155
TABLA 28: ¿DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN QUE HA OBSERVADO QUE HACEN SUS ALUMNOS? ..	156
TABLA 29: ¿QUÉ ESTRATEGIAS CONOCE QUE UTILIZAN SUS ALUMNOS PARA CONTROLARSE? ..	157
TABLA 30: ¿CON QUÉ FRECUENCIA UTILIZA USTED ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA?	158
TABLA 31: ¿DÓNDE CONSIDERA QUE SE PRODUCEN MÁS ENCUENTROS AGRESIVOS ENTRE ALUMNOS?	159

TABLA 32: ¿CONSIDERAS QUE TUS ALUMNOS POSEEN FUERZA DE VOLUNTAD PARA AUTO-CONTROLARSE?	160
TABLA 33: ¿QUÉ TIPO DE AGRESIÓN SE DA FRECUENTEMENTE EL CENTRO EDUCATIVO?	161
TABLA 34: ¿CUÁNDO NO PRESENTAN LAS TAREAS LOS ALUMNOS QUE HACE?	162
TABLA 35: ¿LA CONSTRUCCIÓN DE UNA GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL APORTARÍA EN LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN EL CENTRO EDUCATIVO?	163
TABLA 36: ¿LA SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA CONTRIBUIRÍA AL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UTN? (DOCENTES)	164

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO 1: ¿CÓMO REACCIONAS SI UN COMPAÑERO TE AGREDE?	133
GRAFICO 2: ¿CUÁNDO ALGO TE SALE MAL COMO REACCIONAS?	134
GRAFICO 3: CUÁNDO DEFIENDES TU PUNTO DE VISTA.....	135
GRAFICO 4: ¿SI NO TOMAN EN CUENTA TU OPINIÓN EN UNA CONVERSACIÓN COMO REACCIONAS?	136
GRAFICO 5: CUÁNDO ESTOY ENOJADO	137
GRAFICO 6: ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU NIVEL DE AGRESIVIDAD EN UNA DISCUSIÓN?	138
GRAFICO 7: ¿CON QUE FRECUENCIA TE ALTERAS EN EL DÍA?	139
GRAFICO 8: DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN	140
GRAFICO 9: ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZAS PARA CONTROLARTE?	141
GRAFICO 10: ¿CON QUE FRECUENCIA TUS MAESTROS UTILIZAN ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA?	142
GRAFICO 11: ¿DÓNDE CONSIDERAS QUE SE PRODUCEN MÁS ENCUENTROS AGRESIVOS ENTRE COMPAÑEROS?	143
GRAFICO 12: ¿CONSIDERAS QUE POSEES FUERZA DE VOLUNTAD PARA CONTROLARTE?	144
GRAFICO 13: ¿QUÉ TIPO DE AGRESIÓN SE DA FRECUENTEMENTE DENTRO DE TU ENTORNO EDUCATIVO?	145
GRAFICO 14: ¿CUÁNDO NO PRESENTAS LAS TAREAS TUS MAESTROS QUE HACEN?.....	146
GRAFICO 15: ¿LA CONSTRUCCIÓN DE UNA GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL APORTARÍA EN LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN TU ENTORNO EDUCATIVO?	147
GRAFICO 16: ¿LA SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA CONTRIBUIRÍA AL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UTN? (ESTUDIANTES).....	148
GRAFICO 17: ¿CÓMO REACCIONAN SUS ALUMNOS CUANDO SON AGREDIDOS POR OTRO EN SUS HORAS CLASE?....	149
GRAFICO 18: ¿CÓMO REACCIONAN SUS ALUMNOS CUANDO LAS COSAS LES SALEN MAL?.....	150
GRAFICO 19: ¿QUÉ HACEN LOS ALUMNOS CUANDO DEFIENDEN SU PUNTO DE VISTA EN UNA DISCUSIÓN?.....	151
GRAFICO 20: ¿CÓMO REACCIONA LA MAYORÍA DE SUS ALUMNOS SI NO TOMAN EN CUENTA SU OPINIÓN EN UNA CONVERSACIÓN?	152
GRAFICO 21: ¿CUÁNDO ESTÁN ENOJADOS SUS ALUMNOS QUE ACTITUD TOMAN?.....	153
GRAFICO 22: ¿FOMENTA EL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN EL AULA?	154
GRAFICO 23: ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE ALTERAN LOS ALUMNOS EN EL AULA DE CLASE?.....	155
GRAFICO 24: ¿DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN QUE HA OBSERVADO QUE HACEN SUS ALUMNOS?	156
GRAFICO 25: ¿QUÉ ESTRATEGIAS CONOCE QUE UTILIZAN SUS ALUMNOS PARA CONTROLARSE?	157
GRAFICO 26: ¿CON QUÉ FRECUENCIA UTILIZA USTED ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA?	158
GRAFICO 27: ¿DÓNDE CONSIDERA QUE SE PRODUCEN MÁS ENCUENTROS AGRESIVOS ENTRE ALUMNOS?.....	159
GRAFICO 28: ¿CONSIDERAS QUE TUS ALUMNOS POSEEN FUERZA DE VOLUNTAD PARA AUTO-CONTROLARSE?	160
GRAFICO 29: ¿QUÉ TIPO DE AGRESIÓN SE DA FRECUENTEMENTE EL CENTRO EDUCATIVO?	161
GRAFICO 30: ¿CUÁNDO NO PRESENTAN LAS TAREAS LOS ALUMNOS QUE HACE?	162
GRAFICO 31: ¿LA CONSTRUCCIÓN DE UNA GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL APORTARÍA EN LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN EL CENTRO EDUCATIVO?.....	163
GRAFICO 32: ¿LA SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA CONTRIBUIRÍA AL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UTN? (DOCENTES)	164

ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1: PORTADA.....	172
IMAGEN 2: YO ME AMO	173
IMAGEN 3: AUTOESTIMA.....	175
IMAGEN 4: VALORA-TE.....	176
IMAGEN 5: AMOR PROPIO.....	177
IMAGEN 6: APRENDER A ESCUCHAR	180
IMAGEN 7: ESCUCHAR PARA CONTESTAR	183
IMAGEN 8: DIFERENCIA ENTRE ESCUCHAR Y OÍR	184
IMAGEN 9: MOTIVACIÓN.....	186
IMAGEN 10: SONRÍE.....	188
IMAGEN 11: PARAGUAS DE COLORES	189
IMAGEN 12: EMPATÍA	194
IMAGEN 13: TOMAR DECISIONES	200
IMAGEN 14: PROCESO DE TOMA DE DECISIONES	202
IMAGEN 15: TOLERAR EL ESTRÉS	208
IMAGEN 16: ESTRÉS	212
IMAGEN 17: RELAJACIÓN	215
IMAGEN 18: BENEFICIOS DEL EJERCICIO.....	219
IMAGEN 19: RESILIENCIA	224
IMAGEN 20: RESILIENCIA	230
IMAGEN 21: VENCER RETOS	232

RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo general Promover el desarrollo de capacidades de autocontrol de la agresividad por medio de estrategias metodológicas, para mejorar las relaciones dentro y fuera del entorno educativo, de los estudiantes del décimo año de educación básica del colegio universitario. Por ello este informe final da a conocer lo preocupante que se encuentran los niveles de agresividad de los estudiantes de dicha institución. El problema se encuentra planteado empezando desde los antecedentes ya que estos dan una perspectiva de la problemática por tanto es información necesaria en la investigación. En el marco teórico se recaudó información valiosa la cual sirvió para sustentar la investigación y darle forma y sentido científico a las variables para luego realizar el análisis y lograr una mejor comprensión del problema de investigación, por lo que fue necesaria la utilización de metodologías mismas que son necesarias para la recolección de los datos y el procesamiento de la información lo que permitió que se llegue a la principal conclusión de la investigación: los niveles de agresividad de los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario son realmente elevados especialmente en la agresividad de tipo psicológico. Como consecuencia se consideró necesaria la creación de una guía didáctica con estrategias para el desarrollo del auto control de la agresividad y así desarrollar en los estudiantes el equilibrio emocional necesario para la vida dentro y fuera de la institución.

ABSTRACT

The research work had as general objective to promote the development of aggressiveness self-control capabilities through methodological strategies, to improve relationships inside and outside the educational environment of the students in the tenth year of basic education in the Universitario High School. Therefore, this final report discloses how worrying the levels of aggression among the students of that institution are. The problema is set since the background as it gives a perspective on the problema so it stands necessary information in the investigation. In the framework, valuable information which served to support research and shape and give scientific meaning to the variables and then perform an analysis to achieve a better understanding of the research question, so that the use of methodologies was necessary for data collection and processing of information, procedure that allow to reach to the main conclusión of the research: the levels of aggression of students in the tenth years of basic education in the Universitario High School are really high especially the psychological aggressiveness. As a consequence, the conception of a Didactic Guide of Strategies for the development of aggressiveness self-control was considered essential and thus, let the development of the necessary emotional balance in students for life inside and outside the institution.

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre estrategias para el desarrollo del autocontrol en alumnos con problemas de agresividad de los décimos años de educación básica del colegio universitario en el año 2014 -2015 se reúne en el presente informe final que está elaborado por capítulos, de acuerdo a los lineamientos establecidos por la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología.

El primer capítulo presenta el planteamiento del problema, la delimitación, determinación de objetivos de la investigación y justificación.

En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico y científico para el desarrollo de los contenidos el cual permite la comprensión de las variables y el sustento de la investigación mismo que cuenta con referencias bibliográficas verídicas, además permitió exponer las teorías que dan soporte a la investigación

El tercer capítulo se expone la metodología elegida para el estudio la cual posee, técnicas e instrumentos así como la población y el cálculo de la muestra necesario.

En el capítulo cuatro se encuentra el análisis y la interpretación de los resultados de la investigación. Lo que da como consecuencia a él capítulo cinco mismo que contiene las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

En el último capítulo se encuentra la “guía didáctica para el manejo de la agresividad por medio de estrategias lúdicas de autocontrol” y Se incorporan a continuación los impactos de la investigación, las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

El ser humano esta inconscientemente ligado a la agresividad, por lo que esta tendencia está caracterizada por destruir, pero depende de las personas el tratar de auto controlarse hasta el punto de dominar ese instinto. El individuo utiliza la ira como medio para conseguir sus propios y egoístas fines, está demostrado que la agresividad es común en el comportamiento de las personas, siendo esta una característica que todos los seres humanos poseen y que es liberada para conseguir algo a la fuerza.

Charles Darwin, en su obra sobre “El origen de las especies por medio de la selección natural”, proclamó al mono como padre del hombre, argumentando que sus instintos de lucha por la vida le permitieron seleccionar lo mejor de la especie y sobreponerse a la naturaleza salvaje. El mayor aporte de Darwin a la teoría evolucionista fue descubrir que la naturaleza, en su constante lucha por la vida, no sólo refrenaba la expansión genética de las especies, sino que, a través de esa lucha, sobrevivían los mejores y sucumbían los menos aptos. Solamente así puede explicarse el enfrentamiento habido entre especies y grupos sociales, apenas el hombre entra en la historia, salvaje, impotente ante la naturaleza y en medio de una cierta desigualdad social que, con el transcurso del tiempo, deriva en la lucha de clases. (Montoya, 2006, pág. 1)

La lucha existente por la supervivencia de las especies que manifiesta Darwin es sin duda uno de los datos más significativos para la humanidad, ya que demuestra un punto de partida para múltiples investigaciones que han querido aclarar el comportamiento humano y sus diferentes variaciones.

En las últimas décadas se han incrementado las investigaciones sobre los factores que intervienen en la conducta agresiva, enfocada en la búsqueda de los componentes que funcionan como elementos de prevención y de protección. Se han realizado estudios en adolescentes y niños. Los cuales tomaron en cuenta las diferencias de género, los estilos de crianza y la conducta agresiva. Con los que se concluyó la influencia de estos constructos y que un hogar hostil o desatento es un factor de riesgo de la conducta agresiva.

Hace más de cuarenta años, se realizaron una serie de estudios dirigidos por Walter Mischel que demostraron la importancia del aplazamiento de la recompensa en niños pequeños. Aquellos que con cuatro años de edad eran capaces de resistir la tentación de comer una golosina durante quince minutos para obtener la gratificación de una segunda, cuando se convirtieron en adolescentes, mostraron mejores resultados académicos y conductuales que los que fueron incapaces de inhibir sus impulsos. Desde la perspectiva educativa, aunque esto es importante, incluso es más relevante el hecho de que cuando los niños recibían instrucciones adecuadas mejoraban su autocontrol y eran capaces de demorar la gratificación. (Cunningham, 2012, pág. 4)

El autocontrol es un tema del cual en la actualidad se está tomando en cuenta sin embargo existen sectores que le tienen poco interés al asunto como son los adolescentes, cuando hablamos de autocontrol nos referimos a controlarnos a nosotros mismo es decir a nuestras emociones como es el caso de la agresividad pero este tema parece salirse de los intereses de los jóvenes quienes solo piensas en vivir el día a día.

La influencia social que existe hoy en día es verdaderamente toxica para los adolescentes debido a múltiples factores, la globalización es uno de los más nocivos empezando por la tecnología, ya que los chicos tienen acceso fácil y rápido a páginas web que no son adecuadas para ellos y con pretextos se las ingenian para engañar a sus padres y poder acceder a estas; otro factor que influye son las redes sociales en las que los chicos pasan la mayoría de su tiempo, los adolescentes prefieren pasar todo el día en la red social que salir, incluso no respetan momentos importantes para la familia como son la hora de comer, ellos siempre están con el teléfono y no lo sueltan ya que consideran que es la única manera de estar conectados con el mundo, si los padres tratan de cambiar esa conducta lo que se produce es un choque de opiniones en donde todos salen perdiendo, pero eso no hace que el adolescente deje de utilizar el aparato electrónico que lo mantiene en contacto con sus amigos.

Los jóvenes adolescentes solo quieren vivir la vida sin preocupaciones sin pensar en proyectos a futuro, por esa razón ellos buscan la compañía de personas que piensen igual y se forman los grupos cada uno con una filosofía diferente causando los encuentros agresivos y violentos.

Debemos rescatar que en el Ecuador los índices de violencia no son tan altos con relación a otros países, sin embargo, si debemos tomar en cuenta el alto índice de bullying que día a día aumenta y es motivo de múltiples investigaciones, ya que cada vez hay más jóvenes agresivos y ellos descargan su ira en el lugar en donde conviven más, como es el centro educativo.

En el colegio universitario son evidente los altos índices de agresividad ya que por medio de una observación directa se puede percibir la violencia existente no solo entre compañeros si no también con los maestros la ley está a favor de los estudiantes por lo que ellos abusan y lastimosamente los maestros ya no pueden hacer mucho para evitarlo ya no existe el respeto y cada día va en aumento, es común ver como chicos pelean con chicas y como alumnos insultan a maestros incluso padres de familia que alterados defienden a sus hijos de los maestros por errores que sus hijos cometen.

Los padres de los alumnos del colegio universitario ven más bien al centro educativo como una guardería en la cual pueden dejar a sus hijos mientras trabajan sin percatarse de los problemas emocionales de sus hijos el autocontrol debe de ser fomentado desde la familia pero es evidente que este casi no es así puesto que los mismos padres no pueden controlar la agresividad que provoca una llamada de atención a sus hijos porque en el instante explotan en cólera y llegan a agredir incluso a quienes solo quieren ayudar, por ello también se debe tomar en cuenta el aporte emocional que dan los padres a los alumnos ya que estos también modifican su comportamiento.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La investigación aporta información a la comunidad educativa con respecto a las estrategias para el desarrollo del autocontrol de los adolescentes, ya que presenta un reto que muchas personas quieren superar siendo este de suma y vital importancia debido a que en la etapa adolescente se desencadenan múltiples actitudes que son primordiales para su desarrollo.

La agresividad presenta un desafío no solo para la comunidad educativa, sino también para nuestra sociedad puesto que en las instituciones educativas es donde se forman los hombres y mujeres del mañana, los cuales deben poseer facultades positivas para lograr el pleno desarrollo de nuestra sociedad.

En la actualidad la agresividad es una realidad que es claramente evidenciable en los centros escolares, debido a que existen muchos adolescentes que provienen de hogares diferentes, por ello la violencia puede deberse a distintas causas, una de ellas son los hogares disfuncionales ya que debido a múltiples factores como son la migración o la separación de los padres causa un desequilibrio emocional en el adolescente; además de que en ocasiones los padres permiten que sus hijos hagan los que les plazca, todo esto trae consigo manifestaciones agresivas de todo tipo, ya sean físicas, psicológicas o verbales.

Otra causa de los comportamientos agresivos de los estudiantes son el desconocimiento de las normas de convivencia de la institución las

cuales en muchas ocasiones son ignoradas por toda la comunidad educativa trayendo como consecuencia problemas en la convivencia ya sea por agredir o por ser agredido ya que, la agresividad no solamente se encuentra en quien provoca el conflicto, si no también se localiza en la respuesta a una acción violenta;

Factores como la imitación de modelos negativos provoca la dificultad para mantener relaciones sociales de manera armónica por lo que la imitación se da por medio de la observación a sujetos en el entorno del individuo, es importante que el ambiente en el que se desarrolle el sujeto sea equilibrado ya que, esto proporciona a su vez equilibrio emocional debido a que si no existe estabilidad en las emociones el ser humano tendrá dificultad para controlar sus impulsos por ende no podrá autocontrolarse

La falta de conocimiento de estrategias de autocontrol da lugar a la frustración, estrés y ansiedad en los adolescentes principales detonantes de la agresividad es por ello que para lograr disminuirla existen algunas técnicas las cuales han dado resultados óptimos, Las estrategias de autocontrol pueden ser una herramienta realmente útil ya que nos brindan apoyo y son un camino trazado a seguir.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Ausencia de autocontrol de agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario en el año 2014 -2015.

1.4. DELIMITACIÓN

1.4.1. Unidades de observación

La investigación está dirigida a los estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Universitario.

1.4.2. Espacial

Se realizó en el Colegio Universitario, sector Huerto familiares, calle Luis Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi de la ciudad de Ibarra.

1.4.3. Temporal

El trabajo de investigación se desarrolló durante el año lectivo 2014-2015.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General:

Promover el desarrollo de capacidades de autocontrol de la agresividad por medio de estrategias metodológicas, para mejorar las relaciones dentro y fuera del entorno educativo, de los estudiantes del décimo año de educación básica del colegio universitario.

1.5.2. Objetivos Específicos:

- Diagnosticar los niveles de agresividad en los alumnos de los décimos años.
- Seleccionar estrategias que faciliten el desarrollo del autocontrol en la agresividad.
- Elaborar una guía didáctica, mediante talleres que aporten con estrategias, para el control de la agresividad de los estudiantes.
- Socializar la guía didáctica, misma que aporta con estrategias para el control de la agresividad en los alumnos.

1.6. JUSTIFICACIÓN

El trabajo de investigación contribuyó en gran medida al desarrollo del autocontrol de la agresividad, tuvo como finalidad identificar los niveles de agresividad en los estudiantes de los décimos años ya que es de suma importancia para el desarrollo del ser humano y aún más en la etapa adolescente que es en donde se desencadenan múltiples comportamientos. Esta investigación no solo beneficia a los estudiantes de los décimos años de educación básica, sino también a toda la comunidad educativa a la sociedad y a la familia. .Al desarrollar autocontrol en los estudiantes se aportara a la disminución de violencia en la institución y fuera de ella para que los estudiantes alcancen una mejor estabilidad emocional.

Hoy en día el tema del autocontrol está en boca de todos, sin embargo no pasan de ser comentarios sin fundamentación, se necesita de personas tolerantes y saludables no solo física sino también emocionalmente, por ello esta investigación está dirigida a fomentar el autocontrol a desarrollarlo y a practicarlo.

La investigación aporoto al desarrollo de capacidades de respeto en los estudiantes y consecuentemente a sus familias, los cuales estarán vinculadas a este proceso que trata de dar un cambio con la finalidad de mejorar el estilo de vida que se vive hoy en día, forjando las actitudes de quienes serán en el futuro los precursores del desarrollo integral no solo de la provincia sino del país y por qué no decir también del mundo.

Factibilidad: esta investigación fue factible de realizar porque cuenta con abundante bibliografía, libros, revistas científicas, y otras fuentes de información. Además es viable porque cuenta con la aprobación de las autoridades, así mismo los gastos económicos de dicha investigación serán costeados por la autora.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación filosófica

Teoría Humanista

La investigación se basó en ella, pues su principal objeto de estudio es el ser humano, debido a que el humanismo es un acto de formación y reencuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y cuidar porque el hombre se eduque con valores y principios.

El humanismo es una corriente de pensamiento que se centra en los intereses y los valores del hombre. Esta teoría forma parte del movimiento que floreció en la psicología durante las décadas de 1960 y 1970, y que todavía sigue influyendo en ella. El objetivo de los partidarios de este movimiento fue modificar tanto los métodos como la disciplina. Se rebelaron contra el psicoanálisis y el conductismo, que entonces eran las dos grandes escuelas de la psicología en Estados Unidos, porque pensaban que ofrecían una imagen limitada y denigrante de la naturaleza humana. (Suchltz, 2010, pág. 297)

Este postulado se basa en algunos aspectos que son necesarios para la formación personal del individuo. La teoría humanista ha tenido gran acogida dentro del desarrollo humano en cuanto ha aportado para el

cambio de la sociedad a través de métodos, estrategias e investigación científica que han realizados los principales autores como Maslow y Rogers.

El humanismo como su nombre lo menciona se trata de recalcar la importancia del ser humano en todo su esplendor, sin embargo no siempre fue así ya que en décadas pasadas reinaban otras escuelas como son el psicoanálisis y el conductismo las mismas que eran y siguen siendo controladoras y cerradas. El humanismo abre puertas a las emociones, sentimientos y a vivir en sociedad, es el reencuentro de nuestra propia naturaleza humana, es el estar bien no solo en cuerpo sino también en alma y espíritu.

Los psicólogos humanistas criticaron a Freud y a los partidarios de la tradición psicoanalítica porque sólo estudiaban el aspecto patológico de la personalidad. Se preguntaban cómo llegaríamos algún día a conocer las características y cualidades positivas si sólo nos ocupábamos de las neurosis y psicosis. Así, estudiaron nuestras fortalezas y virtudes mediante la exploración del lado amable de la conducta, en lugar de su lado oscuro. (Suchltz, 2010, pág. 297)

El psicoanálisis siempre ha sido fuertemente criticado ya que la misma no cuenta con unas bases firmes para sustentarse pues se centrada en lo patológico aun cuando no existía una prueba real confiable, se encerraba en el aspecto negativo del ser humano en buscar el mal en las personas, a diferencia del humanismo que destacaba las

fortalezas y virtudes del ser humano quien no solo es un ente cruel que está conectado a situaciones patológicas o traumas de la infancia.

Pensaban que los conductistas tenían una perspectiva estrecha y estéril, porque prescindían de las fuerzas conscientes e inconscientes y sólo utilizaban la observación objetiva de la conducta manifiesta. Una psicología basada en la respuesta condicionada a los estímulos describe a los seres humanos como simples robots que reaccionan al mundo exterior de formas predeterminadas. (Suchltz, 2010, pág. 297)

La teoría conductista también fue fuertemente criticada pues pretendía formar maquinas no personas, la misma no daba lugar a el libre albedrio de manera que las personas no podían expresar libremente sus sentimientos y emociones. El ser humano era sujeto de pruebas constantes y no se le daba su debido respeto ni la oportunidad de tomar decisiones propias, el humanismo fue una tabla de salvación para la humanidad, ya que rompió los estereotipos poniendo como pilar fundamental al hombre y dándole el valor y la importancia que este se merece.

Gordon Allport acuñó el nombre de psicología humanista en 1930 y se considera que él y Henry Murray fueron los precursores de este enfoque de la personalidad. Esta sección presenta la obra de Abraham Maslow y Carl Rogers como representantes de esa corriente. Sus teorías subrayan las virtudes y las aspiraciones del hombre, el libre albedrío

consciente y la realización de nuestro potencial. Nos ofrecen una imagen optimista y halagüeña de la naturaleza humana; describen a los individuos como seres creativos, activos e interesados en crecer y en realizarse. (Suchltz, 2010, pág. 298)

La psicología humanista es una de las más conocidas y utilizada en todos los ámbitos desde décadas pasadas a pesar de que en sus inicios no tuvo mucha acogida, más adelante tomo vuelo gracias a grandes exponentes Abraham Maslow y Carl Rogers quienes lograron posicionarla como una de las mejores por medio de escritos que subrayaban la naturaleza pura del hombre sus fortalezas y capacidades, dieron paso a diferentes aspectos de la vida humana y su propio bienestar personal.

Maslow sostenía que si no estudiamos los mejores ejemplos de la humanidad, a las personas más creativas, sanas y maduras de la sociedad, estaremos subestimando la naturaleza humana. Así, decidió que, en su estudio de la personalidad, se ocuparía de los mejores representantes de la especie humana. Si alguien quiere saber a qué velocidad corren los seres humanos, no debe estudiar al corredor promedio, sino al más veloz que encuentre, pues sólo así estará en posición de determinar la envergadura del potencial del hombre. (Suchltz, 2010, pág. 300)

Las investigaciones sobre el humanismo realizadas por los exponentes más importantes no eran del todo científicas estaban más relacionadas a experiencias vividas en el entorno natural sin embargo

están bien sustentadas por algunos autores, estas investigaciones se realizaron en las mentes más brillantes ya que se podía explotar su potencial de la mejor manera y realizar una mejor evaluación esto no quiere decir que otras personas no podían ser buenas fuentes de información para el sustento de la psicología humanista sino más bien estas personas brillantes representaban de cierta forma los límites del hombre.

2.1.2. Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Esta investigación se basó en ella, porque su principal objeto de estudio es la percepción, la adaptación y la manipulación del entorno que rodea al individuo y se la conoce como la teoría de los estados del desarrollo empezando desde la niñez, ya que es de suma importancia para desarrollar la inteligencia, debido a que el niño asimila por medio de la exploración.

Si usted busca la palabra cognición en un diccionario, encontrará que significa la acción o el proceso de conocer. La teoría cognoscitiva de la personalidad se centra en cómo conocemos el ambiente y a nosotros mismos, en cómo percibimos, evaluamos, aprendemos, pensamos, tomamos decisiones y resolvemos problemas. Se trata de una verdadera teoría psicológica de la personalidad porque trata exclusivamente de las actividades mentales. (Suchltz, 2010, pág. 345)

El cognitivismo es la modificación de representaciones mentales intelectuales misma que se encuentra predispuesta por el ambiente en el que se encuentre el sujeto influye en muchos procesos intelectuales desde la toma de decisiones hasta la resolución de problemas es así como una persona del campo reacciona y aprende de diferente manera que una persona de la ciudad, es decir esta teoría da la importancia a el entorno como principal actor de los procesos intelectivos que se desarrollan en las diferentes etapas de la vida del ser humano.

Al parecer este hincapié en los procesos mentales prescinde de las ideas que estudiaron otros teóricos. Por ejemplo, en esta perspectiva, las necesidades, los impulsos o las emociones no se consideran actividades aisladas de la personalidad, sino más bien aspectos de ésta que son controlados por los procesos cognoscitivos. (Suchltz, 2010, pág. 345)

La teoría cognitiva destaca la importancia de los procesos cognitivos mismos que van de la mano de las necesidades y las emociones ya que estas son las que mueven al ser humano, el entorno interactúa con las emociones y las necesidades dando paso a procesos intelectivos que varían de persona en persona según los intereses personales del sujeto, estos intereses se encuentran predispuestos también por la cultura y costumbres existentes en la sociedad del día de hoy.

2.1.3. Fundamentación pedagógica

Teoría histórica cultural

Esta investigación se basó en ella porque su objeto de estudio es el aprendizaje sociocultural del individuo, porque trata de comprender al ser humano en su entorno social y el impacto que ejerce el ambiente sobre el sujeto en el desarrollo de sus facultades psicológicas tomando en cuenta las relaciones que se dan en su medio.

El enfoque histórico cultural representado por Vygotsky y sus seguidores, le provee una particular importancia al papel de la actividad humana y considera que esta trasciende en medio social. Para Vigotky, el aprendizaje es una actividad social y no solo un proceso de realización individual, como hasta el momento se había sostenido: una actividad de producción y reproducción del conocimiento, mediante la cual el niño asimila los modos sociales de acción e interacción. (Patiño Garzón, 2007, pág. 55)

El enfoque histórico cultural es de vital importancia dentro de la actividad humana ya que se encuentra relacionada con el medio en el cual el sujeto interactúa de tal forma que el individuo se desenvuelve influenciado por su entorno social, es decir desde el momento en el que el aprendizaje llega a manos del individuo este lo asimila y utiliza lo aprendido para solucionar problemas que se le presentaran en el futuro, antes se pensaba que el aprendizaje era algo no moldeable por lo que el sujeto escuchaba y repetía, pero este enfoque demuestra la capacidad

del ser humano para asimilar la información y transformarla mas no solo para reproducirla.

Vygotsky (1991) invierte la relación presentada por Piaget y le asigna una importancia medular al aprendizaje en relación con el desarrollo. Esta concepción supera los puntos de vista existentes hasta el momento. Para él. Aquello que el sujeto logra hacer con la ayuda de otras personas puede ser, en cierto sentido un indicativo más determinante sobre su desarrollo mental que lo que logra individualmente. (Patiño Garzón, 2007, pág. 55)

El enfoque histórico cultural de Vigotsky es una concepción que supera a muchas otras debido al gran aporte a la educación ya que demuestra que para todo aprendizaje es necesario seguir procesos los cuales se darán mediante el desarrollo del individuo, este aprendizaje se da de la mano de otras personas cuyo nombre es el andamiaje quiere decir que antes de que pueda desenvolverse solo necesitará aprender por medio de las indicaciones y observación antes de lograr realizar cualquier tarea solo, aunque también es fuertemente criticado ya que subestima al ser humano y a su capacidad de producir los conocimientos por sí mismo.

En la concepción de una enseñanza desarrolladora a partir de un enfoque histórico cultural se puede entender el papel de cada uno de los sujetos que participan en el aula de clase, considerando que la psiquis humana tiene un carácter activo en la regulación de la actuación, y se determina histórica y

socialmente en su origen y desarrollo en la medida en que se forma en el proceso de la actividad y la comunicación que el sujeto establece con el medio socio-histórico en que vive. (Patiño Garzón, 2007, pág. 58)

La teoría histórica cultural pretende recalcar la importancia que representa el papel que desempeña cada individuo en el contexto en que se desenvuelve, además es una pieza clave en el aprendizaje. El ser humano es un ente social por naturaleza, por ende necesita de sus semejantes para vivir por lo que no debe estar separado de sus con iguales ya que las personas se ayudan unas a otras para poder sobrevivir, desde el inicio de los tiempos se dio de esta manera el ser humano nunca estuvo solo por ello la permanencia de la especie humana en la tierra “la unión hace la fuerza” y esa unión permite conseguir metas que solos es imposible alcanzar fácilmente.

Una de las aplicaciones más importantes de ésta teoría al campo de la educación se basa en el concepto de zona de desarrollo próximo, la que resulta de gran valor para caracterizar y estimular el desarrollo del aprendizaje en cualquier nivel educativo. Estas ideas permiten ubicar en un lugar relevante a la educación, a la relación profesor-alumno y a la actividad de estudio en el proceso de formación y desarrollo psíquico de la personalidad. Por ello es necesario referirse a dos planos: el individual (particularizando en el interno o subjetivo) y el social o externo. (Aguilera Pupo, 2010, págs. 1-2)

El aprendizaje es un proceso por el cual todo ser humano debe pasar pero para Vygotsky este depende de la zona del desarrollo próximo, es decir el método colaborador (andamiaje) debido a que en esta se da una interacción con el maestro y el método de doble estimulación que consiste en analizar el funcionamiento de los procesos superiores con la ayuda de dos procesos distintos la maduración y el aprendizaje (asociación).

2.1.4. Fundamentación sociológica

Teoría sociocrítica

Esta investigación se basó en ella porque su principal objeto de estudio es el desarrollo integral del alumno en diferentes aspectos como los conocimientos que adquiere en el área educativa y fuera de esta, las habilidades y destrezas que desarrolla día tras día y los valores que son necesarios para la vida en sociedad.

El recorrido histórico-social de los procesos pedagógicos y las corrientes desarrolladas hasta la actualidad ayudan a comprender por qué la pedagogía crítica constituye la cúspide de las vertientes pedagógicas desde sus componentes teóricos-metodológicos y la necesidad palpable de asumirla como opción dentro del mundo desigual y globalizado en que nos encontramos. La pedagogía del oprimido como base de esta pedagogía crítica es la línea a seguir para alcanzar un mundo de paz y esperanza, donde sean posibles las utopías proyectadas. (Gadotti, 2010, pág. 107)

La teoría socio crítica en la actualidad fomenta al desarrollo del ser humano siendo un pilar fundamental para la educación y por ende para la sociedad, ya que permite que cada individuo desarrolle su propio punto de vista, mismo que irá cambiando según como la sociedad se vaya desarrollando, es por ello que Paulo Freire presenta a la pedagogía del oprimido como una pauta para lograr que el ser humano sea crítico e individual al momento de dar su punto de vista, se podría creer que esto desataría un desequilibrio en la sociedad ya que todas las personas piensan diferente pero gracias a las leyes existe un equilibrio por lo tanto es importante que desde el momento en que un niño está en la escuela este sea educado como un ente crítico y reflexivo mas no con un pensamiento convergente. Gracias al desarrollo crítico de las personas se podría lograr el avance pleno de la sociedad en la que todas las opiniones de los demás sean tomadas en cuenta y se les de la debida importancia.

La pedagogía crítica tiene componentes éticos, políticos, metodológicos, y vitaliza al hombre como sujeto dentro del proceso. Un sujeto con conciencia crítica capaz de reconocerse en el mundo y transformarlo, llegando a obtener esta conciencia, necesita una educación dialógica, en la que se establezcan relaciones horizontales y el conocimiento sea reflexivo (y co-construido). (Gadotti, 2010, págs. 107-108)

La pedagogía crítica muestra un camino de superación para el ser humano en diferentes aspectos de la vida los cuales no solo se presentan en el área cognitiva sino también en lo humano como son los valores la moral y la ética componentes básicos para que el ser humano sea una persona que aporte a la sociedad, por esa razón en el momento que el

niño empieza el proceso de aprendizaje tanto padres como maestros deben fomentar a el desarrollo de un pensamiento propio y divergente, de la mano de las normas que establece nuestra sociedad.

Un educador revolucionario y asertivo es quien caracteriza a esta pedagogía, en la que el respeto al diferente y a la diversidad constituye una de las principales bases. No es posible transformar al mundo pretendiendo establecer relaciones de poder entre opresores y oprimidos, entre educador y educandos, en las que los primeros representen a una minoría que pretenda reproducir un sistema desigual, injusto, marginador. (Gadotti, 2010, pág. 108)

En décadas pasadas era común ver en las aulas de clases a maestros dictar sus clases horas y horas a los alumnos quienes tenían que recibir la información para luego memorizarla y reproducirla, no se les permitía dar su punto de vista. La teoría socio crítica permite que ese método tradicional cambie ya que propone la liberación misma del sujeto, las personas empezaron a darse cuenta que es mejor dar rienda suelta a los pensamientos de las personas para sacarlas de ese estado oprimido. Los maestros deben educar al alumno no solo en conocimiento sino también fomentar al libre albedrio ya que esto le permitirá enfrentarse al mundo, a pesar de que aún existen maestros que no permiten que sus alumnos se desplieguen de manera personal, tarde o temprano esto cambiara gracias a la globalización lo cual es un proceso natural.

Resumiendo, la propuesta teórico-metodológica de la pedagogía crítica no debería obviar, para su desarrollo transformador, los siguientes elementos: el principio de práctica-teoría-práctica; el saber popular; la construcción colectiva del conocimiento; el proceso educativo que debe partir de la práctica; el respeto a la identidad cultural; el respeto al diferente; el diálogo como base educativa; el respeto al conocimiento del educando; la coherencia; el reconocimiento del mundo y del hombre dentro de este; el establecimiento de relaciones horizontales; la humildad, el amor, la fe y el compromiso; la posición del hombre como sujeto de los procesos de cambio; la asertividad del educador; la reflexividad. (Gadotti, 2010, pág. 110)

Existen procesos que son inminentes cuando hablamos de educación es decir también es importante la adquisición de contenidos explícitos, ya que estos serán el sustento de la construcción propia del conocimiento del sujeto cuando se trata de establecer un estilo de aprendizaje sociocrítico, el maestro debe fusionar el aprendizaje socio crítico con los conocimientos básicos, permitiendo que sus alumnos vayan de la teoría a la práctica de la mano de la construcción colectiva del conocimiento, además de desarrollar el respeto hacia la opinión de los demás y a valorar su punto de vista para luego exponerlo y sustentarlo por medio del dialogo con pensamiento lógico, tomando en cuenta que no siempre tendrá la razón. Cada persona es un mundo y los seres humanos debemos aprender a convivir unos con otros por eso es importante que exista un equilibrio en la sociedad.

2.1.5. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL

2.1.5.1. Estrategias orientadas al desarrollo del autocontrol

Desarrollar el autocontrol puede ser una tarea difícil, pero necesaria ya que es importante lograr que se dé un cambio personal para conseguir estabilidad en cuerpo y mente. El hecho de mantener el control de las emociones da al ser humano el control de su vida. Existen diferentes tipos de estrategias que pueden servir de apoyo para desarrollar el autocontrol, sin embargo estas deben de ser seleccionadas de acuerdo a la edad, sexo, entorno además de otros factores que son influyentes y piezas claves en la vida del ser humano, a su vez existen estrategias que pueden ser utilizadas cualquiera sea el caso, a continuación presentaremos las más eficaces.

2.1.5.1.1. Estrategias de tipo lúdico

Este tipo de estrategias son eficaces, ya que ayudan a aprender mediante el juego por lo general son efectivas con niños y en ocasiones con adolescentes, Estas estrategias lo que hacen es lograr que el sujeto se detenga a pensar por un momento antes de actuar, un elemento esencial en el autocontrol.

- **Juegos tradicionales**

Muchos juegos tradicionales incluyen elementos que enseñan autocontrol como una gratificación retardada o una supresión del impulso. Simon Dice, por ejemplo, enseña el escuchar y el control de los impulsos permitiendo a los niños seguir una dirección precedida por la frase "Simon Dice" pero no una sin

ese prefijo. Luz Roja/Luz Verde, cuando un estudiante enseña a otros a parar y a correr detrás de un objetivo, enseña concentración y la habilidad de detener la inercia de un impulso. Cualquier juego con un claro vencedor incluye la oportunidad de practicar ser un buen ganador o un buen perdedor. (Brick, 2012, pág. 1)

Los juegos tradicionales existen en todas las culturas y para todas las edades, hay juegos que son de ayuda exclusiva para el desarrollo del autocontrol ya que reúnen características como la atención, la paciencia y la escucha activa agentes importantes en el autocontrol de las emociones. Estos juegos ayudan también a potenciar la concentración misma que moldea la habilidad para detenerse ante un impulso. Se puede encontrar desde juegos de orden como "Simón dice o "el semáforo" que permite reconocer las emociones individualmente.

- **Juegos de imaginación**

Una buena estrategia para que el niño empiece a tomar conciencia del problema y pueda comenzar a controlarlo, consiste en hacerle visualizar todo el proceso en forma de imágenes. Podemos ayudar al niño a imaginarse que en su interior hay un volcán que representa toda su fuerza y energía, pero que a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empieza a enfadarse, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava ardiente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla. (LÓPEZ, 2012, pág. 1)

Estos juegos además de desarrollar la imaginación y la creatividad aportan al autocontrol, ya que permiten que el sujeto se desconecte de la realidad y logre encontrarse consigo mismo en otro mundo. En el momento en el que se presenta un problema un desequilibrio emocional se da un proceso en el cual el cerebro empieza a inhibir el autocontrol, sin embargo el ser humano es dueño de sí mismo y puede desviar la atención del estímulo que produce malestar y generar representaciones que le brinden equilibrio emocional.

- **Juegos de relajación**

Uno de los mejores aliados en nuestra lucha por ayudar a los niños impulsivos lo constituyen, sin duda, los diferentes métodos de relajación. Podemos utilizar técnicas adaptadas a las diferentes edades y necesidades. Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica. Por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo la activación del sistema nervioso parasimpático su principal mecanismo de acción. (LÓPEZ, 2012, pág. 1)

La relajación es uno de los métodos más eficaces en el autocontrol por ello su papel importante en los juegos lúdicos, para que la relajación sea un componente eficaz es necesario que exista técnicas de acción inmediata y a largo plazo mismas que estarán orientadas dependiendo de las edades y necesidades de los individuos y de esa manera lograr mejores estados de tranquilidad y bienestar, este tipo de juegos son

eficaces en casos en los que el sujeto posea emociones intensas negativas como la ira o el estrés causantes de la agresividad.

2.1.5.1.2. Estrategias de acción inmediata

- **Reconocer los pensamientos violentos**

Es muy bueno poder reconocer cuáles son esos pensamientos que estamos teniendo y en esos momentos nos puede ser de mucha utilidad el escribir, o hablar con alguien, o hablar solos! Si sacamos a la luz cuáles son esos pensamientos, ya estamos bajando la intensidad de esta emoción y podemos preguntarnos si lo que estamos pensando es realmente así o es la forma en que yo veo la situación. (Suárez, 2012, pág. 1)

Es importante saber reconocer los pensamientos agresivos que aparecen antes de cualquier ataque de ira, ya que dichos pensamientos pueden ser el inicio a representaciones agresivas, debido a que el sentido común se nubla y se dan desbordes emocionales estos pensamientos pueden ser disminuidos por medio de actividades como escribir, hablar con alguien o hablar consigo mismo, de esa manera se dará un retraso entre dicho deseo y la acción.

- **Detenerse a pensar por un momento**

Si bien la ira es una emoción más intensa que el enojo y es una señal de que algo sucede, tenemos que tratar de que no nos controle. Tenemos que poder detenernos cuando

sentimos ese estado de “furia” y si notamos que tenemos un grado de ira en el que estaríamos por perder el control, lo mejor es salir del lugar, ir a otra habitación, dar una vuelta si es posible, y serenarse, calmarse, y luego averiguar qué es lo que podemos hacer. (Suárez, 2012, pág. 1)

Esta estrategia es de mucha ayuda ya que promueve la resistencia a la tentación, lo que fomenta a su vez al autocontrol, cuando nos detenemos a pensar un momento justo antes de tener un desborde de emociones le damos tiempo al cerebro para que reaccione de mejor manera según la situación presentada. En ese tiempo neutro es importante tratar de tener pensamientos positivos o alejados de la situación que ocasiona la agresividad, también ayuda cambiar de ambiente caminar un poco para luego poder pensar con calma lo que debemos hacer.

- **La respiración**

El control respiratorio es la base de todas las técnicas de relajación, concentración y autocontrol. Todo estado de angustia o estrés se encuentran sostenidos por una alteración pareja del ritmo respiratorio. Cuando uno aumenta su capacidad respiratoria y aprende la respiración abdominal descubre como las alteraciones emocionales desaparecen y aumenta su nivel de control. Esto se hace especialmente necesario en ambientes laborales en los que las personas se encuentran sobrecargadas de trabajo y donde se manejan tiempos muy cortos y rápidos. (Lazo, 2015, pág. 1)

La respiración es un método efectivo frente a cualquier tipo de estímulo especialmente si nos referimos a estímulos agresivos, cuando se presenta un momento en el que resulta difícil controlarse es de gran ayuda detenerse por un instante, aprovechar esos cinco minutos y respirar lentamente intentando imaginar algo positivo, también ayuda cerrar los ojos y llenar los pulmones de aire para luego exhalar lenta y naturalmente, A medida que la respiración va transcurriendo es notorio como todas las cargas emocionales van desapareciendo.

- **Distraer la mente**

Las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando prevén que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias. (NAVARRO, 2015, pág. 1)

Cuando se mantiene la mente distraída logramos que el cerebro se mantenga ocupado con las actividades y pensamientos que son elegidos por el mismo sujeto, pero para lograr esto es necesario que exista concentración y compromiso para ello se puede tratar de entretener a la mente con algo más, puede ser por ejemplo realizando actividades que requieran concentración y a la vez actividades manuales por ejemplo tejer o el arte del origami.

2.1.5.1.3. Estrategias a largo plazo

- **Eliminar hábitos negativos**

Los Hábitos son aquellas acciones que hacemos automáticamente sin casi pensarlas. Estos impulsos mentales se alojan en nuestro cerebro subconsciente y se fueron creando a lo largo de nuestra historia de vida mediante la repetición. El fin del hábito es el de ahorrar energía al cerebro. Cuando se encuentra frente a una determinada situación, automáticamente activa una serie de redes neuronales que desencadenan en la acción. De esta forma, nuestro cerebro consciente no tiene que volver a procesar toda la información o tomar decisiones. Mediante los hábitos en nuestro cerebro subconsciente pasamos de la acción (el hecho externo que ocurre) a la reacción (el hábito). También hay que tener en cuenta que todo hábito, ya sea positivo o negativo, siempre tiene un trasfondo de bienestar. Más adelante volveremos sobre esto. Eliminar los malos hábitos e incorporar hábitos positivos es una forma inteligente de usar la Ley de Atracción, ya que de esa forma estaremos atrayendo en automático sucesos positivos a nuestra vida. (Ley de la atracción positiva, 2013, pág. 1)

Los hábitos son una parte esencial en la vida del ser humano, ya que se van construyendo según las necesidades que posea cada individuo, sin embargo es conveniente que los hábitos negativos sean eliminados o sustituidos por otros que proporcionen bienestar personal, se debe tener en cuenta que todo cambio personal proviene del interior por lo que es de

vital importancia escucharse a sí mismo y a su vez tomar en cuenta opiniones de las personas cercanas.

- **Investigación del comportamiento individual (conócete)**

Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima. Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa. (NAVARRO, 2015, pág. 1)

Puede ser fácil mentirle a alguien pero no es posible mentirse a sí mismo, sin embargo muchas personas creen hacerlo sin darse cuenta que lo único que hacen es engañarse, por ello es importante ser honestos especialmente consigo mismo, es necesario realizar una introspección esto ayuda a el equilibrio emocional.

- **Escritura expresiva**

La escritura expresiva consiste en escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos y ha demostrado ser eficaz tanto a nivel psicológico como físico (¡es capaz de acelerar la cicatrización de las heridas!) Mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos. (NAVARRO, 2015, pág. 1)

Cuando escribimos se despliega un mundo nuevo de posibilidades así por medio de la escritura expresiva podemos exponer pensamientos y sentimientos. Es una buena técnica la utilización de un diario personal, ya que permite comprender cuales son los desencadenantes emocionales que dan lugar a la falta de autocontrol, a su vez permite llevar un registro de las actividades realizadas diariamente y poder encontrar soluciones a problemas con más facilidad.

- **Fijarse metas alcanzables**

Expectativas irreales o poco realistas pueden despertarla también. No podemos hacer responsables a los demás de nuestro cuidado cuando nosotros no lo hacemos. Por eso es bueno reflexionar sobre lo que necesitamos, cuáles son los pasos para cambiar y para ir en busca de mi propio bienestar.
(Suárez, 2012, pág. 1)

Una de las razones por la cual se fracasa en el autocontrol es debido a la frustración, por ello es necesario que las metas y objetivos propuestos estén al nuestro alcance esto sin dejar de soñar, así el individuo se preparará para el éxito, y a su vez disminuir paulatinamente comportamientos indeseados.

- **Motivación**

La motivación es la fuerza que nos mueve a realizar actividades. Estamos motivados cuando tenemos la voluntad de hacer algo y, además, somos capaces de perseverar en el

esfuerzo que ese algo requiera durante el tiempo necesario para conseguir el objetivo que nos hayamos propuesto. (Skeleton, 2011, pág. 1)

La motivación representa un arma poderosa para combatir las adversidades de la vida, se debe tener en claro las razones por las que se desea regular el comportamiento, ya que depende de la motivación interna para lograr alcanza las metas planteadas, si una persona no posee motivación es muy difícil que esta pueda cumplir algún objetivo, especialmente los que tienen que ver con la superación personal.

- **Los pasatiempos**

Muchas personas podrían pensar que se está “perdiendo el tiempo”, y a veces se confunde con el ocio; pero en realidad un hobby más allá de ser una actividad que entretiene y se hace por vocación, es realmente una herramienta que ayuda a mejorar la salud física y mental, estimulando y favoreciendo el bienestar. (Santana, 2012, pág. 1)

Los pasatiempos en ocasiones ocupan gran parte de tiempo, sin embargo no es tiempo perdido, ya que es una herramienta que favorece al bienestar personal. Involucrarse en pasatiempos podría representar la distracción perfecta mientras se trabaja en el desarrollo del autocontrol, además de proporcionar distracción reemplaza al comportamiento negativo y lo sustituye con una alternativa más real siempre y cuando sea un pasatiempo saludable.

- **Apoyo**

También ayuda hablar con otras personas de confianza porque pueden hacernos ver cosas que no podíamos ver. Si estamos enojados perdemos objetividad, empatía, prudencia, paciencia y nuestra capacidad de procesar información. Por eso es tan necesario poder salir de esa emoción antes de tomar alguna decisión o hablar con otros hasta que sintamos que recuperamos el equilibrio emocional. (Suárez, 2012, pág. 1)

Permitir que los seres queridos y los amigos se den cuenta que existe un compromiso por parte de la persona quien trata de desarrollar su autocontrol ayudará a que los comportamientos cambien, es importante mantener cerca a estas personas que pueden ayudar en momentos en los que es evidente que las cosas se salen de las manos, por medio de una llamada o de un encuentro en el que puedan hablar del hecho, estas personas pueden servir de apoyo y motivación, además ayudarán a reforzar las decisiones para que se dé un cambio verdadero.

2.1.5.2. AUTOCONTROL

El autocontrol emocional es lo que permite, por un lado, tener el equilibrio necesario para tomar estas decisiones, y por otro, conseguir la adecuada activación interna para afrontar el día a día. (Peralbo, 2011, pág. 28)

El autocontrol es sinónimo de equilibrio y estabilidad emocional misma que es necesaria para la toma de decisiones y la resolución de

conflictos que se presentan diariamente, por ello todas los seres humanos tienen la capacidad de autocontrolarse, sin embargo no todas las personas consiguen tener a sus emociones bajo control, se sabe qué para lograr vivir en sociedad es necesaria la convivencia, sin embargo existen diferentes factores internos y externos que inhiben esa capacidad estos pueden llegar a ser un impedimento o un reto dependiendo de la capacidad de resiliencia que el sujeto posea.

El control de impulsos es la habilidad para regular de forma eficaz y constructiva las emociones. En concreto, consiste en resistirse a los impulsos o tentaciones, por lo que tiene que ver con la agresividad y la conducta irresponsable. Para aplicar dicho control, es preciso aceptar nuestros impulsos agresivos para poder manejarlos de forma adecuada. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 108)

El autocontrol es el medio por el cual el ser humano regula su comportamiento y las manifestaciones de sus emociones, por lo general cuando más se necesita del autocontrol es cuando se tiene ataques de ira, ya que traen como respuesta agresión de diferentes tipos, ya sea física, verbal o psicológica siendo esta una de las emociones más destructivas del hombre, para ello debemos estar conscientes que todas las personas pueden tener un desborde de emociones, esto ayudara a que el sujeto pueda utilizar diferentes estrategias para regular su comportamiento y se dé cuenta que estas manifestaciones son normales en cualquier ser humano.

Si observamos bien e identificamos los estímulos que provocan nuestras respuestas internas, habremos dado un gran paso, el primer paso para poder auto controlarnos, porque la clave está en cortar la cadena de reacciones de la forma más eficaz y cuanto antes. (Peralbo, 2011, pág. 58)

El ser humano debe estar atento ante cualquier situación que provoque respuestas que puedan causar un desequilibrio emocional ya que es lo primero que debemos entender para lograr auto controlarnos, estos estímulos pueden causar reacciones agresivas por lo que es de suma importancia que se preste atención debido a que su recurrencia puede acarrear desordenes emocionales interfiriendo en la vida del individuo, trayendo consigo problemas en diferentes ámbitos como pueden ser familiar, social y laboral.

Sabemos que las técnicas de relajación y desactivación de nuestro sistema nervioso autónomo se han posicionado como estrategias fundamentales para predisponer a las personas a tener respuestas adecuadas y equilibradas. Muchas de las claves que hemos visto que intervienen negativamente en el autocontrol como las prisas o el cansancio, se ven con claridad influenciadas positivamente por unos niveles adecuados de activación fisiológica. (Peralbo, 2011, pág. 66)

Las técnicas de relajación que hoy en día son muy conocidas y ocasionalmente impartidas en sesiones de yoga son de mucha ayuda para autocontrolarnos, ya que estas nos ayudan a tener un equilibrio

emocional y desactivan el sistema nervioso autónomo inhibiendo las respuestas impulsivas sin embargo también intervienen factores fisiológicos, es decir genéticos, tomando en cuenta también los factores sociales como son el entorno en el que se desenvuelve el individuo.

Es importante autocontrolarse puesto que para vivir en sociedad se necesita que los seres humanos vivan en armonía, para ello fueron creadas las leyes, y así lograr que exista un equilibrio. ¿Qué fuera del mundo sin las leyes? Cuando nos autocontrolamos reducimos en gran medida los conflictos que se dan generalmente por malos entendidos entre las personas, y en ocasiones reaccionan de maneras que no tienen explicación, puede darse casos en los que el individuo quiera reaccionar, sin embargo a veces es demasiado tarde ya que puede llegar a cometer delitos en contra de sus semejantes, es por ello que es necesario inhibir ciertos impulsos que pueden ser destructivos o nocivos para la socialización del individuo.

La mayoría de las personas piensan que el control se pierde de manera inmediata y aunque muchas veces lo parece y en algunas incluso se produce muy rápidamente, lo que ocurre en realidad es que no se dan cuenta de que ha habido un recorrido que se han ido acumulando. No ser capaz de detectarlo es uno de los primeros inconvenientes. (Peralbo, 2011, pág. 1)

El estrés de la vida diaria, la rutina y los sinsabores típicos que vive el ser humano, pueden ser causantes de la acumulación de ira “Gota a

gota se llena el vaso”, hasta que se llega al punto en que no se puede más y es entonces cuando se estalla agresivamente, debemos tener en cuenta que hay que tratar de disminuir los factores que influyen a la acumulación de ira empezando desde el primer indicio de cólera para no dar paso a episodios extremistas.

2.1.5.2.1. Factores que influyen en el autocontrol

Existen diferentes factores que pueden desarrollar al autocontrol o contribuir a su disminución, estos están a disposición de todos los seres humanos desde el momento en que nacemos, aunque en algunos casos estos factores sean ausentes, siempre existirá un sustituto que cumpla ese rol, dichos factores son la familia que proporciona el equilibrio y el afecto desde la primera etapa de la vida, la educación cuyo papel es dar el equilibrio y refuerzo de conocimientos y por último la sociedad dentro de la cultura en la cual se desarrolla la vida misma de la persona.

- **La familia primera célula de la sociedad humana**

Ningún niño nace civilizado. Al principio de su vida, todos los niños tienen un funcionamiento psíquico que está a mil leguas de las reglas de la vida en sociedad. En efecto los pequeños funcionan según el principio del placer, es decir, quieren conseguir el mayor número posible de satisfacciones y lo más rápido posible. (Bourcier, La agresividad en niños de 0 a 6 años, 2012, pág. 27)

Desde pequeños los padres tienen el deber de educar a sus hijos visto que ellos aún no diferencian lo que está bien de lo que está mal, los niños se valen de mañas que aprenden mediante la observación, en esta etapa de descubrimiento el niño asimila todo en su entorno y aprende incluso a manipular a sus padres para conseguir lo que desea, en ocasiones si no son cumplidos sus caprichos el infante salta de cólera expresando su enojo rompiendo cosas o incluso lastimándose hasta conseguir lo que quiere, por ello los padres deben estar atentos ante todas estas señales de manipulación que dan los pequeños ya que estas actitudes a futuro son las determinan el comportamiento del individuo.

La familia es un organismo que pertenece a un cuerpo más amplio y que, a su vez, puede dividirse en órganos más pequeños: hacia “fuera” forma parte de una familia extensa (familia política y la comunidad donde se encuentra) y hacia “dentro” consta de tres tipos de interacciones básicas: la relación conyugal (entre esposos) la parental (entre padres e hijos) y la de tipo fraterno entre hermanos. (Ramírez R. A., 2004, pág. 38)

Las relaciones familiares se dan como una maquina en la que todas las piezas tienen su importancia y función, cada una cumple y desempeña un papel, empezando por los padres que son el sustento o la base de la organización, por lo que debe de existir una buena comunicación y respeto mismo que transmitirán a sus hijos quienes son el segundo eje, los hijos también son parte primordial de la familia, ya que dan sentido y propósito a sus padres, a su vez también son hermanos, los mayores deben brindar confianza a los menores, aunque en ocasiones exista

desacuerdos, debido a que son importantes en la etapa de desarrollo del niño. Por otro lado están los parientes o la familia política, en ella entran los abuelos, primos y tíos que también desempeñan un papel importante especialmente en el momento en el que la familia nuclear se encuentra en conflicto, ellos pueden ser mediadores para ayudar a superar los problemas que se presenten.

Es necesario aprender a desarrollar un ritmo que permita hacerse cargo del presente, siendo capaz de observarlo y afrontarlo con calma. Los padres que corren se lo suelen perder, pues su mente está más en lo que tienen que hacer después que en lo que hacen en ese momento. De esta forma, las sensaciones que van acumulando son terriblemente desconsoladoras, facilitándoles también a menudo pensamientos del pasado altamente insatisfactorios. (Peralbo, 2011, pág. 28)

Cada una de las etapas por las que atraviesa el ser humano son importantes, sin embargo la niñez es la raíz de todo, por ello los padres deben procurar que los niños se desarrollen con normalidad y a su tiempo, cuando los padres van de prisa los niños lo hacen de igual manera, por ello no es correcto creer que el estrés es una cosa de adultos, ya que a pesar de que no han vivido lo mismo que sus padres los problemas no solo son de los progenitores, estos también son de sus hijos ya que ellos también forman parte de la familia.

Para la mayoría de los padres, amar y ser amado por sus hijos es una fuente incomparable de satisfacción. Sin embargo, el nacimiento del primer hijo es también un momento decisivo en la relación de una pareja, que requiere muchos ajustes. El romance y la diversión a menudo desaparecen ante el deber y las obligaciones. Los niños pequeños exigen mucho tiempo y energía, lo cual puede dejar a los padres con poco tiempo o energía para dedicarse uno al otro. Los nuevos padres en particular se preocupan por las emociones ambivalentes que sienten en ocasiones hacia su bebé. La paternidad también puede incrementar los conflictos entre el desempeño profesional y las responsabilidades domésticas. Esto es especialmente probable entre las mujeres que habían tenido una carrera activa fuera del hogar. (Maisto, 2005, pág. 360)

El amor que reciben los padres por parte de sus hijos es la recompensa de todo el trabajo y el esfuerzo, por ello cuando una pareja decide tener un bebe y más aún si es primeriza estos se encuentran con un sinnúmero de sentimientos encontrados, los padres en el afán de brindarle lo mejor consideran que mientras más dinero tengan más cosas podrán darle a sus hijos y así estarán felices, es entonces cuando se separaran de ellos para trabajar largas jornadas, en ocasiones ambos padres dejando al niño en cuidados de alguien más, sin darse cuenta que además de cosas materiales el niño que trajeron al mundo también necesita atención, cuando los padres llegan del trabajo quisieran brindarle a su hijo un poco más de tiempo sin embargo ya resulta difícil por el cansancio y las preocupaciones que amerita mantener una familia el día de hoy.

- **La educación la llave del futuro**

No es fácil explicar semejantes manejos provenientes de una persona que se supone es responsable de educar para la vida a otros, pero una de las razones por las cuales hay actitudes tan penosas es que el educador promedio no cuenta con una formación sólida en valores humanos ni tiene una idea profunda y clara de lo que es y debería ser su misión primordial. (Ramírez R. A., 2004, pág. 16)

El docente debe de ser una persona capacitada para ser el guía en el aprendizaje del alumno, no solo en la parte de la materia pura si no también debe de ser un ejemplo de persona frente a los educandos, ya que es la figura a quien los estudiantes especialmente los niños suelen imitar, muchas madres y padres pueden escuchar siempre decir a sus niños “la maestra dijo esto” “ el maestro dijo aquello”, esto debido a que el docente es el ejemplo a seguir y los niños son una esponja todo lo que escuchan aprenden, además por el hecho de pasar la mayoría del tiempo con ellos es normal que aprendan y recepan ciertas actitudes propias del profesor. Los centros educativos necesitan hacer no solo una evaluación en los conocimientos de la materia que impartirá un maestro, sino también deben fijarse en cómo es su formación en valores, la cual puede ser evaluada por un psicólogo, así se podrá mantener el equilibrio en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un auténtico instructor para la vida es capaz de darse cuenta de sus propios actos, pensamientos y sentimientos respecto a su labor de educar y despertar la inteligencia moral, ética y de valores auténticas como una tarea de suprema importancia

para que tanto el alumno como el maestro, madura e íntegramente, ayuden a crear una nueva cultura. (Ramírez R. A., 2004, pág. 17)

Los maestros también pueden darse cuenta de si poseen o no la capacidad para educar a un grupo de estudiantes, si este identifica que no está en las condiciones óptimas para enseñar, debería tomar medidas en el asunto y educase en los ámbitos en los que presenta falencias, por lo general los docentes tiene problemas con la paciencia o con el manejo de sus emociones frente a los alumnos, que en ocasiones son un grupo difícil de manejar, algunos maestros llegan hasta el tope y maltratan a los estudiantes porque simplemente no lo toleran más, es ahí, donde el docente debe de hacer una pausa y darse el tiempo para buscar la manera de que el aprendizaje sea de la mejor manera posible, solo así podrá asegurar que tanto los conocimientos como las otras áreas sean desarrolladas de manera saludable.

La enseñanza-aprendizaje es una experiencia que ocurre en múltiples niveles de influencias. Es demasiado simplista afirmar que con buenos programas educativos, una buena tecnología de enseñanza o más horas-clase se garantice un apropiado aprendizaje del alumno. Pensar así no nos ayuda a percibir la totalidad de aspectos que intervienen en esta importante área humana. (Ramírez R. A., 2004, pág. 17)

Cuando hablamos de enseñanza- aprendizaje, lo que viene a la mente son procesos cognitivos complejos, que son desarrollados dentro

de un aula de clase impartida por un maestro capacitado, la educación ha ido evolucionando y a su vez mejorando gracias al avance de las tecnologías, antes para enseñar las clases de computación era sumamente complicado, ya que en ocasiones solo había un equipo y el maestro tenía que valérselas para que todos los alumnos alcancen la meta propuesta, pero hoy en día es común que en cada centro educado exista como mínimo un laboratorio, es notoria la mejoría del sistema educativo, sin embargo los maestros no deben conformarse, el docente tiene de romper ese paradigma de que el aprendizaje es solo conocimiento ya que no solo estos son los que intervienen en la vida del sujeto, debemos explorar otras áreas, así el alumno se desarrollara de una manera más completa en todos los ámbitos.

- **La sociedad**

La sociedad está compuesta por un cumulo de componentes importantes que hacen que el mundo se desarrolle en total normalidad, estos componentes pueden ser negativos o positivos pero todos son parte del rompecabezas y por tanto necesarios, la sociedad es tomada en cuenta como factor importante en el autocontrol, ya que posee componentes necesarios para su desarrollo, dichos elementos son las personas en su entorno y sus relaciones sociales (parientes amigos vecinos etc.), las actividades cotidianas(deportes, grupos sociales y de apoyo),y la religión.

Relaciones sociales

La amistad es un valor universal, sin el cual, una persona difícilmente podrá sobrevivir. El adolescente, necesita a

alguien de su misma edad y sexo, para compartir la pesada carga, de todas las dudas que le surgen constantemente. Ha de ser alguien que él vea como “un igual”, con sus mismos problemas e inquietudes. Por eso no vale como amigo un padre o profesor, ya que éstos están investidos de autoridad aunque no lo pretendan. Además (padres, profesores...) tienen otro papel muy importante y necesario en la vida del adolescente. (Mariana, 2013, pág. 1)

La amistad conocida por ser un valor universal representa esa familia que se escoge, las buenas amistades en la vida del hombre juegan un papel importante, ya que ayudan a el manejo de situaciones complicadas o problemas de tipo cotidiano o emocional, para el niño y el adolescente la amistad representa una parte de su vida muy significativa, los amigos en esta etapa son más que cómplices de travesuras, los padres suelen juzgar a los amigos de sus hijos sin conocerlos solo por su estilo de vestir o por la música que escuchan, es importante que los progenitores conozcan con quienes se están relacionando sus hijos y aconsejarlos si consideran que esa amistad no es buena, pero no está bien que los padres exijan y prohíban a su hijo la compañía de alguien si motivo.

La amistad es más intensa en la adolescencia que en cualquier otra época de la vida. En la adolescencia, los amigos son más íntimos y se prestan más apoyo que a edades anteriores; también exigen una mayor lealtad, compiten menos entre sí y comparten más con sus amigos que los niños. Estos cambios se deben en parte a su mayor desarrollo cognitivo. Los adolescentes son capaces de expresar mejor sus

pensamientos y sentimientos, compartiéndolos con sus amigos. También son más capaces de entender el punto de vista, emociones y pensamientos de otras personas. Los varones, tanto adolescentes como adultos, suelen tener un mayor número de amigos que las mujeres, pero las amistades entre ellos rara vez son tan cercanas como las femeninas. Entre las mujeres, un aspecto fundamental de la amistad consiste en brindarse apoyo emocional y compartir experiencias. (Mariana, 2013, pág. 1)

En la adolescencia la amistad se torna más intensa, debido a que el adolescente encuentra comprensión con alguien de su edad, es normal que los chicos prefieran contarle sus cosas a sus amigos antes que a los padres, ya que ellos representan una imagen de autoridad y están conscientes que recibirán más aprobación por parte de quienes son sus amigos, una amistad sana ayuda a que las emociones del adolescente se estabilicen dado que con ellos comparten sus pensamientos y sentimientos, por ello los padres deben enseñar a sus hijos desde que son pequeños a diferenciar cuáles son sus verdaderos amigos. Es claro que los hombres poseen la habilidad de conseguir más amigos sin embargo no son amistades fuertes, como en el caso de las mujeres que llegan a tener lazos más sólidos en su grupo social.

Actividades cotidianas

La autorregulación emocional no sólo tiene que ver con la capacidad de disminuir el estrés o sofocar los impulsos, sino que también implica la capacidad de provocarse deliberadamente una emoción, aunque ésta sea desagradable.

Los deportistas que mantienen bajo control las emociones e impulsos conflictivos, gobiernan adecuadamente sus sentimientos y emociones conflictivas, permaneces equilibrado, positivo e imperturbable aún en los momentos más críticos; piensan con claridad y permanece concentrado a pesar de las presiones. (Carnero, 2013, pág. 1)

El autocontrol y el deporte forman un círculo de ayuda, ya que el deporte fomenta al autocontrol y el autocontrol fomenta a el deporte por ello son importantes en la vida del sujeto que quiere mantenerse saludable tanto física como intelectualmente, cuando se hace deporte se liberan muchas tensiones de nuestro cuerpo, por ende se logra manejar de mejor manera las emociones principalmente los impulsos violentos.

Lo ideal es dedicarle al menos treinta minutos diarios a algún tipo de ejercicio físico que aeróbico de intensidad moderada. Una actividad física aeróbica de intensidad moderada es cualquier ejercicio (marchar, correr, montar en bicicleta, nadar...) que hace trabajar al corazón a entre un 55% y un 85% de sus pulsaciones máximas. (Toro, 2015, pág. 1)

El ejercicio es necesario para que el cuerpo se mantenga saludable por dentro y fuera es decir tanto física como emocionalmente, por ello lo ideal es dedicar un momento del día para realizar algún tipo de deporte que no necesariamente tiene que ser por horas o demasadamente agotador, incluso puede ser caminar o un par de repeticiones antes de

dormir y tomar un baño, lo importante es mantenernos activos teniendo en cuenta que esto proporciona estabilidad psicológica y a su vez física.

La religión

Las personas religiosas tienen mayor capacidad de autocontrol que las no religiosas, señalan los resultados de la revisión de las investigaciones realizadas a este respecto en los últimos ochenta años. Así, se ha descubierto, por ejemplo, que ciertos rituales religiosos –como la oración o la meditación- afectan a partes de la corteza del cerebro humano que resultan claves en la autorregulación y el autocontrol. Por otro lado, las religiones contribuyen al autocontrol porque proporcionan a los individuos modelos claros de comportamiento. Esta autorregulación permite que los individuos religiosos sean más persistentes y más eficientes en la consecución de los objetivos que para ellos resultan “sagrados”. Una vez conocido el mecanismo, según los científicos, éste puede ser “copiado” por cualquier individuo para implementar cualquier resultado. (Martínez, 2009, pág. 1)

La religión juega un papel muy importante en la vida del hombre, y al estar al alcance de cualquiera es eficaz para desarrollar el autocontrol, las investigaciones demuestran que las personas que son más acercadas a una religión son más relajadas y llevan su vida con mucho más armonía que las que se mantienen distantes de ella. La religión y el autocontrol van de a mano debido a que el hombre puede encontrar paz interior, relajación y valores primordiales para llevar un buen equilibrio emocional.

Diversas investigaciones han demostrado que las personas religiosas se sienten mejor consigo mismas y tienen una autoestima más alta que los individuos no creyentes. De un tiempo a esta parte, otros estudios han señalado que esta “ventaja psicológica” de los creyentes tendría su origen en determinados factores sociales. Los resultados de la investigación más reciente a este respecto, en la que fueron analizadas más de 185 mil personas, señalan que la religiosidad propicia una alta autoestima y mejor adaptación psicológica, pero sólo si se vive en países en los que la religión está muy valorada. (Lorenzo, 2012, pág. 1)

Las personas que poseen vidas activas en la religión son personas con buena autoestima y ganas de vivir, se sienten mejor consigo mismo y son agradables con los demás, a su vez poseen cualidades que las personas alejadas de la religión no, por ejemplo son más tolerantes, optimistas y suelen ser líderes naturales, sin embargo estas cualidades antes descritas toman otra dirección en lugares donde la religión no es significativa o valorada, por ello esto también depende del entorno en el que se encuentre el ser humano.

2.1.5.2.2. Pilares para el autocontrol

- **Autoestima y autoconcepto**

La autoestima reside en la base de la construcción de actitudes positivas de un individuo con respecto a sí mismo, sus experiencias y hacia los demás. De ahí la importancia de formar una buena autoestima. A continuación, se resumen una

serie de ideas que según diversos autores están sustentando la base del desarrollo de una autoestima positiva. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 61)

El amor no solo debe ser hacia los demás, sino también es necesario que exista amor propio, de la mano de la aceptación personal. El autoestima reside desde el respeto hacia la propia persona, es el valor que cada ser humano se da a sí mismo, para lograr tener buenas relaciones sociales es necesario tener el autoestima equilibrado y estable, tampoco hay que llegar a los extremos ya que podría transformarse en egocentrismo, por ello es necesario mantenerla en una balanza para darle equilibrio emocional y resultados positivos.

La construcción, tanto del autoconcepto como de la autoestima, identifica al ser humano y lo hace diferente del resto de las especies. Si la formación del autoconcepto implica la consciencia de la propia existencia, cualidad humana por excelencia; la formación de la autoestima lleva consigo la valoración de esa imagen particular que vamos adquiriendo y formando a lo largo del ciclo vital; es decir, la autoestima tiene índole evolutiva. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 61)

Los seres humanos se diferencian de otras especies porque poseen cualidades únicas, mientras que los animales actúan por instinto el hombre actúa como resultado de procesos mentales, emociones, sentimientos y reglas que están impuestas por la sociedad, cada persona es dueña de sí mismo y de sus actos, empezando por la valoración y

aceptación de su cuerpo y mente. A medida que se van dando las etapas normales del desarrollo el autoconcepto se presenta de manera diferente y juega un papel importante en entorno.

Una buena autoestima contribuye a tener un buen ajuste emocional, lo que a su vez facilita una buena adaptación social. Promover la autoestima positiva previene conductas de riesgo y suscita un sentimiento de bienestar. De ahí la importancia de conocer y comprender la autoestima de los adolescentes. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 62)

Cuando una persona tiene la autoestima equilibrada, todas las cosas a su alrededor cambian y empieza a ver la vida desde una perspectiva diferente, ya que permitirá una mejor adaptación a su entorno y se sentirá a gusto consigo mismo, lo que a su vez hará que se sienta capaz de alcanzar los objetivos que se proponga, en la adolescencia la autoestima se encuentra en un torbellino, una confusión que resulta difícil de entender, los cambios físicos y hormonales causan desequilibrio, por lo que en esta etapa es primordial el acompañamiento de la familia.

- **Optimismo**

El estado de ánimo, humor general o automotivación se refiere al grado de optimismo y felicidad que describe a una persona. Ser optimista y feliz facilita la aparición de conductas social y emocionalmente inteligentes. Esta automotivación personal hace que seamos capaces de disfrutar de nosotros

mismos, de las otras personas y de la vida, e influye en nuestra visión general de la vida y en nuestra satisfacción vital. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 94)

Se sabe que para lograr cumplir los objetivos propuestos es necesario ser positivo o en otras palabras optimista, si se ve las cosas desde el un ángulo a favor de sí mismo todo cambia y los resultados son diferentes a cuando se espera resultados negativos, el optimismo hace que las personas sean más felices y capaces de lograr cosas que siendo negativos no lograrán, a la vez brinda satisfacción personal y energía vital por lo que es necesario en la vida del hombre, está demostrado que las personas optimistas son triunfadoras y tiene más capacidad para superar obstáculos y resolver problemas.

Las personas optimistas y felices suelen ser alegres y positivas, confían en que las cosas salgan bien, están motivados y saben cómo disfrutar de la vida. Esas características personales no sólo favorecen sus interacciones cotidianas con los demás, sino que también facilitan el manejo de las propias emociones y la resolución de problemas personales o de relación. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 94)

Cuando se piensa en una persona optimista lo primero que viene a la mente es una persona feliz y con una gran sonrisa, visto que esas son características principales, las personas optimistas ven el mundo con otros ojos y no se afanan en conseguir las cosas, van despacio y disfrutan

del viaje, el optimismo es una cualidad que pocas personas poseen el vez de hoy, debido a que cada día la vida es más dura y el estrés es cada día más intenso, pasando a ser el principal enemigo de una persona con dichas cualidades.

El optimismo es la habilidad para mantener una actitud positiva y esperanzada hacia la vida incluso en situaciones adversas. Al contrario del pesimista y depresivo, la persona optimista afronta la vida con motivación y ganas para actuar ante los sucesos que ocurren cada día. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 94)

Las personas optimistas son arriesgadas pero con los pies en la tierra, son emprendedores y triunfadores por excelencia, es común ver que la cualidad principal de los líderes es el optimismo ya que inspiran confianza a diferencia de las personas negativas y pesimistas que carecen de ganas de vivir y se quedan estancadas cuando se les presenta un problema por más mínimo que sea este.

- **Tolerancia al estrés**

La tolerancia al estrés es, en esencia, la habilidad para afrontar y manejarse con situaciones adversas y estresantes sin sentirse desbordado. Las personas que tienen altos niveles de tolerancia al estrés eligen una forma adecuada para afrontarlo, tienen recursos personales para ello y son eficaces para encontrar soluciones posibles. Esa capacidad se basa en

una disposición optimista hacia las experiencias nuevas y los cambios, la cual se relaciona con la creencia en las propias capacidades para afrontar y manejar ese tipo de situaciones vitales. Además, las personas con alta tolerancia a la frustración se sienten capaces de controlar o influir en la situación que provoca estrés, cuentan con un repertorio de conductas posibles para actuar ante las situaciones difíciles, mantienen la calma y no se dejan llevar por emociones fuertes, ni por la desesperanza o la ansiedad. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 107)

Tolerar el estrés cada día es más difícil, sin embargo las personas no deben de dejarse arrastrar por las emociones que produce este estado de ansiedad. La capacidad para tolerar el estrés ayuda a manejar las situaciones y crisis que se presentan en el diario vivir sin salir seriamente afectado, para ello podemos valernos de otros pilares ya antes mencionados como es el optimismo, considerando que es un arma verdaderamente eficaz que nos ayuda a tolerar y superar el estrés y las presiones causantes de conflictos tanto internos como externos. La tolerancia al estrés va disminuyendo a medida que transcurre la vida, sin embargo depende del sujeto mismo mantenerse en equilibrio y saber sobrellevar las dificultades del camino.

Desde el modelo de Bar-On (2006), se entiende que la tolerancia al estrés y el control de impulsos se relacionan con el manejo y el control emocional, haciendo que seamos capaces de utilizar esas emociones en nuestro beneficio. Las personas con adecuados niveles de tolerancia al estrés y

control de impulsos son personas tranquilas, rara vez impulsivas y suelen trabajar bien bajo presión. Pueden adaptarse bien cuando realizan tareas estresantes, ansiógenas e incluso peligrosas. Por tanto, la evaluación del manejo del estrés tiene gran interés para el estudio de las habilidades personales que nos permiten alcanzar un buen ajuste social y psicológico. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 108)

La tolerancia al estrés y el autocontrol están íntimamente ligados ya que ambas dan equilibrio a las emociones, si una persona posee ambas cualidades esta será probablemente un individuo relajado y tranquilo, por lo que podrá trabajar en ambientes difíciles, además de poseer la habilidad de controlar sus impulsos y a la vez se le abrirán puertas por su habilidad de ajuste social permitiéndose así alcanzar metas que una persona con carencia de tolerancia no.

- **Empatía**

Se suele establecer distinciones dentro del concepto de empatía. Pudiéndose hablar de una empatía cognitiva, afectiva, disposicional y situacional. Mientras que la empatía cognitiva haría referencia a la capacidad para comprender al otro, la empatía afectiva iría más allá, ya que sitúa a un individuo en disposición de compartir un sentimiento adecuado al estado emocional de otra persona. En cambio la distinción entre empatía disposicional y situacional se establecería en función de la mayor o menor influencia del contexto. Así, la empatía disposicional sería una capacidad del individuo independiente

del contexto, mientras que la empatía situacional, como su nombre indica, hace alusión a la mayor o menor intensidad en la manifestación de empatía estando supeditada la misma, al contexto de referencia. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, págs. 129-130)

La empatía es una de las cualidades propias del ser humano, nos permite ser compasivos y "ponernos en los zapatos de los demás" entenderlos y comprenderlos, a pesar de que existan diferentes tipos de empatía todas llegan al mismo fin que es lograr darle la importancia al pensamiento, criterio y sentimiento de otra persona al igual que al propio, la empatía puede ser de tipo sentimental referida así a los sentimientos o cognitiva con respecto a conocimientos y a forma de pensar, la empatía es necesaria para el bienestar de todos los seres humanos porque así podemos entender a los demás y dejar a el egoísmo de lado.

La empatía, entendida como una respuesta emocional que procede de la comprensión del estado o situación de otra persona y es similar a lo que ese individuo está sintiendo, es una variable importante de la conducta prosocial (Eisenberg, 2000). Por ello, la empatía es una de las variables que mejor define los comportamientos sociales (Mestre, Frías y Samper, 2004) estando relacionada con las elaboraciones cognitivas y emocionales que favorecen el ajuste adaptativo del individuo. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 130)

Gracias a la empatía las relaciones entre con iguales son posibles, cuando una persona es empático puede comprender y sentir lo del otro, esto permite que se den de mejor manera las relaciones sociales y por ende favorecer a la sociedad, lo contrario de una persona apática que es egoísta e incapaz de sentir o percatarse de las sentimiento y emociones de los demás dejando en claro que son personas bacías y arrogantes con dificultades para encajar. En la empatía los intereses en común son su elemento primordial por ello en una relación de pareja es el primer elemento.

Dada la relación de la empatía con la conducta prosocial y su función inhibidora de la agresividad, es un variable que incide positivamente en la prevención conductas desajustadas, de hecho, los niños y las niñas prosociales tienen un mayor conocimiento empático que los acosadores o los que son víctimas de estos últimos (Warden y Mackinnon, 2003), de ahí la necesidad de tener presente esta variable en el contexto del marco educacional, con la finalidad de favorecer la adaptación social del individuo. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 131)

La empatía es un arma contra la agresividad, ya que es meramente social e inhibidora de las conductas violentas, las personas empáticas suelen tener más relaciones sociales que las que no lo son, ya que proporcionan un estado de bienestar y alegría a quienes conviven con ellas, además de ser buenos escuchando, dando consejos y guardando secretos. Al desarrollar la empatía mejora en las relaciones con los demás sino también mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.

- **Toma de decisiones**

El desarrollo de la autonomía de los chicos y las chicas es enorme a partir de la pubertad. La búsqueda de sensaciones, la exploración de otros contextos que van más allá de la familia, las relaciones con otros chicos y chicas, etc., hacen que aprender a tomar buenas decisiones se convierta en una de las tareas centrales en esta etapa evolutiva. Esta realidad, y el deseo de padres/madres y educadores/as de que los más jóvenes elijan bien, apoyan la importancia de estudiar el desarrollo de estas habilidades a lo largo de esta etapa. (Alfredo Oliva- Irene Delgado, 2011, pág. 109)

Al hablar de autonomía la primera etapa que se viene a la mente es la adolescencia, puesto que es ahí donde es más notoria, la pubertad llega con un cumulo de emociones desenfrenadas y la independencia es parte de ellas debido a que en esta etapa se da el desprendimiento de los padres y el interés por pertenecer a grupos de chicos o chicas de la misma edad, el papel de los padres y docentes en la adolescencia es únicamente el de guía evitando truncarles sus proyectos, debido a que si los padres empiezan tomando las decisiones de su hijo más adelante cuando ellos no estén le será difícil tomar una decisión acertada.

Aunque hemos hablado de las variables del desarrollo del propio sujeto como factores que influyen en la planificación y toma de decisiones, no debemos olvidar que el contexto también ejerce una importante influencia en estas habilidades. Y no hablamos sólo del grupo de iguales y su impacto en las decisiones del adolescente, sino también del contexto familiar

y la historia evolutiva previa que se ha forjado en ese escenario de desarrollo. La investigación también ha aportado datos en esta línea de influencia indicando, por ejemplo, que la sensibilidad de los padres y las madres se relacionan positivamente con las habilidades del adolescente. Los chicos y chicas con madres y padres más sensibles parecen ser aquellos que presentan un mejor desarrollo. (Alfredo Olivares Delgado, 2011)

No solo las relaciones sociales del adolescente son las que moldean a una persona con capacidad de toma de decisiones, existen otros factores como es la familia o la primera escuela, los padres son quienes proporcionan el escenario del aprendizaje, es decir depende también del ambiente familiar, los progenitores deben de enseñar con el ejemplo no solo prohibiendo, es importante que exista confianza mutua, para que así se pueda desenvolver de la manera más adecuada posible, igualmente en el futuro podrá tomar las riendas de su vida y tomar decisiones por su cuenta.

2.1.6. AGRESIVIDAD

Los autores Cloutier, y Tap definen la agresividad como conductas antisociales que consisten en agredir a los demás física o verbalmente. (Bourcier, La agresividad en niños de 0 a 6 años, 2012, pág. 10)

Estas manifestaciones van en contra de los principios humanos ya que representan un desequilibrio en la sociedad, para ello fueron creadas las leyes, las cuales permiten vivir en armonía dentro de nuestra sociedad, evitando todo tipo de agresión sin importar si esta es física o verbal y protegiendo a la población vulnerable que es la más afectada.

La agresividad es normal, es una pulsión de vida adaptada a ciertos contextos. Así los gritos y los llantos de un bebe hambriento, hacen sonar la alarma y le permiten satisfacer sus necesidades. (Bourcier, La agresividad en niños de 0 a 6 años, 2012, pág. 9)

La agresividad es parte del ser humano desde el momento en el que nacemos, es la respuesta de la ira que sentimos frente a un estímulo que nos desagrade, desde que somos pequeños esta se encuentra presente como un medio para exigir algo de manera contundente y decisiva siendo que por medio del ensayo y error los niños se dan cuenta de cuando como y donde manipular a los adultos.

Este primitivo sistema defensivo salvaguarda celosamente la vida de cualquier especie de vertebrado, incluida la nuestra. En experiencias realizadas en laboratorios, se ha comprobado que aquellos animales a los que se priva de la corteza cerebral despliegan una agresividad y furia de gran magnitud, aun cuando no parece dirigida contra objeto alguno. (Pérsico, 2012, pág. 27)

Existen un sin número de especies en el mundo, sin embargo la nuestra se destaca de entre todas a pesar de poseer características similares a las otras especies, una de esas características es el instinto el cual hoy en la actualidad hemos logrado dominar pero no quiere decir que no esté existente, ya que este nos servía para la supervivencia sin embargo la agresividad está presente en todas las especies incluida la nuestra, a pesar de ser entes pensantes aun no logramos controlar por completo nuestros impulsos lo que nos trae problemas con nuestros semejantes.

La agresividad es conocida por ser destructora de todo a su paso no respeta sexo, estatus social, raza ni mucho menos edad puede desencadenar muchos conflictos, existen factores que promueven el aumento de un comportamiento agresivo como pueden ser las hormonas mismas que actúan como agentes desencadenantes que hacen que la ira aumente al punto de que el individuo pierda por completo la cabeza y el sentido común.

Se ha pensado muchas veces que gritar o jurar, hace salir lo que rebosa era un buen medio de reducir los comportamientos agresivos, << dejar que el vapor se escape de la olla>>. Ahora se sabe que esto no hace sino acrecentar la cólera en las personas implicadas en el conflicto, porque las arrastra en una relación de tipo perdedor – ganador el que gana es el más colérico o se cae en el juego peligroso de la revancha. (Bourcier, La agresividad en niños de 0 a 6 años, 2012, pág. 68)

Existen diferentes técnicas para el desahogo de la ira que trae como consecuencia a la agresividad pero estas técnicas dejan brechas grandes ya que varían los resultados de una persona a otra causando diferentes respuestas es decir mientras a una persona puede favorecerle alguna técnica para liberar la ira a otra puede causarle incremento de la misma.

La mayoría de la gente cree que la manera más saludable de encarar la propia ira es exteriorizar el enfado y la furia de la manera más contundente posible. Cuando viven esta emoción, estallan en gritos, insultos, rotura de objetos e, incluso, agresiones a personas, creyendo que con ello se van a quedar muy a gusto. (Pérsico, 2012, pág. 56)

Cuando los seres humanos estallan por la ira y el enojo suelen tener satisfacción momentánea, pero esto no quiere decir que esta satisfacción sea positiva puesto que es un efecto a corto plazo, no se gana nada al contrario, se pierde y se lastima a quienes están alrededor con dicho comportamiento, a la vez también se perjudican a sí mismos debido a que se desencadena la ira y no trae nada positivo solo deja al desnudo las características que nos separan de las demás especies.

Según los impulsos agresivos son inherentes al ser humano, ya que están anclados en la tendencia a la sobrevivencia y a la protección de su territorio. Sin embargo, la educación y el manejo de dichos impulsos se inician en la familia, lugar donde el infante aprende el modo socialmente aceptado de expresarlos. (Tamayo, 2011, pág. 100)

Es normal pensar donde empezó todo esto de la violencia, donde empezamos a ser agresivos. Está claro que siempre la agresividad ha estado presente desde el inicio de los tiempos, es un mecanismo de defensa eficaz para defendernos de cualquier peligro, sin embargo hoy en día ya no es necesario que ese instinto siga presente en los seres humanos, ya que gracias a las leyes el ser humano no precisa de la violencia para protegerse de los demás, por ello la forma en la son educados los niños en su hogar es importante para erradicar la violencia en nuestra sociedad, los padres deben guiar a sus hijos para que logren un manejo de sus emociones especialmente de la ira.

La agresividad como fuerza al servicio de la supervivencia, es diferente de la destructividad producto de la convivencia en grandes urbes, o en sociedades donde la violencia se ha enseñoreado de sus individuos. Aunque desde sus inicios la coexistencia del hombre en grupos ha sido acompañada de la guerra, en la época contemporánea esta se ha vuelto tributaria de la tecnología por lo cual la destrucción ha adquirido dimensiones, como lo atestiguan las guerras de este siglo.
(Tamayo, 2011, pág. 101)

Podríamos decir que la agresividad a su tiempo fue beneficiosa para diferentes fines pero en la época actual no lo es, ya que es destructiva, es típico ver a diario en las noticias asesinatos, guerras y demás y que estas sean presenciadas por menores quienes crecen creyendo que está bien, en ocasiones es difícil creer como el ser humano puede destruirse uno al otro por cosas que o tienen sentido, como por las fronteras o porque la bandera de un país sea diferente a la otra, esto descredita a la humanidad

y la regresa mil años atrás, aunque en cierta forma la violencia no está regresando a ser la de antes, ya que antes no era con el propósito de destruir si no de proteger la violencia que se vive en la época actual está evolucionando, cada día es más devastadora y arrasa con todo a su paso.

Actualmente existen muchas formas de agresividad originadas y acrecentadas por algunos grupos sociales. Baste mencionar entre otros la violencia contra las mujeres, el maltrato a los niños, los robos y asaltos a mano armada, los asesinatos, el narcotráfico, todos ellos teñidos de una violencia multiplicada por la proliferación de armas con una capacidad destructiva nunca vista. Si a ello agregamos los miles de programas violentos que el televidente ve a lo largo de su vida, entonces podemos entender la atmosfera de exterminio que vehicula la sociedad moderna, en especial a las aglomeraciones modernas. (Tamayo, 2011, pág. 101)

El mundo de hoy enfrenta una crisis, a pesar de que siempre ha existido la violencia actualmente es visto como si fuera común ya no existe el pudor, y la agresividad ha evolucionado de diferentes maneras y formas, nadie está libre de ser agredido ya sea física, verbal o psicológicamente, mujeres y niños hoy son el blanco principal. Pero la raíz de esto está en la infancia, el día de hoy niños y adolescentes permanecen frente a un televisor o un computador por horas viendo programas violentos, los padres pueden creer que es inofensivo pero a largo plazo trae secuelas irreparables.

Es muy importante que entiendas que la agresividad del violento NO emerge de repente cuando ve la oportunidad de agredirte, sino que su agresividad y su ira se ha fraguado dentro de sí mucho antes, y está ahí contenida, esperando la oportunidad de dispararse hacia algún objetivo que reaccione con vulnerabilidad. Por tanto no es que tú le despiertes su agresividad, sino que tú eres la excusa, y tu rol (amigo, hijo, empleado, vecino) es el motivo para descargar su rabia y resentimiento. Es como esos adolescentes descontrolados que salen a la calle buscando pelea, cualquier excusa les vale para encararse con alguien. (Álvarez, 2014, pág. 1)

La agresividad no es un fantasma que aparece cuando estamos en un momento de descontrol, la agresividad es un monstruo que se va alimentando con cada una de las acciones que pasan en el día a día, empezando desde el pie que te golpeaste en la mañana hasta cuando te dejo el autobús, todas estas frustración se van acumulando formando una bomba de tiempo, como un vaso a punto de llenarse es así como cuando una mínima cosa sucede se estalla en cólera, dejando salir toda la ira contenía y reunida por horas, o incluso días dependiendo del nivel de tolerancia de la persona.

En general, la agresividad produce a la larga, la autodestrucción del agresor, porque tiene un efecto boomerang. El agresor destruye el mundo a su alrededor (amigos, la familia etc.) con lo cual el mundo carece de interés y sentido para él mismo, y en ese proceso se va desvitalizando emocionalmente en su interior, porque al destruir dentro de sí

mismo la idea que tiene de su pareja, de su trabajo, de su entorno, (a través de los pensamientos negativos hacia ellos que impulsan sus agresiones) se queda sin nada que le atrape afectivamente y le dé sentido a su vida. (Álvarez, 2014, pág. 1)

La agresión es sin duda la sentencia de muerte del ser humano, ya que cuando llega se apodera de todo a su alrededor empezando por el agresor en sí, para luego seguir con quienes le rodean, al inicio todos pueden creer que un ataque de ira es normal. Gracias a las presiones diarias pero a la larga cuando esto ya se vuelve pan de cada día se empieza a salir de las manos y es ahí cuando hay serias repercusiones causando destrucción en el entorno de agresor y por ende también a sí mismo.

2.1.6.1. Las emociones

Las emociones constituyen un mecanismo de alarma que salta en nuestro interior cada vez que ese presenta un peligro o cuando es necesario resolver una situación crítica ante circunstancias de este tipo, la emoción como sistema defensivo, toma en control y decide acciones que son ejecutadas impulsivamente; en estas decisiones no participan la voluntad ni la razón. (Pérsico, 2012, pág. 25)

El ser humano necesita de las emociones para resolver los problemas que se le presentan en el día a día, ya que a medida que pasa el tiempo las circunstancias ameritan la toma de decisiones las cuales

varían según nuestro estado anímico, es decir no es lo mismo tomar una decisión cuando estamos felices a tomarla cuando estamos de mal humor, ya que existen factores que van a influenciar, por lo que tal vez tomemos una decisión impulsivamente es por ello que las emociones juegan un papel primordial en la vida del individuo.

Todos tenemos un límite, y es de vital importancia que aprendamos a valorar nuestras fuerzas y a medidas para poder encontrar el equilibrio que nos proporcione la seguridad de mantener en el tiempo con un desgaste mínimo y con un cansancio que día a día podamos compensar y disipar.
(Peralbo, 2011, pág. 32)

El ser humano es dueño de sí mismo de sus actos y de sus acciones, por lo que debe tratar de comprender y entender sus emociones. A tal medida de saber hasta dónde puede llegar o cuanto es capaz de soportar, para así poder controlar sus impulsos, ya que a pesar de que han existido muchos cambios en el ser humano aún queda rastro de ese ser primitivo que actuaba por instinto puesto que las emociones siempre han existido aunque en nuestra actualidad son un poco más reprimidas que en tiempos pasados sin embargo el hecho de cohibir lo que se siente hace que se acumule, dando como resultado un desequilibrio emocional.

Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía. De hecho, a la luz de las recientes pruebas que nos ofrece la ciencia sobre el papel desempeñado por las emociones en

nuestra vida, hasta el mismo término homo sapiens —la especie pensante— resulta un tanto equivoco. Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto —y a veces más— de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales (de todo lo que mide el CI) para la existencia humana pero, para bien o para mal, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se ve francamente desbordada. (Goleman, 1995, pág. 8)

Es común tener momentos en los que nuestras emociones se desbordan y pasan a ser incluso un problema en nuestra vida cotidiana, pero debemos tomar en cuenta que las emociones son parte de nosotros por lo que son importantes, la ciencia reconoce su papel y su relevancia incluso desde el inicio de los tiempo aunque las emociones hoy en día se vean afectadas por diferentes factores, el ser humano debe tratar de manejarlas, ya que al tener un ataque de ira este se manifiesta con agresión perdiendo el contacto con el pensamiento y la razón inhibiendo la propia inteligencia.

Pero, si bien las emociones han sido sabias referencias a lo largo del proceso evolutivo, las nuevas realidades que nos presenta la civilización moderna surgen a una velocidad tal que deja atrás al lento paso de la evolución. Las primeras leyes y códigos éticos -el código de Hammurabi, los diez mandamientos del Antiguo Testamento o los edictos del

emperador Ashoka— deben considerarse como intentos de refrenar, someter y domesticar la vida emocional puesto que, como ya explicaba Freud en El malestar de la cultura, la sociedad se ha visto obligada a imponer normas externas destinadas a contener la desbordante marea de los excesos emocionales que brotan del interior del individuo. (Goleman, 1995, pág. 8)

El ser humano considerado civilizado vive bajo leyes y normas estas desempeñan un papel fundamental en la sociedad, ya que permite que exista un equilibrio gracias al proceso de maduración de la cultura y a el proceso evolutivo, desde los tiempos antiguos el hombre en su afán por formar una civilización fue instaurando códigos éticos para lograr una mejor convivencia, de la mano de la religión y de la política quienes regulan los excesos.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción; es sólo en el mundo «civilizado» de los adultos en donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones —los impulsos básicos que nos incitan a actuar—

parecen hallarse divorciadas de las reacciones. (Goleman, 1995, pág. 10)

Las emociones son los regalos de la naturaleza, se muestran de manera inesperada y veloz, en algunos suelen ser más impetuosas que en otros, pero todas las personas las poseen, son necesarias para mantener un equilibrio entre el cuerpo y mente las emociones es lo que mueve a todas las personas y por ende al mundo, visto que están presentes en todo momento es fácil encontrarnos con ellas.

Para comprender mejor el gran poder de las emociones sobre la mente pensante —y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón— consideraremos ahora la forma en que ha evolucionado el cerebro. El cerebro del ser humano, ese kilo y pico de células y jugos neurales, tiene un tamaño unas tres veces superior al de nuestros primos evolutivos, los primates no humanos. A lo largo de millones de años de evolución, el cerebro ha ido creciendo desde abajo hacia arriba, por así decirlo, y los centros superiores constituyen derivaciones de los centros inferiores más antiguos (un desarrollo evolutivo que se repite, por cierto según o, en el cerebro de cada embrión humano. (Goleman, 1995, pág. 11)

El ser humano no es el mismo de hace miles de años, puesto que ha sufrido de diferentes cambios dentro de su estructura genética, eh incluso de la masa cerebral, cambios de peso tamaño y longitud con la finalidad

de adaptarse al medio, modificando su fisiología, aun así aún existen rastros de ese hombre primitivo que en ocasiones cuando se desata un desborde emocional, salen a la luz manifestaciones algunas negativas y otras positivas pero son las negativas las que nos regresan del proceso evolutivo.

No deberíamos sorprendernos de que el lado oscuro de nuestras emociones más intensas nos resulte incomprensible, especialmente en el caso de que estemos atrapados en ellas. La amígdala puede reaccionar con un arrebato de rabia o de miedo antes de que el córtex sepa lo que está ocurriendo, porque la emoción se pone en marcha antes que el pensamiento y de un modo completamente independiente de él. (Goleman, 1995, pág. 20)

Es normal que en situaciones nuestras emociones se salten del límite y logren sorprendernos, de tal manera que cuando pasa el episodio nos quedamos catatónicos pensando el porqué de nuestro comportamiento, debemos entender que existen procesos químicos que las disparan, como lo es la amígdala, esta actúa tan rápido que el ser humano no se da cuenta, existen también organismos que detiene este salto imprevisto, pero lo que sucede es que no reaccionan tan rápido como la amígdala, para cuando el cerebro trata de controlar la situación ya es en algunas ocasiones tarde.

2.1.6.2. Tipos de agresividad

2.1.6.2.1. Física

Este tipo de violencia se ejerce mediante la invasión del espacio físico o el cuerpo de la persona agredida, o mediante la privación de ese espacio para el libre desarrollo de su vida, limitando su libertad de movimiento, su posibilidad de negación a mantener relaciones sexuales no queridas, etc. Su mayor expresión es la muerte de la víctima. Los signos externos en el cuerpo de la víctima, lesiones, cicatrices, inciden en la continuidad de su vida normal, provocando su aislamiento social. (Legal, 2015, pág. 1)

La agresividad física es la de tipo más invasiva, puesto que causa dolor físico y en ocasiones la muerte, dentro de esta se encuentra la agresión sexual no solo en el tráfico de mujeres, es decir puede existir agresión sexual en el hogar, basta con que este acto no sea de acuerdo mutuo, este tipo de agresión deja secuelas como cicatrices perdida de algún miembro del cuerpo incluso parálisis, hoy en día el maltrato a la mujer es el pan de cada día a pesar de la liberación femenina aún existen grupos sociales que ven a la violencia como algo normal

2.1.6.2.2. Verbal

El agredir verbalmente no se limita al insulto, el agravio o la injuria directos, sino que tiene gran cantidad de formas, tales como el chisme, el hablar mal de alguien a sus espaldas, la crítica desmedida y destructiva, la agresión que hace uso de la

posición para hacerse valer (el padre que grita a su esposa o a sus hijos, la madre que maltrata a sus familiares, etc.), el empleo de frases displicentes y descalificadoras hacia las personas con las que tenemos contacto, y una modalidad que pasa desapercibida en la casi totalidad de los casos: la auto-agresión verbal, que consiste en emplear palabras violentas contra nosotros/as mismos/as en situaciones como cuando se comete algún error. (“Qué idiota soy, estúpido de mi”, etc.). (Rodríguez, 2012, pág. 1)

Este tipo de agresividad es la más utilizada en los colegios por los adolescentes, ya que no deja marcas visibles y es fácil de practicar consiste en no solo gritos eh insultos, como pueden pensar algunas personas, este tipo de agresividad se caracteriza por varias acciones, molestar a otro hasta lograr hostigarlo, hablar con palabras obscenas, aplicar la ley del hielo o dejar de hablar al otro hasta lograr que se desespere y se frustre, actos de desobediencia frente a una figura de autoridad y amenazas de todo tipo entre otras.

La forma de hablar puede provocar emociones y reacciones intensas. La violencia verbal, muy en especial la oral, es aquella en la cual por la elección de palabras, entonación y volumen de voz se trata de dominar a otra persona, logrando provocar en ésta sentimientos de impotencia, rabia, humillación, vergüenza, inutilidad y vejación”. (Legal, 2015, pág. 1)

En la etapa de la adolescencia los chicos suelen ser crueles y no se dan cuenta del daño que hacen cuando dicen cosas que lastiman a otra persona, tal vez por el hecho de encajar en un grupo o de humillar a otro para sentirse superior, la forma en la que las personas dicen las cosas puede ser letal en ocasiones, incluso el tono de voz con el que se dice puede provocar temor e intimidar a alguien, los gritos son como torturas para los oídos de un niño pequeño que deja secuelas realmente graves, los niños que son agredidos por sus padres en casa suelen ser agresores o agredidos en la escuela y colegio, es importante que los padres busquen una manera más apropiada de educar a sus hijos ya que pueden dañarlos con consecuencias irreversibles.

Según La violencia verbal es la más silenciosa, la que menos lleva a la denuncia a nivel judicial, la que incluso se admite socialmente y la que, no por eso, se sufre menos: una casa en la que uno de los miembros de la pareja humilla al otro y/o a los hijos, es un ambiente en el que se construyen imágenes distorsionadas y que deja huellas en el psiquismo de los adultos y, fundamentalmente, de los niños. (Irigoyen, 2013, pág. 1)

La violencia verbal al no dejar cicatrices visibles no es considerada un delito, sin embargo debería serlo ya que genera heridas internas que dejan secuelas incurables, una herida externa puede sanar, pero cuando la agresividad verbal llega invade el interior de quien la recibe y de quien la proporciona. En los niños y adolescentes es un arma peligrosa ya que es en estas etapas en las que están en transición y requieren estabilidad emocional para el desarrollo de actitudes sanas.

A través de las palabras se designan las cosas, lo bueno, lo malo, lo lindo, lo feo y así el niño va construyendo, a través de lo que los adultos a su alrededor expresan, su imagen de las cosas y de sí mismos. Por ello, si predominan los descalificativos, y las palabras agresivas con respecto a él como: "Eres estúpido", "Ojalá nunca hubieras nacido", o "no te metas con mis cosas", sólo lograrán que la imagen que construya de sí mismo sea predominantemente negativa, es decir, carente de valor. (Irigoyen, 2013, pág. 1)

El don de la palabra existe para la comunicación con los demás, sin embargo muchas personas prefieren utilizarlo para otro tipo de situaciones principalmente para causar daño a los demás, los padres en ocasiones se expresan de manera inapropiada con gritos e insultos y palabras obscenas hacia sus hijos con la excusa de que es por su bien o por un arranque de ira, el niño o el adolescente no perciben que tan solo son impulsos agresivos, sino que solo capta las palabras hirientes para luego guardarlas, en el caso de los niños pueden llegar a desarrollar temor hacia sus padres y en los adolescentes un sin número de sentimientos principalmente rechazo.

2.1.6.2.3. Psicológica

El maltrato psicológico se produce de forma activa en el trato degradante o con conductas pasivas como en el abandono. Estos procesos se mantienen con la permisividad social, en definitiva son un reflejo del uso del poder en los escenarios de la vida diaria. (Legal, 2015, pág. 1)

Este tipo de agresión es realmente peligrosa, ya que sus consecuencias pueden llegar a los límites humanos como la muerte. La agresión psicológica es un arma silenciosa que llega a producir diferentes sentimientos en la víctima que en muchas ocasiones desconoce que está siendo agredido de tal manera, las personas vulnerables a este tipo de agresión por lo general son personas con autoestima baja y sumisas además de estar determinadas por el entorno social en el que se desenvuelven.

Algunas de las “armas” utilizadas son: “el acoso afectivo”, crea dependencia activa y pasiva; la “manipulación mental” (genera miedo, culpa, vergüenza, desconoce a la persona de la víctima como persona humana independiente); la “agresión insospechada”, a través de la sobreprotección, la determinación externa del sentido de la vida ajena, los consejos que incluyen amenaza o acoso (dan visto bueno o no a la conducta ajena, mostrando un interés en intervenir no admitido por la persona receptora del mismo, coartan mediante su “intervención psicológica” la libertad del otro. etc.). (Legal, 2015, pág. 1)

Dentro de este tipo de agresión se encuentra otro como es el afectivo ya que el agresor genera un ambiente de dependencia tal, que el agredido llega a sentir la necesidad de permanecer al lado de quien le causa daño. El agresor logra mantener dominada a la víctima por medio de la manipulación mental que para algunas personas es imperceptible. Este tipo de agresores psicológicos también pueden llegar a conseguir

que la víctima le seda todos sus bienes incluso la capacidad de toma de decisiones, quedando humillado.

2.1.6.3. Detonantes de agresividad

2.1.6.3.1. Ansiedad

Siempre andamos buscando una explicación a nuestro comportamiento y al de los demás. Actitudes que no entendemos, reacciones inexplicables o respuestas que no podíamos imaginar son el resultado de un trastorno como el de la ansiedad. No queremos justificar todos aquellos comportamientos que constituyen una falta de respeto hacia los demás, pero sí darles un motivo. (Vélez, 2013, pág. 1)

La ansiedad es esa insatisfacción por algo que queremos alcanzar o ese temor injustificado y descontrolado, que puede aparecer en cualquier momento en la vida de cualquier persona, la ansiedad es un detonante poderoso de la agresividad siempre y cuando este se salga de control es decir no es malo sentir ansiedad por algo de vez en cuando por ejemplo en un examen o en un matrimonio es tolerable sentir un poco de ansiedad, pero cuando este impide realizar alguna acción importante ya está interfiriendo con la vida del sujeto por lo que es preferible hacer algo al respecto.

Una de las reacciones por ansiedad que más nos preocupan, por lo que supone en nuestra relación con los demás, es la ira, la irritabilidad que puede llegar incluso a la agresividad. El

trastorno de ansiedad se identifica con un nerviosismo constante que lógicamente produce una gran irritación. Es, sobre todo, la incomprensión de nuestro estado por parte de los demás y de nosotras mismas lo que nos hace comportarnos de forma agresiva. (Vélez, 2013, pág. 1)

La agresividad en muchas personas tiene etapas antes de manifestarse violentamente y una de esas etapas es la ansiedad, en el momento en el que empieza el ser humano a sentirse ansioso su cuerpo empieza a cambiar de una manera que solo el propio sujeto puede percibir, puede ser sudoración, temblores o incluso tic nerviosos por lo que es difícil ser comprendido por los que le rodean, esto da paso a la frustración y por último a la ira manifestada en agresión.

2.1.6.3.2. Frustración

La frustración contiene un elemento psicológico y emocional muy profundo al punto de verse como una derrota, una imposibilidad, una gran limitación frente a algo anhelado. El no poder cambiar ciertas circunstancias o eventos de la realidad personal. (Zamora, 2012, pág. 1)

La frustración es ese muro que impide realizar o conseguir algo, por ello las personas que se sienten frustradas por lo general dicen estar atadas de manos, algunas personas al encontrarse con la frustración suelen desatarse en llanto mientras que otras debido a las circunstancias y a lo que sienten llegan a cometer actos violentos aun sabiendo que ya

no se puede hacer nada porque se encuentra al límite de sí mismo, la agresión producida por la frustración suele ser por poco tiempo sin embargo puede estar determinada también según la persona.

La cuestión es que, muchas veces, la frustración viene del incumplimiento de expectativas poco realistas basadas más en los deseos que en la posibilidad de que sean factibles, otras veces es nuestra fantasía la que nos impulsa a imaginar y esperar cosas que están fuera de nuestro alcance y, en otras ocasiones, son errores de cálculo, apreciaciones erróneas o sesgos emocionales los que nos abocan a la frustración.
(Ariza, 2015, pág. 1)

Los seres humanos son soñadores y eso en gran medida es bueno pero ¿Qué sucede cuando esos sueños son exageradamente inalcanzables? El hombre actual desea poseer éxito en todos los aspectos de su vida y cuando no lo consigue se encuentra en un callejón sin salida en el cual se da un conflicto consigo mismo y empieza a hacerse preguntas como ¿porqué a mí? ¿Porque yo? etc. Al no encontrar respuestas aparece la frustración y por ende sus manifestaciones.

2.1.6.3.3. Estrés

El estrés es la respuesta natural de nuestra necesidad a adaptarnos al entorno en el que nos vemos inmersos y que está en constante cambio. Cada vez más, la sociedad en la que vivimos se muestra más exigente, y somos sometidos a

ciertas presiones que no somos capaces de soportar.
(Collantes, 2014, pág. 1)

El estrés está considerado como uno de los principales detonantes de la agresividad, ya que es el que provoca más ataques de cólera, el estrés afecta el cuerpo y la mente sin dejar lugar a que el individuo reaccione, se creía que solo las personas adultas y con vidas muy ocupadas podrían adquirir este mal, sin embargo ya se ha demostrado que no existe edad ni estatus social para sufrir de estrés, es decir incluso un niño puede sentirse estresado debido a los cambios que ha sufrido la sociedad.

Son muchos los padres que, cuando se sienten frescos, son capaces de acometer muchos frentes a la vez y de manera verdadera mente exitosa, pero ellos mismos, en otras ocasiones, con menos fuerzas, se expresan así: «Llega un momento en que me irritan enseguida», «Es ese punto en el que no puedo soportar que me conteste así», «Si me pilla de buenas, vale, pero como sea a partir de cierta hora, no aguanto que trate así a su hermana». Estas frases hacen referencia a ese momento en el que el estado no tolera ya ciertas cosas y entonces es cuando se produce la hecatombe, la explosión.
(Peralbo, 2011, pág. 29)

Uno de los principales detonantes de la agresividad es el estrés conocida también como la enfermedad del futuro, el estrés se apodera por completo de cualquier individuo en momentos de tensión, los padres de

hoy en día se encuentran rodeados de preocupaciones, por ello cuando salen del trabajo solo piensan en descansar, pero los niños reclaman atención y al no comprender bien la situación toman actitudes que molestan a sus padres, quienes con la poca paciencia que les queda del día agotador tratan de sobrellevar las cosas, cuando la situación se sale de control es cuando los todo explota.

Hoy, muchos niños se levantan muy temprano y comienzan una jornada casi de ejecutivo, es decir, arriba a la primera, desayuno exprés, rápido, fuera de casa, variadas actividades en el cole, vuelta a casa y de prisa también a ponerse a hacer los deberes, algo de juego, cuando se puede, y rutinas nocturnas. Dado que los niños cuando son pequeños son como esponjas que lo observan todo, que aprenden muy rápido —tanto lo que es bueno para ellos como también lo que no lo es—, hay que tener en cuenta que las prisas de los adultos les superan muchas veces y que lo que ellos necesitan es tiempo para determinados aprendizajes y hábitos, que serán para toda la vida, y no esa sensación de vivir comprimidos entre diferentes obligaciones que se suceden unas a otras. (Peralbo, 2011, págs. 26-27)

El estilo de vida que se vive hoy es demasiado exigente especialmente para los niños y adolescentes, cada vez los padres cargan más actividades a la rutina de sus hijos con el afán de mantenerlos ocupados, desde que son muy pequeños tienen que asistir a clases extras terminando con su rutina ya muy tarde, antes los niños solo debían de preocuparse por jugar ir a la escuela comer y dormir. Los padres

quienes en ocasiones quieren que sus hijos sean superiores a otros sofocan a sus hijos y los llevan de la mano en todas sus actividades creyendo que son como mini adultos con obligaciones.

2.1.6.4. Factores internos que fomentan a la agresividad

Los factores internos que fomentan a la agresividad son claramente obvios, ya que son los que más relevancia tiene cuando hablamos del tema, estos están en la raíz de las emociones no son superficiales como lo son los factores externos por ello prevalecen por sobre todo, dichos factores son el biológico el psicológico y el temperamental.

2.1.6.4.1. Biológico

Las crisis de cólera pueden tener también causas médicas o biológicas. Así los niños que sufren problemas neurológicos tienen a veces dificultad para controlarse y a los niños diabéticos les cambia el humor según las fluctuaciones de la tasa de azúcar en su sangre. (Bourcier, 2012, pág. 1)

Se ha comprobado que existen factores biológicos en relación a la agresividad en especial los orgánicos, siendo las enfermedades uno de los factores más importantes, ya que éstas desencadenan hormonas que causan cambios repentinos de humor incluso sin que la persona se dé cuenta, podría considerarse también a la ira como la causante de enfermedades esto daría lugar a un círculo vicioso del que ninguno de las personas está exenta, puesto que vive dentro de nuestro propio organismo esperando salir como respuesta de cualquier estímulo

desagradable, la ira en cierta medida es sana hasta el punto donde el sujeto puede controlarla ya que esta desencadena violencia y agresividad, la cual afecta no solo a la persona implicada sino también a todo quien este su alrededor.

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardiaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. (Goleman, 1995, pág. 10)

Cuando en ser humano experimenta un episodio descontrolado de ira este lo manifiesta con agresión, mismo que es producto no solo de agentes externos ni no también de internos, con el aumento de hormonas puede desencadenar ataques descontrolados ya sea frente a personas, animales o incluso objetos, el organismo se prepara físicamente para realizar el acto y dejar salir toda la ira que fue producida, se activan diferentes partes internas y eternas del cuerpo predisuestas a atacar como un mecanismo de defensa.

La región más primitiva del cerebro, una región que compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso, es el tallo encefálico, que se halla en la parte superior de la médula espinal. Este cerebro rudimentario regula las funciones vitales básicas, como la respiración, el metabolismo de los otros órganos corporales y las reacciones y movimientos automáticos. Mal podríamos

decir que este cerebro primitivo piense o aprenda porque se trata simplemente de un conjunto de reguladores programados para mantener el funcionamiento del cuerpo y asegurar la supervivencia del individuo. Éste es el cerebro propio de la Edad de los Reptiles, una época en la que el siseo de una serpiente era la señal que advertía la inminencia de un ataque.
(Goleman, 1995, pág. 12)

Los animales y los seres humanos poseen muchas cosas en común, como también cosas que hacen la diferencia, cuando hablamos de seres vivos nos damos cuenta que incluso algunos animales son mamíferos al igual que los seres humanos, muchas científicos dicen que los humanos son animales, en cierta forma es cierto sin embargo la diferencia que tenemos con ellos es que somos racionales.

Antiguamente el ser humano convivía de la misma manera que los animales, es decir manejaba su vida única y exclusivamente por instinto de supervivencia, el cerebro humano se encargaba de acciones simples, todo esto solamente con la finalidad de cubrir necesidades básicas además del ciclo vital como es nacer, crecer, reproducirse y morir, el cerebro se encargaba de lo más importante para mantener a una persona viva todo esto de la mano de reacciones químicas programadas para reaccionar, los reflejos eran más efectivos la vista, el oído y el olfato estaban más activos en caso de que un depredador se acercase, el día de hoy esos reflejos aún están permanentes ocultos y se manifiestan en el momento en el que el individuo se siente amenazado por ejemplo cuando una persona tiene que dar una presentación en vivo frente a un gran público su cerebro envía mensajes a todo el cuerpo para prepararse

y se manifiesta en temblores sudoración y ansiedad estos mecanismos eran de suma importancia en la era primitiva para protegernos de situaciones que nos pueden hacer algún tipo de daño.

Pero la amígdala no sólo está ligada a los afectos sino que también está relacionada con las pasiones. Aquellos animales a los que se les ha seccionado o extirpado quirúrgicamente la amígdala carecen de sentimientos de miedo y de rabia, renuncian a la necesidad de competir y de cooperar, pierden toda sensación del lugar que ocupan dentro del orden social y su emoción se halla embotada y ausente. El llanto, un rasgo emocional típicamente humano, es activado por la amígdala y por una estructura próxima a ella, el gyrus cingulatus. Cuando uno se siente apoyado, consolado y confortado, esas mismas regiones cerebrales se ocupan de mitigar los sollozos pero, sin amígdala, ni siquiera es posible el desahogo que proporcionan las lágrimas. (Goleman, 1995, pág. 15)

Se ha demostrado que la amígdala es una parte fundamental en las emociones del ser humano, ya que sin ella pueden inhibirse muchos sentimientos, dichos experimentos demuestran que existen partes de nuestro cuerpo que cumplen una función específica como es la de regular las emociones.

El cerebro humano ejerce control sobre los impulsos agresivos a lo que se agrega la circulación de las hormonas y el género; es bien conocido el hecho de que los hombres

expresan más abiertamente la agresividad que las mujeres. También en muchas especies animales el macho es más agresivo que la hembra, pero si se le castra, la agresividad disminuye de modo considerable. (Tamayo, 2011, pág. 100)

Es más común ver a hombres dándose de a golpes por cualquier situación que a una mujer, se podría decir que los hombres tienen la sangre más caliente y soportan menos ser molestados y retados, es claro que el hombre desde el inicio de los tiempos era quien protegía a la familia de depredadores o de otros individuos que quisieran perjudicarlos, mientras que la mujer era más pasiva, en ocasiones reaccionaba de manera agresiva cuando se referían a sus hijos y esto aún es así en la época actual. Aunque si hay casos de mujeres que se enfrentan a hombres y se defienden de igual manera, los ataques de agresividad se dan en ambos géneros estos están predestinados por muchos factores pero el principal es el entorno en el que se desarrolló el sujeto.

Existen, además factores que tienen que ver con la constitución; así, el individuo robusto que gana con frecuencia en sus combates puede verse más expuesto a la violencia que el individuo de constitución débil. (Tamayo, 2011, pág. 100)

Es más frecuente ver a hombres robustos estar involucrados en peleas, esto debido a la sociedad y educación que el ser humano ha recibido, empezando por los programas de televisión de lucha libre en los que se enfrentan hombres musculosos no es común ver a un hombre de constitución gruesa pelear con uno que aparentemente sea débil al

menos que sea alguna disciplina deportiva en la que hay leyes, las personas robustas suelen ser confiadas en sí mismos y en su capacidad para derribar a un oponente sin pensarlo dos veces solo actúan, ya que piensan que por poseer fuerza son superiores a los demás, ciertamente esto no se da en todos los casos pero si en un número considerable.

Algunas lesiones cerebrales pueden afectar el control de la agresividad; también algunas enfermedades como la epilepsia, pueden causar con violencia considerable. (Tamayo, 2011, pág. 100)

Se demostrado que el ser humano no solo es agresivo porque esa es su naturaleza, sino también por trastornos que se pueden dar en diferentes etapas de la vida del ser humano, ya sea una caída la cual provoco una lesión cerebral o inclusive enfermedades como la epilepsia, misma que no tiene cura, aunque el sujeto puede vivir con ella, muchas enfermedades son causantes de cambios repentinos de comportamiento las cuales alteran las emociones y dan paso a la agresividad, ya que es el impulso que menos se puede controlar, las personas con enfermedades que no tiene cura suelen estar cansadas de lo mismo y son más vulnerables a esos ataques de ira debido a que piensan que ya no pueden lidiar con la enfermedad o la lesión que poseen.

2.1.6.4.2. Psicológico

Los trastornos de comportamiento destructivo se encuentran entre los más fáciles de identificar entre todas las condiciones

coexistentes pues involucran comportamientos que se detectan fácilmente como rabietas, agresión física como atacar a otros niños, discusiones excesivas, robar y otras formas de desafío y resistencia a la autoridad. Estos trastornos, que incluyen trastorno oposicionista desafiante (TOD) y trastornos de conducta (TC), con frecuencia atraen primero la atención cuando interfieren con el rendimiento escolar o con las relaciones familiares y con sus compañeros y frecuentemente se intensifican con el tiempo. (Dra. Jennifer Shu, 2015, pág. 1)

La agresividad cuando ya se sale de control y el agresor empieza a dañar a otros y a si mismo se torna preocupante, existen trastornos en los cuales la característica principal son los arrebatos de ira desenfrenada los cuales incluye todo tipo de agresividad, estos trastornos pueden ser detectados a temprana edad y posteriormente controlados mediante medicación o terapias mas no pueden ser eliminados por completo se desconoce exactamente la naturaleza del porque se da en edades tan tempranas pero existen tratamientos que ayudan tanto al paciente como a la familia a sobrellevar la situación.

Muchas de estas personas con trastorno de la personalidad disfrutan con el sufrimiento ajeno y les estimula cruzar los límites. Los antisociales carecen de empatía y no tienen sentimiento de culpa ni remordimiento cuando infringen dolor. Otros tienen rasgos sádicos, son fríos e insensibles con el dolor ajeno, abusan y no se sienten mal por ello. (Ramírez P. , 2014, pág. 1)

Las personas con trastornos de la personalidad suelen tener comportamientos agresivos y a su vez disfrutan del dolor ajeno, desde la infancia es notorio este tipo de trastornos, ya que es evidente en la forma como juegan y como tratan a los animales, este tipo de personas poseen características antisociales siendo la agresividad la principal y más notoria.

2.1.6.4.3. Temperamental

El temperamento es, pues, una disposición fundamental del alma, que se manifiesta particularmente, cuando esta recibe una impresión, ya sea por ideas y representaciones o bien por acontecimientos exteriores. El temperamento nos da la contestación a esta pregunta: ¿Cómo se conduce el hombre, qué sentimientos lo embargan, qué móvil le impulsa a obrar, cuándo algo le impresiona? Así por ejemplo: ¿cómo se porta el alma, cuando es alabada o reprendida, cuando se la ofende, cuando advierte en sí cierta simpatía o tal vez antipatía hacia tal persona, o cuando, en ocasión de una tormenta o de hallarse de noche en un camino solitario, le sobreviene el pensamiento de un inminente peligro? (hock, 2008, pág. 5)

El temperamento se encuentra dentro de todos los seres humanos desde el momento en el que tenemos conciencia y se manifiesta mediante estímulos externos o por medio de ideas internas. Todas las personas reaccionan de manera diferente frente al mismo estímulo y estas reacciones están ligadas al temperamento, por ejemplo en caso de un robo la víctima puede reaccionar de manera defensiva, mientras que otra víctima puede simplemente quedarse perpleja, estas reacciones estas

predispuestas según el tipo de temperamento que se posea, siendo que las personas con el temperamento colérico tienden a ser más agresivos que los demás.

Podemos estar tentados a hablar acerca de los bebés como si fueran todos iguales, pero los bebés muestran diferencias individuales de temperamento (Gartstein y Rothbart, 2003; Goldsmith y Harman, 1994). Algunos lloran mucho más que otros; algunos son mucho más activos. A algunos bebés les encanta que los abracen; otros se retuercen incómodos cuando los toman en brazos. Algunos son sumamente reactivos a los estímulos que los rodean, mientras que otros permanecen tranquilos sin importar lo que ven o escuchan. (Maisto, 2005, pág. 330)

Cada ser humano es diferente hablando de características físicas, mentales y emocionales, es notable la diferencia que existe desde el momento en que nacen unos son más activos, otros más pasivos, a unos les gusta lo mismo y otros prefieren estar solos, estas y más características muestran la diferencia existente en cada persona, es notable que no tiene que ver aun el entorno, ya que esto es notorio desde el momento en que nacen, el temperamento de cada una de las personas varia incluso si se habla de gemelos, quienes también muestran diferentes tipos de gustos a pesar de haber compartido el vientre por 9 meses.

Si bien la teoría de los fluidos, enriquecida por el médico turco-griego Galeno, se mostró ingenua, la tipificación en los cuatro

tipos claves: sanguíneos, coléricos, melancólicos y flemáticos, y las 12 combinaciones (que establecen un temperamento dominante y uno subordinado, por ejemplo: sanguíneo-colérico, melancólico-flemático) es de una gran utilidad explicativa y predictiva de los comportamientos de las personas. (hock, 2008, pág. 4)

Hoy en día se conoce que existen diferentes tipos de temperamentos que van acorde a la personalidad de cada una de las personas, estos temperamentos son producto de investigaciones y aún se encuentran bajo el ojo de la ciencia, ya que muestran como un oráculo hablando del comportamiento de cada uno de los individuos a continuación se puede encontrar la clasificación de los temperamentos.

2.1.6.4.4. Clasificación de los temperamentos

- **El colérico se excita fácil y fuertemente; se siente impulsado a reaccionar de inmediato; la impresión queda por mucho tiempo en el alma y fácilmente conduce a nuevas excitaciones.**
- **El sanguíneo, así como el colérico, se excita fácil y fuertemente, sintiéndose asimismo impulsado a una rápida reacción; pero la impresión se borra luego y no queda mucho tiempo en el alma.**
- **El melancólico se excita bien poco ante las impresiones del alma; la reacción o no se produce en él o llega después de pasado cierto tiempo. Las impresiones, sin embargo se graban muy profundamente en el alma, sobre todo si se repiten siempre las mismas.**

- **El flemático no se deja afectar tan fácilmente por las impresiones, ni se siente mayormente inclinado a reaccionar; y las impresiones, por su parte, muy luego se desvanecen.**

El temperamento colérico y sanguíneo son activos; el melancólico y el flemático son más bien pasivos. En el colérico y el sanguíneo hay una fuerte inclinación hacia la acción, y en el melancólico y el flemático por el contrario hacia la tranquilidad. (hock, 2008, págs. 6-7)

Los temperamentos ya antes visos presentan características similares, sin embargo a la vez cada uno es diferente del otro, siendo los más impulsivos el colérico y el sanguíneo como sus nombres lo dicen, no quiere decir que las demás personas que posean diferentes temperamentos no se enojen y estallen en cólera de vez en cuando, en realidad todos las personas pueden enojarse la diferencia es que unos lo hacen con más frecuencia y con más facilidad.

El colérico se excita profundamente por la contradicción, resistencia u ofensas personales. Este estado de ánimo se exterioriza por palabras duras, que si bien pronunciadas en forma cortés y correcta hieren, no obstante, hondamente por el tono en que las profiere. No hay nadie que pueda herir tan dolorosamente con menos palabras que un colérico. Pero lo más agravante es que el colérico, en la vehemencia de su ira, hace recriminaciones falsas y exageradas, y en su apasionamiento llega a interpretar mal y tergiversar las mejores intenciones del que se cree ofendido, y estas falsamente supuestas ofensas las reprocha con las

expresiones más amargas. La justicia con que trata a sus semejantes hace que se enfríen sus mejores amistades. (hock, 2008, págs. 14-15)

El temperamento colérico es el más fuerte de todos y el que requiere de menos motivos para actuar, las personas con este tipo de temperamento no tienen mucha tolerancia frente a situaciones difíciles por ejemplo a ofensas así su persona, estas personas suelen ser más frías y duras, son campeones en lastimas a los demás tan solo con palabras, este temperamento hace que la persona que lo posee crea que él es el centro del universo y actúa como repelente para sus amistades no tolera ser contradecido ni agredido por lo que es considerado como una persona agresiva e impulsiva.

2.1.6.5. Factores externos que influyen en la agresividad

Existen diferentes factores que pueden influir en nuestro comportamiento, antes se habló de los factores internos pero debemos tomar en cuenta que existen también otros que se dan en el entorno en el que se desarrolla la persona entre ellos tenemos primero a la familia, ya que es el pilar fundamental de la sociedad, la escuela que es el lugar donde se adquieren los conocimientos y por último la sociedad en esta también entra la cultura en la que se desarrolle el sujeto.

Los trabajos del equipo del Dr. Richard Tremblay los niños cuya madre es joven, fuma y posee unos ingresos poco elevados corre quince veces más riesgo que los demás niños

en desarrollar comportamientos violentos. Además de estos factores socioeconómicos; la violencia familiar, la depresión materna la educación deficiente de los padres, la exposición prenatal a diversas drogas y la criminalidad de uno de los progenitores, están también asociadas a las conductas agresivas del niño. (Bourcier, 2012, pág. 12)

La familia es uno de los pilares fundamentales, es la primera escuela que tiene el ser humano por lo que es de esperarse que si existe un desequilibrio emocional este sería la raíz del problema, las madres jóvenes o las madres adolescentes no se encuentran maduras física ni emocionalmente, sus hormonas están alteradas y su cuerpo está cambiando teniendo conflictos con sí misma y su entorno, es por ello que no es recomendable que una adolescente tenga hijos abandonando el colegio por obligación aunque no sea este el caso de todas. Cuando una menor de edad carga un niño su vida da un vuelco impresionante y altera su comportamiento, por lo que trae consigo diferentes respuestas la principal la ira de la mano de la agresividad se apoderan de su mente y cuerpo, no les queda más que libérala por medio de agresión, cabe recalcar que también se dan cambios en el hombre durante su adolescencia y con la responsabilidad de un hijo aumenta la posibilidad de desequilibrios emocionales esto debido a la depresión y angustia que conlleva mantener una familia el día de hoy, como consecuencia de esto ambos padres jóvenes deben dedicarse a labores que no son para su edad como trabajar, hoy en día es difícil que un adolescente consiga un trabajo bien pagado es cuando empiezan los problemas económicos en el hogar y aparecen consigo los vicios como excusa para olvidarse por un momento de sus vidas, empiezan las riñas entre pareja frente del infante que al observar la violencia en su hogar tratara de imitarla en el futuro.

2.1.6.5.1. La familia

Un modo frecuente de convertirse un sujeto agresivo, es haber sido educado en una atmosfera familiar donde ha reinado la violencia. Cuando los padres se agreden entre sí, o cuando los hijos son azotados por motivos baladíes, no es raro que estos desarrollen una tendencia a dirimir los conflictos a golpes. (Tamayo, 2011, pág. 100)

Si se quisiera formar personas agresivas la mejor manera para lograrlo sería educarlos en un ambiente belicoso o en el seno de una familia disfuncional, donde el pan de cada día sean los gritos, insultos y maltratos, estos son los ingredientes para formar personas violentas, el ser humano al ser dependiente de sus padres aprende lo que hay a su alrededor, y si solo hay violencia eso es lo que aprenderá, si en su hogar fue maltratado es de esperarse que más a delante repita esta conducta, y peor aún crea que esta es la correcta porque así fue educado y cree que todo los problemas que se les presenten deberán ser resueltos con agresión.

Los padres son agentes privilegiados y casa insustituibles para impedir que el niño tome el camino de la violencia, puesto que representa su arraigo afectivo. Con ellos el niño se humaniza, es decir, aprende a reconocer y respetar las reglas que rigen las relaciones entre los seres. Los padres son héroes, modelos, educadores para el pequeño que aprende la vida. (Bourcier, 2012, pág. 14)

Son los padres los responsables de la educación de sus hijos misma que debe de iniciar desde la infancia temprana empezando por hacerles entender que gritando y pataleando no es la forma de conseguir algo, es importante tomar en cuenta como debe de ser la educación, y la mejor opción es evitar los gritos insultos y agresión, ya que éstas son conductas que fácilmente aprenden los niños, si los padres dialogan más con sus hijos y se preocupan por sus problemas existe una gran posibilidad de que se ganen la confianza de ellos, los niños suelen ser manipuladores cuando están pequeños pero está en una etapa normal a medida que pasa el tiempo los padres deben entablar conversaciones para establecer reglas de comportamiento con sus hijos es recomendable hacerlo cuando aún son pequeños, ya que cuando entran a la etapa de la pubertad es una guerra interminable, es normal que los adolescentes se encuentren a la defensiva especialmente con sus padres más aun cuando no han sido educados.

El niño recurre a las palabras para expresar su cólera y sus deseos y se da cuenta rápidamente de que este medio es eficaz. La mayoría de los adultos dan valor a la expresión verbal y se admiran ante la riqueza del vocabulario y las expresiones. Por lo que es un medio eficaz para crear lazos, pero también para provocar, puesto que hay fórmulas prohibidas. (Bourcier, 2012, pág. 24)

Los niños aprenden a comunicarse inicialmente por los padres, aun cuando parece que no entienden lo que escuchan el cerebro de los niños es como una videgrabadora que va guardando información, por ello aunque a momento no la reproduzca o como una esponja que absorbe

todo los padres deben de ser cuidadosos con las cosas que hacen especialmente con las que dicen porque basta con una vez para ellos la aprendan y la relacionen, muchas veces los padres dicen palabras grotescas y obscenas por error las cuales los niños logran escuchar y aprender es común escuchar decir a una mama o a un papa “esta pequeño no entiende” puede que a momento sea así pero a futuro el padre está formando el vocabulario de su hijo.

La familia ha sido alabada constantemente, a veces hasta sacramentada, como medio propicio para que los seres humanos tengan una interacción sana, armoniosa y constructiva. Sin duda, el ambiente familiar cuenta con esas posibilidades; sin embargo, la realidad muestra a menudo que en el seno familiar se forma un ser humano bastante confuso, insatisfecho o, en el peor de los casos, hasta patológico.
(Ramírez R. A., 2004, pág. 37)

Se sabe que la familia es la base de la sociedad, el pilar fundamental en la vida del ser humano, por ello existen miles de escritos que le hacen honores y expresan su importancia en el desarrollo del individuo, sin embargo en la mayoría de las ocasiones esta familia no es lo que expresan muchos escritores siendo que existen muchos casos en los que la familia es la causante del desequilibrio emocional en muchas personas, Se ha comprobado que la mayoría de los psicópatas han tenido problemas familiares en su infancia, desde padres alcohólicos hasta maltrato intrafamiliar estas y otras consecuencias son causantes de problemas patológicos en el individuo que en el futuro se manifestaran con más fuerza.

Por desgracia, es muy escaso el número de familias realmente beneficiosas, tan mínimas que pasan inadvertidas en medio del gigantesco desorden social en que vivimos. Sin lugar a dudas, una de las tareas más difíciles consiste en criar una familia. Desde luego nos referimos a la construcción de la familia plenamente funcional y cuyos miembros rebozen satisfacción y felicidad de vivir no una en la que miembros vean solo transcurrir en monótono paso de los días. (Ramírez R. A., 2004, págs. 37-38)

No todas las familias son buenas tampoco todas son malas pero si es algo obvio que hay más familias disfuncionales que funcionales, debido a que cada día es más difícil mantener un hogar, por lo general existen muchos factores que intervienen en que exista familias con desequilibrio en sus relaciones, factores como falta de comunicación, maltrato, pobreza entre otros pero esta última lleva una gran parte de responsabilidad, ya que se ha demostrado que en los hogares más pobres existe más conflictos que en los que poseen buenos ingresos no quiere decir que las personas que tengan riqueza no tendrán problemas familiares pero los hogares con pocos recursos son más vulnerables a problemas de toda índole.

En su libro “educando con el corazón” dice que: divorcio sentimental: cada quien vive su mundo porque se acabó el interés por compartir a profundidad. Los conyugues hacen su vida casi sin tomar en cuenta uno al otro o a los hijos y estos viven prácticamente solos, sin acompañamiento ni orientación familiar. Aunque el abandono de los padre y la escasa

comunicación afectiva entre los hermanos, es fácil que algún miembro de la familia caiga en adicciones de cualquier tipo. (Ramírez R. A., 2004, pág. 42)

Los padres, quienes en ocasiones tienen desacuerdos entre ellos empiezan a separarse sin importar el daño que pueden causar, ya sea por un engaño, falta de amor o desacuerdos de cualquier tipo es en ese momento en los que los pilares fundamentales empiezan a desmoronarse, los hijos se encuentran confundidos porque a sus ojos sus padres son sus ídolos lo último que desean es un rompimiento, si este se da en la etapa adolescente es mucho más destructivo de lo que parece ya que esta es una etapa de transición, es entonces cuando los chicos empiezan a demostrar su desacuerdo con agresividad, las representaciones de ira frente a sus padres y los que le rodean suelen ser normales y el pan de cada día, los divorcios son un desencadenante de muchas emociones en el adolescente y llegan a sentirse culpables de cierta forma que tratan de llamar la atención de sus padres de manera agresiva.

En su libro “educando con el corazón” dice que: Dobles mensajes (llamados también comunicación esquizofrénica). Esta trampa de comunicación se presenta cuando enviamos mensajes contradictorios de tipo “te quiero pero a la vez no”. Un padre puede decir a su hijo que lo quiere... y que si lo golpea es por su bien. En este caso si el hijo no sabe descifrar bien el mensaje, lo cual es bastante comprensible, correrá el peligro de perderse en un mundo de significados caóticos de los que al parecer no haber más salida que perder la razón o suicidarse. (Ramírez R. A., 2004, pág. 44)

La comunicación entre los padres de adolescentes la mayoría de veces es complicada, ya que muchos padres no saben cómo hacer entender a sus hijos y recurren a los golpes eh insultos, el adolescente quiere su independencia se siente controlado, por otro lado el padre quiere educarlo, al encontrarse perdido no ve más opción que por medio de agresión, la mayoría de las veces en las que un adolescente discute con sus padres es a gritos el padre puede creer que así hará que su hijo entre en razón eso mesclado con su impotencia y coraje, a los ojos de su hijo no es más que amenazas y llega a sentirse intimidado en su propio hogar llegando a tomar decisiones equivocadas.

La autoridad de los padres se enfrenta a partir de los 15 años, con un adolescente que ha adquirido una mayor independencia individual. Ahora puede acatar menos las órdenes, hace enojar fácilmente a la madre y discute largo tiempo acerca de la injusticia del padre. También para no ser molestado, hace creer a los padres que cumplirá con lo ordenado, pero sin la menor intención de realizarlo. (Tamayo, 2011, pág. 68)

Los padres no logran comprender a sus hijos cuando entran en la pubertad, ya que se encuentran en etapas diferentes cada una con sus intereses, por ello quieren poner límites y reglas, el hijo en señal de rebeldía lo que hace es romperlas, a estas alturas el adolescente piensa que sus padres están en su contra y hace lo posible para no ser dominado por ellos, en la mayoría de los casos uno de los padres es más comprensivo que otro, lo que causa que el adolescente se aproveche de esto, los padres deben de ser comprensivos y firmes, en ocasiones hay

padres que desautorizan al otro es en ese momento en donde el joven los manipula incluso logra poner uno en contra del otro para lograr su objetivo. Sería mejor que los padres se pongan de acuerdo en cuanto a la educación de su hijo, la cual no debe de ser permisiva, ni opresiva evitando los gritos y los actos agresivos.

2.1.6.5.2. Sociedad

- **Cultura**

Las diferencias culturales en la agresividad se reflejan en las estadísticas relativas a delitos violentos. Las culturas individualistas, que valoran la independencia personal, tienden a mostrar una elevada criminalidad, mientras que las culturas colectivistas, que enfatizan la interdependencia y la cohesión del grupo, tienden a presentar tasas más bajas de delitos. La investigación también ha vinculado la dimensión del individualismo/colectivismo con la forma en que diversas culturas interpretan la conducta agresiva. (Maisto, 2005, pág. 322)

Se ha demostrado que las sociedades que poseen un trabajo colectivo suelen tener menores tasas de delitos y agresiones siendo que cuando el ser humano trabaja por un bien común todo beneficio es para todos, a diferencia de las masas que se centran en la satisfacción individual, ya que tienden a perseguir el bienestar personal y a su vez se torna egoísta dando paso a la competencia y por ende no permite el desarrollo de la sociedad, este tipo de grupos sociales centrados en el yo individual suelen ser las más conflictivas.

Esas sorprendentes diferencias culturales en la conducta agresiva sugieren que la agresión recibe una fuerte influencia del aprendizaje que tiene lugar dentro de un contexto cultural particular y de las normas y valores culturales. De hecho, la mayoría de las culturas relativamente no agresivas son sociedades colectivistas que enfatizan el bien del grupo sobre los deseos del individuo. Es más probable que los miembros de sociedades colectivistas busquen el compromiso o se alejen de una interacción amenazadora en aras de su interés por mantener la armonía del grupo. En contraste, las culturas relativamente más agresivas son sociedades individualistas cuyos miembros tienen mayor probabilidad de seguir el dicho “ve por ti mismo”. (Maisto, 2005, pág. 307)

La mayor influencia en la agresividad es recibida por la sociedad la cual está determinada por la cultura a la que pertenezca el sujeto, algunas culturas son pacifistas por naturaleza, mientras que otros son violentas y de igual manera existe una carencia de valores que impide que las personas que conviven en ella posean un raciocinio como las sociedades en las que las culturas profesan los valores principalmente el respeto a sus semejantes. Por ello es fácil imaginar el ambiente de un delincuente o un asesino ya que es el reflejo del entorno en donde fue educado.

- **Medios de comunicación y tecnología**

Dentro de los medios de comunicación de masas, la televisión es el más cercano y accesible para los niños, ya que su uso está totalmente generalizado y no requiere ni esfuerzos altos ni de habilidades muy complejas para recibir la información

que allí se muestra. Ésta presenta estímulos audiovisuales, que son más efectivos que los visuales y auditivos por sí solos. Por ello, se impone sobre los otros medios de comunicación, siendo una fuente efectiva para la creación y formación de actitudes en los niños, ya que desde temprana edad, son sometidos a su influencia sin poseer otro tipo de información. (Christin, 2013, pág. 1)

La televisión fue la respuesta a la búsqueda de un dispositivo que sirva para la trasmisión de información e imágenes, sin embargo a medida que transcurre el tiempo esta ha ido cambiando tanto de forma como de contenido siendo esta uno de los medios con mayor acogida en el mundo especialmente para los niños, tener en casa un televisor hoy en día es una arma de doble filo, ya que la exposición deliberada a ciertos programas de televisión causan aumento en la agresividad, actualmente es común ver a un niño o adolescente pasar horas frente al televisor visualizando programas con contenido violento y cada vez estos contenidos se asemejan más a la realidad lo que causa que muchos de los niños traten de imitar lo que ven en el aparato, no quiere decir que la televisión sea el único factor de la agresividad de muchos de los niños y adolescentes puesto que existen otros factores.

Internet ha sido una herramienta que ha llegado para facilitarnos muchas cosas, como la búsqueda de información, la comunicación, etc. Pero también, como todo en este mundo, cuando se le da un mal uso puede llegar a ser violento. Podemos encontrar esta clase de actos en muchas partes en la red. (Ricaurte, 2010, pág. 1)

El internet es una herramienta con mucha importancia en la vida del hombre sin embargo cuando se le da un mal uso puede traer consecuencias devastadoras, el adolescente se encuentra en una etapa en la que su curiosidad está a mil y trata de satisfacerla por todos los medios a su alcance, uno de esos medios es el internet, en ocasiones cuando el adolescente se encuentra en esta búsqueda puede desviarse de su camino y pueden caer en páginas de pornografía y sumergirse en ellas empezando como un juego, en otras ocasiones las redes sociales también representan un peligro especialmente para los adolescentes que esta etapa vulnerable se conectan para conocer amigos sin saber que pueden estar en peligro. Además del contenido violento que proyecta el internet siendo que está al alcance de todos sin restricciones se puede visualizar guerras asesinatos todo esto sin censura alguna.

Dado que los juegos de computadora y video se vuelven más y más populares entre los adultos y los adolescentes más jóvenes, los debates sobre su impacto psicológico potencialmente dañinos se pueden escuchar más a menudo. Los padres en cuestión culpan rutinariamente juegos de ordenador violentos para las desviaciones en el comportamiento de sus hijos. Muchos pedagogos y académicos comparten esta opinión y expresar preocupaciones similares. La conexión entre los juegos y la vida real, sin embargo, no es tan sencillo, y la mayoría de las opiniones son simplemente demasiado difícil de justificar por cualquier evidencia dura. (Deportivos, 2015, pág. 1)

Los videos juegos cada día son más violentos y acercados a la realidad que antes, y se encuentran al alcance de cualquiera que tenga una computadora, los padres quienes se mantienen observando las actividades de sus hijos se asustan de todo el contenido violento que pueden llegar a poseer cada uno de estos juegos de computadora lo impresionante es que existen miles y cada día salen a la venta nuevos, las investigaciones realizadas sobre los efectos de los videojuegos no son muy exactas por lo que aún se encuentra en tela de dudad, sin embargo es evidente que la violencia que proyectan los juegos virtuales si tienen un efecto negativo en el comportamiento de las personas que tienen como habito pasar horas frente a un computador.

En cuanto a las películas la violencia ha sido parte clave desde que los americanos la implementaron como una parte importante de las mismas. Se han hecho películas relacionadas con la delincuencia juvenil, las masacres más grandes de la historia, la violencia familiar, etc. Estas han generado una audiencia acostumbrada a las películas violentas y que además les exige contenido cada vez más violento. Afortunadamente las reglas, establecidas en el Cogido de Producción de Hollywood, sobre cómo deben de hacerse las películas han sido más estrictas y eso ha evitado que la mayor parte de las películas muestren a detalle escenas violentas. (Ricaurte, 2010, pág. 1)

Los contenidos violentos que hoy en día se pueden apreciar en las diversas películas que encontramos en la actualidad sobrepasan los límites, a pesar de que las películas posean categorías los niños y

jóvenes se las arreglan para verlas a escondidas, incluso algunos padres permiten que sus hijos visualicen contenido violento, se sabe que las películas son creaciones de la imaginación de un escritor y de su equipo sin embargo estos filmes cada día son más reales y en muchas de las ocasiones son representaciones de sucesos ya vividos por la civilización como pueden ser guerras o masacres, la audiencia no se da cuenta de todo el contenido basura que adquieren al momento en que ven una película violenta, especialmente los niños quienes en muchas ocasiones parece que quieren hacer lo mismo que ven en un cine apenas salen de la función.

La música es un medio de expresión, que permite identificarnos en la sociedad y con los individuos, este arte no distingue entre edades, desde la infancia hasta nuestros últimos días vivimos a lado de la música. Sin embargo los jóvenes son los que están más apegados a la música. A través de ella buscan identificar su personalidad, la cual reflejaran ante la sociedad y permanecerá en la etapa adulta. (Ricaurte, 2010, pág. 1)

La música ha existido desde siempre cambiando y evolucionando siendo esta una de las más reconocidas expresiones de arte en la sociedad, sin embargo no todo es bueno, ya que debido a los cambios que ha sufrido la cultura humana se logran divisar diferentes géneros musicales cada uno con su grupo social, lo que causa enfrentamientos unos contra otros, existen músicas con contenido violento y agresivo unos están dirigidos a la mujer como es el caso del reggaetón (perreo), mismo que es fuertemente criticado hoy en día por su contenido sexual explícito

el cual no es acto para todo público, este género es la oveja negra cuando se abre una mesa de debate respecto a la música, sin embargo no todos los temas musicales de este géneros presentan material obsceno pero si en su gran mayoría, se sabe que en algunos estados está prohibido que se escuche este tipo de música en público, esto con el fin de disminuir la violencia que genera la misma .

2.1.6.5.3. Educación

La discriminación (ya sea por color de piel, por religión, por la condición de inmigrante, por preferencias musicales, futbolísticas o de vestimenta) ocupa un lugar central en los relatos de los alumnos de ambas jurisdicciones y de escuelas tanto públicas como privadas. Además de ser considerada una forma de violencia en sí misma, los estudiantes –y en ocasiones algunos docentes– señalan que las formas verbales de discriminación suelen dar paso con mucha facilidad a peleas o agresiones de tipo físico. (Luis A. D’Angelo, 2011, pág. 62)

En todos los centros educativos existe la discriminación entre con iguales estas se dan por las diferencias existentes entre cada uno de los alumnos mismas que dan paso a enfrentamientos, empezando por las preferencias musicales o grupos urbanos quienes defienden su posición a capa y espada, estos grupos sociales en ocasiones son extremadamente violentos y atacan a quienes consideran una molestia. También se dan agresiones por parte de grupos de amigos asía una persona en particular misma que cuando se vuelve repetitiva da lugar al Bullying o acoso escolar.

Muchos docentes describen sus relaciones con los directivos como sumamente conflictivas, atribuyéndoles una gran importancia en la configuración del clima escolar o incluso en la génesis de la violencia (consistentemente con lo señalado por WELSH y COLS 1999). En numerosos casos, los docentes imputan a los directivos un desinterés pasivo o incluso un interés activo por minimizar los hechos de violencia, además de acusarlos de “presionar” para aprobar alumnos “a toda costa”. Los directivos, por su parte, realizan similares declaraciones en relación con las instancias superiores del sistema educativo, señalando que no se trata de desinterés ni de inacción, sino de que “tienen las manos atadas” por la burocracia gubernamental. (Luis A. D’Angelo, 2011, pág. 63)

El ambiente en el que se desenvuelven los alumnos debe ser armónico, sin embargo se sabe que en ocasiones no existe una buena comunicación entre los docentes y directivos además de desarrollarse situaciones sumamente conflictivas, los directivos suelen presionar de tal manera a los maestros que logran que entren en desesperación y al no poder defenderse por temor a ser despedidos se desquitan con los alumnos con gritos y en ocasiones golpes, por lo cual los alumnos quienes no conocen del todo sus derechos no pueden hacer más que callar y obedecer.

Varios autores han hecho hincapié en la importancia de las normas institucionales en relación con los niveles de violencia en establecimientos escolares. Así, hay investigaciones como la de WELSH y COLS. (1999) que muestran que factores como

la inconsistencia, falta de claridad o arbitrariedad en las reglas o en su aplicación; las operaciones ambiguas o indirectas ante la conducta (e.g. utilizar las calificaciones como sanción ante la conducta); el desacuerdo entre los agentes del sistema escolar en cuanto a la existencia, el contenido o la aplicación de las normas; la falta de respuestas a la conducta persistente o la irrelevancia de las normas desde el punto de vista de los alumnos contribuyen a aumentar los niveles percibidos de “desorden” escolar. (Luis A. D’Angelo, 2011, pág. 66)

La falta de normas de convivencia en los centros de enseñanza es realmente preocupante ya que dichas normas ayudan a que los estudiantes conozcan cuáles son sus límites y cuáles son las sanciones que recibirán si cometen una falta, en la mayoría de centros educativos existe el manual de convivencia porque es una ley de educación sin embargo, son muy pocas las instituciones que dan a conocer dicho documento a sus alumnos, por lo que permanece oculto y en ocasiones se desconoce que es o para que sirve.

2.1.6.6. Otros factores

2.1.6.6.1. La agresividad y la edad

Es evidente que la agresividad se encuentra presente en todas las etapas de nuestra vida empezando desde la niñez temprana sin embargo, en cada una de estas etapas se da de manera diferente y con más intensidad, es en la niñez y en la adolescencia donde se registra el mayor índice de agresividad, por ello estudiaremos las siguientes:

- **La agresividad y la niñez**

La agresividad se presenta en los primeros años de vida, pero se desprende a medida que el niño descubre como expresar sus necesidades y sus frustraciones respetándose a sí mismo y a los demás. En la gran mayoría los niños disminuyen los comportamientos agresivos gracias al lenguaje y a una orientación adecuada. (Bourcier, 2012, pág. 9)

El lenguaje en los niños aparece con la necesidad de comunicar un deseo o satisfacer una necesidad ya sea esta física, psicológica o emocional, cuando un bebe aún no ha desarrollado el lenguaje de palabras este trata de comunicarse de otra forma, al ver que sus intentos por exigir algo no son complacidos llega la desesperación y es cuando aparece el llanto, en el momento en el que el niño se da cuenta que mediante este estímulo sus padres reaccionan rápidamente este se instaura en él, no solo hasta cuando aparece el lenguaje hablado si no también luego de este, en la etapa de los berrinches que suelen ser alrededor de los dos y tres años a esta edad los niños suelen ser muy agresivos y crueles.

Desde que el niño tiene las aptitudes motrices para hacerlo, es decir hacia los 8 o 9 meses, tira del pelo a los otros y les pega. Cuando debe de mantenerse de pie y andar, quiere los juguetes de los demás y da patadas a sus compañeros. Muy pronto, grita furioso y arroja los objetos. (Bourcier, 2012, pág. 9)

Los niños suelen ser crueles porque aún se encuentran en la edad del aprendizaje, cuando aún tiene pocos meses de vida no pueden manifestar su ira con agresión por ello solo gritan y lloran sin embargo, para cuando empiezan a moverse por sí solos empiezan las rabietas y las peleas con sus con iguales por cualquier cosa, muestran actitudes egoístas incluso pueden llegar a hacerse daño ellos mismos estos ataques de furia son manifestados en agresión y pueden llegar a ser más inhumanos que los adultos todas estas manifestaciones se dan por que el niño está empezando a relacionarse y socializar, no es la manera correcta pero ellos aún no lo saben y no pueden controlar sus emociones, para ello necesitan de acompañamiento de sus padres y educadores fomentando el respeto a los demás.

- **Adolescencia y agresividad**

Se ha definido a la adolescencia como la interrupción de la tranquilidad del crecimiento, el fin de la infancia. Y es bien cierto que la adolescencia empieza en el momento en que se pierde la maravillosa seguridad dentro de la cual generalmente transcurre la última etapa mencionada. (Izquierdo Moreno, 2003, pág. 17)

La adolescencia es la etapa más crítica en la vida del ser humano, ya que es en esta en la que se desencadenan diferentes conflictos emocionales y se da una gran cantidad de segregación de hormonas que alteran en todo sentido el comportamiento habitual del individuo, dando paso a cambios de humor repentinos eh impredecibles, puede estar un día feliz y al otro sin razón aparente enojado y debido a esto a que se dan los problemas en su entorno ya sea familiar escolar o social, por este y

otros factores la adolescencia es un periodo de transición que podría llegar a ser un verdadero caos para el adolescente y también para quienes conviven con él.

El torbellino de la adolescencia es el resultado de un conjunto de mutaciones que han ido acumulándose desde la pubertad. Cuando estas se conjugan desencadenan una gran energía, que si no encuentra salida da origen al torbellino de la adolescencia. (Tamayo, 2011, pág. 87)

Hay una brecha entre la pubertad y la adolescencia, ya que en la pubertad empiezan los cambios tanto físicos como emocionales, las hormonas están totalmente alteradas al pasar de un tiempo esto da paso al torbellino de la adolescencia, un conjunto de energía se encuentra encerrada en el interior del sujeto esperando a salir frente a cualquier desafío ya sea de sus padres hermanos o de quien sea que lo contradiga. Las emociones son las más afectadas en esta etapa y al no encontrar el equilibrio estas se desbordan dando paso a estados de euforia y disforia, este torbellino debe de ser liberado para evitar que el adolescente se frustre y explote en ataques de ira.

Durante el torbellino de la adolescencia los padres, y en especial la madre, se vuelve el enemigo público número uno del adolescente. Las respuestas maternas a las demandas de autonomía de su hijo son por lo general de tipo agresivo. Las respuestas autoritarias son más frecuentes en el padre. Sin

embargo ambos forman un dique natural a las peticiones y los reclamos del muchacho. (Tamayo, 2011, págs. 93-94)

Los padres se encuentran atrapados, ya que buscan la manera de acercarse a su hijo o hija, sin embargo la mayoría de veces es inútil, todo intento que hacen los padres para que el adolescente acate las órdenes él las ve como si solo quisieran molestarlo. Las madres por lo general son más protectoras y los padres más arbitrarios, por lo que la tarea de mantener al adolescente a la raya es del padre aunque en ocasiones es al revés debe existir un equilibrio entre ambos pero no es así siempre está el bueno y el malo.

- **El género como influencia de la agresividad**

Se ha explorado la tesis de que exista una predisposición biológica a la violencia y hoy en día se reconoce que los chicos manifiestan tres veces más agresividad que las chicas. Este mayor porcentaje en los chicos se explica por una superior tasa de testosterona que les impulsa a reaccionar más enérgicamente a la provocaciones de otros. (Bourcier, 2012, pág. 12)

Las investigaciones demuestran que los varones presentan más agresividad que las mujeres puesto que las descargas de testosterona en el hombre modifican su comportamiento esto no quiere decir que la mujer no pueda expresarse agresivamente ante un hombre, al contrario una

mujer puede llegar a estallar de ira sin embargo según las investigaciones el hombre está más predispuesto a la agresividad y a la violencia.

La experiencia nos dice que los hombres y las mujeres difieren considerablemente en la forma en que expresan la emoción y en las emociones que deciden expresar. Por ejemplo, a menudo se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres. Pero ¿los hombres sienten menos emoción o es sólo menos probable que expresen las emociones que sienten? Y ¿existen algunas emociones que los hombres acostumbren expresar más que las mujeres? (Maisto, 2005, pág. 318)

Los seres humanos somos semejantes sin embargo, a su vez diferentes y únicos, hombres y mujeres poseen características distintas tanto físicas como emocionales, las mujeres suelen ser más sentimentales, mientras que los hombres tienden a ser más reservados en el momento de demostrar sus emociones, esto debido a la cultura ya que se considera que los hombres representan fuerza a diferencia de la mujer que aparentemente es más delicada y débil.

En general, los hombres suelen tener menor habilidad que las mujeres para decodificar las expresiones emocionales de los demás. Una razón puede ser que los hombres no suelen ser los cuidadores principales de los niños que son muy pequeños para hablar y por eso tienen menos práctica para “interpretar” las emociones en el rostro y el cuerpo. A medida

que cambien los roles sexuales tradicionales en nuestra sociedad y los padres adopten un papel más destacado en el cuidado de los niños muy pequeños, muchos hombres se adaptarán a las sutilezas de la expresión emocional. (Maisto, 2005, pág. 319)

Se cree que los hombres no expresan las emociones de igual manera que las mujeres porque las mujeres desde la infancia están rodeadas de estímulos totalmente diferentes, empezando desde el tipo de juegos y el trato que le dan sus padres, la mujer siempre ha sido criada como mujer y cumple su rol femenino y delicado mientras que hombre es educado de manera más firme y rígida, en el momento en que la mujer se convierte en madre ya posee ciertas cualidades que ira a transmitir a sus hijos, los niños por el hecho de ser delicados requieren de cuidados y que mejor trabajo que el de la madre, el padre no es el principal actor en estos cuidados, por lo que la mujer adquiere más facilidad al interpreta las emociones de las personas en su entorno.

Por su parte, Jeans Dumas destaca el hecho de que los trastornos negativitas empiezan en general hacia los 6 o 7 años y se dan solamente entre el 5% y 6% de los niños y entre el 0% y 2% de las niñas. Esos dos desordenes de comportamiento están definidos por la organización Mundial de la salud y sirven como criterio diagnósticos en psicopatología. (Bourcier, 2012, pág. 11)

La cultura también influye en la educación y en la mayoría de ellas la mujer es más pasiva que el hombre es decir el hombre, se muestra fuerte e imponente a pesar de la liberación femenina de hoy en día, está claro que aún no existe total igualdad, las niñas desde que son pequeñas son educadas de manera delicada y con su papel bien establecido, por el contrario del hombre tiene rol diferente de manera que cuando crecen y forman una familia esto vuelve a repetirse, es más común ver a niños pelearse que a las niñas, ellos quieren demostrar quién es más fuerte y quien puede más es un instinto de supervivencia que se encuentra arraigado en nuestro código genético.

Género y agresión Entre las culturas y a cualquier edad, los hombres tienen mayor probabilidad que las mujeres de comportarse de manera agresiva. En particular, los hombres tienen mayor probabilidad que las mujeres de asesinar, usar la fuerza para alcanzar sus metas y preferir deportes agresivos como el jockey, fútbol y boxeo. (Maisto, 2005, pág. 307)

Los hombres cuentan con más posibilidad de poseer ataques de ira que las mujeres, por lo tanto suelen ser más agresivos e impulsivos, además de poseer mayor probabilidad de cometer un crimen o de participar en acciones que requieran la aplicación de la fuerza o la violencia, por ello la diferencia de las actividades cotidianas, ya que un hombre prefiere deportes de contacto físico como el futbol americano a diferencia de la mujer, quien es menos violenta y prefiere deportes en los que pueda desarrollar el trabajo en equipo y su destreza, esto hablando de manera generalizada ya que existen casos en el que mujeres prefieren deportes violentos de igual manera que los hombres.

Las mujeres que con frecuencia sienten enojo y hostilidad corren un serio riesgo de salud si no se permiten expresar su enojo (Julius, Harburg, Cottingham y Johnson, 1986). Al hacer un seguimiento de un grupo de mujeres durante 18 años, el estudio encontró que las que calificaban alto en hostilidad tenían una probabilidad tres veces mayor de morir en el curso del estudio que las que calificaban bajo. Sin embargo, este mayor nivel de riesgo se aplicaba sólo a las participantes que admitían enojarse en muchas situaciones pero que no daban salida a su enojo. Otras participantes que reportaban frecuentes ataques de enojo, al que daban expresión, estaban en el mismo grupo de bajo riesgo que las que decían que rara vez o nunca sentían enojo. (Maisto, 2005, pág. 319)

Las mujeres suelen reprimir su enfado de mayor manera, mientras que los hombres tienden a explotar con facilidad, esto podría ser considerado a simple vista como algo positivo, sin embargo esta represión de dichas emociones suelen ser tóxicas para la salud, ya que tiende a acumularse hasta que un día no se puede controlar y estalla, mientras que en otros casos puede causar desequilibrios emocionales y de comportamiento, las personas que llevan una vida llena de predicamentos violentos o ataques de ira que luego reprimen, viven menos que las personas que no acumulan la agresividad dentro de sí mismos, es un dato notable según investigaciones.

Según Para la edad escolar, niños y niñas tienden a jugar mediante las reglas de la conducta tipificada por el sexo. Por lo general, las niñas participan en juegos no agresivos, como

el avión, organizadas en pares o pequeños grupos, mientras que los niños prefieren juegos de grupo más activos. (Maisto, 2005, pág. 349)

El rol de cada uno de los seres del mundo está fuertemente marcado especialmente el de hombre y mujer, desde la infancia es notorio la diferencia existente entre lo masculino y lo femenino empezando desde la forma de vestir hasta el estilo de juego, por ello es fácil notar que los niños y niñas inician un patrón de comportamientos en el cual imitan a los padres de acuerdo a su sexo, las actividades de las niñas van desde juegos delicados y más íntimos que los barones quienes prefieren pasar el tiempo jugando en grupos más grandes y activos por ejemplo a la guerra o a policías, estas actitudes irán formando al niño o niña dentro del rol al que pertenezcan.

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Esta investigación tiene como base a diferentes teorías siendo estas la teoría cognitivista la histórico cultural y la socio critica sin embargo principalmente está centrada en la teoría humanista ya que la misma presenta al hombre como el centro de las cosas y el sujeto principal de estudio, cuyos principales representantes son carls Roger y Habrán Maslow. La teoría humanista constituye el reencuentro con la esencia los mismos que engloban un conjunto de pensamientos sentimientos y emociones propias de los seres humanos, por ello esta investigación presenta el tema "estrategias para el desarrollo del auto control en los alumnos con problemas de agresividad" siendo que la agresividad es parte de las emociones del ser humano.

El humanismo es un puente por el cual transitan los principios morales y los valores, es el pilar fundamental en la vida de todo ser humano empezando por el amor a sí mismo y por el querer alcanzar la felicidad propia, no podemos amar a alguien más sin antes amarnos a nosotros mismos, es necesario el bienestar personal para cualquier actividad que queramos realizar, es el estar bien no solo en cuerpo sino también en alma y en espíritu y estar conscientes de nuestra existencia, así también ser precursores de nuestra vida y dueños de nuestros actos.

La teoría humanista es integral por ello es tomada en cuenta en diferentes áreas de nuestra vida empezando en la niñez, es por ello que en las escuelas y en los hogares los maestros y los padres deben inculcar los valores principalmente la autoestima siendo esta la puerta de entrada al humanismo, aunque en ocasiones se diga que el humanismo es un tanto egoísta ya que se centra en el yo de la persona esta a su vez refuerza con los valores mismos que serán reflejados a las demás personas, por ende no es una teoría egocéntrica, ya que apoya al hombre en su esencia pero sin hacer daño a los demás en su entorno.

El autocontrol como su nombre lo dice se refiere a una actividad propiamente del mismo sujeto por ello va de la mano con el humanismo ya que ambas quieren alcanzar el mismo fin que es el bienestar personal y el equilibrio en las emociones del ser humano.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. **Asertividad:** Es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos.
2. **Amígdala:** Es un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales de los vertebrados complejos, incluidos los humanos. La amígdala forma parte del sistema límbico, y su papel principal es el procesamiento y almacenamiento de reacciones. Las investigaciones recientes indican que la amígdala tiene una importancia capital en aquellas conductas que están implicadas en la supervivencia y, entre ellas, las emociones ocupan un lugar preeminente. A la amígdala llegan muchas señales nerviosas procedentes de los receptores olfativos, de la neurocorteza sensitiva, de las áreas de asociación visual y auditiva, etcétera.
3. **Adrenalina:** La adrenalina, también conocida como epinefrina por su Denominación Común Internacional (DCI), es una hormona y un neurotransmisor. Incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata los conductos de aire, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático. Químicamente, la adrenalina es una catecolamina, una monoamina producida sólo por las glándulas suprarrenales a partir de los aminoácidos fenilalanina y tirosina.

4. **Agravio:** Hecho o insulto que ofende a una persona por atentar contra su dignidad, su honor, su credibilidad, etc., especialmente cuando es injusto.

5. **Cólera:** Emoción que resulta del sentimiento de haber sido herido por otro, y que provoca un impulso de venganza.

6. **Corteza cerebral:** Es el manto de tejido nervioso que cubre la superficie de los hemisferios cerebrales, alcanzando su máximo desarrollo en los primates. Es ante todo una delgada capa de la materia gris –normalmente de 8 capas de espesor–, de hecho, por encima de una amplia colección de vías de materia blanca.

7. **Estereotipos:** Es la percepción exagerada y con pocos detalles que se tiene sobre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características, cualidades y habilidades, y que buscan «justificar o racionalizar una cierta conducta en relación a determinada categoría social.

8. **Efecto bumerang:** Se centra en las acciones del ser humano, es decir, todas las acciones, pensamientos, sentimientos, que el ser humano siempre sean positivas o negativas, regresan a la vida del individuo y, en ocasiones multiplicado. Es por ello, que el ser humano debe de realizar acciones buenas y siempre mantener pensamientos positivos para atraer únicamente hechos positivos en el transcurso de la vida.

9. Equilibrio emocional: Se denomina equilibrio emocional a las respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea. Si bien la noción de adecuación puede pecar de cierta vaguedad, es importante hacer notar que el desequilibrio es la consecuencia de una relación entre el sujeto y el ambiente que genera profunda insatisfacción.

10. Epilepsia: La epilepsia es una enfermedad crónica del sistema nervioso central, que se manifiesta en forma de crisis inesperadas y espontáneas, desencadenadas por una actividad eléctrica excesiva de un grupo de neuronas hiperexcitables.

11. Fisiología: Parte de la biología que estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento.

12. Gyrus cingulatus: El giro cingulado también conocido en neuroanatomía como giro del cíngulo, circunvolución del cíngulo, giro cingular, gyrus cinguli o —abreviadamente— cingulum es una circunvolución o gyrus en el área media del cerebro que cumple funciones determinantes en la actividad cerebral del sistema límbico; se encuentra hacia el borde o limbo de la corteza cerebral. Se considera que el giro cingulado es parte integrante del sistema límbico y que se encuentra involucrado en la formación de emociones, procesamiento de datos básico referidos a la conducta, aprendizaje y memoria.

13. Medula espinal: Es un largo cordón blanco localizado en el canal vertebral, encargada de llevar impulsos nerviosos a los 31 pares de nervios raquídeos, comunicando el encéfalo con el cuerpo, mediante dos funciones básicas: la aferente, en la que son llevadas

sensaciones sensitivas del tronco, cuello y los cuatro miembros hacia el cerebro, y la eferente, en la que el cerebro ordena a los órganos efectores realizar determinada acción, llevando estos impulsos hacia el tronco, cuello y miembros.

14. Neurosis: El concepto de neurosis hace referencia a una afección en el sistema nervioso que provoca consecuencias en el manejo que una persona tiene de sus emociones, lo cual la lleva a desarrollar una patología que le impide crear empatía con el medio.

15. Psicosis: Es una tipología de enfermedad mental que se caracteriza por los delirios y las alucinaciones. Se trata de un concepto genérico que incluye enfermedades tales como la paranoia y la esquizofrenia, y que está vinculado a la pérdida de contacto con la realidad.

16. Patología: consiste en la descripción y la sistematización del conjunto de males que pueden afectar al hombre.

17. Percepción: Es la manera en la que el cerebro de un organismo interpreta los estímulos sensoriales que recibe a través de los sentidos para formar una impresión consciente de la realidad física de su entorno. También describe el conjunto de procesos mentales mediante el cual una persona selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa, de manera lógica o significativa.

18. Procesos cognitivos: Se define como la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información. Consiste en procesos tales como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el procesamiento del lenguaje.

19. Psiquis: La psiquis hace referencia al ser humano en su forma esencial, es decir, su conciencia e inconciencia (podría decirse que el cerebro es el órgano de la psiquis). La psiquis humana tiene dos funciones principales; la primera es la función refleja que permite al ser humano estar alerta a través de las percepciones, pensamientos, sensaciones, emociones o sentimientos, etc. y la otra es la reguladora que permite al ser humano tomar esa posición activa frente al reflejo de la realidad de cada uno.

20. Proyección: Es un mecanismo de defensa por el que el sujeto atribuye a otras personas las propias virtudes o defectos, incluso sus carencias.

21. Subconsciente: Alude a un antiguo término utilizado en psicología y en psicoanálisis para referirse a lo inconsciente, a lo débilmente consciente o a lo que, por encontrarse «por debajo del umbral de la conciencia», resulta difícilmente alcanzable por esta o definitivamente inaccesible. Actualmente su uso está más difundido en el lenguaje lego que como parte del léxico psicoanalítico o psicológico.

22. Tallo encefálico: Es la mayor ruta de comunicación entre el cerebro anterior, la médula espinal y los nervios periféricos. También controla varias funciones incluyendo la respiración, regulación del ritmo cardíaco y aspectos primarios de la localización del sonido.

23. Vejación: Acción y efecto de molestar, irritar, maltratar, incomodar. Toda clase de maltrato psicológico. Algunos autores sostienen que el término también incluye la agresión física.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ¿Cómo diagnosticar los niveles de agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica?
- ¿Qué estrategias ayudarían en el desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario?
- ¿En qué medida aportaría una guía para el desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio universitario?
- ¿Qué metodología sería útil para llevar a cabo la socialización de la guía para el desarrollo del autocontrol?

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Las estrategias de autocontrol son herramientas que permiten la regulación de las emociones, principalmente el control de los impulsos.</p>	<p>Estrategias para el desarrollo del autocontrol</p>	<p>Autoestima y autoconcepto.</p>	<p>-Respeto a sí mismo. -Sentimiento de aceptación</p>
		<p>Optimismo</p>	<p>-Pensamiento positivo ante situaciones negativas. -Persistencia para alcanzar objetivos.</p>
		<p>Tolerancia al estrés</p>	<p>-Habilidad para actuar con eficacia en situaciones de presión. -Capacidad para resistir los cambios en su propia integridad.</p>
		<p>Empatía</p>	<p>-Habilidad para entender las necesidades y sentimientos de los demás.</p>
		<p>Toma de decisiones</p>	<p>-Capacidad de responsabilizarse por sus actos</p>
<p>La agresividad es la manifestación violenta hacia una persona o cosa, por medio de conductas destructivas intencionales que pueden causar daño físico o psicológico.</p>	<p>Agresividad</p>	<p>Agresión Física</p>	<p>-Invasión de cuerpo o espacio físico de la persona agredida</p>
		<p>Agresión verbal</p>	<p>-Injuria y frases displicentes y descalificadoras.</p>
		<p>Agresión Psicológica</p>	<p>-Trato degradante. -Acoso afectivo</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación descriptiva

El papel que desempeñó la investigación descriptiva fue importante por cuanto se utilizó para identificar factores que influyen directa e indirectamente en el desarrollo del autocontrol de la agresividad y así determinar las características del objeto de la investigación.

3.1.2. Investigación propositiva

Esta investigación sirvió de ayuda para la elaboración de una propuesta que cumpla con los objetivos planteados, además por medio de este tipo de investigación se logró elaborar una guía para el desarrollo del autocontrol de la agresividad y así contribuir al progreso y estabilidad emocional de los estudiante de los décimos años de educación básica del Colegio Universitario.

3.1.3. Investigación cualitativa

Es cualitativa por cuanto se enfocó en la observación y análisis de hechos y sujetos que interactúan en el entorno seleccionado, tomado en cuenta los factores que influyen en la agresividad ya sean internos o externos quienes serán la pauta para fortalecer el autocontrol.

3.1.4. Investigación documental

Esta investigación es de tipo documental ya que ayudó en la recaudación de la información necesaria para el sustento del trabajo por medios instrumentos como: Libros, papers de carácter verídico, artículos científicos, documentos y diccionarios

3.1.5. Investigación de campo

En este trabajo, se utilizó una investigación de campo, ya que se trabajó con los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario, en la que se obtuvo la información directa de los investigados y se pudo manipular los datos con más seguridad y obteniendo resultados confiables y más veraces para la realización de este trabajo.

3.2. MÉTODOS

3.2.1. Analítico

Este método fue de gran ayuda para la comprensión y descripción del problema, a su vez se utilizó en el desarrollo de las ideas y factores que influyen en el autocontrol de la agresividad por lo que aportó al desarrollo del Marco Teórico y a los conceptos que se encuentran dentro de la investigación.

3.2.2. Inductivo

Este método permitió un análisis coherente y ordenado para así brindar circunstancias verídicas a la investigación, dando condiciones óptimas para el desarrollo de Marco Teórico.

3.2.3. Deductivo

Este método se utilizó para el análisis de datos y conclusiones partiendo de lo general a lo específico de esta manera fue posible la estructuración del problema y la caracterización de sus fenómenos y factores.

3.2.4. Estadístico

Este método fue utilizado en la recopilación de datos tanto a docentes como estudiantes para su posterior análisis procesamiento e interpretación de resultados que permitan obtener una visión particular de los factores que inciden en dicha investigación.

3.3. TÉCNICAS

Se emplearon las siguientes:

3.3.1. Encuestas

Proporcionó información respecto a la investigación, específicamente en el diagnóstico de los niveles de agresividad. La encuesta consta de preguntas estructuradas, semi-estructuradas y de opción múltiple.

3.4. INSTRUMENTOS

3.4.1. Cuestionario

Tuvo como principal función indagar en algunos aspectos de la agresividad, en especial de los factores detonantes.

3.4.2 Población

La población con la que se realizó la investigación estuvo conformada por estudiantes de 14 a 16 años de edad y docentes de los Décimos Años de Educación Básica del Colegio Universitario "UTN".

Tabla 1: Población total

Investigados	Número
Docentes	12
Estudiantes	188
Total	200

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

3.5. MUESTRA

Para obtener la muestra fue necesario recopilar información respecto a la cantidad de estudiantes existentes en los décimos años de educación básica con las cifras:

Tabla 2: Número total de estudiantes

Colegio Universitario "UTN"		
CURSO	Paralelo	Nª Estudiantes
10º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	A	38
	B	40
	C	37
	D	39
	E	34
TOTAL		188

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Para el cálculo de la muestra se aplicará la siguiente fórmula y se utilizará los siguientes ítems.

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

- PQ = Varianza de la población, valor constante = 0.25
- N = Población / Universo
- (N - 1) = Corrección geométrica, para muestras grandes >30
- E = Margen de error estadísticamente aceptable:
0.02 = 2% (mínimo)
0.3 = 30% (máximo)
0.05 = 5% (recomendado. en educación.)
- K = Coeficiente de corrección de error, valor constante = 2
- Fracción Muestral (de cada establecimiento)
- m = Fracción Muestral
- n = muestra

3.5.1. Desarrollo de la muestra de estudiantes

$$n = \frac{(0,25) \cdot (188)}{(188 - 1) \frac{0,05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{47}{(187) \frac{0,0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{47}{(187) \cdot (0,000625) + 0.25} = 128,11$$

n = 128 estudiantes

3.5.2. Constantes

$$C = \frac{n}{N}$$

- C = Constante muestral
- n = Tamaño de la muestra
- N = Población Total
- **C = 0, 68**

3.5.3. Fracción Muestral

$$m = \frac{n}{N} E$$

- m = Fracción Muestral
- n = muestra
- N = Población/ universo
- E = Estrato (Población de cada establecimiento)

Tabla 3: Cursos de 10° Año de Educación Básica del Colegio Universitario “UTN”

Colegio Universitario “UTN”			
10° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	A	0,68 x 38	25,84
	B	0,68 x 40	27,2
	C	0,68 x 37	25,16
	D	0,68 x 39	26,52
	E	0,68 x 34	23,12
TOTAL			128

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

3.5.4. Desarrollo de la muestra de docentes

$$n = \frac{(0,25) \cdot (12)}{(12 - 1) \frac{0,05^2}{2^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{3}{(11) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{3}{(11) \cdot (0,000625) + 0,25} = 11,68$$

n = 12 docentes

Tabla 4: Muestra

Investigados	Número
Docentes	12
Estudiantes	128
Total	140

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabeza

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a los/as estudiantes de 10º año de educación básica.

PREGUNTA Nº 1: ¿Cómo reaccionas si un compañero te agrade?

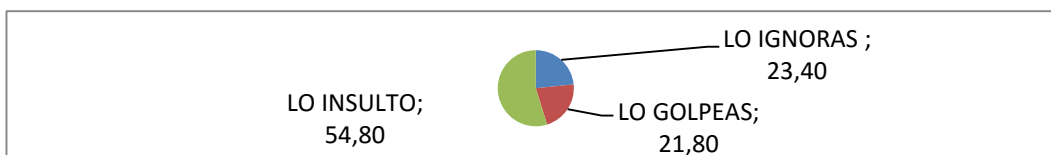
Tabla 5: ¿Cómo reaccionas si un compañero te agrade?

Nº	INDICADORES	F	%
1	LO IGNORAS	30	23,4%
2	LO GOLPEAS	28	21,8%
3	LO INSULTO	70	54,8%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 1: ¿Cómo reaccionas si un compañero te agrade?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

La mayoría de los/as estudiantes consideran que en caso de ser agredidos responderían con un insulto. Una cuarta parte consideran que ignorarían la agresión, otra cuarta parte dice que responderían con un golpe. Es motivo de preocupación, ya que los resultados evidencian que los ataques violentos entre compañeros se dan con facilidad, mismos que se expresan de diferente manera dependiendo del nivel de tolerancia de cada uno de los individuos, se logra constatar que la agresividad existente en el plantel educativo es tipo física, psicológica y verbal.

PREGUNTA N° 2: ¿Cuándo algo te sale mal como reaccionas?

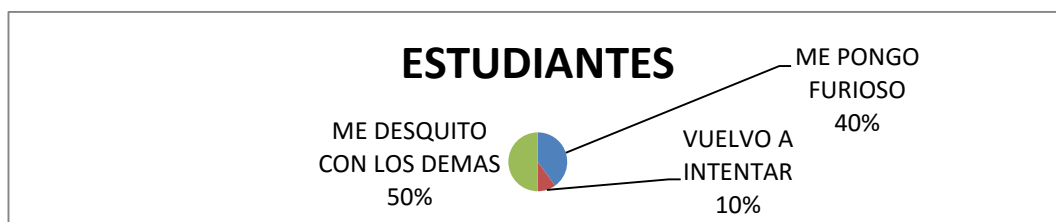
Tabla 6: ¿Cuándo algo te sale mal como reaccionas?

N°	INDICADORES	F	%
1	Me pongo furioso	52	40%
2	Vuelvo a intentar	12	10%
3	Me desquito con los demás	64	50%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 2: ¿Cuándo algo te sale mal como reaccionas?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Sumando los indicadores me pongo furioso y me desquito con los demás, resulta que los encuestados de manera muy significativa reaccionan de manera agresiva, la mitad de los/as estudiantes de los 10^o años consideran que cuando algo les sale mal se desquitan con los demás, pero otra parte significativa dice que se ponen furiosos lo que nos dice que existe un gran nivel de agresividad un grupo minoritario dice que vuelve a intentarlo. Por lo que es notorio que existe una dificultad evidente en el manejo de las emociones y por ende una carencia de autocontrol, seguido al ver el resultado mínimo en la opción volverlo a intentar demuestra que muy pocos poseen un dominio emocional y se detienen para pensar antes de actuar violentamente.

PREGUNTA Nº 3: Cuándo defiendes tu punto de vista

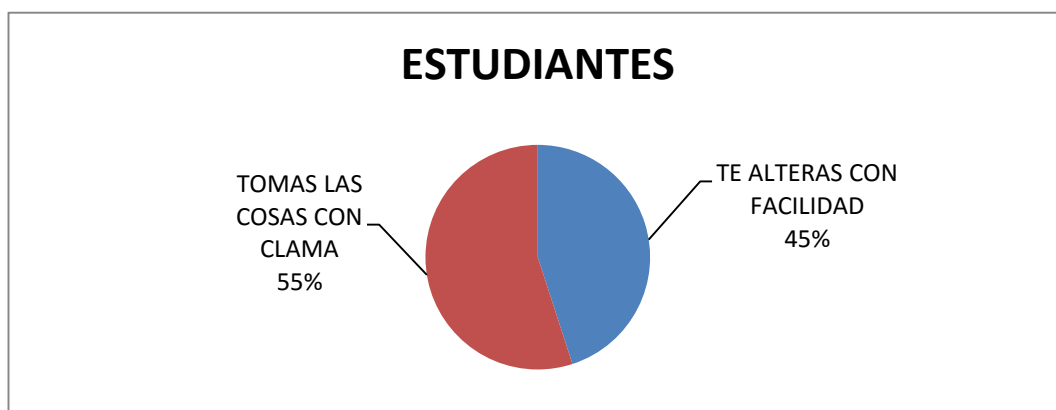
Tabla 7: Cuándo defiendes tu punto de vista

Nº	INDICADORES	F	%
1	Te alteras con facilidad	58	45%
2	Tomas las cosas con calma	70	55%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 3: Cuándo defiendes tu punto de vista



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Más de la mitad de los encuestados dicen que los/as estudiantes de los 10º años consideran que toman las cosas con calma cuando defienden su punto de vista mientras que un poco menos de la mitad se altera con facilidad lo que nos da una buena perspectiva ya que, esto quiere decir que existe un buen nivel de madurez y respeto a las opiniones de los demás, aunque no deja de ser un problema debido a que prácticamente la mitad defiende su posición de manera agresiva.

PREGUNTA N° 4: ¿Si no toman en cuenta tu opinión en una conversación como reaccionas?

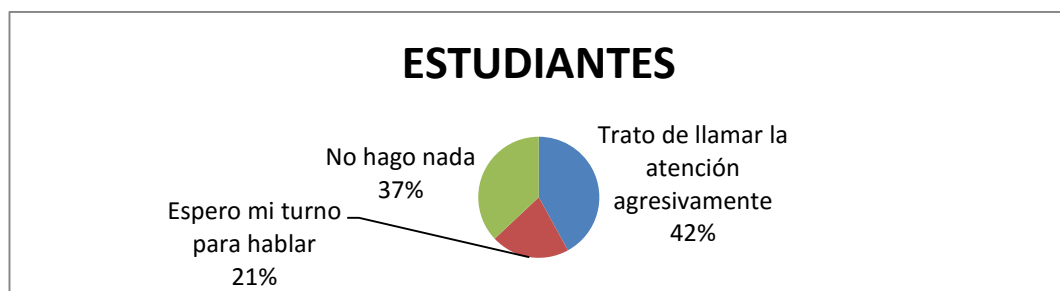
Tabla 8: ¿Si no toman en cuenta tu opinión en una conversación como reaccionas?

N°	INDICADORES	F	%
1	Trato de llamar la atención agresivamente	53	42%
2	Espero mi turno para hablar	27	21%
3	No hago nada	48	37%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 4: ¿Si no toman en cuenta tu opinión en una conversación como reaccionas?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Cerca de la mitad los/as estudiantes tratan de llamar la atención agresivamente cuando no toman en cuenta su opinión mientras que más de la cuarta parte no hacen nada, otra cuarta parte esperan su turno para hablar. Se demuestra que existe una gran parte de alumnos con altos niveles de frustración el cual es uno de los detonantes de la agresividad, gran parte demuestra lo evidente la falta de interés frente a sus opiniones siendo esto la causa de la deficiencia de la autoestima y autoconcepto.

PREGUNTA Nº 5: Cuándo estoy enojado

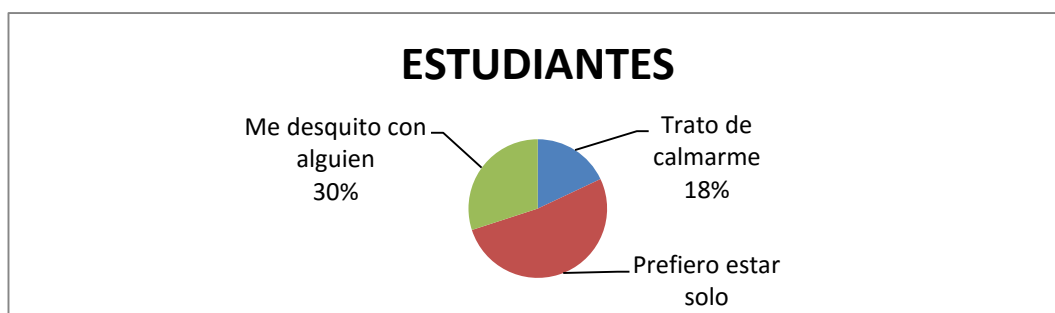
Tabla 9: Cuándo estoy enojado

Nº	INDICADORES	F	%
1	Trato de calmarme	23	18%
2	Prefiero estar solo	66	52%
3	Me desquito con alguien	39	30%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Gráfico 5: Cuándo estoy enojado



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Más de la mitad de los/as estudiantes de los 10º años dice que cuando están enojados prefieren estar solos, poco más de la cuarta parte se desquitan con alguien y menos de una cuarta parte tratan de calmarse, preocupa como más de la mitad de los encuestados manifiestan que prefieren la soledad en momento de ira ya que esto no es positivo del todo debido a que en ocasiones la soledad puede acrecentar en problema y producir ataques de agresividad por su puesto esto depende de la persona, por otro lado gran parte del porcentaje demuestra que no logra contener sus impulsos y manifiestan su ira con alguien más como un mecanismo de desahogo lo que produce más violencia .

PREGUNTA N° 6: ¿Cuál consideras que es tu nivel de agresividad en una discusión?

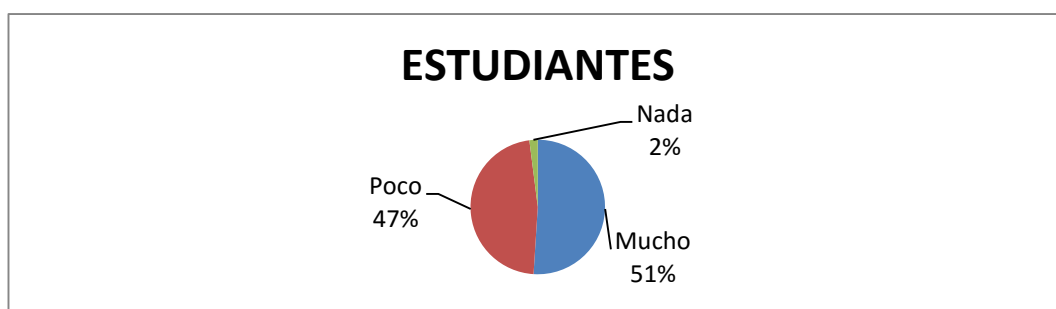
Tabla 10: ¿Cuál consideras que es tu nivel de agresividad en una discusión?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Mucho	65	51%
2	Poco	60	47%
3	Nada	3	2%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 6: ¿Cuál consideras que es tu nivel de agresividad en una discusión?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

La mitad de los/as estudiantes consideran que su nivel de agresividad es mucho mientras que un poco menos de la mitad dice que su nivel de agresividad en una discusión es poco y una minoría dice que no posee nada. Es importante que todas las personas se conozcan a sí mismos por ello la importancia de esta pregunta ya que los resultados demuestran que la mayoría de los encuestados están conscientes de que poseen niveles de agresividad elevados.

PREGUNTA N° 7: ¿Con que frecuencia te alteras en el día?

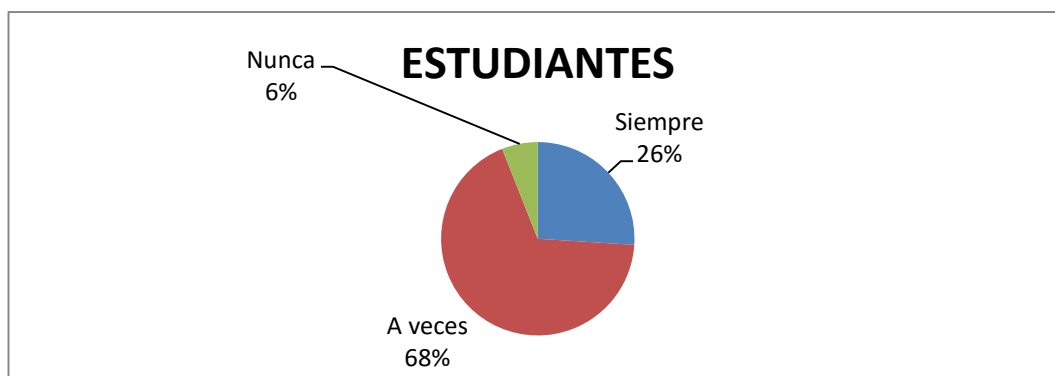
Tabla 11: ¿Con que frecuencia te alteras en el día?

N°	INDICADORES	F	%
1	Siempre	33	26%
2	A veces	87	68%
3	Nunca	8	6%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 7: ¿Con que frecuencia te alteras en el día?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Se sabe que las manifestaciones de agresividad en los seres humanos son naturales sin embargo los resultados obtenidos nos demuestran que la mayoría de los encuestados tienen ataques de ira de manera ocasional, mientras que la cuarta parte es en este caso el más preocupante, debido a que representa gran parte de la población, alterase siempre representa una ausencia de autocontrol de las emociones y de los impulsos.

PREGUNTA N° 8: Después de una discusión

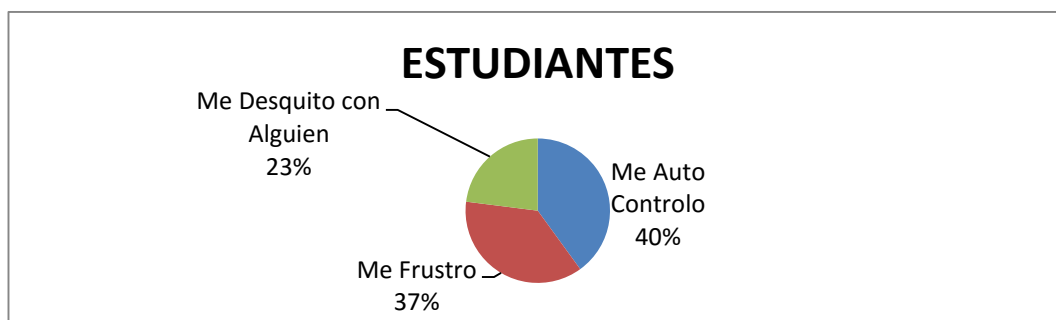
Tabla 12: Después de una discusión

N°	INDICADORES	F	%
1	Me Auto controlo	51	40%
2	Me Frustro	47	37%
3	Me Desquito con Alguien	30	23%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Gráfico 8: Después de una discusión



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Cerca de la mitad de los/as estudiantes consideran que se autocontrolan después de una discusión mientras que más de una cuarta parte consideran que se frustran y resto consideran desquitarse con alguien más. Esta pregunta es de mucha ayuda ya que proporciona la información necesaria para determinar si existe tolerancia al estrés, altos niveles de frustración o incapacidad para controlar los impulsos, los resultados demuestran que una parte significativa de los encuestados se frustra y agrede ante situaciones premeditadas por el entorno.

PREGUNTA N° 9: ¿Qué estrategias utilizas para controlarte?

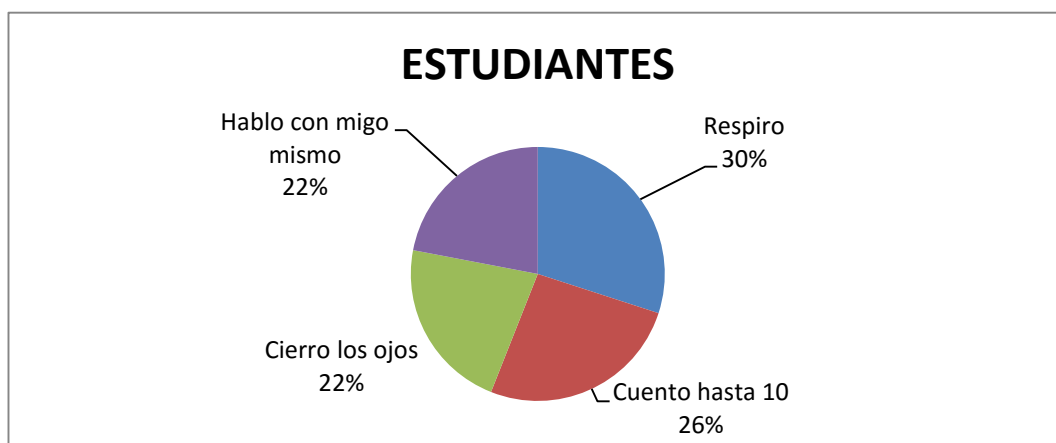
Tabla 13: ¿Qué estrategias utilizas para controlarte?

N°	INDICADORES	F	%
1	Respiro	38	30%
2	Cuento hasta 10	34	26%
3	Cierro los ojos	28	22%
4	Hablo con migo mismo	28	22%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Gráfico 9: ¿Qué estrategias utilizas para controlarte?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Existen estrategias de autocontrol universales mismas que servirán para realización de la guía por ello se tomó en cuenta las más significativas y según los resultados existe un equilibrio entre las estrategias seleccionadas siendo la respiración la más significativa y con el mayor porcentaje esto debido a que es la que brinda bienestar con más rapidez.

PREGUNTA N° 10: ¿con que frecuencia tus maestros utilizan estrategias para resolver conflictos en el aula?

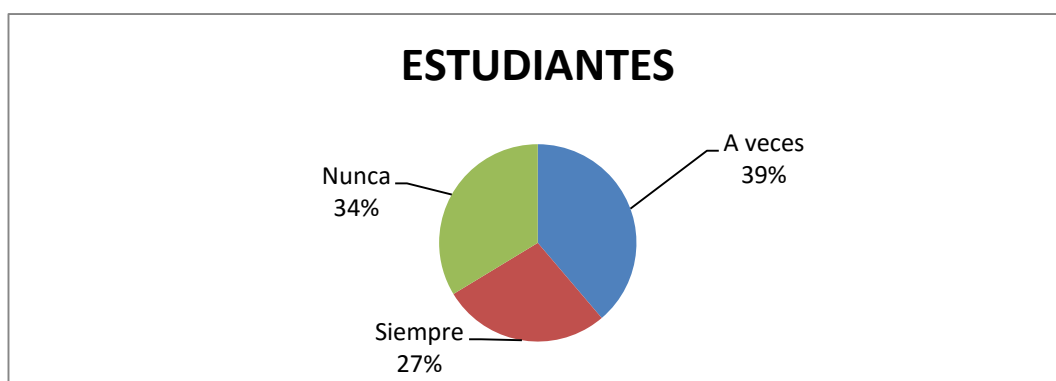
Tabla 14: ¿con que frecuencia tus maestros utilizan estrategias para resolver conflictos en el aula?

N°	INDICADORES	F	%
1	A veces	50	38%
2	Siempre	34	27%
3	Nunca	44	33%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 10: ¿con que frecuencia tus maestros utilizan estrategias para resolver conflictos en el aula?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

La educación representa uno de los factores más importantes tanto en el autocontrol como en la agresividad, los resultados demuestran que un gran porcentaje indica que sus maestros a veces o nunca brindan a sus alumnos estrategias para autocontrolarse esto quiere decir que existe un desinterés por parte de los docentes.

PREGUNTA N° 11: ¿Dónde consideras que se producen más encuentros agresivos entre compañeros?

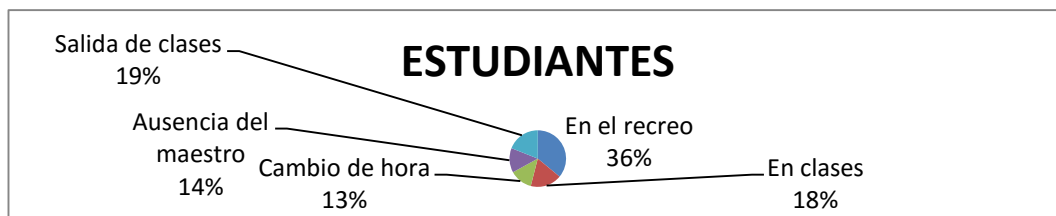
Tabla 15: ¿Dónde consideras que se producen más encuentros agresivos entre compañeros?

N°	INDICADORES	F	%
1	En el recreo	47	36%
2	En clases	23	18%
3	Cambio de hora	16	13%
4	Ausencia del maestro	18	14%
5	Salida de clases	24	19%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Gráfico 11: ¿Dónde consideras que se producen más encuentros agresivos entre compañeros?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados de esta pregunta reflejan en que ambientes se dan con mayor frecuencia los encuentros agresivos, siendo la hora del recreo la que posee mayor porcentaje debido a que es en esos momentos en donde los alumnos se encuentran bajo menos vigilancia, además de la euforia producida luego de salir de clases dan paso a encuentros violentos.

PREGUNTA N° 12: ¿Consideras que posees fuerza de voluntad para controlarte?

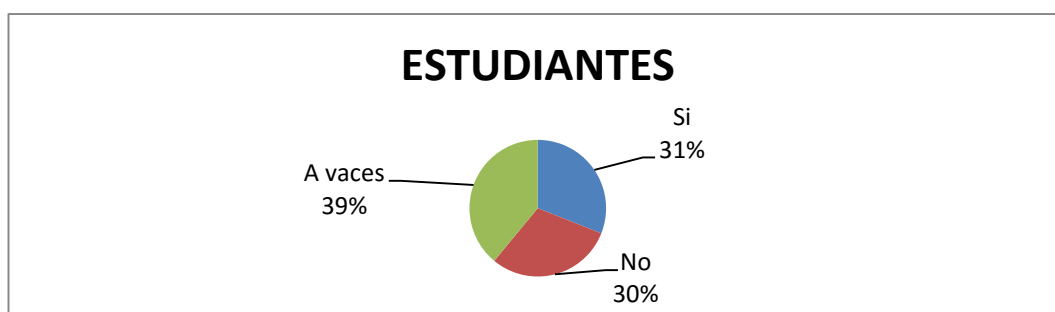
Tabla 16: ¿Consideras que posees fuerza de voluntad para controlarte?

N°	INDICADORES	F	%
1	Si	41	31%
2	No	38	30%
3	A veces	49	39%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 12: ¿Consideras que posees fuerza de voluntad para controlarte?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Esta pregunta nos arroja resultados en los que podemos observar que siendo el autocontrol una capacidad que debe de permanecer en todo momento, se encuentra sobrevalorada por los encuestados, ya que los resultados indican que no existe mucho interés y por ende falta de motivación, por otro lado gran parte también señala que no son capaces de autocontrolarse lo que es señal de preocupación, siendo el autocontrol una capacidad necesaria para la convivencia humana.

PREGUNTA N° 13: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente dentro de tu entorno educativo?

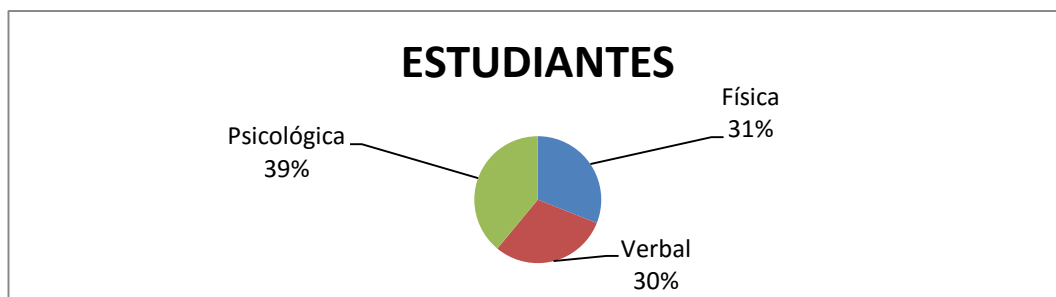
Tabla 17: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente dentro de tu entorno educativo?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	%
1	Física	39	30%
2	Verbal	36	29%
3	Psicológica	53	42%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 13: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente dentro de tu entorno educativo?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados obtenidos gracias a esta pregunta son de vital importancia, ya que por medio de ella se puede conseguir la evidencia necesaria para saber hacia donde debería estar más orientada la guía, los resultados dicen que la agresión de tipo psicológica es la más frecuente lo que nos lleva a pensar que este tipo de agresividad se da debido a que la agresividad física y verbal son más evidentes mientras que la de tipo psicológica es silenciosa pero a su vez más destructiva.

PREGUNTA Nº 14: ¿Cuándo no presentas las tareas tus maestros que hacen?

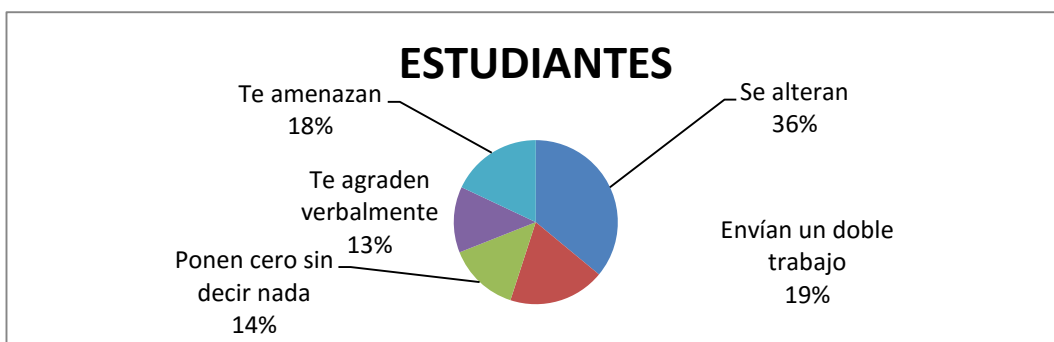
Tabla 18: ¿Cuándo no presentas las tareas tus maestros que hacen?

Nº	INDICADORES	F	%
1	Se alteran	47	36%
2	Envían un doble trabajo	24	19%
3	Ponen cero sin decir nada	18	14%
4	Te agraden verbalmente	16	13%
5	Te amenazan	23	18%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 14: ¿Cuándo no presentas las tareas tus maestros que hacen?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Estos resultados demuestran que el ambiente en el que se desenvuelven los estudiantes no es el adecuado ya que, existe la posibilidad de que los docentes ya sea por el estrés la ansiedad y demás problemas pierdan el control de sus emociones con facilidad.

PREGUNTA N° 15: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en tu entorno educativo?

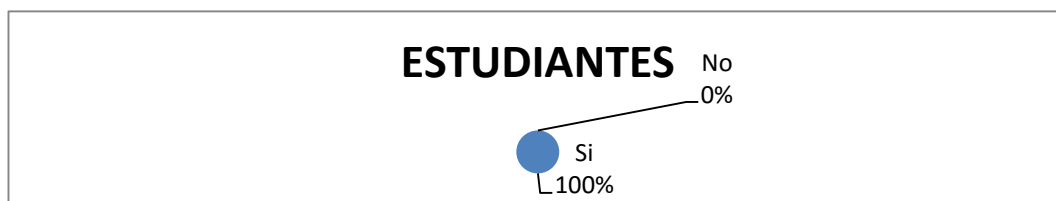
Tabla 19: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en tu entorno educativo?

N°	INDICADORES	F	%
1	Si	128	100%
2	No	0	0%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 15: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en tu entorno educativo?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Todos los estudiantes consideran que la construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad. Los resultados de esta interrogante son de vital importancia ya que representan el fin que quiere alcanzar la investigación y según los resultados la creación de la guía será de total importancia y representaría un avance significativo en el manejo de las emociones de los estudiantes del colegio universitario.

PREGUNTA N° 16: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN?

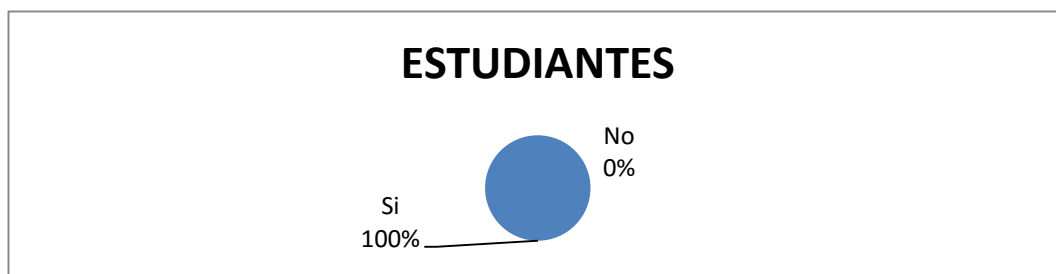
Tabla 20: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN? (Estudiantes)

N°	INDICADORES	F	%
1	Si	128	100%
2	No	0	0%
	TOTAL	128	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 16: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN? (Estudiantes)



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Todos los/as estudiantes afirmaron que la socialización de la guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol de la agresividad contribuiría en gran medida a mejorar autocontrol de los impulsos agresivos. Los resultados de esta interrogante fueron de vital importancia ya que representan el fin que quiere alcanzar la investigación.

4.2. Encuesta aplicada a los/as docentes de 10º año de educación básica.

PREGUNTA N° 1: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando son agredidos por otro en sus horas clase?

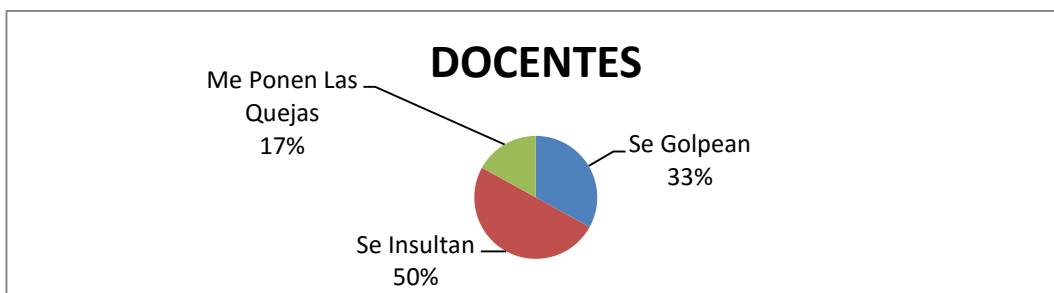
Tabla 21: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando son agredidos por otro en sus horas clase?

N°	INDICADORES	F	%
1	Se Golpean	4	33%
2	Se Insultan	6	50%
3	Me Ponen Las Quejas	2	17%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 17: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando son agredidos por otro en sus horas clase?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Gran porcentaje de los encuestados corroboran la información de la encuesta dirigida a estudiantes, ya que tanto maestros como alumnos evidencian que la manera con la cual se defienden los estudiantes frente a una agresión es por medio de palabras fuertes y ofensivas.

PREGUNTA N° 2: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando las cosas les salen mal?

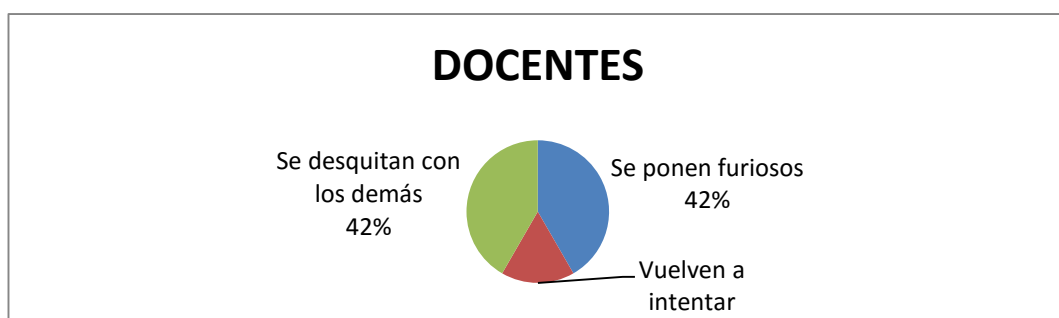
Tabla 22: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando las cosas les salen mal?

N°	INDICADORES	F	%
1	Se ponen furiosos	5	41,67%
2	Vuelven a intentar	2	16,66%
3	Se desquitan con los demás	5	41,67%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 18: ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando las cosas les salen mal?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Cerca de la mitad de los/as docentes consideran que sus alumnos se desquitarían con alguien más. Mientras otra parte significativa de los docentes consideran que los alumnos se pondrían furiosos, por último pocos dicen que sus alumnos volverían a intentar si algo les saliese mal. Es evidente que los resultados obtenidos sostienen la hipótesis de que existe incapacidad en el manejo de los impulsos y un desequilibrio en sus emociones.

PREGUNTA N° 3: ¿Qué hacen los alumnos cuando defienden su punto de vista en una discusión?

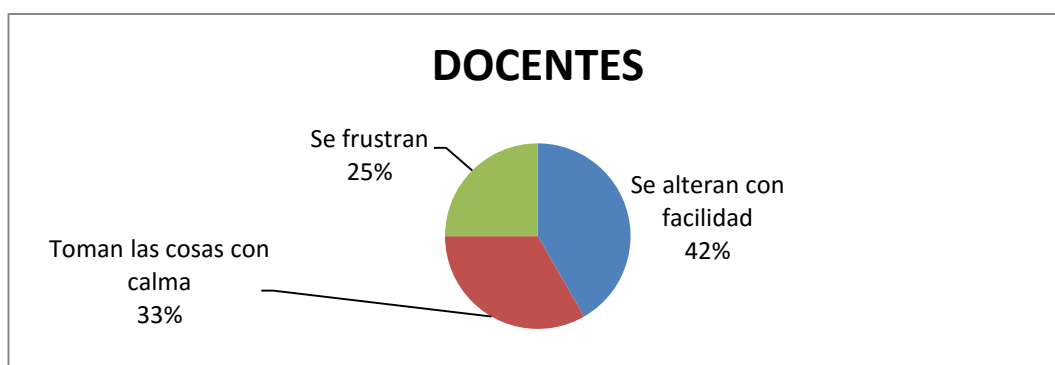
Tabla 23: ¿Qué hacen los alumnos cuando defienden su punto de vista en una discusión?

N°	INDICADORES	F	%
1	Se alteran con facilidad	5	41,67%
2	Toman las cosas con calma	4	33,33%
3	Se frustran	3	25%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 19: ¿Qué hacen los alumnos cuando defienden su punto de vista en una discusión?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados dicen que gran parte de los alumnos no logran mantener sus emociones bajo control y se alteran con facilidad, mientras que una cuarta parte es preocupante ya que la frustración representa un peligro siendo este el detonante de sus ataques violentos.

PREGUNTA N° 4: ¿cómo reacciona la mayoría de sus alumnos si no toman en cuenta su opinión en una conversación?

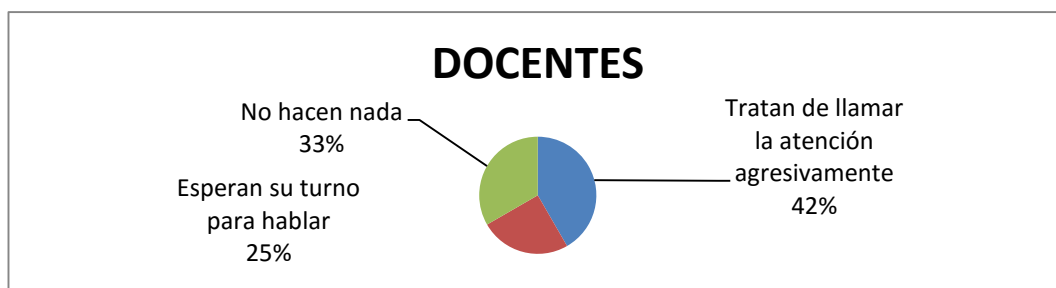
Tabla 24: ¿cómo reacciona la mayoría de sus alumnos si no toman en cuenta su opinión en una conversación?

N°	INDICADORES	F	%
1	Tratan de llamar la atención agresivamente	5	41,67%
2	Esperan su turno para hablar	3	25%
3	No hacen nada	4	33,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 20: ¿cómo reacciona la mayoría de sus alumnos si no toman en cuenta su opinión en una conversación?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Cerca de la mitad de los docentes dicen que sus alumnos llaman la atención agresivamente las otras dos cuartas partes dicen que no hacen nada o esperan para hablar. Los resultados de esta interrogante demuestran que aparentemente los alumnos poseen deficiencia de autoestima y poca tolerancia al estrés lo que corrobora la información obtenida en la encuesta a los estudiantes.

PREGUNTA N° 5: ¿Cuándo están enojados sus alumnos que actitud toman?

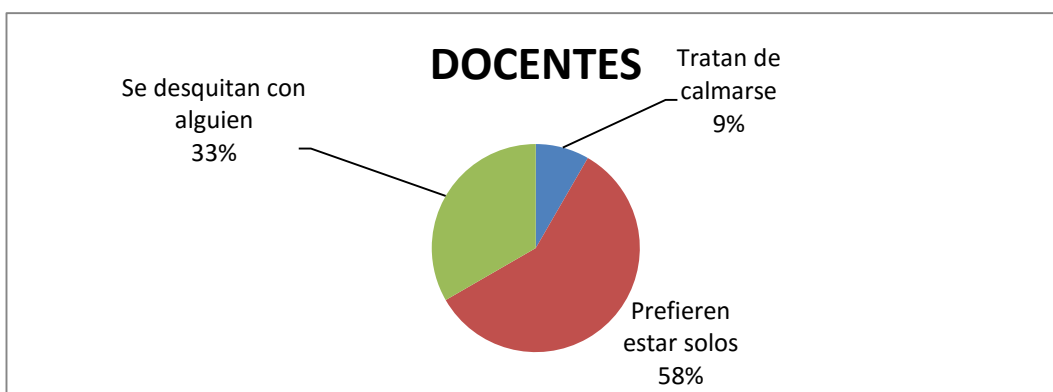
Tabla 25: ¿Cuándo están enojados sus alumnos que actitud toman?

N°	INDICADORES	F	%
1	Tratan de calmarse	1	8,33%
2	Prefieren estar solos	7	58,33%
3	Se desquitan con alguien	4	33,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 21: ¿Cuándo están enojados sus alumnos que actitud toman?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Las respuestas obtenidas corroboran la información de la encuesta realizada a los estudiantes ya que, los docentes manifiestan que los alumnos prefieren estar en soledad en momentos de ira, a su vez es notorio que los alumnos se enfrentan a sus compañeros, demostrando así que tienen dificultad para manejar sus impulsos.

PREGUNTA N° 6: ¿Fomenta el autocontrol de la agresividad en el aula?

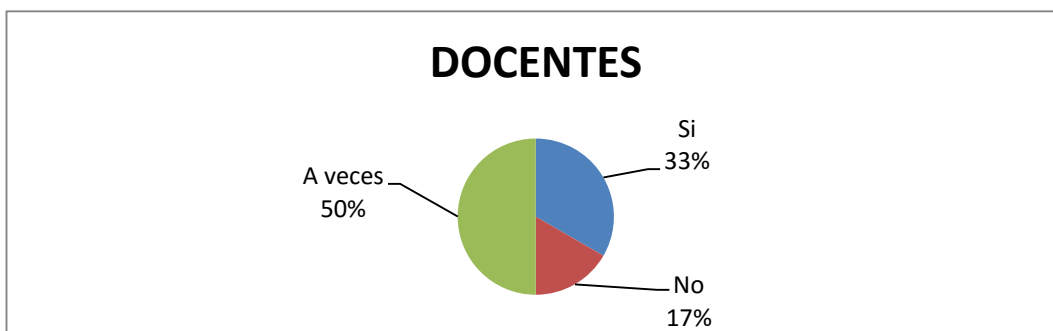
Tabla 26: ¿Fomenta el autocontrol de la agresividad en el aula?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Si	4	33,33%
2	No	2	16,67%
3	A veces	6	50%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Gráfico 22: ¿Fomenta el autocontrol de la agresividad en el aula?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados obtenidos reflejan que la mitad de los docentes posiblemente no consideran que el autocontrol sea de extrema importancia, sin embargo gran parte de los docentes respondieron que si fomentan al autocontrol en las clases, lo que indica que es necesario que los docentes tomen en cuenta la importancia del autocontrol para el desarrollo integral de sus alumnos.

PREGUNTA N° 7: ¿Con qué frecuencia se alteran los alumnos en el aula de clase?

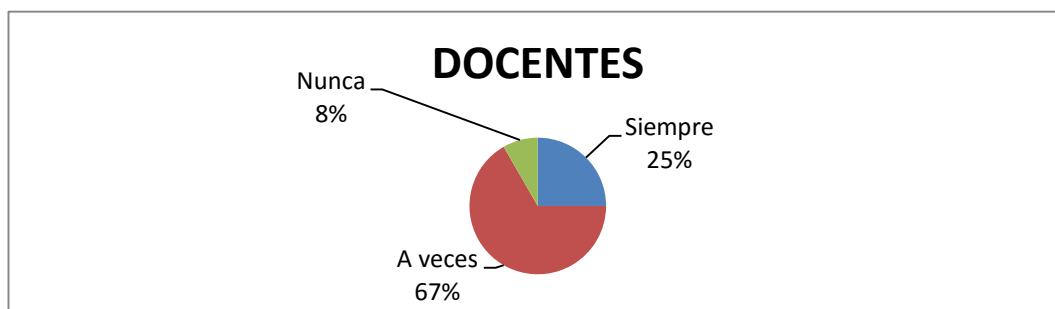
Tabla 27: ¿Con qué frecuencia se alteran los alumnos en el aula de clase?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Siempre	3	25%
2	A veces	8	66,67%
3	Nunca	1	8,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 23: ¿Con qué frecuencia se alteran los alumnos en el aula de clase?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Más de la mitad de los/as docentes mencionan que los alumnos se alteran a veces en el aula de clase. Mientras que una cuarta parte de los docentes consideran que los alumnos siempre se alteran en el aula de clase. Pocos docentes dicen que los alumnos nunca se alteran en el aula de clase. Lo que nos arroja esta interrogante es que los maestros probablemente no poseen la capacidad para mantener bajo control a sus alumnos esto debido a la edad en la que se encuentra además de la diversidad tanto de género como de culturas.

PREGUNTA N° 8: ¿Después de una discusión que ha observado que hacen sus alumnos?

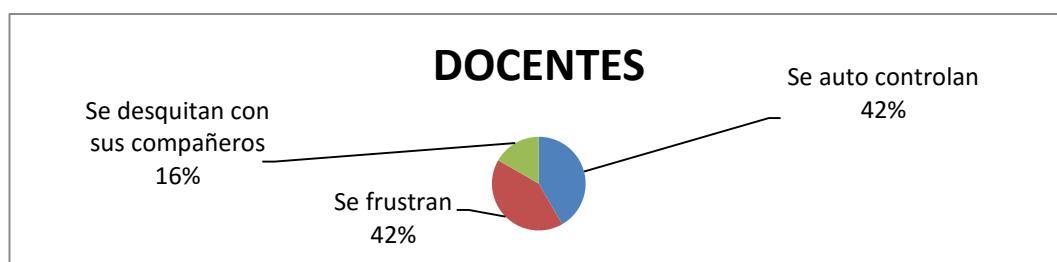
Tabla 28: ¿Después de una discusión que ha observado que hacen sus alumnos?

N°	INDICADORES	F	%
1	Se auto controlan	5	41,67%
2	Se frustran	5	41,67%
3	Se desquitan con sus compañeros	2	16,66%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 24: ¿Después de una discusión que ha observado que hacen sus alumnos?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Cerca de la mitad de los docentes mencionan que los alumnos se frustran después de una discusión. Mientras una parte significativa de los docentes consideran que los alumnos se auto controlan. Algunos docentes dicen que los alumnos suelen desquitarse con sus compañeros. Los resultados dicen que la frustración presentada por los estudiantes es muy fuerte ya que esta es perceptible frente a los ojos de los docentes por ello es motivo de alarma siendo que los estados de frustración pueden acarrear diferentes problemas emocionales.

PREGUNTA N° 9: ¿Qué estrategias conoce que utilizan sus alumnos para controlarse?

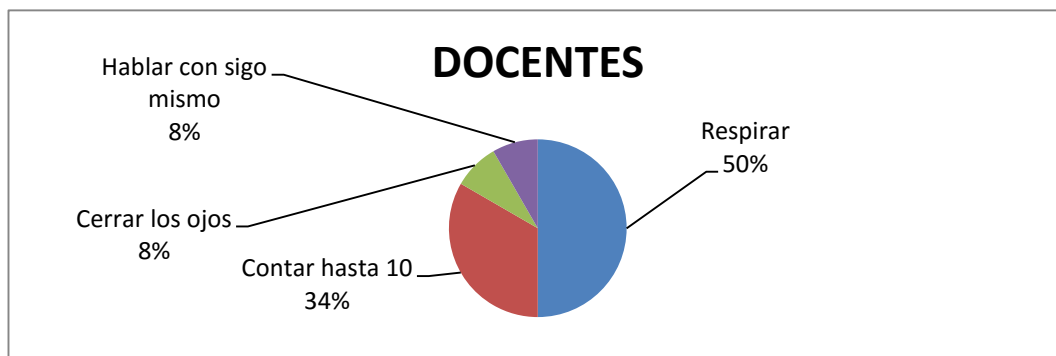
Tabla 29: ¿Qué estrategias conoce que utilizan sus alumnos para controlarse?

N°	INDICADORES	F	%
1	Respirar	6	50%
2	Contar hasta 10	4	33,34%
3	Cerrar los ojos	1	8,33%
4	Hablar con sigo mismo	1	8,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 25: ¿Qué estrategias conoce que utilizan sus alumnos para controlarse?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

La mitad de los docentes mencionan que los alumnos respiran para auto controlarse. Gracias a ese porcentaje podemos corroborar que la respiración es una de las técnicas de relajación más utilizadas por los alumnos por ende es factible su utilización en la guía.

PREGUNTA N° 10: ¿Con qué frecuencia utiliza usted estrategias para resolver conflictos en el aula?

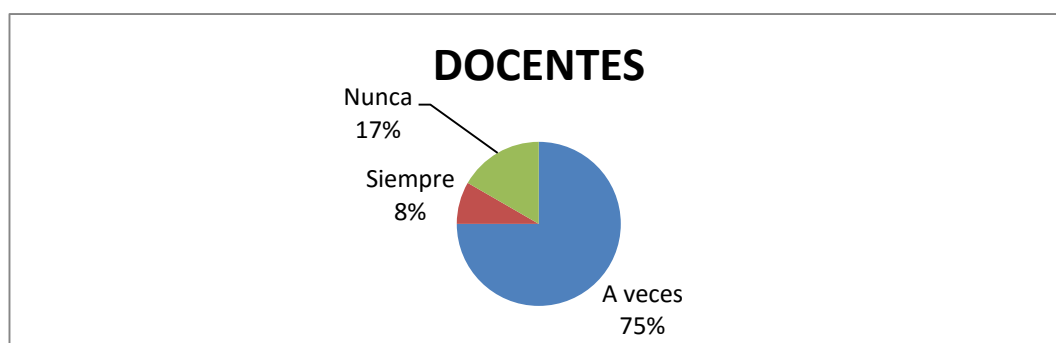
Tabla 30: ¿Con qué frecuencia utiliza usted estrategias para resolver conflictos en el aula?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	A veces	9	75%
2	Siempre	1	8,33%
3	Nunca	2	16,67%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 26: ¿Con qué frecuencia utiliza usted estrategias para resolver conflictos en el aula?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados de esta pregunta dicen que los docentes en ocasiones si se toman el tiempo para resolver los conflictos en el aula mientras que poco porcentaje de maestros nunca se toma el tiempo para resolver los problemas de sus alumnos eso quiere decir que si existe un interés de los maestros en los problemas de sus estudiantes.

PREGUNTA N° 11: ¿Dónde considera que se producen más encuentros agresivos entre alumnos?

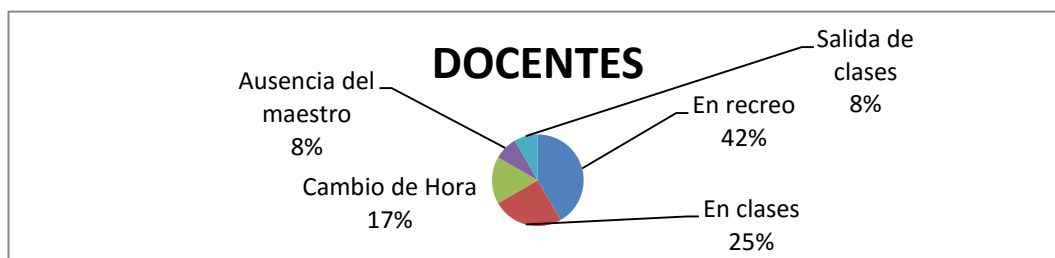
Tabla 31: ¿Dónde considera que se producen más encuentros agresivos entre alumnos?

N°	INDICADORES	F	%
1	En Recreo	5	41,67%
2	En clases	3	25%
3	Cambio de hora	2	16,67%
4	Ausencia del maestro	1	8,33%
5	Salida de clases	1	8,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 27: ¿Dónde considera que se producen más encuentros agresivos entre alumnos?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados indican que los momentos en los que se dan más encuentros agresivos son durante las horas clase y en mayor medida en los recreos, esto quiere decir que los maestros están conscientes de los problemas que se pueden dar en estas horas con o sin vigilancia.

PREGUNTA N° 12: ¿Consideras que tus alumnos poseen fuerza de voluntad para auto-controlarse?

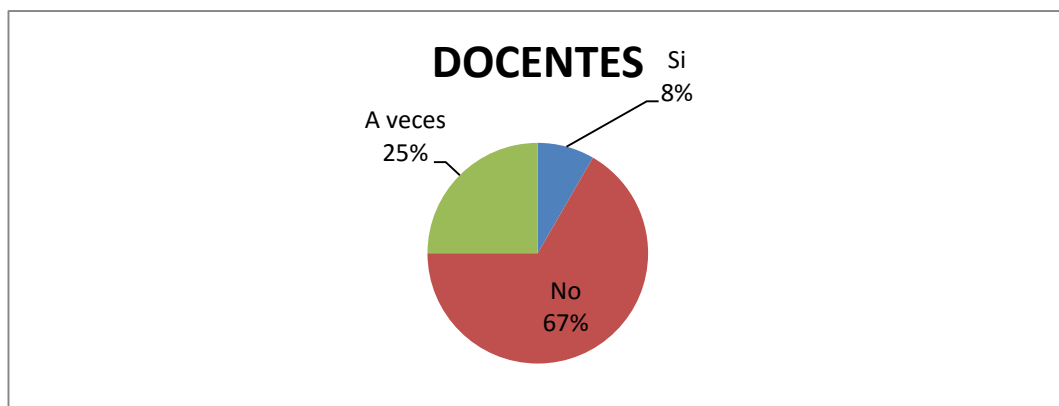
Tabla 32: ¿Consideras que tus alumnos poseen fuerza de voluntad para auto-controlarse?

N°	INDICADORES	F	%
1	Si	1	8,33%
2	No	8	66,67%
3	A veces	3	25%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 28: ¿Consideras que tus alumnos poseen fuerza de voluntad para auto-controlarse?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados de esta pregunta nos dice que pocos alumnos poseen la fuerza de voluntad para autocontrolarse y pocos si poseen esa capacidad es probable que por ello que se detectan tantos casos de encuentros violentos entre compañeros.

PREGUNTA N° 13: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente el centro educativo?

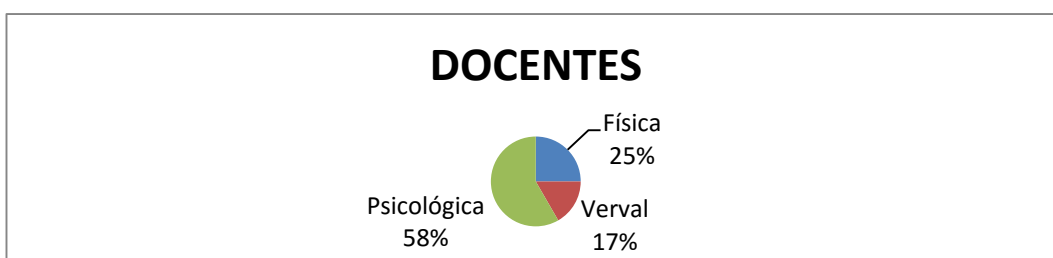
Tabla 33: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente el centro educativo?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Física	3	25%
2	Verbal	2	16,67%
3	Psicológica	7	58,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 29: ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente el centro educativo?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Más de la mitad de los docentes mencionan que se da frecuentemente agresión psicológica. Una cuarta parte de los docentes dicen que ocurre agresión física. Algunos docentes indican que se produce agresión física en el centro educativo. Los resultados demuestran que la información obtenida en la encuesta a los estudiantes es verídica ya que poseen porcentajes equilibrados y similares, esto nos da seguridad para considerar a la agresión de tipo psicológica como la más recurrente en esta investigación.

PREGUNTA N° 14: ¿Cuándo no presentan las tareas los alumnos que hace?

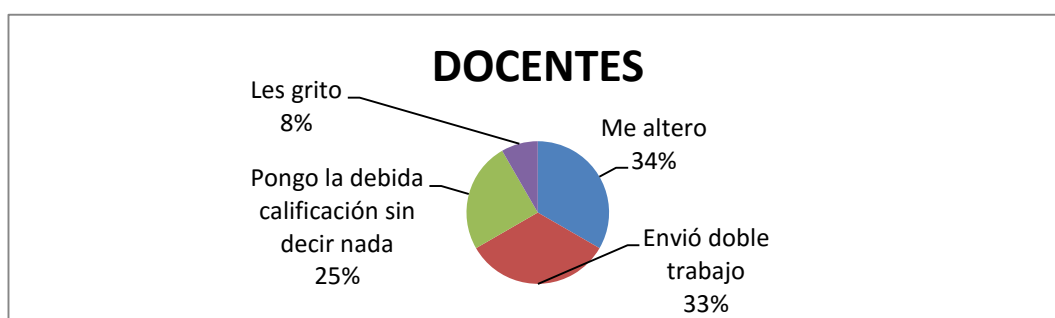
Tabla 34: ¿Cuándo no presentan las tareas los alumnos que hace?

N°	INDICADORES	F	%
1	Me altero	4	33,33%
2	Envió un doble trabajo	4	33,33%
3	Pongo la debida calificación sin decir nada	3	25%
4	Les grito	1	8,33%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 30: ¿Cuándo no presentan las tareas los alumnos que hace?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Las evidencias indican que los docentes consideran que les es difícil no alterarse cuando sus alumnos no presentan las tareas esto se debe a posiblemente la frustración que pueden sentir al ser presionados por los directivos y por padres de familia cause que se encuentren bajo estrés y a consecuencia ellos reflejen esto con los alumnos.

PREGUNTA N° 15: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en el centro educativo?

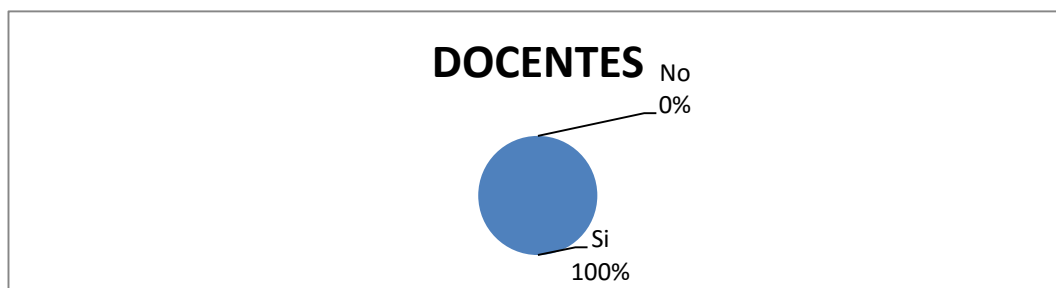
Tabla 35: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en el centro educativo?

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Si	12	100%
2	No	0	0%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 31: ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en el centro educativo?



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Los resultados de la última interrogante arrojan la información principal que le da luz verde a la creación de la guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol. Ya que el 100% de los encuestados están de acuerdo en que esta guía representaría un aporte significativo en el desarrollo de los estudiantes.

PREGUNTA N° 16: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN?

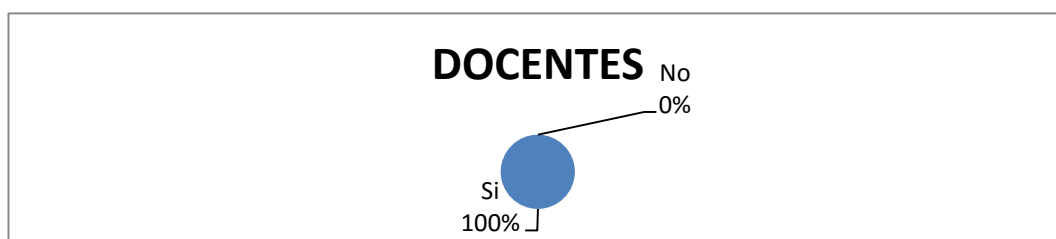
Tabla 36: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN? (Docentes)

N°	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
1	Si	12	100%
2	No	0	0%
	TOTAL	12	100%

Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

Grafico 32: ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN? (Docentes)



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANÁLISIS:

Todos los/as docentes afirmaron que la socialización de la guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol de la agresividad contribuiría en gran medida a mejorar autocontrol de los impulsos agresivos. Los resultados de esta interrogante fueron de vital importancia ya que representan el fin que quiere alcanzar la investigación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Luego de realizada la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- De las encuestas realizadas y los datos obtenidos, se puede evidenciar que los niveles de agresividad de los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario son realmente elevados especialmente en el caso de la agresión de tipo psicológica, tomando en cuenta que existen diferentes factores y detonantes que interviene en la agresividad de los alumnos de los décimos años del colegio universitario.

- Para la selección de las estrategias fue necesario seleccionar información teórica y científica, la cual permitió construir el marco teórico que orienta la investigación y la estructuración de los contenidos de la propuesta.

- La elaboración de una guía didáctica, mediante talleres que aporten con estrategias para desarrollo del autocontrol de la agresividad sería un gran aporte para lograr un mejor equilibrio emocional en los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario.

- Se determinó que es de vital importancia la socialización de la guía con estrategias para el autocontrol de la agresividad ya que así se podrá evaluar el instrumento y a su vez favorecer al desarrollo integral de los alumnos.

5.2. RECOMENDACIONES

Seguido de las conclusiones se pone a disposición las siguientes recomendaciones:

- A los padres de familia se les recomienda que trabajen conjuntamente con los docentes ya que, así lograrán el refuerzo necesario para disminuir los niveles de agresividad. Por ello se debe lograr que exista equilibrio emocional brindando a los jóvenes un ambiente saludable y equilibrado, por lo que será indispensable que se dé a conocer las leyes y reglamentos de la institución así como el manual de convivencia.
- A la comunidad educativa especialmente a los estudiantes se les recomienda el uso no solo de la guía sino también de la información reunida en todo el trabajo investigativo pues representa un aporte significativo para el desarrollo de los procesos interdisciplinarios que se dan en el centro educativo.
- A los directivos y docentes de la comunidad educativa se les recomienda que se tome en cuenta en la malla curricular una asignatura en la que se pueda tratar temas como en control de las emociones y su importancia en el proceso de enseñanza

aprendizaje, a su vez se podría utilizar la guía como un instrumento en ayuda en la resolución de los conflictos del aula y como apertura para desarrollar más investigaciones en pro del desarrollo integral de los estudiantes del colegio universitario.

- A los docentes se les recomienda que a partir la socialización de la guía didáctica brinden un espacio en el cual se pueda dar a conocer el instrumento y así este pueda estar a disposición de todos quienes pertenecen a la unidad educativa, de esta manera se le podrá dar el uso para el que fue creado, como es desarrollar el autocontrol de la agresividad.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“CAMINO HACIA EL AUTOCONTROL”
“GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA AGRESIVIDAD POR
MEDIO DE ESTRATEGIAS LÚDICAS DE AUTOCONTROL”

6.2. JUSTIFICACIÓN:

Este trabajo de investigación fomentó al desarrollo del autocontrol por medio de estrategias pedagógicas mismas que favorecerán el equilibrio del estado emocional de los adolescentes, debido a que en esta etapa se producen diferentes cambios los cuales provocan inestabilidad no solo en el ámbito físico sino también emocional y psicológico.

La realización de dicha guía apporto en mayor medida al sector educativo, ya que es ahí en donde se da la mayoría de los encuentros agresivos entre los alumnos, no obstante existen sectores que de igual manera serían beneficiados como sería la familia, debido a que si existe disminución de la agresividad automáticamente mejorarían las relaciones dentro del hogar y fuera de él.

Factibilidad: esta investigación fue factible de realizar porque cuenta con abundante bibliografía, libros, revistas científicas, y otras fuentes de información. Además es viable porque cuenta con la aprobación de las

autoridades, así mismo los gastos económicos de dicha investigación serán costeados por la autora.

6.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

6.3.1. Fundamentación psicológica

Los fundamentos psicológicos son muy importantes para esta guía, ya que son los que están presentes en el proceso de enseñanza aprendizaje mismos que se desarrollan a medida que el individuo vaya adquiriendo las habilidades necesarias para el desarrollo de los procesos cognitivos. Entre todas las fundamentaciones seleccionadas para este trabajo ésta es la más necesaria, debido a que se encarga del estudio del comportamiento humano.

6.3.2. Fundamentación pedagógica

En esta fundamentación es necesaria la participación del individuo para que pueda adquirir el conocimiento de manera directa misma que le permitirá resolver los conflictos de manera más eficaz, ya que la construcción de la personalidad del sujeto por medio del proceso educativo no se logra con solo con la adquisición de conocimientos sino también de habilidades y destrezas.

6.3.3. Fundamentación sociológica

La importancia de la sociedad en el desarrollo del individuo es decirlo imprescindible, debido a que gran parte del desarrollo del sujeto se da en

la comunidad. La educación es un hecho social necesario, ya que permite la integración de cada uno de los individuos a la sociedad a su vez potencia sus habilidades individuales.

6.4. OBJETIVOS:

6.4.1. Objetivo General

Promover el desarrollo de habilidades de autocontrol de la agresividad por medio de talleres didácticos para mejorar las relaciones dentro y fuera del entorno educativo de los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario del año 2014-2015.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Proporcionar a los estudiantes conocimientos que favorezcan a su equilibrio emocional.
- Generar en los estudiantes capacidades que fomenten al desarrollo integral para promover las relaciones asertivas y empáticas entre los miembros de la comunidad educativa.

6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

6.5.1. Unidades de observación.

La investigación está dirigida a los estudiantes de los décimos años de educación básica del Colegio Universitario.

- **Espacial:** Se realizó en el Colegio Universitario, sector Huerto familiares, calle Luis Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi de la ciudad de Ibarra.
- **Temporal:** El trabajo de investigación se desarrolló desde el año 2014 hasta el año 2015.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA: “ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015”

LA PROPUESTA: “CAMINO HACIA EL AUTOCONTROL”
“GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA AGRESIVIDAD POR MEDIO DE ESTRATEGIAS LÚDICAS DE AUTOCONTROL”

AUTORA: Wendy Lemos Cabezas

Director: MSc. Rolando Jijón



Imagen 1: Portada

Fuente: <http://www.ferrol360.es/taller-de-felicidad-para-ayudar-a-la-gran-recogida-de-balrial/>

IBARRA – ECUADOR

TALLER Nº 1

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de reconocerse y valorarse a sí mismo para favorecer al sentido de la identidad propia.

Contenido Científico

EL AUTOCONCEPTO Y EL AUTOESTIMA

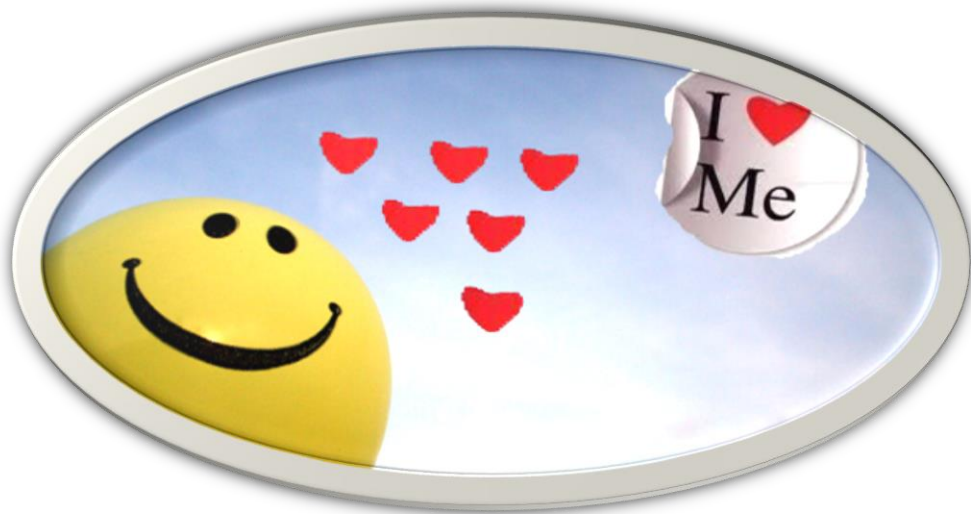


Imagen 2: Yo me Amo

Fuente: <http://pareja.org.es/quererme-a-mi-mismo-para-encontrar-el-amor/>

El autoconcepto y la autoestima son diferentes, aunque se han estado utilizando como si fuesen los mismos ya que están muy relacionados. Cuando comparamos la imagen que tenemos de nosotros mismos con la imagen ideal que hemos formado se produce la

autoestima. Es la Autoevaluación del YO, el sentimiento de aceptación y aprecio de uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

No hay un juicio de valor más importante para las personas que la evaluación que emiten sobre ellas mismas. Esta evaluación es un factor decisivo para su desarrollo psicológico y su motivación. Se emite, no como un juicio consciente, sino como sentimiento y está presente en toda la psicología humana. Todo ser humano emite juicios de valor según unos principios o valores que regulan su conducta. El hombre se juzga a sí mismo según esos patrones, y si no se logra una valoración positiva padecerá consecuencias. Tiene que tener respeto a sí mismo, porque si no, no se considerará digno de alcanzar la felicidad. La autoestima descansa sobre el funcionamiento correcto de la mente.

Aristóteles nos enseñó que elaboramos un buen carácter gracias a la disciplina de convertir prácticas virtuosas en hábitos, por lo tanto, nadie puede darnos la autoestima, sino que debemos generarla nosotros desde dentro. La autoestima se va construyendo día a día, se va forjando en cada elección. Esta puede potenciarse o restringirse con el paso del tiempo.

Según el grado en que tome sus decisiones, experimentará o no la sensación de control de su propia existencia y la confianza en sí mismo será la confianza en su mente, en la fiabilidad que ésta tiene como instrumento de cognición. Es la convicción de que uno es competente para pensar, juzgar, saber, aunque se equivoque en la elección. El

hombre necesita confianza en sí mismo porque si no está condenado a no estar capacitado para vivir. (Gomez, 2012, pág. 1)

La autoestima es la capacidad de amarse a sí mismo y aceptarse tal como uno es. Cuando uno se ama a sí mismo, despierta y siente amor hacia los demás. Y cuando las personas se aman resulta más fácil hacer un mundo mejor. No obstante, a algunas personas les puede resultar difícil mantener un buen nivel de autoestima, sobre todo en la adolescencia, ya sea por críticas ajenas o por los reproches que nos hacemos nosotros mismos. (TUTORIAL, 2008, pág. 1)

➤ Estrategia N°1

La autoestima y el auto concepto son dos de los pilares del autocontrol, ya que para que una persona posea un estado emocional óptimo es necesario que exista la valoración personal por parte del mismo sujeto hacia su persona. Cuando una persona no está satisfecha con su yo, este lo refleja por medio de manifestaciones emocionales que en su mayoría son agresivas.



Imagen 3: Autoestima

Fuente: <http://themexicantimes.mx/somos-tres-en-la-cama/>

Desarrollo:

Actividad N°1	Nombre de la actividad: Mi yo	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pide a los participantes que tomen asiento en el suelo de manera ordenada y cómoda, sin invadir el espacio de otro compañero. • Se debe de pedir a los estudiantes que cierren los ojos • El facilitador colocara música ambiental. • Se debe pedir a los estudiantes que respiren profundamente por un minuto. • Luego se les pedirá a los estudiantes que traten de imaginarse a sí mismos en el pasado. • Seguido deberán imaginarse en el presente incluyendo todas sus metas y logros. • Y por último como se ven a futuro. • Para la valuación se entregará un cuestionario a los participantes. 		Música de ambiente	20 min
		<p>Recomendaciones</p> <p>Durante la actividad los participantes deberán de permanecer en completo silencio</p> <p>El ambiente debe ser armónico y calmado.</p>	



Imagen 4: Valora-te

Fuente: <http://imagenesdepazinterior.com/wp-content/uploads/2015/09/imagen-de-frases-hermosas-el-te.jpeg>

Actividad N°2 Nombre de la actividad: Mis cualidades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los estudiantes que saquen una hoja de papel colores y un lápiz. • Seguido el facilitador explicará a los alumnos que deberán de dibujarse a sí mismos en la hoja de papel utilizando colores si quisiera. • Luego de terminado el dibujo los participantes deberán de escribir como mínimo 10 cualidades que consideren que poseen estas irán alrededor del dibujo. • Seguido deberán de escribir por qué consideran que poseen esas cualidades. • Por último los participantes deberán de sacar otra hoja en la que expresen las cualidades que quisieran desarrollar y explicar por qué. <p>Evaluación: para la evaluación se deberá responder un cuestionario.</p>	Hoja de papel. Lápices. Colores.	30 min
	<p>Recomendaciones</p> <p>El dibujo deberá ser de forma personal sin ayuda de otro.</p> <p>Se deberá explicar al inicio que dicho dibujo no será mostrado a la clase.</p>	



Imagen 5: Amor Propio

Fuente: <http://imagenesdepazinterior.com/wp-content/uploads/2015/09/imagen-de-frases-hermosas-autoestima.jpg>

Actividad individual

TÉCNICA DEL ESPEJO
<p>1º Conocer tu nombre</p> <p>Piensa en ti, en toda tu vida, busca un nombre cariñoso con el que te llamasen tus familiares, puede ser un apodo gracioso, la clave está en que te inspire ternura. Puede ser tu propio nombre si no encuentras otro que te guste. Tomate tu tiempo y busca tu nombre, puedes decirlo en voz alta o guardarlo para ti, pero debes buscar la emoción de ternura, cariño o amor al pensar en ese nombre.</p>
<p>2º Mirarte a los ojos</p> <p>En un momento tranquilo del día, puede ser antes de dormir o justo al levantarte, ponte en frente de un espejo y observa con atención tus ojos, su color, la pupila, si tienen brillo o no, etc. Concéntrate en mirarte a la pupila. ¿Consigues mantener la mirada fija en tu pupila?</p>
<p>3º Aceptarte</p> <p>El tercer paso es decirnos a nosotros mismos mientras nos miramos al espejo “me quiero y me acepto”, si nos costaba mirar al espejo y sentíamos alguna emoción podemos usar esta fórmula: “Aunque sienta -nombre de la emoción- me quiero y me acepto”. En casos más pronunciados de baja autoestima, si no conseguimos mantener la mirada en el espejo, debemos comenzar por repetirnos varias veces al día, “me quiero y me acepto tal y como soy”. Poco a poco a base de repetirlo, te sentirás más animado. Estás enviando un mensaje positivo a tu cerebro sobre ti, incluso aunque añades tontería o dices no creer, el simple hecho de decir “me quiero y me acepto” ya hace sus frutos.</p>
<p>4º Decirte cosas bonitas</p> <p>Por si alguien tenía dudas, la palabra mimar, implica tratar con cariño y cuidado a tu alma. Eso lo hacemos al decirnos cosas bonitas. Simplemente el decirte a ti mismo “ánimo que hoy será un gran día”, “¡qué guapo/a estás!", etc. Usa tu nombre al dirigirte a ti mismo, ese nombre que inspira ternura, procura decirte algo bonito al menos tres veces al día y notarás los resultados.</p>

Recuerda: Mantener estos cuatro pasos día a día. Aquellos que si confían y lo hacen notarán un cambio y mejora en su autoestima y estado de ánimo. El cambio es progresivo, no es de un día para otro y dependerá del nivel que tengamos de autoestima al comenzar para dar un resultado óptimo.

Autor: **Sabina Serrano**

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", "muchas veces" o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "muchas veces" vale 2 puntos, cada "a veces" vale 1 punto y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de autoestima	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1- Me acepto cómo persona.				
2- Tengo confianza en mí mismo.				
3- Sé afirmarme.				
4- La mayoría de las personas me quieren.				
5- Me expreso fácilmente en un grupo.				
6- Merezco ser feliz.				
7- Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.				
8- "Es humano cometer un error", ¿dices esta frase cuando te equivocas?				
9- ¿Te es fácil escuchar una crítica justificada que se te haga?				
10- ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento?				
11- Cuando una relación se hace insoportable, ¿puedes dejarla?				
12- ¿Tienes la capacidad de decir "no" cuando es necesario?				

Los resultados

De 0 a 15 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para aumentar tu autoestima. De 16 a 25 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 26 a 36 puntos: ¡Ya tienes una autoestima respetable!

Autor: **Rosette Poletti y Bárbara Dobbs**

TALLER Nº 2

APRENDER A ESCUCHAR

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de escucha activa como estrategia para aprender a respetar las opiniones de los demás.

Contenido Científico

APRENDER A ESCUCHAR



Imagen 6: Aprender a Escuchar

Fuente: <http://conocersecomprendercrecer.blogspot.com/2011/03/tenemos-dos-oidos-y-una-sola-boca-para.html>

Siempre que lidiemos con otros individuos, el conflicto es inevitable. Para encontrar soluciones positivas y mejorar el relacionamiento es necesario el diálogo. Por ello en la dinámica familiar es importante generar instancias para hablar con los hijos y saber qué piensan y sienten.

Para resolver una disputa, primero debes intentar reducir las tensiones y para hacer esto es necesario escuchar al otro e intentar empatizar con su situación, contemplando sus preocupaciones.

No saber escuchar o hacerlo a medias afecta toda relación humana. Supone mucho más que estar en silencio mientras que el otro habla. Según explica Billikopf, debes intentar comprender otras perspectivas y colocarte en el lugar de los demás. Después de todo, si no escuchamos a los demás, ¿por qué deberían hacerlo ellos?

Las relaciones entre padres e hijos suelen ser complicadas porque los adultos pretenden dar órdenes y no invertir tiempo en tener una verdadera conversación con sus hijos. Esto sólo genera que los niños se sientan incomprendidos y rencorosos.

Cuando no logras que la otra persona entienda lo que dices es común recurrir a los gritos y esto no ayuda, solamente estrecha el canal comunicativo y no permite encontrar una solución que satisfaga a ambas partes. Para encontrar una solución común a los problemas ejerce

autoridad, plantea reglas. De este modo, no tendrás que levantar la voz.
(España, 2013, pág. 1)

Para convertirse en un buen comunicador basándonos en el poder de escuchar, podemos implementar algunas medidas inteligentes basadas en el respeto y el sentido común, tales como:

- Respetar los estilos de personalidad individuales.
- Evitar la tendencia a juzgar y contradecir, a menos que se requiera.
- Controlar el impulso de interrumpir, desmentir o aconsejar.
- Respetar los valores, objetivos y emociones de los otros.
- Brindar atención completa, tanto auditiva, visual o corporal al otros.
- Responder a preguntas o afirmaciones con palabras o gestos.
- Estimular con preguntas al otro, para que se exprese fluidamente.

(Sanabria., 2013, pág. 1)

➤ **Estrategia N°2**

La importancia de aprender a escuchar es fundamental para el desarrollo del autocontrol, ya que permite regular los impulsos y entablar conversaciones de una manera más respetuosa y comprensible, cuando un individuo no posee la habilidad para saber escuchar a los demás, sus relaciones sociales se ven afectadas siendo que cada conversación podría terminar en una disputa.

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad: El periodista	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Se separa a los estudiantes en dos grupos • Se pide a los participantes que se sienten de tal manera que quede una silla frente a otra formando parejas. • Uno de cada pareja deberá hacer el papel de periodista y otro el de entrevistado, por lo que deben ponerse de acuerdo. • El entrevistado deberá de contar una historia corta del tema que él quiera con datos como nombre y fechas. • El periodista deberá escuchar la historia con atención • El facilitador con silbato en mano y reloj deberá avisar a los participantes cuando deben de cambiarse de parejas. (Realizar la acción repetidas veces) <p>Evaluación: Los participantes responderán a un cuestionario.</p>		Silbato	1h
		<p>Recomendaciones</p> <p>El facilitador deberá explicar en qué consiste la actividad antes de realizarla.</p> <p>El tiempo mínimo por pareja debe de ser de 5 minutos.</p> <p>Los periodistas no deben de interrumpir.</p> <p>Prohibido apuntes.</p>	

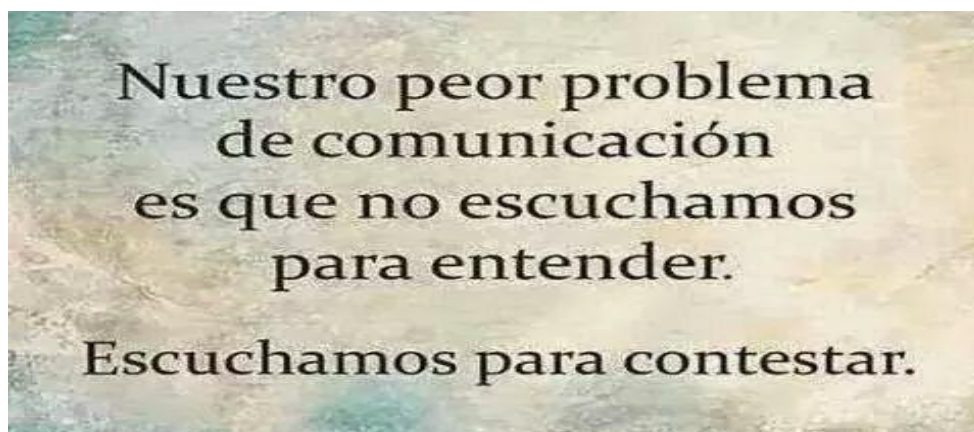


Imagen 7: Escuchar para contestar

Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/563020390889430138/>

Actividad individual

PASOS	SUGERENCIAS	OBSERVACIONES
1. Selecciona 3 personas de tu círculo social	Los locutores podrían ser mamá, papá, hermanos o amigos cercanos	
2. Pídeles que te cuenten una historia	El argumento debe ser narrado con todos los detalles posibles además de ser de carácter personal.	
1. Busca un lugar cómodo para ambas partes	Procura que las cosas se den con calma y no apresuradas.	
2. Cuando empiece el locutor presta atención	Fíjate en todos los detalles, ya sean físicos verbales o auditivos inclusive en sus gestos.	
3. Incentiva a quien te narra su historia sin interrumpir.	-Asiente con cabeza - muestra empatía -brinda atención con todos los sentidos.	
4. Realiza preguntas solo si fuese necesario.	Evita interrupciones abruptas.	



Imagen 8: Diferencia entre escuchar y oír

<http://diiegoparedes.blogspot.com/p/oir-y-escuchar.html>

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de escucha activa	Nunca	A veces	Siempre
1- Respetas los estilos de personalidad individuales.			
2- Evitas la tendencia a juzgar y contradecir, a menos que se requiera			
3- Controla el impulso de interrumpir, desmentir o aconsejar.			
4- Respetas los valores, objetivos y emociones de los otros.			
5- Brindar atención completa, tanto auditiva, visual o corporal al otros.			
6- Responder a preguntas o afirmaciones con palabras o gestos.			
7- Estimular con preguntas al otro, para que se exprese fluidamente.			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para mejorar los hábitos de escucha. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 18 a 21 puntos: ¡felicidades tienes buenos hábitos de escucha!

TALLER N° 3

OPTIMISMO Y MOTIVACIÓN

Objetivo:

- Desarrollar la actitud positiva y aumentar la resistencia al fracaso.

Contenido Científico

OPTIMISMO Y MOTIVACIÓN



Imagen 9: Motivación

Fuente: <http://ciclog.blogspot.com/2012/03/diez-acciones-para-contagiar-optimismo.html>

Ser optimista en la vida es realmente importante. Son muchas las investigaciones que indican que las personas optimistas tienen mayor probabilidad de alcanzar éxitos.

Las personas optimistas tienen la capacidad de poder ver el lado bueno de las cosas por muy negativas que puedan parecer en un primer momento. Cuando se presenta un problema buscan posibles vías de solución o intentan minimizarlo de la mejor forma posible, suelen ser persistentes en sus objetivos y no se rinden ante las primeras dificultades. Sin embargo, es necesario aclarar que el optimista inteligente no es aquel que niega los problemas, es aquel que es capaz de reconocer el problema, saber que existe y analizar sus causas.

Como dice Rojas Marcos, “Para ser feliz hay que querer serlo, la felicidad como el deporte hay que trabajársela”.

Los optimistas acaban siendo personas que gozan de mejor humor, son más perseverantes y generalmente más exitosos que los no optimistas. Algo por lo que debemos comenzar es valorando las pequeñas cosas de nuestro día a día, porque cuando volvamos la vista atrás, puede que nos demos cuenta que esas pequeñas cosas eran grandes cosas.

El éxito, como la felicidad, como la propia vida, no es un fin en sí mismo, es un recorrido, un camino. Pongamos en práctica el tema que

hace unos años cantaba Serrat “Hoy puede ser un gran día”. (Tapia, 2011, pág. 1)

➤ **Estrategia N°3**

El optimismo y la motivación son dos herramientas necesarias para lograr desarrollar el autocontrol, ya que si no se está motivado difícilmente se puede alcanzar los objetivos propuestos lo que traería consigo frustración uno de los detonantes de la agresividad.

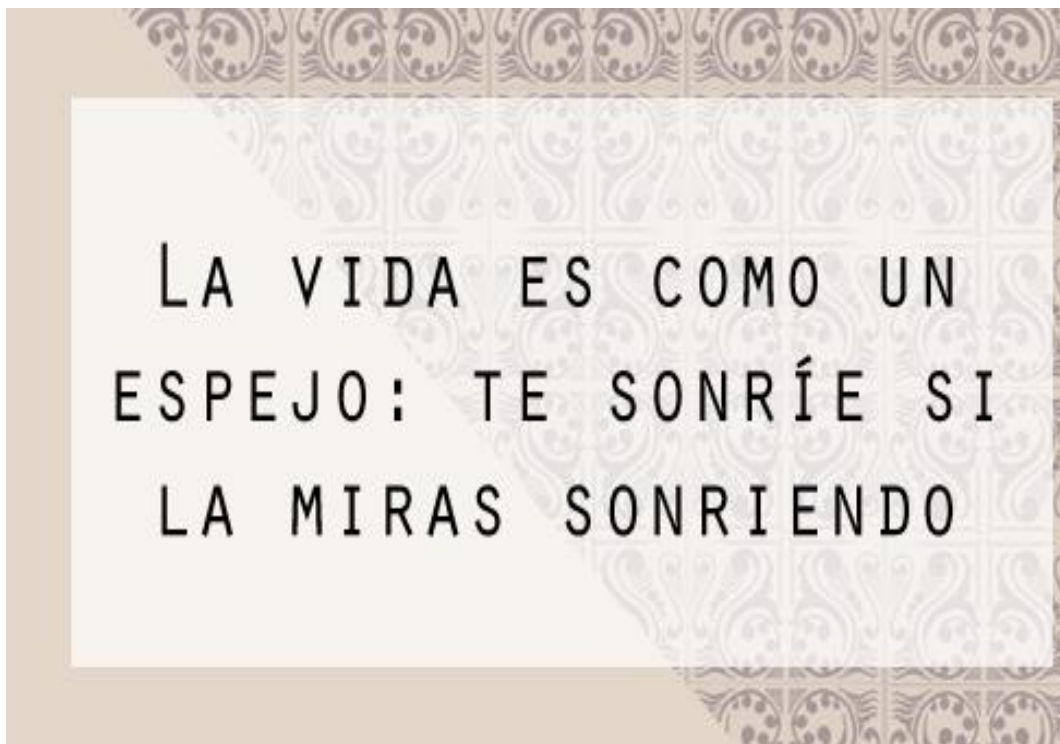


Imagen 10: Sonríe

Fuente: <http://sindromecoleccionista.blogspot.com/2014/12/frases-y-fotos-optimistas-para-pensar.html>

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad: lectura el optimismo	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará una prueba diagnostico con las siguientes preguntas que serán respondidas de manera oral y voluntaria. <p><u>Preguntas abiertas</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Cómo es una persona optimista? ¿Para qué sirve la motivación personal? ¿El optimismo es un valor? <ul style="list-style-type: none"> Luego de la prueba se pedirá a los participantes que se sienten en el suelo de forma de circular. El facilitador explicará que para la actividad siguiente se necesita silencio. <p>Por último el instructor dará lectura al cuento sobre el optimismo y la motivación.</p> <p>Evaluación: para la evaluación los participantes deberán responder preguntas abiertas sobre la lectura y cuestionario.</p>	<p>Hojas esferos</p>	<p>1 h</p>	<p>Recomendaciones</p> <p>Si las respuestas a las preguntas no se dan el facilitador puede hacer la pregunta dirigida a alguien.</p> <p>Si es necesario la lectura puede ser repetida dos veces antes de la evaluación</p>



Imagen 11: Paraguas de Colores

Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/19844054582091731>

EL PERRITO QUE NO PODÍA CAMINAR



Bo era un perrito muy alegre y juguetón que no podía caminar desde que nació porque tenía una parálisis en las patas traseras. Amina, una niña que lo vio al nacer, convenció a sus papás para llevarlo a casa y cuidarlo para evitar que lo sacrificasen.

Bo y su pequeña dueña Amina jugaban mucho juntos. El perrito se esforzaba por moverse usando solo sus patas delanteras y puesto que no podía saltar y apenas moverse, ladraba para expresar todo lo que necesitaba. A pesar de las dificultades, Bo era un perro feliz que llenaba de alegría y optimismo la casa en la que vivía.

Un día los papás de Amina llegaron a casa con Adela, una niña de la edad de Amina que iba vivir con ellos una temporada. Cuando Bo la vio se arrastró enseguida a saludarle y a darle la bienvenida con su alegría de siempre. Pero Adela lo miró con desprecio y se echó a llorar.

Bo no se rindió e intentó hacer todas las tonterías que sabía para hacerla reír, pero no nada funcionaba y Adela no dejaba de llorar.

- No te preocupes, Bo- decían los papás de Amina-. Adela está triste porque viene de un país muy pobre que está en guerra y ha sufrido mucho. Está triste porque ha tenido que separarse de su familia.

Bo pareció entender lo que le decían, porque se acercó a Adela y se quedó con ella sin ladrar ni hacer nada, sólo haciéndole compañía.

La tristeza de Adela fue poco a poco inundando la casa. Todos estaban muy preocupados por ella, porque no eran capaces de hacerla sonreír ni un poquito.

Pasaron los días y Bo no se separaba de Adela, y eso que la niña lo intentaba apartar y huía a esconderse cuando lo veía e incluso protestaba cuando Bo intentaba jugar con ella.

Pero el perrito no se daba por vencido. Cuando Amina estaba, Bo jugaba con ella mientras Adela miraba y, aunque no sonreía, dejaba de llorar cuando Bo jugueteaba y hacía sus gracias.

Un día que Amina no estaba a Bo le entraron muchas ganas de jugar y se le ocurrió intentar que fuera Adela quien jugara con él. Como la niña no le hacía caso, Bo no paraba de moverse y, de pronto, se chocó contra una mesa tan fuerte que se le cayó encima un vaso de leche.

El vaso no se rompió porque era de plástico, pero empapó al pobre Bo de leche y lo dejó paralizado del susto.

Adela, cuando lo vio, le quedó mirando al perrito sin decir nada. De repente, se echó a reír, viendo lo gracioso que estaba el perrito lleno de leche con su cara de susto.

Cuando Bo vio que Adela se reía, empezó a lamerse la leche y a hacer más tonterías mientras la niña, sin parar de reír, intentaba limpiarlo con el mantel.

Cuando Amina y sus vio lo que se reía Adela se alegró muchísimo, y corrió a decírselo a sus papás. Por fin todos volvían a estar alegres.

A pesar de no ser un perrito como los demás, Bo fue el único capaz de lograr que la alegría y el optimismo volvieran a aquella casa.

Autor: Eva María Rodríguez

Actividad individual

Ejemplo:

ÁMBITOS	5 METAS POR ALCANZAR	EN CUANTO TIEMPO	COMO LAS VAS A ALCANZAR
EDUCACIÓN	Quiero estudiar criminalística en el exterior.	En unos 10 años	Trabajare duro para conseguir lo necesario
LABORAL	Trabajare en la policia de mi país	En unos 15 años	Demostrare mis cualidades y habilidades personales y me ganare mi puesto con esfuerzo
PERSONAL	Formare una familia	En unos 17 años	Con base a los valores que eh adquirido.
SOCIAL	Seré cada día una mejor persona siendo más amable con las personas de mí alrededor.	Empezando desde ya	Respetando las ideas y opiniones de los demás.
OTROS	Conoceré Europa	En unos 16 años	Trabajaré horas extras

Ahora es tu turno

ÁMBITOS	5 METAS POR ALCANZAR	EN CUANTO TIEMPO	COMO LAS VAS A ALCANZAR
EDUCACIÓN			
LABORAL			
PERSONAL			
SOCIAL			
OTROS			

Dato curioso: Recuerda que la motivación y el optimismo son la llave para cumplir todos y cada uno de tus propósitos en la vida.

Recomendación: A cada una de tus actividades agrégales pasión y entrega veras que los resultados son óptimos

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de optimismo y motivación	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Tratas de ver el lado positivo de las cosas?			
2. ¿Cuándo se presenta un problema buscas posibles vías de solución?			
3. ¿Eres persistente en sus objetivos?			
4. ¿gozas de buen humor?			
5. ¿Valoras las pequeñas cosas de tu día a día?			
6. ¿Eres capaz de reconocer tus problemas?			
7. ¿Te dices palabras de aliento ante situaciones difíciles?			
8. ¿Tienes claros tus proyectos a futuro?			
9. ¿Planificas tu vida y te pones metas?			

Los resultados

De 0 a 14 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para mejorar ser una persona más optimista. De 15 a 20 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 21 a 27 puntos: ¡felicidades eres una persona optimista y segura de lo que quiere!

TALLER N° 4

EMPATÍA

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de tener conciencia hacia otro como si se tratara de sí mismo.

Contenido Científico

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA.



Imagen 12: Empatía

Fuente: <http://mejorconsalud.com/cerebro-emocional-la-empatia/>

La habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales, se conoce como empatía.

La habilidad de experimentar emociones ajenas como si fuesen propias es la base de la empatía. Averiguar qué emociones alberga nuestro interlocutor, cuán fuertes son dichas emociones y qué las ha desencadenado puede parecer una labor de adivino, pero hay muchas personas que en un grado u otro pueden acometer esta tarea. No se trata sólo de ser simpáticos. Podemos invitar a alguien a tomar café, escuchar atentamente sus exposiciones y mostrarnos congruentes con su estado de ánimo, aliviando sus pesares o reforzando sus alegrías... Pero eso es sólo simpatía.

Si no entendemos las emociones que nuestro invitado expone hasta el punto de identificar su origen, no seremos capaces de cuadrar el círculo empático. La simpatía es un proceso puramente emocional, que tiene con la empatía la misma relación que puede tener un dibujo con el objeto que representa. La empatía involucra las emociones propias; sentimos lo que sienten los demás porque compartimos los mismos sentimientos; no captamos solamente la emoción ajena, la sentimos propia y la razonamos con nuestra propia razón. Incluye perspectivas, pensamientos, deseos o creencias que importamos de quien está sentado ante nosotros.

La mayoría de nosotros habla prestando más atención a las propias emociones que a lo que nos dicen las emociones de los demás; escuchamos pensando en lo que vamos a decir nosotros a continuación,

o pensando en qué tipo de experiencias propias podemos aportar a la situación. Aprender a escuchar supone enfocar toda la atención hacia el otro cuando habla, dejar de pensar en lo que queremos decir o en lo que nosotros haríamos en su lugar. Las personas con gran capacidad de empatía son capaces de sincronizar su lenguaje no verbal al de su interlocutor. Son capaces de interpretar indicaciones no verbales por medio de cambios en los tonos de voz, gestos o movimientos que realizamos inconscientemente pero que proporcionan gran cantidad de información.

Sin embargo, conviene tener en cuenta que un exceso de empatía puede también suponer un problema. Una persona tremendamente empática vive expuesta a un complejo universo de información emocional, dolorosa y puede que intolerable, que los demás simplemente no perciben. Los muy empáticos triunfan en labores de enseñanza, asistencia sanitaria o ventas, pero también deben hacer frente a una constante fuente de estrés. (Bermejo, 2011, pág. 1)

➤ **Estrategia N°4**

La empatía es la capacidad que posee el ser humano para ponerse en los zapatos del otro, es por ello que es un ingrediente importante en el camino hacia el autocontrol, por medio de la empatía se puede lograr que exista el respeto mutuo entre con iguales por ello las personas apáticas suelen ser frías egoístas y amargadas, como consecuencia se encuentran predispuesto a ser agresivos con los demás.

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad: Secreto	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Se debe pedir a los participantes que escriban tres secretos en papeles diferentes los cuales deben de ser de tipo nostálgico o que produzca alguna emoción. Por ejemplo un problema o hecho vergonzoso. • Para esta actividad se necesita de un espacio amplio por lo que el facilitado debe pedir a los participantes que salgan al patio. • Los participantes tienen que ponerse la venda en los ojos y caminar alrededor del patio. • A medida que caminan deberán intercambiar sus papeles con alguien más. • El instructor dará 5 minutos para que se dé el intercambio luego dirá "estatuas". • Y los participantes no se moverán de su sitio. • Luego el facilitador pedirá uno a uno que se quite la venda y lea el secreto seguido se la colocará nuevamente. • El facilitador debe asegurarse de que todos lean los secretos para que luego sigan caminando hasta que el instructor diga otra vez "estatuas". • Los participantes darán un abrazo al compañero que más cerca se encuentre esto con la venda aún puesta. • Evaluación: se evaluará por medio de un cuestionario. 		<p>Vendas para los ojos. Trozos de papel. Esferos.</p>	<p>1h</p>
		<p>Recomendaciones</p> <p>El facilitador debe asegurarse de que no se realice trampa durante el intercambio.</p> <p>Es necesario que nadie se quite la venda si el facilitador no lo dice.</p> <p>El abrazo debe durar al menos un minuto.</p>	

Actividad individual

Realiza un análisis de los siguientes argumentos:

Caso N°1: Belén es una niña de 13 años que vive sola con sus 5 hermanos menores, por lo que ella se hace cargo de todo, Belén trabaja todo la tarde en un mercado ayudando a descargar los camiones, uno de los hermanos de Belén cuida a los demás hasta que ella regresa, debido a que no entra mucho dinero a la casa solo pueden comer dos veces en el día y en ocasiones una por lo que la salud de Belén y sus hermanos no es muy buena, en las noches Belén piensa que no puede más y está considerando abandonar a su hermanos en un orfanato pero luego recuerda que sus padres los abandonaron y no sabe qué hacer.

Argumenta ¿Qué harías tú en la situación de Belén y cómo crees que se siente ella?

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

Caso N°2: Julio es un joven empresario que trabaja en una de las mejores agencias de modelaje del país, tiene 5 años de casado y tiene un feliz matrimonio sin embargo hasta la fecha no tienen hijos la esposa de julio no puede tener hijos a pesar de todo el dinero que han gastado en tratamientos, la madre de julio está desesperada por tener nietos y le exige a Julio que se divorcie de su esposa y que consiga a alguien que si le dé herederos Julio ama a su esposa pero la situación lo está acabando, Carmen la esposa de julio no hace más que llorar todos los días lo que hace que las cosas empeoren Julio empieza a tener conflictos de pareja y no sabe qué hacer.

Argumenta: ¿Qué harías tú en la situación de Julio cómo crees que se sienten cada uno de los implicados?

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

Caso N°3: Martina tiene 14 años es una de las mejores estudiantes de su clase y del colegio por lo que ya le ofrecieron becas en el extranjero para estudiar la carrera que quiera, Martina tiene 6 meses con su novio David y lo quiere mucho, a la mamá de Martina no le gusta que su hija tenga novio dice que debe estudiar primero, ni hablar de lo que piensa el padre, sin embargo a Martina no le importa, hace una semana Martina va al médico por qué se siente un poco mal el doctor le dice que está embarazada, Martina no sabe qué hacer por lo que decide contarle a su novio, David aterrado le sugiere que aborte que no se hará cargo, Martina tiene el embarazo adelantado le queda poco tiempo para tomar una decisión.

Argumenta: ¿Qué harías tú en la situación Martina como crees que se siente?

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

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de empatía	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Entiendes las necesidades, sentimientos y problemas de los demás?			
2. ¿Te pones en el lugar de los demás?			
3. ¿Tratas de averiguar qué emociones alberga el interlocutor?			
4. ¿Escuchas atentamente los argumentos de los demás?			
5. ¿Eres capaz de interpretar indicaciones no verbales por medio de cambios en los tonos de voz, gestos o movimientos?			
6. ¿valoras la opinión de los otros como a la tuya?			
7. ¿Cuándo alguien te cuenta sus problemas alivias sus pesares y refuerzas sus alegrías?			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para mejorar tu empatía. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 18 a 21 puntos: ¡felicidades debes ser una persona con buenas relaciones sociales!

TALLER N° 5

TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos para lograr construir una opinión crítica por medio del análisis y el dialogo.

Contenido Científico

LA IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES



Imagen 13: Tomar decisiones

Fuente: <http://www.i4dl.com/consejos-sobre-la-toma-de-decisiones/>

En la vida no hay cosa más importante, que decidir, decidir es una palabra poca pero que lleva un gran peso en nuestras vidas, así de simple vamos marcando la diferencia entre una cosa y otra, el ser humano tiene solo dos decisiones en su vida, si y no, bueno o malo, ¿Qué es lo más conveniente para Él? ¿Qué es lo que necesita como humano? ¿Qué es lo que lo va marcando? ¿Esas decisiones me harán el bien o el mal?

Todo eso va formando al humano, desde que abrimos los ojos tomamos la decisión de despertar o no, si abrir los ojos en ese momento o no y eso nos va preparando psicológicamente para tomar las mejores decisiones a futuro, cuando una decisión importante tenemos que tomar, si tú, toda tu vida controlaste tus decisiones eso no te costara trabajo porque ya sabrás cuales son las cosas que quieres y cuales las que no, pero si no te enseñaron a decidir no podrás triunfar porque no estarás acostumbrada a por ti misma, saber qué es lo bueno y lo malo para ti mismo, porque siempre alguien más grande que tu supo que era lo que tú “necesitabas”. Es por eso necesario que desde lo más pequeño posible por ti mismo empieces a decidir tu ropa, color favorito, comida favorita, etc.

El ser humano a lo largo de su vida tiene que tomar decisiones súper importantes de las cuales lo marcaran por el resto, como la escuela, la familia, los amigos, es importante saber tomar tu decisión y estar consciente de las consecuencias que pueden venir a partir de las decisiones que tu tomes, sus pros y sus contras y saber acatarlos y tomar la responsabilidad de ellos. (Mariiana, 2012, pág. 1)

Proceso de toma de decisiones



Imagen 14: Proceso de toma de decisiones

Fuente: <http://competenciasbb.blogspot.com/2015/01/destreza-de-pensamiento-toma-de.html>

➤ Estrategia N°5

La capacidad de toma de decisiones es significativa, ya que nos permite solucionar los problemas que se presentan diariamente, cuando un individuo no logra tomar una decisión este entra en conflicto y como consecuencia se frustra, la frustración siendo un detonante de la agresividad se manifiesta de manera inmediata y violenta por ello es indispensable desarrollar esta capacidad fundamental en el autocontrol.

Desarrollo

Actividad pensar sin gritar	Nombre de la actividad: A	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Se formarán grupos de trabajo de 7 personas. • Los grupos deben estar en lugares separados. • Se debe de explicar a los participantes que a continuación realizarán un juego en el que tendrán que resolver problemas en grupo. • El instructor explicará las reglas que son las siguientes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Si alguien del grupo grita o alza la voz es un punto menos. 2. A la tercera llamada de atención el grupo queda descalificado. 3. Cuando un grupo tenga la solución de un acertijo debe avisar al instructor. 4. En los grupos no pueden haber peleas o se les restara un punto. 5. Si el grupo que resolvió el acertijo lo hizo mal el segundo grupo que lo resolvió puede intentar dar la solución. 6. Al final el grupo que haya resuelto más acertijos es el ganador. <p>Evaluación: se evaluará por medio de un cuestionario a continuación.</p>		Juego de tarjetas	1h
		<p>Recomendaciones</p> <p>Para dar la solución al acertijo es necesario la selección de un presidente.</p> <p>No debe haber comunicación entre los grupos.</p> <p>Se puede dar una recompensa al ganador por ejemplo salir 10 minutos antes al recreo.</p>	

ACERTIJOS

<p>Acertijo N°1</p> <p>Un pastor tiene que pasar un lobo, una cabra y una lechuga a la otra orilla de un río. Dispone de una barca en la que sólo caben él y otra de las cosas. Si el lobo se queda sólo con la cabra se la come, si la cabra se queda sola con la lechuga se la come.</p>	<p>Acertijo N° 2</p> <p>Si tu estas en un avión y este avión se prende en fuego. ¿Por dónde sales?</p> <p>Acertijo N°3</p> <p>A lo largo de una carretera hay cuatro pueblos seguidos: los rojos viven al lado de los verdes pero no de los grises; los azules no viven al lado de los grises. ¿Quiénes son pues los vecinos de los grises?</p>	<p>Acertijo N°4</p> <p>A una mujer se le muere el padre y va al funeral de su padre y allí conoce al hombre de su vida, pero se le olvida pedirle la dirección y el número de teléfono. Dos semanas después, la mujer, mata a su hermana. ¿Por qué la mata?</p>
<p>Acertijo N°5</p> <p>Un explorador cayó en manos de una tribu de indígenas, se le propuso la elección entre morir en la hoguera o envenenado. Para ello, el condenado debía pronunciar una frase tal que, si era cierta, moriría envenenado, y si era falsa, moriría en la hoguera. ¿Cómo escapó el condenado a su funesta suerte?</p> <p>Acertijo N°6</p> <p>Estas en una casa de 2 pisos...en el piso de arriba hay una habitación cerrada sin visibilidad desde fuera y dentro 3 luces, y en el de abajo hay 3 interruptores, uno para cada luz...solo puedes subir arriba una vez a comprobar las luces... ¿cómo averiguas que interruptor es cada luz?</p>	<p>Acertijo N°7</p> <p>Ángel, Boris, César y Diego se sentaron a beber. El que se sentó a la izquierda de Boris, bebió agua. Ángel estaba frente al que bebía vino. Quien se sentaba a la derecha de Diego bebía anís. El del café y el del anís estaban frente a frente. ¿Cuál era la bebida de cada hombre?</p> <p>Acertijo N°8</p> <p>Tengo 2 velas, cada una dura una hora prendida, y se pueden prender de los dos lados (no se la puede partir), y lo único que tengo es un encendedor, y estoy en una habitación cerrada. ¿Cómo puedo hacer para que esté una vela exactamente 15 minutos prendida?</p>	<p>Acertijo N°9</p> <p>Suponiendo que te mueres...tú puedes elegir entre el cielo y el infierno. Pero hay 2 caminos: uno lleva al cielo y el otro al infierno. El problema es que tú no sabes cuál es. Pero hay 2 guardias. Al que les puedes hacer una sola pregunta a cada uno. Pero sabiendo que uno siempre miente y el otro dice siempre la verdad....teniendo en cuenta que:</p> <ul style="list-style-type: none"> -los guardias no responden absolutamente nada del pasado, ni de ayer. Ni nada. Solo hoy, ahora -tampoco se le puede preguntar a ninguno de ellos que diría al otro viejo si le preguntaría cual es el camino que lleva al cielo.

Soluciones de los acertijos:

N°1: primero llevo la cabra y vuelvo, luego lo llevo al lobo y mientras deajo al lobo agarro la cabra vuelvo con la cabra, deajo la cabra agarro la lechuga y llevo la lechuga con el lobo, y por ultimo vuelvo por la cabra y la llevo y los cruzo a los tres sanos y salvo.

N°2: Por las noticias.

N°3: Los verdes

N°4: Para ver si el hombre va al funeral y la mujer le pide la dirección y el teléfono.

N°5: El condenado dijo: «MORIRÉ EN LA HOGUERA». Si esta frase es cierta, el condenado debe morir envenenado. Pero en ese caso ya es falsa. Y si es falsa, debe morir en la hoguera, pero en este caso es verdadera. El condenado fue indultado.

N°6: Enciendes una bombilla y la dejas un rato encendida, la apagas y que enciendes otra. Subes arriba y la que está encendida será la segunda que pusiste y de las que están apagadas la que este caliente será la primera que encendiste.

N°7: Ángel: agua. Boris: café. César: anís. Diego: vino.

N°8: la segunda va a ir por la mitad, entonces en el preciso instante que la primer vela se haya consumido toda, prendo la segunda de un lado.

Prendo la primera de los dos lados, la segunda de un lado solo, cuando la primera se haya consumido toda, va a haber pasado exactamente 30 minutos, mientras que y tardara 15 minutos prendida.

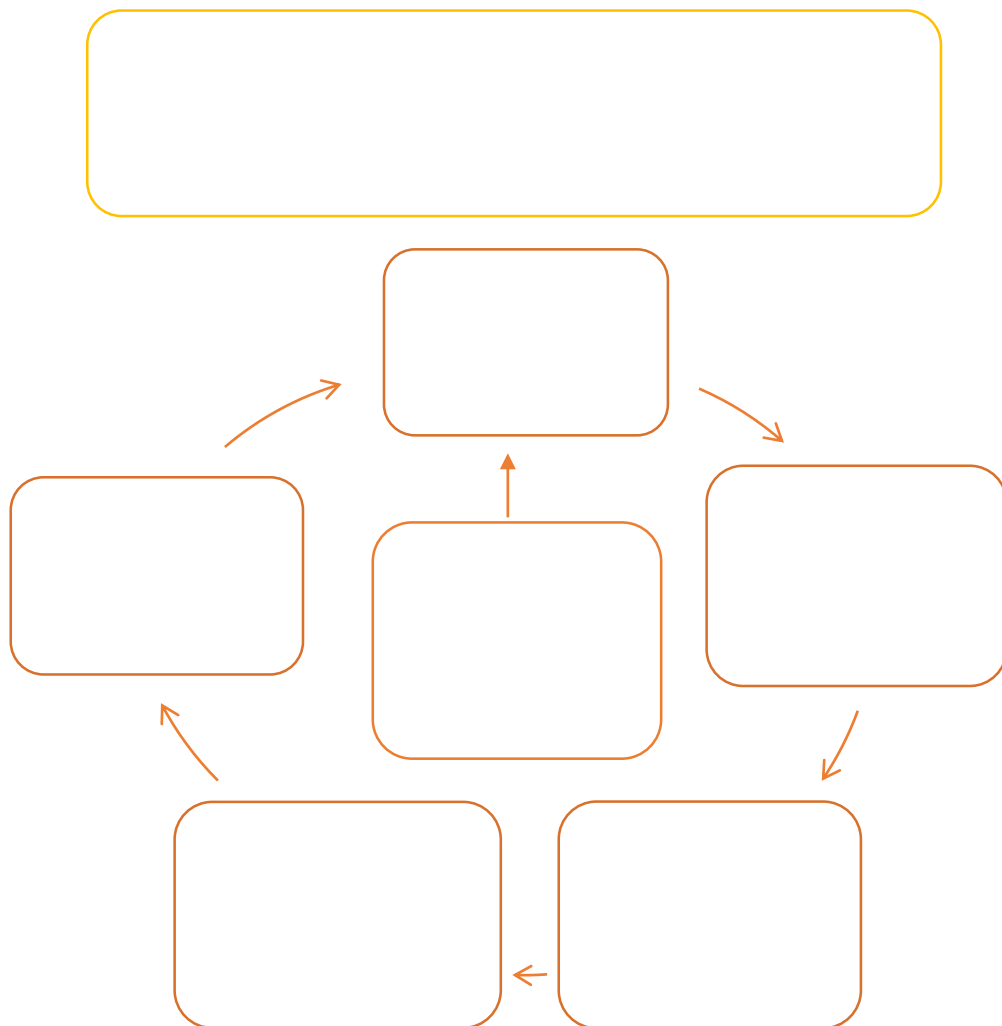
N°9: Lo único que hay que hacer es preguntarle algo obvio como por ejemplo: ¿qué color es el cielo? y con eso sabrás si miente o no. Luego le preguntas al otro viejo cual es el camino correcto y listo

Actividad individual

Propone un problema personal y trata de darle una solución utilizando los pasos para la toma de decisiones

1. Define el problema
2. Analiza el problema
3. Evalúa soluciones
4. Elegir solución
5. Aplicar solución
6. Evaluar resultados

Describe el Problema:



Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de toma de decisiones	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Puedes distinguir lo bueno de lo malo?			
2. ¿Eres una persona que sabe lo que quiere?			
3. ¿Tomas las decisiones por ti mismo/a?			
4. ¿Analizas los problemas antes de tomar decisiones?			
5. ¿Cuándo tienes un problema piensas en las posibles soluciones?			
6. ¿Te es fácil resolver conflictos?			
7. ¿Buscas diferentes alternativas de solución a los problemas?			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para que empieces a tomar mejores decisiones en tu vida. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar.

De 18 a 21 puntos: ¡felicidades eres bueno resolviendo problemas sigue así!

TALLER Nº 6

TOLERANCIA AL ESTRÉS

Objetivo:

- Regular las emociones para seguir trabajando eficazmente en situaciones de tensión.

Contenido Científico

¿QUÉ ES LA TOLERANCIA AL ESTRÉS?



Imagen 15: Tolerar el Estrés

Fuente: <http://mejorconsalud.com/combater-el-estres-con-pequenos-ejercicios-fisicos/>

La tolerancia al estrés es la habilidad para seguir actuando con eficacia en situaciones de presión de tiempo, desacuerdo, oposición y diversidad.

Es la capacidad para responder y trabajar con alto desempeño en situaciones de mucha exigencia, sin mostrar los signos del cansancio, tanto en la dimensión de pérdida de control de la conducta, como en sus manifestaciones psicosomáticas.

Son personas con equilibrio emocional, gran capacidad de trabajo, planificadas, seguras en sus decisiones, gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas, permanecen equilibrados, positivos, piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.

Las personas con esta capacidad comienzan a controlar el estrés desde el momento en que se inicia la situación conflictiva, son personas prácticas y optimistas que no tardan en encontrar la forma de mejorar aquello que no funciona.

Bibliografía virtual:

http://csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=167:tolerancia-al-estres&catid=55:competencias

La tolerancia al estrés

Describe el patrón general de adaptación y la efectividad del patrón en términos de tolerancia al estrés. Incluye la reserva o capacidad para resistir los cambios en la propia integridad, formas de tratar el estrés, sistemas de apoyo familiar o de otro tipo y la habilidad percibida para controlar y dirigir situaciones.

El estrés es parte de la vida de los individuos a cualquier edad. De hecho, muchos dicen que sin estrés no habría crecimiento. Por ejemplo, aprender a andar sitúa el estrés en los huesos, un factor necesario para su integridad y desarrollo. La separación de la seguridad del hogar también produce estrés, pero conduce al desarrollo social.

Estresantes, adaptación y tolerancia al estrés son tres términos cuyas definiciones están entrelazadas. Un estresante suceso que amenaza o cambia la integridad del ser humano. Produce una respuesta psicofisiológica que puede conducir al crecimiento y posterior desarrollo o a la desorganización manifestada como ansiedad, miedo, depresión y otros cambios negativos en la autopercepción o en los roles y las relaciones.

Las personas responden de forma diferente a los acontecimientos. Para saber si un suceso concreto es estresante para una persona, familia o comunidad, la enfermera debe averiguar la percepción del cliente o la definición de la situación. Los desastres comunitarios, la pérdida de un miembro familiar, la enfermedad y la hospitalización generalmente se

viven como amenazas a la integridad o al patrón habitual de actividades de la vida; por tanto, éstos son estresantes. El significado de los sucesos potencialmente estresantes para el cliente y el grado de control percibido sobre los sucesos influyen en la cantidad de estrés inducido.

La forma en la que los individuos generalmente responden a los acontecimientos vividos como amenazantes es su patrón de adaptación. Los patrones generales de adaptación del cliente pueden ser o no efectivos en el tratamiento de las situaciones estresantes. Algunos clientes emplean técnicas de resolución de problemas; otros responden con la negación u otros mecanismos mentales. Todos éstos son comportamientos aprendidos para hacer frente al estrés. El patrón de adaptación más efectivo es en el que el cliente puede ejercer un mayor grado de control sobre la amenaza a la integridad. (Sandino, 2013, pág. 1)

Estrategia N°7

La tolerancia al estrés es una habilidad necesaria el día de hoy, debido al cambio que se ha producido en la sociedad, todas las personas incluido niños están expuestos a ataques de estrés, cuando logramos manejar las emociones negativas eliminamos los problemas de incertidumbre y tensión causantes de la agresión por ello la tolerancia al estrés tiene un papel importante en el autocontrol siendo fundamental para evitar situaciones que generan frustración y ansiedad en el sujeto especialmente en adolescentes quienes enfrentan una etapa de conflictos.

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad: A	recursos	tiempo
vestirse			
<ul style="list-style-type: none"> • El animador debe pedir a los estudiantes que formen dos filas con el mismo número de estudiantes. • A la primera persona de cada fila deberá entregársele prendas de vestir por ejemplo un saco una gorra una camisa etc. • Cuando el facilitador lo indique los participantes deberán ponerse las prendas de vestir. • Luego con las prendas aun puestas deberán de dar una vuelta alrededor de su fila y regresar a su asiento. • Una vez que sienta deberá de quitarse las prendas nuevamente. • Los participantes entregaran las prendas a el compañero que le sigue de su fila y este repetirá el proceso. • Ganará el equipo que termine primero. <p>Evaluación: se evaluara por medio de un test</p>		Prendas de vestir	1h
		<p>Recomendaciones</p> <p>El facilitador deberá estar atento para evitar que los participantes hagan trampa.</p> <p>El facilitador deberá explicar qué actividad debe ser realizada con calma y si alboroto.</p>	



Imagen 16: Estrés

Fuente: <https://www.pinterest.com/Marielosgcg/manejo-del-estr%C3%A9s/>

Actividad individual

Estefanía esta tenido problemas para manejar su vida por lo que está sumamente estresada, ayúdala a organizar sus actividades para que se ahorre el tiempo y cumpla con todas sus obligaciones sin chocarse una con otra.

A continuación veras la agenda de Estefanía:

AGENDA	fecha 01-04-2014
Cita con el doctor en el hospital del centro el día miércoles 2 de abril a las 3:00 pm.	Limpiar la casa para la cena
Salida con mis amigas por el cumpleaños de Laura el día 5 de abril a las 7:00 pm	Comprar mi vestido para la cena con mi novio
Pasear al perro	Comprar las flores para Pablo y llevárselas al hospital el día 3 de abril a las 8:00 am
Hacer las compras de la casa el día 2 de abril en la feria a las 10:00 de la mañana	Pulir el proyecto del trabajo
Comprar el regalo de Laura	Visitar a mi mamá en Quito el día 8 de abril a las 10:00 pm
Enviar por correo el proyecto del trabajo el día 6 de abril a las 10:00 pm	Sacar permisos en el trabajo para el médico y el viaje a quito
Cena con mi novio el 3 de abril a las 9:30 pm	Llamar a mi jefe

ORGANIZA SUS ACTIVIDADES

AGENDA	fecha 01-04-2014

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de tolerancia al estrés	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Te adaptas fácil a ambientes difíciles?			
2. ¿Puedes manejar situaciones de mucha presión?			
3. ¿Eres organizada con tus actividades?			
4. ¿Puedes trabajar bajo presión?			
5. ¿Tratas de dominar tus emociones en momentos de tensión?			
6. ¿Tienes buenos hábitos de sueño?			
7. ¿Practicas algún deporte?			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer dominar el estrés de la vida diaria. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 18 a 21 puntos: ¡felicidades llevas una vida tranquila y saludable sigue así!

TALLER Nº 7

ACTIVIDADES FÍSICAS DE AUTOCONTROL

LA RELAJACIÓN

Objetivo:

- Brindar bienestar y estabilidad emocional.

Contenido Científico

RELAJACIÓN



Imagen 17: Relajación

Fuente: <http://www.clinicaomegazeta.com/blog/category/yoga-2/>

La relajación es aflojar el tono muscular, a través de distintos métodos que existen para conseguirlo. Pero también tiene otras finalidades igualmente atractivas como la de provocar en el sujeto un mundo de sensaciones y evocaciones, una “inmersión introspectiva” según Kammerer y Durand de Bousingen.

Muchos autores e instructores ven en la relajación la inmersión en un estado de conciencia, que se busca voluntaria y libremente con el propósito de alcanzar calma, paz, felicidad y alegría. Existen diversos métodos de relajación y las indicaciones dependen igualmente de los requerimientos de la persona que se relaja.

El proceso de relajación y la respiración

Para iniciar la relajación, bien sea después de una sesión de ejercicios o simplemente luego de un día de trabajo, lo ideal es sentarse o acostarse en un lugar silencioso, dentro de un ambiente calmo, de temperatura agradable, donde uno pueda sentirse cómodo, cerrar los ojos y comenzar la relajación tomando conciencia de la respiración.

La mayoría de las personas respiramos mal y no estamos conscientes de ellos. El estrés y la ansiedad nos hacen contener la respiración y al dejar de respirar, aumentan el miedo y la ansiedad por la escasa ventilación aeróbica.

Por tanto, la relajación siempre se inicia con la toma de conciencia de la respiración. La respiración es energía (Lowen, 1993). El oxígeno,

aumenta la capacidad energética del organismo y su movilidad; la fatiga y la mala ventilación, producen déficit de energía y nos hacen sentir deprimidos (Smollerm, 1996).

Una respiración eficaz y profunda hace fluir los sentimientos, carga al cuerpo de energía y mejora nuestra calidad de vida. Los ejercicios respiratorios deben comenzar desde una postura cómoda, buscando el relax de la tensión muscular y estimulando la respiración, eficaz, consciente, profunda y de balanceo tórax-abdomen-abdomen-tórax.

La boca ha de estar ligeramente abierta. Brazos a lo largo del cuerpo. Pies paralelos. Al principio basta con tres o cuatro respiraciones profundas, más adelante pueden realizarse seis o siete, descansar un minuto y volver a repetir.

En la posición inicial hay un primer tiempo de espirar despacio por los labios entreabiertos, deprimiendo el tórax todo lo más posible y luego el abdomen. Inspirar despacio el aire por la nariz, mientras se relaja el abdomen, el aire entra suavemente en los pulmones y cuando el aire ensancha la parte inferior del tórax, seguir inspirando para producir un movimiento de elevación de abdomen (es el diafragma el que empuja, elevándose ligeramente el abdomen).

Siguiendo el ritmo de inhalar y exhalar se empieza a tensionar y destensar los músculos de arriba hacia abajo o al revés. Uno escoge su

propio camino. De este modo se logran identificar y aliviar los puntos de tensión que son más difíciles de relajar en el cuerpo.

Lo importante es concentrarse en la respiración y evitar pensamientos inquietantes o perturbadores, nada de pensar en la agenda del día, en cuentas ni en asuntos pendientes. Si surgen estos pensamientos, hay que descartarlos tranquilamente y continuar con la respiración.

Beneficios de la relajación

- Disminuye del estrés y la ansiedad, lo cual además ayuda a pensar con mayor claridad y a ser más creativos.
- Brinda bienestar emocional.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora los hábitos de sueño.
- Elimina la tensión muscular y con ellos los dolores.
- Aumenta el nivel de conciencia.
- Incrementa el reposo y ayuda a lograr un descanso más profundo.
- Eleva la resistencia frente a las enfermedades.
- Contribuye a mantener en equilibrio la tensión arterial.
- Mejora la oxigenación y aumenta la energía y la vitalidad.
- Estimula a que predominen en nuestra mente los pensamientos positivos.

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad:	recursos	tiempo
Ejercicios			
<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador debe de informar a los participantes que deben venir con ropa cómoda un día antes. • Es necesario que los participantes traigan consigo agua para mantenerse hidratados. • Los participantes deberán estar motivados y predispuestos a realizar todos los ejercicios. • El facilitador debe proporcionar un ambiente tranquilo y armonioso. • Los participantes deberán comprometerse a realizar los ejercicios de manera honesta. 		Ropa cómoda. Agua.	1h
		Recomendaciones No importa el orden de los ejercicios. Se los puede utilizar luego de actividades estresantes.	



Imagen 18: Beneficios del ejercicio

<https://www.pinterest.com/pin/331999803758882537/>

Ejercicios

Recomendaciones: Antes de empezar con los ejercicios de relajación, el facilitador debe asegurarse de que ninguno de los participantes haya sufrido una lección recientemente, para ello deberá preguntar si se sienten en condiciones de participar en la actividad.

1. Para aflojar la nuca con suavidad:

Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realiza giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.

2. Para relajar los hombros:

Súbelos, bájalos y rótalos uno por vez y simultáneamente. Giro de cabeza y cuello. Relaja los hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Repita este procedimiento cinco veces. A continuación relájate y rota en la dirección opuesta, nuevamente cinco veces.

3. Para los brazos:

Levanta los brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces.

4. Para brazos y espalda:

Entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia delante del cuerpo, gira las palmas hacia adelante, como empujando el aire.

5. Para las manos:

Rotan las muñecas hacia ambos lados. Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma hacia arriba; tira de los dedos hacia abajo, alejándolos de la palma, mantén 10 segundos y repita con el otro lado. Sacude las manos como si salpicaras agua.

6. Para las piernas:

Sentado delante de un escritorio, empújate con las manos contra él y estira tus piernas; contrae y extiende los pies varias veces y rota los tobillos. De pie, apoyado de frente contra el escritorio o una pared, adelanta un pie y flexionando la rodilla, estira la pierna de atrás, cambia y haz lo mismo con la otra (sostener como mínimo 10 segundos y máximo 30). Sentado o parado, estira simultáneamente piernas y brazos; relaja y vuelve a estirar un par de veces.

7. Estiramiento para las piernas:

En cuclillas, con las palmas apoyadas en el piso, levanta la rodilla izquierda hacia el pecho y extiende lo más que puedas tu pierna derecha hacia atrás. Baja suavemente el torso, tan cerca del piso como

puedas. Quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento cinco veces con cada pierna.

8. Para la columna:

Sentado en una silla, relaja la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Sube y baja lentamente. Coloca las manos detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte. Relaja la mandíbula. Desde la posición de sentado, rota el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras mirar hacia atrás rotando todo el torso. Mantén los brazos flojos.

9. Estiramiento para la espalda:

Acostado en el piso sobre tu espalda, y con los pies apoyados sobre el suelo, recoge las rodillas todo lo que puedas y empuja suavemente la zona lumbar hacia el piso. Quédate así durante 10 segundos. Relájate, y repite este procedimiento cinco veces.

10. Para los ojos:

Ábrelos y ciérralos con fuerza. Lleva la mirada en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y otro. Une los puntos como haciendo círculos con la vista. Para finalizar, masajea suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos. Frota fuertemente una palma contra la otra, acércalas a los ojos y déjalas apoyadas por unos instantes. Abre lentamente los ojos y luego retira las manos. *Autor: Bienestar 180*

Actividad individual

			
Al iniciar el día sientate con la espalda derecha y realizar cinco repeticiones de respiración profunda.	Realiza el estiramiento de todas y cada una de tus extremidades	Un baño para empezar el día es una gran opción	Relajate con tu actividad favorita, al menos una vez por día dedícale un momento para consentirte

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre". Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

cuestionario para evaluación de la relajación	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Generalmente tienes buen estado de ánimo?			
2. ¿Posees buenos hábitos de sueño?			
3. ¿Generalmente tienes pensamientos positivos?			
4. ¿Generalmente te sientes feliz?			
5. ¿Realizas actividades físicas?			
6. ¿Disfrutas de los ambientes tranquilos?			
7. ¿Gozas de buena salud física y emocional?			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para mantener una vida más relajada y tranquila. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 18 a 21 puntos: ¡felicidades llevas una vida tranquila y bástate relajada!

TALLER Nº 8

LA RESILIENCIA

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de superación y resistencia ante las presiones.

Contenido Científico

RESILIENCIA



Imagen 19: Resiliencia

Fuente: <https://wordsofcoaching.wordpress.com/2010/03/29/fomentando-la-resiliencia/>

¿Por qué algunas personas, niños o adultos, frente a situaciones adversas, traumatismos y amenazas graves contra su salud y desarrollo, logran salir adelante y llegan a desarrollarse armoniosa y positivamente, mientras que todo predice una evolución negativa? Esta pregunta es el punto de partida de los trabajos sobre la resiliencia. Desde hace algunos años este fenómeno ha sido el objeto de un gran interés y está transformando poco a poco las prácticas de la pediatría social y preventiva.

El término « resiliencia » proviene de la física de los materiales. Expresa las cualidades de un resorte: resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original. Esta imagen de un resorte que rebota refleja una parte de la realidad de la resiliencia. Michael Rutter, un pionero del estudio de la resiliencia, la define como « un fenómeno manifestado por personas que evolucionan favorablemente, habiendo sido víctimas de estrés que, para la población general, comprendería un riesgo serio con consecuencias graves. » A la idea de resistencia a la destrucción, se añade otro componente: la capacidad de construir una vida significativa (2). La resiliencia contiene un componente activo, una dinámica existencial. Ser resiliente no significa simplemente rebotar, sino crecer hacia alguno nuevo.

Favorecer la resiliencia

Se conocen bien hoy en día los efectos destructores para los niños y su desarrollo de numerosos peligros o acontecimientos dolorosos, las pérdidas o separaciones, las enfermedades agudas o crónicas, las carencias, las condiciones de vida precarias, la violencia o los abusos... Es larga la lista de riesgos psicosociales. Es esencial conocer estos

riesgos y sus efectos para comprender los procesos que originan estos problemas y patologías. Pero mucho más importante es buscar soluciones para vivir con el problema, o sobrevivir con el traumatismo. Para ello tenemos que cambiar de enfoque y tornarnos a aquellos que han construido una resiliencia efectiva.

¿Cuál es la realidad de la resiliencia y cuáles son sus fundamentos? Es posible favorecer la construcción de la resiliencia? Para estudiar la resiliencia, y para luego aplicar esos conocimientos en medidas de prevención, un primer enfoque consiste en las historias de vida, relatos, novelas o cuentos (Gianfranco, in 2). Ana Frank, Primo Levi, así como Pelirrojo o Harry Potter, son ejemplos de resiliencia. Estos testimonios son importantes, certifican la realidad de la resiliencia y permiten explorar su riqueza y diversidad. Estos relatos son irremplazables en otro sentido: la narración, el mismo hecho de contar la historia de su vida puede contribuir en el proceso de construcción de su resiliencia. La resiliencia se construye en el tiempo, en una historia. No es un estado fijo, definitivo, acabado; es un proceso, un camino que se cuenta como el relato de una vida.

Otro enfoque consiste en estudiar los riesgos, los traumatismos y la resiliencia a nivel de grupos, de poblaciones. Los estudios epidemiológicos son esenciales para explorar la realidad de la resiliencia, las condiciones que la favorecen y los procesos de su construcción.

Los relatos de vida así como los estudios epidemiológicos ponen en evidencia un cierto número de factores favorables para el desarrollo de la resiliencia en los niños. Se trata de características personales y de

condiciones del entorno. Entre los factores individuales, se encuentra frecuentemente un temperamento flexible, activo, con una buena capacidad de adaptación y competencias relacionales y sociales. En cuanto a los factores del entorno, ellos están estrechamente ligados al medio ambiente, a la familia y al apoyo social.

El estudio más importante en el desarrollo del concepto de resiliencia ha sido el realizado en Hawaii por Emmy Werner y Ruth Smith, quienes siguieron regularmente más de 800 niños y adolescentes de Hawaii desde el periodo prenatal hasta la edad de 32 años. Werner y Smith se interesaban en el estudio de los riesgos de trastornos del desarrollo y de psicopatología. Los resultados confirmaron la realidad de estos riesgos y la gravedad de los efectos para muchos de los niños expuestos. Estas investigadoras tuvieron sin embargo la intuición de interesarse en aquellos que, habiendo estado sometidos en condiciones muy desfavorables en su infancia, evolucionaron de forma positiva y llegaron a ser adultos equilibrados y competentes en el plano familiar y profesional.

Los niños resilientes se distinguían por ciertas características individuales. Presentaban a menudo ciertos rasgos de comportamiento y de carácter: eran bebés afectuosos, calmados, plácidos, que evolucionaban en niños sosegados, activos y competentes, con una orientación social positiva. En general eran agradables, alegres, amigables, reaccionando bien y teniendo confianza en sí mismos. Una vez adultos, llegaron a ser muy sociables. En contraste, los niños que evolucionaron desfavorablemente eran más a menudo ansiosos, tímidos, desagradables, temerosos, desconfiados y alejados.

Los niños resilientes se diferenciaban también por elementos a nivel de su medio social y físico. Sobre todo, un vínculo fuerte con una persona que se ocupe de los cuidados del niño constituye un elemento importante de la resiliencia. Si esta figura de apego no podía ser la madre, otras personas como la abuela o las hermanas mayores podían tener ese papel. Al contrario, en niños con dificultad, estos vínculos sociales fuertes estuvieron ausentes. Es interesante notar que la falta de apego era particularmente devastadora en los niños poco activos e inhibidos. Así, el desarrollo óptimo resulta de una interacción entre las capacidades de la persona y su medio social y físico.

El desarrollo se juega en las interacciones activas entre el niño, su familia, la escuela, la comunidad, la cultura y el sistema político. Este estudio, como los que le siguieron, muestra el interés de estudiar el desarrollo humano, según un modelo transaccional, derivado del modelo ecológico de Bronfenbrenner.

Estos trabajos permiten revisitar el antiguo debate sobre lo innato y lo adquirido, en términos nuevos. Se ve que lo esencial no se juega a nivel genético o biológico (lo innato), ni a nivel del entorno (lo adquirido)... sino en las interacciones entre el niño y su entorno.

La resiliencia nos lleva a interesarnos, no tanto por los factores de riesgo, sino más bien por los mecanismos de riesgo. De hecho, la noción misma de factor de riesgo o de protección es ambigua, porque la misma característica puede ser un riesgo en una situación y un factor de protección en otra. Como se dijo arriba, la resiliencia no es un estado

definido y estable, es más bien un camino de crecimiento. Se trata de estudiar procesos, lo que plantea nuevos desafíos metodológicos.

Se ve también que el niño toma parte activa en estas interacciones. La resiliencia está por construirse, para inventarse por cada uno, en función de su persona y de su contexto. Es un proceso complejo que hace probablemente intervenir la voluntad.

Así la resiliencia nos hace dejar los determinismos de la genética o del medio, para abrir el campo de la creatividad y la libertad.

Autor: Dr Paul A. Bouvier Bassegoda

Estrategia N°7

El control de impulsos es una habilidad interpersonal, debido a que si en algún momento el individuo tuviera que resolver algún problema, tiene que mantener un buen control para resolver la situación y no reaccionar en forma agresiva.

Las personas que logran desarrollar esta habilidad, mueven recursos y se enfocan a mantener relaciones interpersonales estables y duraderas dentro de su familia y fuera de ella.

Desarrollo

Actividad	Nombre de la actividad: lectura	Recursos	Tiempo
<p>resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará una prueba diagnóstico con las siguientes preguntas que serán respondidas de manera oral y voluntaria. <p><u>Preguntas abiertas</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Cómo es una persona resiliente? ¿Para qué sirve la resiliencia? <ul style="list-style-type: none"> Luego de la prueba se pedirá a los participantes que se sienten en el suelo de forma circular. El facilitador explicará que para la actividad siguiente se necesita silencio. <p>Por último el instructor dará lectura al cuento sobre la resiliencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación: para la evaluación los participantes deberán responder un cuestionario. 		<p>Hojas de papel. Esferos.</p>	<p>1h</p>
		<p>Recomendaciones</p> <p>Si las respuestas a las preguntas no se dan el facilitador puede hacer la pregunta dirigida a alguien.</p> <p>Si es necesario la lectura puede ser repetida dos veces antes de la evaluación</p>	



Imagen 20: Resiliencia

Fuente: <http://genial.guru/inspiracion-psicologia/la-felicidad-esta-en-tu-cabeza-62505/>

Lectura: El camino arco iris

Hacía unos días que una nube negra y densa cubría todo el cielo, la lluvia copiosa caía a la tierra. Entretanto, entre los rayos del sol cundía el desánimo: ¡Otro día más sin poder brillar!, fue el clamor que se escuchaba desde el amanecer.

Allá en el fondo surgió una voz: ¡hoy sí lo conseguiremos! Era el optimismo, que no se amedrentaba ante las situaciones difíciles. En seguida, al sentido de propósito se le ocurrió un plan; en vez de esperar pasivamente a que se fueran las nubes propuso organizar un grupo de exploración en busca de posibles claros. El optimismo estaba entusiasmado y la empatía se contagió rápidamente. El humor pensó que aquello podría resultar divertido y su compañera inseparable, la creatividad, también se apuntó.

Así que empezaron a escudriñar entre el mar de nubes en busca de una oportunidad para poder atravesarlas. Viendo que el equipo no cesaba en el empeño, la perseverancia decidió sumarse a la tarea.

El sentido de propósito iba delante pero fue el optimismo quien primero detectó que estaban ante una nube menos densa que las demás. ¡Si tuviéramos algo más de ayuda conseguiríamos traspasarla!, dijo con confianza. El apoyo, siempre dispuesto a unirse a las nobles causas, acudió de inmediato. Al verlo llegar, la creatividad tuvo una inspiración y le contó al oído su idea al humor, lo que le hizo soltar una enorme

carcajada. La onda sonora consiguió abrir un hueco y unidos con fuerza en un solo haz pasaron suavemente a través de la nube.

Por supuesto, fueron dando las gracias respetuosamente a las gotitas de lluvia quienes al ver tanta amabilidad decidieron formar un gigantesco espejo donde los siete rayos pudieran brillar con todo su esplendor, reflejando un majestuoso arco de colores en el cielo.

Fue tan bello el espectáculo que las propias nubes decidieron acabar con su tarea y dejar paso al sol, quien al llegar a aquella tierra empapada por la lluvia hizo que crecieran las plantas y los cultivos, e incluso que germinaran nuevas semillas durmientes.

Autor: Gloria Elena Gil Hernández



Imagen 21: Vencer Retos

Fuente: <https://www.pinterest.com/delrubbyarcos/resiliencia/>

Actividad individual

¡Sigue los pasos uno por día y notarás tus resultados y avances!

Un día a la vez	
<p>1. Establecer vínculos con otras personas Es importante tener una buena relación con familiares cercanos, amigos y otras personas. Aceptar ayuda y apoyo de aquellas personas que se preocupan por ti y que están dispuestas a escucharte fortalece la resiliencia. Ayudar a otras personas cuando atraviesan momentos difíciles también puede beneficiar a quien brinda la ayuda.</p>	<p>7. Buscar oportunidades para conocerse mejor a uno mismo Muchas veces, las personas aprenden algo nuevo de sí mismas y se dan cuenta de que han crecido en algún sentido. Muchas personas que han sufrido tragedias y situaciones adversas han afirmado que tienen mejores relaciones, mayor sentido de fortaleza personal.</p>
<p>2. No considerar que la crisis es un problema insuperable No puedes cambiar el hecho de que ocurran situaciones altamente estresantes; pero sí puedes cambiar la forma en que interpretas estas situaciones y cómo respondes ante ellas. Trata de ver más allá del presente cómo las circunstancias pueden ser un poco mejor en el futuro.</p>	<p>7. Cultivar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos te ayudan a desarrollar la resiliencia. Cultivar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos te ayudan a desarrollar la resiliencia.</p>
<p>3. Aceptar que el cambio forma parte de la vida Es posible que, por situaciones adversas, ya no se puedan alcanzar algunas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar puede ayudarte a centrarte en las circunstancias que sí puedes modificar.</p>	<p>8. Poner las cosas en perspectiva Aun cuando afrontas situaciones muy dolorosas, trata de ver la situación estresante en un contexto más amplio y mantén una perspectiva a largo plazo. Evita exagerar la situación.</p>
<p>4. Avanzar hacia las metas Traza metas posibles. Haz algo de forma regular, aún si parece un logro pequeño, que te permita avanzar hacia tus metas. Centrarte en tareas que parecen imposibles de realizar</p>	<p>9. Mantener una actitud positiva Una actitud positiva te permite esperar que pasen cosas buenas en tu vida. Trata de visualizar lo que quieres, en lugar de preocuparte por lo que temes.</p>
<p>5. Actuar con decisión Enfrenta las situaciones adversas tanto como te sea posible. Actúa con determinación en lugar de distanciarte completamente de los problemas y el estrés, y desear que simplemente desaparezcan.</p>	<p>10. Cuidarse Presta atención a tus necesidades y sentimientos. Realiza actividades que disfrutes. Haz ejercicio físico. Cuidarte te ayuda a mantener tu mente y cuerpo en excelentes condiciones para atravesar situaciones que requieran tu capacidad de recuperación.</p>
<p>Sugerencia: Lleva un registro de tus avances y anota observaciones y datos importantes.</p>	

Evaluación

Responde cada pregunta con una x en las opciones: "nunca", "a veces", o "siempre".

Cada "siempre" vale 3 puntos, cada "a veces" vale 2 puntos y "nunca" no vale nada.

Cuestionario de resiliencia	Nunca	A veces	Siempre
1. ¿Posees habilidades de resolución de problemas?			
2. ¿Te consideras autónomo?			
3. ¿Tienes un propósito a futuro?			
4. ¿Eres responsable de tus actos?			
5. ¿Puedo expresar mis emociones con facilidad?			
6. ¿Tomo mis propias decisiones?			
7. ¿Eres perseverante?			

Los resultados

De 0 a 12 puntos: Hay obstáculos que tienes que vencer para ser una persona resiliente. De 13 a 17 puntos: Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes para desarrollar. De 18 a 21 puntos: ¡felicidades eres una persona con todo lo necesario para triunfar!

6.7. IMPACTOS

6.7.1. Impacto psicológico

La guía "CAMINO HACIA EL AUTOCONTROL" "Guía didáctica para el manejo de la agresividad por medio de estrategias lúdicas de autocontrol" desarrollada para disminuir los niveles de agresividad de los y las estudiantes genero impacto social debido a que gracias a las estrategias y métodos utilizados se logró cambios comportamentales esto contribuye en gran medida a las relaciones sociales dentro y fuera del centro educativo.

6.7.2. Impacto educativo

Por medio de la ejecución de esta guía, se creó un impacto educativo, debido a que las estrategias utilizadas en dicha propuesta están dirigidas a los/as estudiantes del colegio universitario, de esa manera adquirirán conocimientos que puedan ser útiles en la vida diaria. Además de las mejoras en el rendimiento académico, contribuyendo así al crecimiento personal y desarrollo integral.

6.7.3. Impacto pedagógico

Esta propuesta, contiene información dirigida a maestros/as, es una herramienta factible para el uso en clase, es de tipo lúdica para que se logre llamar la atención de los estudiantes, por ello se produce el impacto pedagógico, puesto que la información es útil tanto para docentes como para estudiantes.

6.8. Bibliografía

- Aguilera Pupo, E. a. (2010). *El estudio de perfiles de estilos de aprendizajes en estudiantes universitarios desde la concepción histórico-cultural de L. S. Vigotsky*. *Pedagogía Universitaria* Vol. 15, No. 3, 2010. Cuba : Editorial Universitaria.
- Álvarez, B. (13 de 1 de 2014). *Ansiedad y estres laboral* . Obtenido de <http://ansiedadystreslaboral.com/2014/01/13/como-manejar-personas-agresivas/>
- Alfredo Oliva- Irene Delgado, R. P. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Sevilla: Junta de Andalucía-consejería de salud.
- Arévalo, M. C.-Q. (2013). *Estrategias para controlar la agresividad en niños de 3 a 4 años*. cuenca: universidad de cuenca.
- Ariza, C. (6 de 6 de 2015). *La caja psinactica* . Obtenido de <http://blogs.elcorreogallego.es/lacajasinactica/2015/07/06/por-que-nos-frustramos/>
- Baños, O. P. (2002). *Educacion y sociedad del conocimiento: Introduccion a la filosofia del aprendizaje* . San Jose Costa Rica : Obando S.A.
- BARNÉS, H. G. (24 de Marzo de 2014). *El Confidencial*. Recuperado el 23 de 12 de 2015, de Doce reglas gramaticales en las que solemos meter la pata: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-24/doce-reglas-gramaticales-en-las-que-solemos-meter-la-pata_97071/
- Bermejo, F. (20 de 7 de 2011). *psicomed*. Obtenido de <http://www.psicomed.es/la-importancia-de-la-empatia/>
- Bourcier, S. (2012). La agresividad en niños de 0 a 6 años. En S. Bourcier, *La agresividad en niños de 0 a 6 años* (pág. 160). Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Bourcier, S. (2012). *La agresividad en niños de 0 a 6 años* . España : Narcea, S.A. de Ediciones madrid.
- Brick, B. (1 de 7 de 2012). *ehow*. Obtenido de http://www.ehowenespanol.com/juegos-ensenar-autocontrol-ninos-lista_94239/
- Carnero, F. (3 de 5 de 2013). *Therapeutic Healing Sports Technology@* . Obtenido de <http://therapeutichealingsportstechnology.blogspot.com/2013/05/autocontrol-en-el-deporte.html>

- Christin, A. (3 de 3 de 2013). *Televisión y escuela* . Obtenido de <http://www.televisión.edusanluis.com.ar/2013/03/la-televisión-genera-violencia-y.html>
- Collantes, A. (22 de 9 de 2014). *Diario femenino*. Obtenido de <http://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/que-es-el-estres-y-que-tipos-de-estres-existen/>
- Cortez, D. F. (5 de 6 de 2013). *Biología y actualidad*. Obtenido de <http://biologiadf Cortes.blogspot.com/2013/06/la-importancia-del-autocontrol.html>
- Cunningham, A. (2012). Autocontrol para el futuro. *Mente y cerebro*, 4.
- Deportivos, A. S. (5 de 4 de 2015). *El blog de la salud* . Obtenido de <https://www.elblogdelasalud.info/los-videojuegos-violentos-hacen-a-los-adolescentes-mas-agresivos/7332>
- Dra. Jennifer Shu, M. F. (23 de 12 de 2015). *HealthyChildren.org*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Disruptive-Behavior-Disorders.aspx>
- Eitzen, C. D. (01 de 12 de 2013). *¿Qué significan estos emoticonos y abreviaturas en Internet?* Recuperado el 23 de 12 de 2015, de *¿Qué significan estos emoticonos y abreviaturas en Internet?*: <http://www.christiandve.com/2013/12/que-significan-estos-emoticonos-y-abreviaturas-en-internet/>
- Fernández, R. I. (2002). *La violencia en los colegios* . Argentina : Tena libros .
- Fertilab*. (15 de 1 de 2015). Obtenido de http://www.fertilab.net/ginecopediadejercicios/ejercicios_para_relajarse/que_es_la_relajacion_y_cuales_son_sus_beneficios_1
- Fuentes, A. (12 de 08 de 2012). *Escuela en la nube* . Recuperado el 23 de 12 de 2015, de El lenguaje Móvil en nuestros adolescentes y sus abreviaturas: <http://www.escuelaenlanube.com/el-lenguaje-movil-en-nuestros-adolescentes-y-sus-abreviaturas/>
- Gadotti, M. G. (2010). *Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía*. Argentina: clacso.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional* . New York: Kairos .
- Gomez, S. (12 de 1 de 2012). *buscar empleo*. Obtenido de <http://buscarempleo.republica.com/formacion/10-dinamicas-para-trabajar-la-autoestima.html>

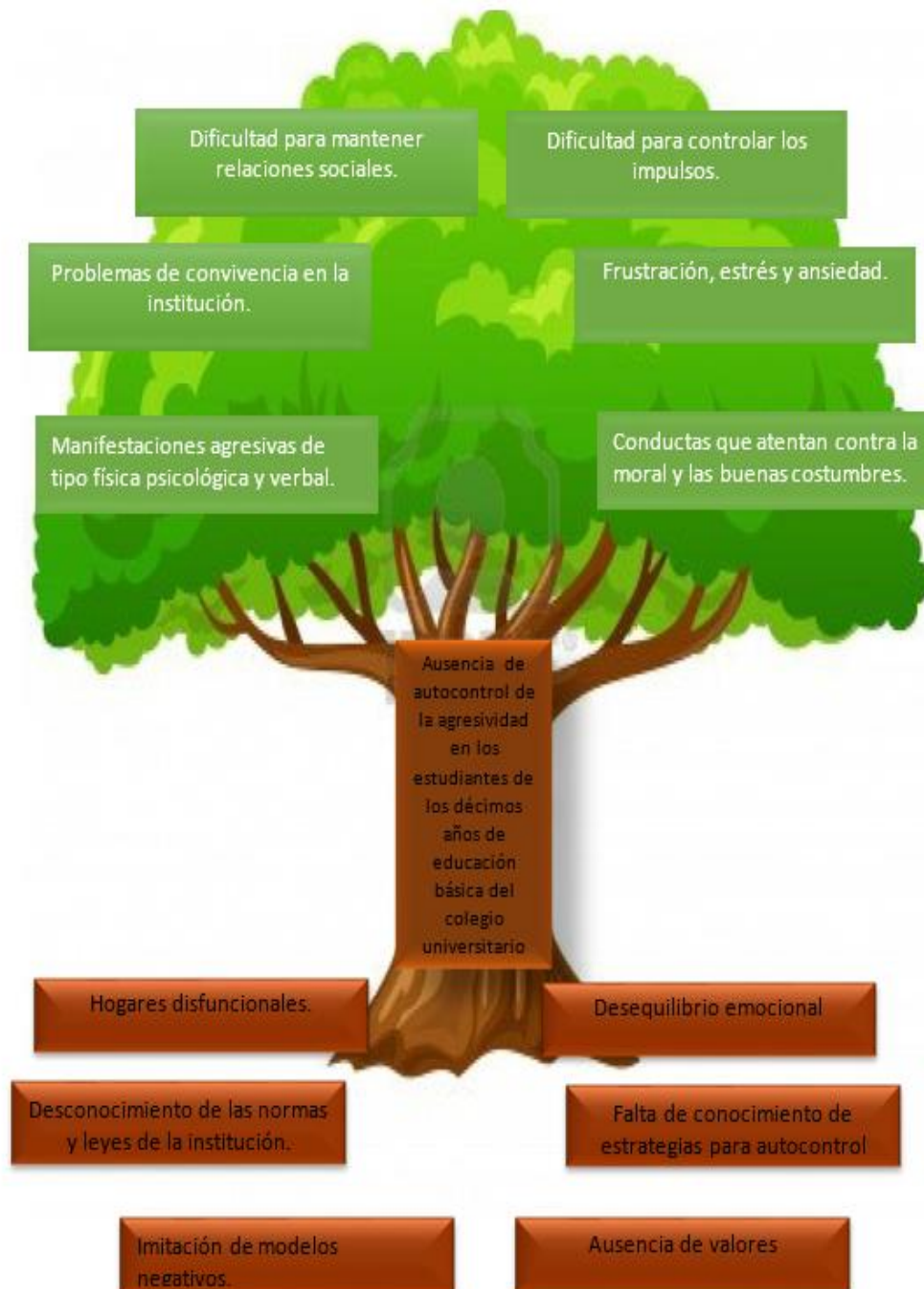
- Henao, A. M. (2007). La agresividad infantil: una propuesta de intervención. *Revista virtual universitaria catolica del norte* , 13.
- Herrera, M. (miercoles 19 de octubre de 2011). *Como aprender a ser investigador* . Recuperado el 15 de Abril de 2015, de <http://comoaprenderaserinvestigador.blogspot.com/2011/10/fichas-de-observacion.html>
- hock, C. y. (2008). *Los temperamentos: reconocerlos ,aprovecharlos ,enriquecerlos*. Santo Domingo-Republica Dominicana: Libros de Regalo 18.
- Irigoyen, A. (28 de 1 de 2013). *10 coach*. Obtenido de <http://10coach.com/blog/entry/47-violencia-verbal.html>
- Kamira_chan. (2011). *TARINGA*. Recuperado el 23 de 12 de 2015, de Reglas ortográficas y gramaticales: <http://www.taringa.net/post/ciencia-educacion/7198228/Reglas-ortograficas-y-gramaticales.html>
- Lazo, Y. (7 de 9 de 2015). *Prezy.com*. Obtenido de https://prezi.com/dmonhe_yea56/la-respiracion-base-de-autocontrol-y-el-manejo-de-estres/
- Legal, R. (30 de 12 de 2015). *Voz al mundo.com*. Obtenido de <http://www.vozalmundo.com/articulos/EkFAZkkAkFTQKsTJpr.html>
- Ley de la atraccion positiva*. (21 de 2 de 2013). Obtenido de <http://www.leyatraccionpositiva.com/eliminar-habitos-negativos-incorporar-habitos-positivos/>
- López Avendaño, O. (2014). Agresividad humana. *Actualidades Investigativas en Educación*, 23.
- LÓPEZ, G. (25 de 10 de 2012). *Mis TDH favoritas*. Obtenido de http://mistdahfavoritas.blogspot.com/2012/10/impulsividad-y-tdah-2-estrategias-para_8267.html
- Lorenzo, M. (24 de 1 de 2012). *Tendencias de las religiones* . Obtenido de http://www.tendencias21.net/Los-beneficios-psicologicos-de-la-religiosidad-varian-segun-el-pais_a9635.html
- Luis A. D'Angelo, D. R. (4 de 2011). *unicef.org*. Obtenido de http://www.unicef.org/argentina/spanish/clima_conflicto_violencia_escuelas.pdf
- Maequez, Y. (27 de 2 de 2015). *Conociendo y creciendo*. Obtenido de <http://estehl.blogspot.com/2015/02/porque-nos-frustramos-tan-rapido.html>

- Maisto, C. G.-A. (2005). *Introducción a la psicología*. Mexico: Pearson educación .
- Mariana. (22 de 3 de 2013). *Consulta psicologica Madrid*. Obtenido de <http://www.consultapsicologicamadrid.com/adolescencia-y-amistad/#>
- Mariiana. (19 de 4 de 2012). *Buenas decisiones*. Obtenido de <http://buenasdecisiones6b.blogspot.com/2012/04/la-importancia-de-tomar-decisiones.html>
- Marina, J. A. (2008). *Presiones sobre la educación emocional*. Chile : Pandora .
- Martínez, Y. (14 de 1 de 2009). *Tendencias de las religiones*. Obtenido de http://www.tendencias21.net/La-religion-es-un-eficaz-regulador-del-comportamiento-humano_a2874.html
- Miguélez, M. (1999). *La psicología Humanista*. Mexico: Trillas .
- Montoya, V. (2006). Teorías de la Violencia Humana. *Razon y palabra*, 1.
- Morales Ruiz, L. a. (2009). *Vigotsky: un horizonte nuevo en las ciencias sociales*. ISLAS, 43(127): 142-147; enero-marzo, 2001. Cuba : Editorial Universitaria.
- Navarro, P. (28 de 1 de 2015). *Habilidad social*. Obtenido de <http://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones/>
- Patiño Garzón, L. (2007). *Aportes del enfoque historico cultural para la enseñanza*. Cuba: educación y educadores .
- Peralbo, Á. (2011). *Educación sin ira*. Mexico: La esfera de los libros.
- Pérsico, L. (2012). Guía de la inteligencia emocional. En L. Pérsico, *Guía de la inteligencia emocional* (pág. 320). España: Editorial Libsa.
- Ramírez, P. (4 de 1 de 2014). *El huffington post*. Obtenido de http://www.huffingtonpost.es/patricia-ramirez/personas-violentas-y-agresivas_b_4207286.html
- Ramírez, R. A. (2004). *Educando con el corazón*. Mexico: paxMexico.
- Ricaurte, P. (9 de 2 de 2010). *Mediosfera*. Obtenido de <https://mediosfera.wordpress.com/2010/02/09/la-violencia-en-los-medios-de-comunicacion/>
- Rodriguez, A. M. (14 de 11 de 2012). *Henkan coaching, para la vida y el alto rendimiento*. Obtenido de <http://www.henkancoaching.com/blog/que-hacer-con-la-violencia-verbal>

- Sanabria., S. (12 de agosto de 2013). *Radio UFT*. Obtenido de <http://www.radiouft.com/site/index.php/66-la-importancia-de-saber-escuchar>
- Sandino, P. (1 de 11 de 2013). *Afrontamiento y tolerancia al estrés*. Obtenido de <http://afrotaoleranciaestres.blogspot.com/2013/11/definicion-describe-el-patron-general.html>
- Santana, M. (3 de 8 de 2012). *Inspirulina*. Obtenido de <http://www.inspirulina.com/porque-es-importante-tener-un-hobby.html>
- Skeleton, S. C. (26 de 6 de 2011). *Scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/58721019/Motivacion-y-autocontrol-de-la-conducta-de-estudio>
- Suárez, M. R. (3 de 1 de 2012). *soberanamente* . Obtenido de <http://soberanamente.com/sobre-el-enojo-la-ira-y-las-emociones-violentas/>
- Suchltz, D. P.-S. (2010). *Teorias de la personalidad* . Mexico: CENGAGE Learning.
- Tamayo, M. V. (2011). *Ser adolescente* . Mexico: Trillas .
- Tapia, F. (25 de 7 de 2011). *Hervadapsicologos*. Obtenido de <http://hervadapsicologos.com/2011/07/25/la-importancia-de-ser-optimistas/>
- Taveras, A. (25 de 5 de 2012). *Codigo 32*. Obtenido de <http://codigo32.blogspot.com/2012/03/la-agresividad-fisica-y-verbal-genera.html>
- Toro, V. (18 de 12 de 2015). *about en español*. Obtenido de <http://adolescentes.about.com/od/Deportes/a/Los-Beneficios-Del-Deporte-Para-Los-Adolescentes.htm>
- Tutorial, A. (12 de Mayo de 2008). *PISAAL*. Obtenido de <http://pisaal.blogia.com/2008/051205-diferencias-entre-autoconcepto-y-autoestima.php>
- Vélez, L. (16 de 9 de 2013). *Diario femenino*. Obtenido de <http://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/reacciones-por-ansiedad-trastornos-del-comportamiento/>
- Zamora, T. M. (31 de 5 de 2012). *Escucha tus Emociones*. Obtenido de <http://trinidad-montero-zamora.blogspot.com/2012/05/tendriamos-menos-obstaculos-que.html>

ANEXOS

ANEXO N°1.- Árbol de Problemas



ANEXO N°2.- Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Ausencia de autocontrol de la agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario en el año 2014- 2015</p>	<p>Promover el desarrollo de capacidades de autocontrol de la agresividad por medio de estrategias metodológicas, para mejorar las relaciones dentro y fuera del entorno educativo, de los estudiantes del décimo año de educación básica del colegio universitario.</p>
SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo diagnosticar los niveles de agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica? • ¿Qué estrategias ayudarían en el desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio universitario? • ¿En qué medida aportaría una guía para el desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio universitario? • ¿Qué metodología sería útil para llevar a cabo la socialización de la guía para el desarrollo del autocontrol? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar los niveles de agresividad en los alumnos de los décimos años. • Seleccionar estrategias que faciliten el desarrollo del autocontrol en la agresividad. • Elaborar una guía didáctica, mediante talleres que aporten con estrategias, para el control de la agresividad de los estudiantes. • Socializar la guía didáctica, misma que aporta con estrategias para el control de la agresividad en los alumnos.

ANEXO N°3.- Cuestionario para Estudiantes

COLEGIO UNIVERSITARIO

Encuesta sobre el autocontrol de la agresividad para alumnos

Curso.....fecha.....

Instrucciones: Esta es una encuesta para saber cuándo muestras una actitud agresiva en el marco de una discusión. Por favor contesta lo más sinceramente posible. No te preocupes por tus respuestas porque todas serán buenas y nadie de tu colegio se enterará de lo que escribas. La información la utilizaremos para intentar mejorar la vida en el colegio. Para contestar las siguientes preguntas luego de leer atentamente encierra el literal que está al lado de la respuesta que consideres correcta. Muchas gracias.

1- ¿Cómo reaccionas si un compañero te agrede?

- a- Lo ignoras
- b- lo golpeo
- c- lo insulto

2- ¿Cuándo algo te sale mal como reaccionas?

- a- Me pongo furioso
- b- Vuelvo a intentar
- c- Me desquito con los demás

3- ¿Cuándo defiendes tu punto de vista en una discusión cuál es tu reacción?

- a- Te alteras con facilidad
- b- Tomas las cosas con calma
- c- Utilizas alguna técnica de autocontrol

4- **¿Si no toman en cuenta tu opinión en una conversación como reaccionas?**

- a- Trato de llamar la atención agresivamente
- b- Espero mi turno para hablar
- c- No hago nada

5- **¿Cuándo estoy enojado que suelo hacer?**

- a- Trato de calmarme
- b- Prefiero estar solo
- c- Me desquito con alguien

6- **¿Tu maestro fomenta el autocontrol de la agresividad en el aula?**

- a- Si
- b- No
- c- A veces

7- **¿Con qué frecuencia te alteras en el día?**

- a- Siempre

b- A veces

c- Nunca

8- ¿Después de una discusión que haces?

a- Me auto controlo

b- Me frustró

c- Me desquito con alguien

9- ¿Qué estrategias utilizas para contrólate?

a- Respiro

b- Cuento hasta 10

c- Cierro los ojos

d- Hablo con migo mismo

10- ¿Con qué frecuencia tus maestros utilizan estrategias para resolver conflictos en el aula?

a- A veces

b- Siempre

c- Nunca

11- ¿Dónde consideras que se producen más encuentros agresivos entre compañeros?

a- En recreo

- b-** En clases
- c-** Cambio de hora
- d-** Ausencia del maestro
- e-** Salida de clases

12- ¿Consideras que posees fuerza de voluntad para controlarte?

- a-** Si
- b-** No
- c-** A veces

13- ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente dentro de tu entorno educativo?

- a-** Física
- b-** Verbal
- c-** Psicológica

14- ¿Cuándo no presentas las tareas tus maestros que hacen?

- a-** Se alteran
- b-** Envían un doble trabajo
- c-** Ponen cero sin decir nada
- d-** Te agreden verbalmente
- e-** Te amenazan

15- ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en tu entorno educativo?

a- Si

b- No

16- ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN?

a- Si

b- No

ANEXO N°4.- Cuestionario para Docentes

COLEGIO UNIVERSITARIO

Encuesta sobre el autocontrol de la agresividad para docentes

Instrucciones: Esta es una encuesta para saber cuándo sus alumnos muestran una actitud agresiva en el centro educativo. Por favor conteste lo más sinceramente posible. No se preocupe por sus respuestas porque todas serán buenas. La información la utilizaremos para intentar mejorar la vida en el colegio. Para contestar las siguientes preguntas lea atentamente y encierre el literal que está al lado de la respuesta que considere correcta. Muchas gracias.

1- ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando son agredidos por otro en sus horas clase?

- a- Se golpean.
- b- Se insultan.
- c- Me ponen las quejas.

2- ¿Cómo reaccionan sus alumnos cuando las cosas les salen mal?

- d- Se ponen furiosos.
- e- Vuelven a intentar.
- f- Me desquitan con los demás.

3- ¿Qué hacen los alumnos cuando defienden su punto de vista en una discusión?

- d-** Se alteran con facilidad.
- e-** Toman las cosas con calma.
- f-** Se frustran.

4- ¿cómo reacciona la mayoría de sus alumnos si no toman en cuenta su opinión en una conversación?

- d-** Tratan de llamar la atención agresivamente.
- e-** Esperan su turno para hablar.
- f-** No hacen nada.

5- ¿Cuándo están enojados sus alumnos que actitud toman?

- d-** Tratan de calmarse.
- e-** Prefieren estar solos.
- f-** Se desquitan con alguien.

6- ¿Fomenta el autocontrol de la agresividad en el aula?

- d-** Si.
- e-** No.
- f-** A veces.

7- ¿Con qué frecuencia se alteran los alumnos en el aula de clase?

d- Siempre.

e- A veces.

f- Nunca.

8- ¿Después de una discusión que ha observado que hacen sus alumnos?

d- Se auto controlan.

e- Se frustran.

f- Se desquitan con sus compañeros.

9- ¿Qué estrategias conoce que utilizan sus alumnos para controlarse?

e- Respirar.

f- Contar hasta 10.

g- Cerrar los ojos.

h- Hablar con sigo mismo.

10-¿Con qué frecuencia utiliza usted estrategias para resolver conflictos en el aula?

d- A veces.

e- Siempre.

f- Nunca.

11-¿Dónde considera que se producen más encuentros agresivos entre alumnos?

f- En recreo.

g- En clases.

h- Cambio de hora.

i- Ausencia del maestro.

j- Salida de clases.

12-¿Consideras que tus alumnos poseen fuerza de voluntad para auto-controlarse?

d- Si

e- No

f- A veces

13- ¿Qué tipo de agresión se da frecuentemente el centro educativo?

d- Física

e- Verbal

f- Psicológica

14- ¿Cuándo no presentan las tareas los alumnos que hace?

f- Me altero

g- Envío un doble trabajo

h- Pongo la debida calificación sin decir nada

i- Les grito

15- ¿La construcción de una guía con estrategias para el desarrollo del autocontrol aportaría en la disminución de la agresividad en el centro educativo?

c- Si

d- No

16- ¿La socialización de la guía contribuiría al desarrollo del autocontrol de la agresividad en los estudiantes del colegio UTN?

e- Si

f- No

ANEXO N°5.- Fotografías



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas



Fuente: Colegio universitario (ciclo básico)

Elaborado por: Wendy Lemos Cabezas

ANEXO Nº. 6. Certificado de aplicación de encuestas

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" **Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología** **Ibarra – Ecuador**

Ibarra, 23 de Junio de 2015

CERTIFICADO

Certifico que la señorita WENDY MERCEDES LEMOS CABEZAS con número de cédula 100436707-2 aplicó las encuestas a los docentes y estudiantes de los DECIMOS AÑOS DE EDUCACION BASICA del Colegio Universitario "UTN" 2014-2015, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DECIMOS AÑOS DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014-2015"**. Acción que se llevó a cabo el día 5 de Mayo del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. HERNÁN SARMIENTO
INSPECTOR GENERAL

ANEXO N^o. 7. Socialización de la propuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

IBARRA - ECUADOR

UNIVERSIDAD ACREDITADA RESOLUCIÓN 002 – CONEA – 2010 – 129 – DC.

COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”

Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología

Ibarra – Ecuador

Ibarra, 16 de diciembre del 2015

CERTIFICADO

Certifico que la señorita Wendy Mercedes Lemos Cabezas con número de cédula 100436707-2, socializó la propuesta con el tema **“GUÍA DIDÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA AGRESIVIDAD POR MEDIO DE ESTRATEGIAS LÚDICAS DE AUTOCONTROL”** dirigida a los estudiantes de los décimos años de educación básica, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **“ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014-2015”**. Acción que se llevó a cabo el día 16 de Diciembre del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. Hernán Samiénto
INSPECTOR

COLEGIO UNIVERSITARIO
UTN
INSPECCION GENERAL
IBARRA - ECUADOR

Visión Institucional

La Universidad Técnica del Norte en el año 2020, será un referente en ciencia, tecnología e innovación en el país, con estándares de excelencia internacionales.

Ciudadela Universitaria barrio El Olivo
Teléfono: (06)2 953-461 Casilla 199
(06)2609-420 2640-817 Fax: Ext.7011
Email: utn@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec

ANEXO N°. 8. Certificado de traducción del resumen

Ibarra, 23 de febrero de 2016

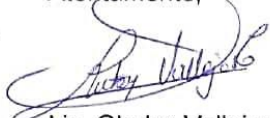
Magíster
Raimundo López.
DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA UTN.
Presente.

Señor Decano:

Por medio del presente y en calidad de Lectora-Traductora del Abstract del Trabajo de Grado titulado: **“ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015”** de la señorita Wendy Mercedes Lemos Cabezas, egresada de la especialidad de Licenciatura Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, me permito certificar que se ha realizado la traducción del resumen en español a un abstract en Inglés del Trabajo de Grado arriba mencionado, requisito indispensable para validar el documento investigativo escrito.

Por la favorable atención que se digne dar al presente, reitero mi sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,



Lic. Gladys Vallejos C.

LECTORA-TRADUCTORA
DOCENTE



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:	100436707-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	LEMON CABEZAS WENDY MERCEDES		
DIRECCIÓN:	SAN LORENZO-BARRIO 9 DE OCTUBRE		
EMAIL:	wendymercedesl@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062780563	TELÉFONO MÓVIL:	0991388775
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	"ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015".		
AUTOR (ES):	LEMON CABEZAS WENDY MERCEDES		
FECHA: AAAAMMDD	2016-02-26		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO		<input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Psicología Educativa y O.V.		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Jijón		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, WENDY MERCEDES LEMOS CABEZAS, con cédula de identidad Nro. 100436707-2, en calidad de autor y titular 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 26 días del mes de Febrero del 2016

EL AUTOR:

Firma: 

Nombre: **LEMOS CABEZAS WENDY MERCEDES**

Cedula: **100436707-2**

ACEPTACIÓN:

Firma: 

Nombre: **Ing. Bethy Chávez**

Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

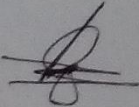
Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, WENDY MERCEDES LEMOS CABEZAS, con cédula de identidad Nro. 100436707-2, 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 de la obra o trabajo de grado denominado: ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN ALUMNOS CON PROBLEMAS DE AGRESIVIDAD DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO EN EL AÑO 2014 -2015 , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología Educativa y O.V., 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.

Firma:.....


Nombre: **LEMOS CABEZAS WENDY MERCEDES**

Cedula: **100436707-2**

Ibarra, a los 25 días del mes de Febrero del 2016