**FORO INTERINSTITUCIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR**

**“La Educación Superior de Durango, una visión de futuro”**

**“Curso- Taller Relaciones Humanas, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional”**

L.P. Constantino Carcaño Zamora

*Escuela Preparatoria Nocturna*

Resumen

El presente curso- taller fue diseñado conforme a los resultados obtenidos de una encuesta de detección de necesidades a 19 alumnos de quinto semestre de la Escuela Preparatoria Nocturna perteneciente a la Universidad Juárez del Estado de Durango, dicho curso-taller tiene el nombre de “Relaciones Humanas, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional” y ha considerado elementos propuestos por el Manual Construye- T, el propósito fundamental de este curso-taller es dotar, nutrir y reforzar las competencias que se expresan en la Reforma Educativa de Educación Media Superior a los jóvenes egresados del bachillerato, el modelo propuesto por este curso-taller puede adaptarse a cualquier institución educativa y cumple con los requisitos propuestos en el acuerdo 444 referentes a las competencias genéricas y disciplinares.

Palabras clave: Educación Media Superior, Competencias, Psicología Educativa, Reforma Educativa.

INTRODUCCIÓN

El diseño del curso que se presenta a continuación, pretende mejorar y reforzar las competencias genéricas de los alumnos, es un curso integral cuyo objetivo es mejorar la calidad de los alumnos de su egreso y crear individuos que puedan desenvolverse en armonía y explotando sus habilidades en cualquier contexto en el que se desvuelvan.

Este trabajo tiene como objetivo formalizar y poner a funcionar los departamentos de las escuelas que están relacionados con la psicopedagogía, trabajo social, orientación educativa, tutoría, psicología y formación integral, que algunas preparatorias cuentan con uno o varios de los departamentos antes mencionados.

Marco Teórico

Para diseñar este curso-taller, es necesario considerar un sustento teórico para asegurarnos que tenga una validez científica y pueda aportar al desarrollo de la ciencia y de la educación en nuestro país, en la mejora continua de nuestro sistema educativo, a continuación se expone alguna teoría relacionada con la temática a tratar en el curso-taller “Relaciones Humanas, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional”.

De la Mora (2004) manifiesta que la psicología educativa es la ciencia que aplica los principios de la psicología a la tarea educativa, la educación es la influencia sistemática y deliberada que ejercen las personas maduras sobre las inmaduras para lograr en estas en un desarrollo integral. Básicamente, la psicología estudia las leyes generales de la conducta.

Cunningham (2004) menciona que la educación es el proceso de crecimiento y desarrollo por el cual el individuo asimila un caudal de conocimientos, hace suyo un haz de ideales de vida y desarrolla la habilidad de usar esos conocimientos en la prosecución de esos ideales. Es un proceso individual y en el que se realizan los siguientes cambios:

* De ignorancia a conocimientos
* De impulsos a ideales
* De capacidades a habilidades

Por la educación crecemos individual y socialmente

Las funciones de la Psicología educativa consisten en establecer:

* El conocimiento del educando
* El concepto de educación
* Los conocimientos científicos con los cuales se construye la psicología educativa
* Las leyes y principios que rigen el proceso educativo
* El conocimiento de las funciones psíquicas, las aptitudes y los intereses
* El conocimiento de los principios de Higiene Mental
* La formación del carácter, meta en la que culmina el proceso educativo.

Weisinger (1998) precisa a la inteligencia emocional, en pocas palabras, como el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados.

Para Cornachione (1999) las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones) que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. También se las puede definir como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a cortó como a largo plazo. El concepto de habilidades sociales incluye temas afines de la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. También destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. Las habilidades sociales son fundamentales, ya que posibilitan.

* La relación con otras personas es la principal fuente de bienestar; pero también puede convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobretodo, cuando se carece de habilidades sociales.
* Los déficits en habilidades sociales llevan a sentir con frecuencia emociones negativas como la frustración o la ira, y a sentirse rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás
* Los problemas interpersonales pueden predisponer a padecer ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas.
* Mantener relaciones interpersonales satisfactorias facilita la autoestima.
* Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida.

En los últimos años se ha popularizado a gran prisa el uso del término “relaciones humanas”. Sin embargo, el uso indiscriminado del término ha ocasionado confusiones y malentendidos acerca de su significado y alcance. Se dice que por relaciones humanas debe entenderse el conjunto de principios que gobiernan las relaciones entre los individuos; también se les llama el conjunto de “reglas de oro” que solucionaran casi todos los problemas humanos; se les mira despectivamente dado el uso manipulativo que de ellas se ha realizado; se les identifica como las normas que regulan la interacción entre las personas y los grupos; se les señala como el conjunto de reglas para el logro de buenas relaciones obrero-patronales, o bien se les confunde con la administración del personal. (Soria, 2004)

Precisar una definición de las relaciones humanas que abarque todas las dimensiones y enfoques, además de ser difícil podría –por su generalidad- distorsionar la esencia de las mismas. Quizá lo más que se puede afirmar, es que las relaciones humanas constituyen un cuerpo sistemático de conocimientos, cada vez más voluminoso y cuyo objetivo debería ser la explicación y predicción del comportamiento humano en el mundo industrial actual. Su finalidad última es el desarrollo de una sociedad cada vez más justa, productiva y satisfecha. (Soria, 2004)

El problema de las relaciones humanas siempre ha existido y existirá, aunque en diferentes grados de intensidad y magnitud. Dadas las diferencias individuales, mientras dos o más personas compartan un tiempo y espacio comunes, persigan objetivos diferentes, estén sujetas a la competencia por los recursos económicos, así como a la incertidumbre del cambio tecnológico y social, existirán desajustes en el comportamiento humano. Sin embargo, en la época actual, los conflictos más agudos provienen de las injustas relaciones económicas entre las clases dentro de la sociedad capitalista.

Weisinger (1998) menciona que las aplicaciones de la inteligencia emocional en el trabajo son prácticamente infinitas. La inteligencia emocional resulta un instrumento eficaz para resolver una situación delicada con un compañero, cerrar un trato con un cliente difícil, criticar al jefe, perseverar en una tarea hasta completarla, y enfrentar otros retos que afecten nuestro éxito. La inteligencia emocional se utiliza de forma intrapersonal (ayudándonos a nosotros mismos) e interpersonal (ayudando a los demás).

*Los componentes básicos de la inteligencia emocional***.**

Nuestra inteligencia emocional deriva de cuatro elementos esenciales que funcionan como los componentes básicos del ADN. Si se alimentan de la experiencia, estos elementos permiten desarrollar capacidades específicas, que son la base de nuestra inteligencia emocional. No obstante, a diferencia del ADN biológico, los componentes básicos de la inteligencia emocional aumenten de manera notable. Estos cuatro componentes básicos fueron establecidos por los psicólogos John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, y Peter Salovey, de Yale, auténticos pioneros que en 1990 acuñaron también el término “Inteligencia Emocional”. (Weisinger, 1998)

Para Weisinger (1998) Cada componente básico representa las capacidades que, combinadas, dan lugar a la inteligencia emocional. Se organizan de modo jerárquico y cada nivel superior incorpora y desarrolla las capacidades de los niveles inferiores. Estos cuatro componentes básicos son:

1. La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.
2. La capacidad de poder experimentar, o de generarlos a voluntad, determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.
3. La capacidad de comprender las emociones y el conocimiento que de ellas deriva
4. La capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

La *inteligencia emocional en el trabajo* está dividido en dos partes. La primera se refiere al uso intrapersonal de la inteligencia emocional: como desarrollarla y utilizarla en relación a uno mismo. La segunda parte trata de su uso interpersonal: como ser más efectivos en nuestras relaciones con los demás. (Weisinger, 1998)

Primera parte: Desarrollo de la Inteligencia Emocional

* Desarrollo de la autoconciencia:

Si poseemos un alto grado de conciencia de nosotros mismos, podemos observamos mientras actuamos e influir sobre nuestras acciones para que resulten beneficiosas, un alto nivel de concienciación es la base sobre la cual se construyen todas las demás capacidades de la inteligencia emocional. Para desarrollar un alto grado de autoconciencia se necesita: poniéndonos en sintonía con la abundante información –nuestras interpretaciones, pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones e intenciones- de que disponemos sobre nosotros mismos. (Weisinger, 1998)

* El control de las emociones:

Contrariamente a lo que supone las emociones, lo que nos priva de la valiosa información que nuestras emociones pueden apartarnos, el control de las propias emociones nos permite comprenderlas y utilizar esa comprensión para enfrentarse productivamente a las situaciones. Dado que las emociones son el resultado de la interacción de los pensamientos, los cambios fisiológicos y el comportamiento con el que respondemos a un hecho externo, podemos manejar nuestras emociones haciéndonos cargo de cada componente, veremos cómo llevar nuestro “termostato emocional” a nivel que nos permita pensar productivamente. Hecho esto, podemos utilizar la resolución de problemas con el fin de elegir la mejor táctica para resolver la situación. (Weisinger, 1998)

* La automotivación

Cuando estamos motivados, podemos empezar una tarea, perseverar en ella y llevarla a término y afrontar todos los problemas que surjan en el proceso. Afortunadamente, contamos con diversas fuentes de las que podemos extraer estímulos a la motivación. Estas fuentes son: nosotros mismos, los amigos con los que podemos contar, la familia y los compañeros de trabajo; un mentor emocional (una figura en la que inspirarnos, real o ficticia) y nuestro entorno. Estas fuentes nos ayudan a motivarnos y a conservar la motivación puesto que fomentan la confianza, el optimismo, la tenacidad, el entusiasmo y la flexibilidad, y nos permiten transformar los contratiempos en ventajas. . (Weisinger, 1998)

*Segunda parte: el uso de la inteligencia emocional en nuestras relaciones con los demás*

* El desarrollo de una capacidad de comunicación eficaz:

La base de cualquier relación es la comunicación. La comunicación establece conexiones y las conexiones forjan relaciones. Es incalculable el valor de una capacidad de comunicación eficaz en el trabajo. Unas palabras equivocadas, unos gestos imprudentes o unos conceptos mal interpretados pueden generar situaciones no deseadas. Las cinco facultades de gran utilidad para mejorar nuestras relaciones con los demás son: exteriorización, asertividad, atención, dinámica, crítica y comunicación de equipo. (Weisinger, 1998)

* El desarrollo de la experiencia interpersonal:

Relacionarse bien con los demás significa conectar con ellos para intercambiar información de forma adecuada y significativa. Si pensamos en la cantidad de tiempo que dedicamos cada día a tratar con los demás, no nos costará comprender porque “facilidad de comunicación” aparece a menudo en los anuncios de empleo como un requisito deseable. Es el conocimiento experto del trato interpersonal el que nos permite relacionarnos con los demás. Los componentes de una relación son satisfacer las necesidades de cada cual, relacionarnos con los demás a lo largo del tiempo y compartir sentimientos, pensamientos e ideas. (Weisinger, 1998)

Las dos habilidades que conducen al conocimiento experto en las relaciones interpersonales son: la habilidad de analizar una relación para ejercitarla de forma productiva y la habilidad de comunicarnos en los niveles adecuados para producir un intercambio eficaz de información. (Weisinger, 1998)

* Ayudar a los demás a ayudarse a sí mismos

En el contexto de la inteligencia emocional, esto significa que debemos ayudar a los demás a controlar sus emociones, a comunicarse con eficacia, a solucionar sus problemas, a resolver sus conflictos y a sentirse motivados. Existen cuatro formar de hacerlo: nuestra perspectiva emocional, aprender a tranquilizar a una persona que ha perdido el control, brindando apoyo al escuchar a los demás ayudando a planificar y alcanzar objetivos. Nuestra capacidad para ayudar a los demás, unida a nuestro trato aceitado en las relaciones interpersonales y nuestra propia inteligencia emocional, pueden ayudarnos a crear una organización emocionalmente inteligente. (Weisinger, 1998)

Madrigal (2005) manifiesta que la inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones y estados mentales, y que puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones que se explican en seguida.

Robbins (2005) menciona que las personas que conocen sus propias emociones y son buenas para interpretar las de los demás –por ejemplo, saber porque se está enojado y expresarlo sin violar las normas- son más eficaces en sus trabajos. (Robbins, 2004)

**Competencias genéricas y disciplinares que desarrollarán los alumnos**

Las competencias alumnos que desarrollaran los alumnos en este curso, están establecidas en el Acuerdo 444 que establece las competencias que constituyen el marco curricular común del sistema nacional de bachillerato.

En el siguiente cuadro, se muestran las competencias genéricas y disciplinares que reforzaran y fortalecerán los alumnos participantes en el curso-taller.

Tabla 1 Competencias genéricas y disciplinares que desarrollara el alumno.

|  |  |
| --- | --- |
| El Marco Curricular Común del Sistema Nacional de Bachillerato está orientado a dotar a la EMS de una identidad que responda a sus necesidades presentes y futuras y tiene como base las competencias genéricas y las disciplinares, principalmente | |
| Competencias Genéricas  *Constituyen el perfil del egresado del SNB* | **Competencias Disciplinares**  *Son las nociones que expresan conocimientos, habilidades y actitudes* |
| Se auto determina y cuida de si | Se fundamenta en las ciencias sociales, que están orientadas a la formación de ciudadanos reflexivos y participativos, conscientes de su ubicación en el tiempo y espacio. |
| Se expresa y comunica |
| Piensa crítica y reflexivamente |
| Trabaja en forma colaborativa |
| Participa con responsabilidad social |

Todas estas competencias están propuestas en el acuerdo 444, se pretende desarrollar a individuos que exploten en su mayor parte las competencias genéricas y sean conscientes del papel que juegan en las ciencias sociales como competencia disciplinar, que en un futuro tengan la capacidad de involucrarse en la sociedad y poder contribuir a ella, el objetivo principal de este curso radica en formar a mejores ciudadanos y en el sector educativo se encuentra esa capacidad de formación.

A continuación se exponen algunas de las actividades con sus respectivas competencias que se realizaran en el curso-taller.

Tabla 2. Competencias genéricas y algunas actividades propuestas para desarrollarlas/evaluarlas

|  |  |
| --- | --- |
| **Competencias Genéricas** | |
| **Se auto determina y cuida de si**  *Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue*.  Atributos:   * Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. * Identifica sus emociones, la manera de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. * Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. | En el módulo 1: Auto concepto, el individuo será capaz de conocerse a sí mismo de una forma más objetiva y concisa, se aplicarán pruebas psicométricas como el Cuestionario de Autoestima de Rosemberg para conocer su situación actual y formular un módulo adecuado a las necesidades grupales.  En el Modulo 3, inteligencia emocional, el alumno aprenderá y comprenderá sus emociones y algunas técnicas para manejar su inteligencia emocional, se aplicará la prueba psicométrica Cuestionario de Inteligencia Emocional de Weinsinger para conocer su situación actual. |
| **Se expresa y comunica**  *Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.* | En el módulo 2, referente a la comunicación, se le dotara a las personas la capacidad de usar la sensibilidad, la exteriorización, la atención dinámica, en el módulo 3 que establece el apartado de Inteligencia Emocional aprenderá a comunicarse de forma asertiva, se aplicará el test psicométrico de Asertividad de Rathus para conocer su situación actual. |
| **Trabaja en forma colaborativa**  *Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.*  Atributos:   * Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de los distintos grupos de trabajo. * Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. | En el módulo 4: habilidades sociales y módulo 5: relaciones humanas se harán ejercicios vivenciales en donde el estudiante pondrá en manifiesto sus habilidades sociales, se le otorgaran tips para mejorarlas y se harán evaluaciones mediante una lista de cotejo para evaluar las habilidades sociales de los participantes, se aplicará una prueba psicométrica de personalidad para saber si es tipo A o tipo B (Introvertida/Extrovertida) con el objetivo de un auto conocimiento. |
| **Participa con responsabilidad social**  *Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.*  Atributos:   * Privilegia el dialogo como mecanismo para la solución de conflictos. * Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad. | En el apartado de Liderazgo, modulo 6 aprenderá a como ser un líder que tenga la capacidad de beneficiar a los demás y a sí mismo, con este módulo se llevaran dinámicas de integración como Rallys para evaluar lo aprendido en el curso-taller mediante una lista de cotejo y considerando los resultados obtenidos en sus evaluaciones anteriores. |

La **competencia disciplinar** que se busca reforzar son las relacionadas a las ciencias sociales (como sociología y política), el motivo principal de elegir esta competencia disciplinar es formar a individuos que estén conscientes de que pertenecen, son y aportan a la sociedad, fortalecer el sentimiento de identidad y facilitar la cohesión comunitaria, es formar futuros ciudadanos que tengan la posibilidad realmente de impactar en el desarrollo social de nuestro país.

Mediante las actividades realizadas en las competencias genéricas, de forma directa se cumplirán las competencias de generar en el estudiante una perspectiva plural y democrática, que tengan la capacidad de interpretar su entorno social y su cultura de manera crítica y que tengan la habilidad de valorar las distintas prácticas que existen, asumiendo y fomentando en ellos la responsabilidad que les corresponde

II. Metodología y resultados

Toda acción educativa y en especial toda acción tutorial deben partir del conocimiento y análisis de la realidad. Las acciones preventivas y de intervención tutoriales se deben realizar de forma significativa para los usuarios a atender, respondiendo a las necesidades prioritarias por atender. Para ello hay que conocer las características relevantes y analizar las áreas a mejorar de este plantel educativo.

Se aplicó y diseño un cuestionario cuya misión detectar los factores de riesgo psicosocial en el plantel educativo, fue aplicada en alumnos de quinto semestre de bachillerato y el objetivo fue identificar los factores que contengan un potencial de provocar un daño somático o psíquico en el alumno.

Teniendo como referencia el *Reporte de la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior. SEP*, de los 23 factores a evaluar que considera dicho cuestionario, se obtuvieron los datos de 5 factores por considerar, el más importante resulta ser los problemas interpersonales basándose en los resultados que se obtuvieron de la Encuesta diseñada y aplicada a 19 personas de Quinto Semestre de la Preparatoria Nocturna con un rango de edad de los 16 a los 20 años.

Se debe advertir el porcentaje es mucho más alto de los esperado debido a que la población es de 19 personas, probablemente si fuera una muestra mucho más grande se obtendrían resultados similares a los establecidos a nivel nacional. Sin embargo, estos datos son bastante significativos, ya que representan una interesante pauta para tomar acciones y resolver esos conflictos que pueden orillar a los alumnos a abandonar y/o desertar sus estudios.

Tomando un análisis de cada aspecto, se consideran los porcentajes más altos que lo establecido a Nivel Nacional como prioritarios y las observaciones están reflexionadas de mayor a menor. Se llega a la siguiente conclusión:

* **15% de los estudiantes manifestó que posee *problemas interpersonales* (Padres, Amigos, Pareja). A nivel nacional, el 5.1% afirma tener estas contrariedades. Esta cifra, de nueva cuenta, es un foco atención y donde también es factible una acción, pues está a 9.9% más que el porcentaje nacional.**

Motivo por el cual, considerando los resultados principalmente de ese aspecto a evaluar, se diseñó y adecuo según las necesidades expuestas por los alumnos el curso-taller “Relaciones Humanas, habilidades sociales e Inteligencia Emocional”.

El siguiente diagrama resume el procedimiento básico del diseño y adecuación del curso taller

Ilustración 1. Procedimiento del diseño del curso-taller

El curso-taller proporciona una serie de ejercicios que permite que los participantes vivan y sientan lo que se va aprendiendo (relaciones humanas, autoestima, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, trabajo y familia).

Esta forma de aprendizaje vivencial garantiza un mayor porcentaje de retención del conocimiento, ya que motiva a que el participante experimente y no sólo lea o vea la información. Esta consolidación de lo aprendido permite que los participantes sean más conscientes de su actuación como personas en los diferentes ámbitos (familia, amigos, trabajo), y sean capaces de auto evaluar y mejorar su desempeño, resultando en mejores individuos, mejores familias, mejores equipos de trabajo, mejores empresas y, en mayor extensión, un mejor país.

El Curso/Taller fue diseñado para 6 módulos/sesiones, con duración de 2 horas cada uno, contabilizando un total de 12 horas, aproximadamente con duración de 1 semana.

Tabla 3. Áreas de aprendizaje de la Inteligencia Emocional propuestas por Hendrie Weisinger (1998).

|  |  |
| --- | --- |
| El Desarrollo de la Inteligencia Emocional |  |
| El uso de la Inteligencia Emocional en nuestras relaciones con los demás |  |

Tabla 4. Contenidos propuestos en el Curso- Taller "Relaciones Humanas, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional"

|  |  |
| --- | --- |
| \*En la sección Anexos se encuentra la Carta Descriptiva del Curso-Taller detallada. | |
| **Modulo** | **Temas a Tratar** |
| **Módulo 1**  **Auto concepto** | * Auto conciencia * Auto control * Auto estima * Auto motivación |
| **Módulo 2**  **Comunicación** | * Usar la sensibilidad * La exteriorización * La atención dinámica * La critica * La comunicación de equipo * Combinar las técnicas comunicativas |
| **Módulo 3**  **Inteligencia Emocional** | * ¿Qué es la inteligencia emocional? * ¿Qué son las emociones? * Aprendiendo a vivir sintiendo * Conductas de vida vs. Conductas de supervivencia |
| **Módulo 4**  **Habilidades Sociales** | * La importancia y la práctica de la iniciativa * La palabra hablada y la palabra callada * La habilidad de la negociación * Asertividad |
| **Módulo 5**  **Relaciones Humanas** | * ¿En qué consiste una relación? * ¿Cómo analizar una relación? * ¿Cómo elegir el nivel de comunicación adecuado? * ¿Cómo utilizar con eficacia los diferentes niveles de comunicación? * Combinar las técnicas de un profundo conocimiento interpersonal |
| **Módulo 6**  **Liderazgo** | * Beneficiar a los demás, a nosotros mismos y a la empresa * Mantener una perspectiva emocional * ¿Cómo tranquilizar a una persona que este fuera de control? * Escuchar y ser comprensivos * Ayudar a los demás a planificar y alcanzar sus objetivos * Por una organización emocionalmente inteligente |

La metodología utilizada para secuenciar este módulo es sencilla, para mejorar las relaciones interpersonales debemos comenzar trabajando con tratar de que el individuo tenga un conocimiento basto de sí mismo, desarrollando su inteligencia emocional interpersonal y lo cual comprende los primeros tres módulos de este curso-taller para posteriormente, cuando el estudiante ya tenga formalizado un conocimiento de sí mismo sepa cómo aplicarlo para poder formular estrategias que garanticen en mejores relaciones interpersonales, considerando y desarrollando el segundo bloque de este curso enfocado en el desarrollo de la inteligencia emocional intrapersonal.

III. Conclusiones y Discusión

La contribución que aporta este curso-taller al bachillerato es que cumplirá con la formación, adecuación, capacitación y fortalecimiento de las competencias que debe adquirir el alumno al momento de egresar del bachillerato.

Cumple con los requisitos establecidos en el Acuerdo 444, considerando fundamentalmente a otras instituciones gubernamentales de carácter educativo como el Sistema Nacional de Tutorías, el Sistema Nacional de Tutorías Académicas, el Servicio Nacional de Bachillerato, las propuestas de la Reforma Integral de la Educación Media Superior así como algunos manuales como el Construye-T y resultados de investigaciones realizadas por la Secretaria de Educación Pública relacionada con la deserción escolar.

Este curso taller efectúa, textualmente, con lo fundamental en el Acuerdo 444, cuyo objetivo es: “Que los jóvenes que cursan el bachillerato egresen con una serie de competencias que les permitan desplegar su potencial, tanto para su desarrollo personal como para contribuir al de la sociedad”, cumpliendo con la misión del Marco Curricular Común y siendo parte del eje que se lleva a cabo en la reforma integral de la Educación Media Superior.

Este curso taller cuenta con el enfoque de competencias necesario y exigido por el Marco Curricular Común ya que considera los siguientes atributos: conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Siendo novedoso y abriendo el trabajo formal de distintos departamentos como orientación educativa, formación integral, etc. Por considerar algunos cuantos y que algunos de ellos forman parte de la estructura organizacional de la institución educativa.

Otra aportación de este curso-taller es que tendrá sustento teórico y científico, evaluaciones psicométricas y análisis de lo realizado para poder determinar su utilidad y su impacto en la educación media superior, con esto se pretende que sea un curso estandarizado para gran parte de los bachilleratos en México y abrir el campo científico en el diseño de cursos para cumplir con desarrollo y mejoramiento continuo de la educación en nuestro país.

Las estrategias de aprendizaje dependen mucho del estilo del trabajo de los responsables, pero se basara propiamente en un ambiente lleno de respeto, armonía, empatía y una comunicación flexible y en constante interacción, la filosofía propuesta para las estrategias de aprendizaje es que el alumno sea capaz de crear su conocimiento, de convivir con sus iguales y responsables en turno, que sea el mismo, que tenga la habilidad de pensar y encontrar las mejores formas de expresar sus pensamientos, de que tenga la posibilidad de conocerse a sí mismo y a los demás, que pueda aprender de forma individual, autónoma y colectiva y que sepa cómo hacer y utilizar los conocimientos adquiridos para poder entablar mejores relaciones interpersonales.

Los recursos de apoyo serán desde pruebas psicométricas hasta aparatos electrónicos (computador, proyector, impresoras) como elementos básicos como hojas de papel, revistas, Resistol, etc. Contará con un personal capacitado en los temas de psicopedagogía, tutoría, coaching educativo y docencia, siendo los responsables de recabar los datos arrojados por los alumnos y analizarlos así como de guiar metódicamente el aprendizaje que se desea transmitir a la comunidad estudiantil.

Los tipos de evaluación que se proponen son algunas pruebas psicométricas que nos permitan medir el autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad y la asertividad para posteriormente realizar una lista de cotejo personalizada de cada uno de los participantes y poder evaluar su evolución y progreso, los datos recaudados respetaran la confidencialidad y anonimato del estudiante y servirán para la evaluación del impacto y la utilidad que puede tener este curso-taller en la educación media superior.

El tipo de interacción será constante y dinámico, claro y conciso, buscando involucrar no solamente a los estudiantes sino también a la totalidad del plantel de la institución educativa así como a los padres de familia, pues son elementos que forman el sistema educativo y por ende debemos de considerarlos ya que, trabajando de manera conjunta y ya no tan aislada, juntos formaremos parte del cambio y mejoramiento de la educación media superior en México.

La retroalimentación de los participantes será de carácter individual y confidencial, los encargados de realizar este ejercicio con los estudiantes serán los profesionales en psicopedagogía, psicólogos y/o tutores mediante una reunión con el alumno y se le proporcionara sus resultados, se le expondrá su evolución y se le otorgara un informe final dirigido tanto al estudiante como al padre de familia.

Así mismo, los resultados de este curso-taller serán expuestos a todo el plantel que conforma la institución educativa, a los padres de familia, a los responsables de educación de la comunidad, a la población en general y a los participantes, el objetivo es hacer público este conocimiento y que a su vez se propague con el afán de generar proyectos similares que nos ayuden a cumplir con el MCC, formar alumnos egresados con las competencias propuestas y deseadas y contribuir fundamentalmente, a la mejora de la educación media superior en México

Bibliografía

De La Mora, J. (2004) *Psicología Educativa 3era. Reimpresión,* Editorial Progreso S.A. de C.V., México

Dessler, G. (2009) *Administración del Recurso Humano 11ra. Edición,* México, Pearson

Feldman, R. (2003) *Introducción a la psicología,* Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V. México

Goleman, D. (2011) *Liderazgo: El poder de la inteligencia emocional,* Barcelona España*,* Ediciones B

González, F. (2007) *Instrumentos de evaluación psicológica,* La Habana, Editorial Ciencias Medicas

Madrigal, B. (2005) *Liderazgo: Enseñanza y aprendizaje,* México, McGraw Hill Interamericana, pp. 171 y 172

Robbins, S. (2004) *Comportamiento Organizacional Décima Edición*, México, Pearson Educación, p.264

Robbins, S. (2013) *Comportamiento Organizacional 15ta. Edición,* México, Pearson

Rodríguez, M. (1988) *Serie Capacitación Integral: Relaciones Humanas,* México, Manual Moderno S.A. de C.V.

Rodríguez, M. (1992) *Psicología del Mexicano en el Trabajo,* México, McGraw Hill Educación

Salas, L. M., Salazar, O. (2012). Programa Institucional de Orientación Educativa. Durango, México: UJED.

Soria, V.(2004) *Relaciones Humanas 2da. Edición*, México, Editorial Limusa, Pp. 19 y 20

Tovar, M. (2001) *Psicología Social: una alternativa teórica y metodología,* México, Plaza y Valdez Editores.

Varela, J. (2008) *Psicología Educativa.* Editorial Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara, México

Weisinger, H. (1998) *La Inteligencia Emocional En El Trabajo,* Argentina, Javier Vergara Editor, pp. 14, 15, 16, 17,18, 19 y 20.

Anexos

En la siguiente sección se exponen algunos documentos complementarios

**TEST AUTO ESTIMA DE ROSEMBERG**

**Indicación:** cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto así mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4 Autoestima (CIPE)

**Administración:** la escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco en forma negativa para controlar el efecto de aquiescencia auto administrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D, se puntúan 1 a 4.

* De 30 de 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.
* De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es *conveniente mejorarla.*
* Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas**: la escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0.76 y 0.87. La fiabilidad es de 0.80.

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

A. Muy de acuerdo, B. De acuerdo, C. En desacuerdo D. Muy en desacuerdo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás |  |  |  |  |
| Estoy convencido de que tengo buenas cualidades |  |  |  |  |
| Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente |  |  |  |  |
| Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a |  |  |  |  |
| En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a |  |  |  |  |
| Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso |  |  |  |  |
| En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a |  |  |  |  |
| Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo |  |  |  |  |
| Hay veces que pienso que soy un inútil |  |  |  |  |
| A menudo creo que no soy una buena persona |  |  |  |  |

**EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD DE INTEGRACIÓN**

Este cuestionario está destinado a evaluar su capacidad de integración en un equipo y a definir el papel que usted puede desempeñar en él.

Seleccione de las afirmaciones siguientes la columna que más describa su comportamiento anotando una “X”. Seleccione la que más se acerque a su descripción

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ítem** | **Raramente** | **A veces** | **A menudo** | **Siempre** |
| Tiene debilidad por las soluciones lógicas |  |  |  |  |
| Le gusta jugar con las ideas y las teorías |  |  |  |  |
| Se siente a gusto en las tareas de rutina |  |  |  |  |
| Le agrada la compañía de los demás |  |  |  |  |
| Usted tiene una inteligencia de tipo analítico |  |  |  |  |
| Usted tiene tendencia a estar impaciente antes de actuar |  |  |  |  |
| Usted tiene tendencia a descuidar los detalles |  |  |  |  |
| Usted se da cuenta del estado del ánimo y las reacciones de los demás |  |  |  |  |
| Usted trabaja de una manera metódica |  |  |  |  |
| Usted es juicioso y tiene espíritu practico |  |  |  |  |
| Usted piensa que tiene imaginación |  |  |  |  |
| Usted da prioridad a los valores personales sobre las competencias técnicas |  |  |  |  |
| Usted se guía por la intuición |  |  |  |  |
| Usted sabe manejar las cifras |  |  |  |  |
| Usted es capaz de trabajar con ahínco |  |  |  |  |
| Usted destaca en los proyectos a lo largo plazo |  |  |  |  |
| Usted desconfía de las informaciones poco precisas |  |  |  |  |
| Usted es sensible a la imagen de marca de su empresa |  |  |  |  |
| Usted no soporta injerencias en su trabajo |  |  |  |  |
| A usted le interesa más el “como” que el “porque” |  |  |  |  |
| Usted reacciona bien ante las situaciones de urgencia |  |  |  |  |
| Usted necesita tiempo para asimilar los datos de una situación |  |  |  |  |
| Usted se siente a disgusto en las situaciones conflictivas |  |  |  |  |
| Usted es muy sensible a sus condiciones de trabajo |  |  |  |  |
| Usted soporta bastante mal las criticas |  |  |  |  |
| Usted tiene una gran capacidad de concentración |  |  |  |  |
| Usted sabe sacarle el mejor partido a cualquier situación |  |  |  |  |
| Usted sabe asumir riesgos |  |  |  |  |
| A usted le cuesta ponerse en lugar de los demás |  |  |  |  |
| Usted tiene tendencia a no ver los obstáculos |  |  |  |  |
| **ÍTEM** | **RARAMENTE** | **A VECES** | **A MENUDO** | **SIEMPRE** |

Test tomado de Azzopardi Gilles. (1999). *Los Nuevos Test de selección.* Madrid. (P. 120-122).

**EVALUACIÓN DE EMOTIVIDAD**

Este cuestionario de personalidad le permite evaluar su grado de emotividad y definir su tipo emotivo.

***Responda SI o NO a las afirmaciones siguientes***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ítem** | **SI** | **NO** |
| Usted practica algún deporte |  |  |
| A usted le gusta arriesgarse |  |  |
| Se le considera ambicioso |  |  |
| Usted es hipersensible al dolor |  |  |
| Las dificultades le estimulan |  |  |
| Usted tiene tendencia a crearse hábitos |  |  |
| Usted es más bien tolerante |  |  |
| Usted piensa a menudo en su infancia |  |  |
| A usted le resulta placentero digerir |  |  |
| Usted es sensible a los cumplidos |  |  |
| Usted está constantemente ocupado |  |  |
| Usted es muy susceptible |  |  |
| Usted se rehace después de un fracaso |  |  |
| A usted le gustaría conocer personas diferentes |  |  |
| Usted tiene más bien un temperamento estable |  |  |
| Usted es capaz de dar muestras de autoridad |  |  |
| A usted le gusta tener sus comodidades |  |  |
| A usted le cuesta ser puntual |  |  |
| Usted se consuela bastante rápidamente |  |  |
| Usted tiene mucho sentido practico |  |  |
| Usted puede trabajar mientras escucha música |  |  |
| Usted tiene muchos amigos |  |  |
| Usted es infatigable |  |  |
| Usted tiene excelentes reflejos |  |  |
| Usted tiene tendencia a no terminar las cosas |  |  |
| A usted le cuesta despertarse |  |  |
| A usted no le gusta comer solo |  |  |
| Usted prefiere los deportes de competición |  |  |
| Usted no se siente agusto en medio de la multitud |  |  |
| Usted toma iniciativa a menudo |  |  |
| A usted le cuesta dormirse |  |  |
| Usted espera hasta el último minuto para actuar |  |  |

Test tomado de Azzopardi Gilles. (1999). *Los Nuevos Test de selección.* Madrid. (P. 112-114).

**TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Fecha: Nombre:

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Capacidad en grado bajo** | **Capacidad en grado alto** | |
| **1 2 3 4 5 6 7** | | |
| 1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico | |  |
| 2. Relajarnos en situación de presión | |  |
| 3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados | |  |
| 4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad | |  |
| 5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados | |  |
| 6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas | |  |
| 7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales | |  |
| 8. Comunicar sentimientos de modo eficaz | |  |
| 9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos | |  |
| 10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros | |  |
| 11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos | |  |
| 12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo. | |  |
| 13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos | |  |
| 14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos | |  |
| 15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente | |  |
| 16. Comunicar con precisión lo que experimentamos | |  |
| 17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones | |  |
| 18. Identificar nuestros cambios de humor | |  |
| 19. Saber cuándo estamos a la defensiva | |  |
| 20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás | |  |
| 21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido | |  |
| 22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos | |  |
| 23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo | |  |
| 24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto | |  |
| 25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante | |  |
| 26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles | |  |
| 27 Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas | |  |
| 28. Cumplir con lo que decidimos | |  |
| 29. Resolver conflictos | |  |
| 30. Desarrollar el consenso con los demás | |  |
| 31. Mediar en los conflictos de los demás | |  |
| 32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces | |  |
| 33. Expresar los sentimientos de un grupo | |  |
| 34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta | |  |
| 35. Fomentar la confianza en los demás | |  |
| 36. Montar grupos de apoyo | |  |
| 37. Hacer que los demás se sientan bien | |  |
| 38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario | |  |
| 39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas | |  |
| 40. Reconocer la angustia en los demás | |  |
| 41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones | |  |
| 42. Mostrar comprensión hacia los demás. | |  |
| 43. Entablar conversaciones íntimas con los demás | |  |
| 44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones | |  |
| 45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas. | |  |

**SEGUNDA PARTE**

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Autoconciencia | 1 |  | 6 |  | 11 |  | 12 |  | 13 |  | 14 |  | 15 |  | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 |  | 21 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Control de las emociones | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 7 |  | 9 |  | 10 |  | 13 |  | 27 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Automotivación | 7 |  | 22 |  | 23 |  | 25 |  | 26 |  | 27 |  | 28 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Relacionarse bien | 8 |  | 10 |  | 16 |  | 19 |  | 20 |  | 29 |  | 30 |  | 31 |  | 32 |  | 33 |  |
| 34 |  | 35 |  | 36 |  | 37 |  | 38 |  | 39 |  | 42 |  | 43 |  | 44 |  | 45 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Asesoría emocional | 8 |  | 10 |  | 16 |  | 18 |  | 34 |  | 35 |  | 37 |  | 38 |  | 39 |  | 40 |  | 41 |  | 44 |  | 45 |  |

Para cada aptitud coloque los ítems en la casilla que corresponda

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad** | **4 puntos o menos** | **Total** | **5 puntos o más** | **Total** |
| Autoconciencia |  |  |  |  |
| Control de las emociones |  |  |  |  |
| Automotivación |  |  |  |  |
| Relacionarse bien |  |  |  |  |
| Asesoría emocional |  |  |  |  |

Haz una reflexión acerca de los resultados

TERCERA PARTE

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1.

2.

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional

Durante las próximas cuatro semanas practica el uso de esas capacidades. Después, revisa la Primera y Segunda Parte y anota las diferencias. Repite el proceso hasta que tengas cinco o más en todos los ítems de la Primera Parte.

1 Test tomado de Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo.* Madrid: Javier Vergara. (P. 334-341). Adaptación de Mireya Vivas, Segunda y Tercera Parte.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO-TALLER *RELACIONES HUMANAS, HABILIDADES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL*** | | | | | | | | |
| Datos Generales del Curso: | | Título: *Relaciones humanas, habilidades sociales e inteligencia emocional*  Duración:  Lugar:  Empresa o institución: Preparatoria  Instructor: | | | | Horario: 18:00 a 19:00 horas.  Fecha: | | |
| Objetivo general | | Que el alumno se sensibilice respecto a la importancia de la inteligencia emocional conociendo y experimentando, apoyándose en herramientas basadas en las habilidades sociales, con la finalidad de saber ser y estar de manera más plena en sus espacios de trabajo. | | | | | | |
| Perfil de los capacitandos | | Alumnos de bachillerato. | | | | | | |
| Área informativa | | **Área de desarrollo** | | | | | | |
| Objetivos particulares y específicos | Contenido: temas y subtemas | | Actividades de aprendizaje | tiempo | Técnicas grupales e instruccionales | | Material y equipo de apoyo | Métodos e instrumentos de evaluación | |
| El asistente desarrollará las habilidades y competencias que le permitan establecer mejores relaciones humanas, en todas las áreas en las que se desenvuelve (familiar, laboral, social).  El participante dará cuenta de sus áreas de mejora personales a fin de poder crecer a nivel humano y relacional.  El participante potencializará las habilidades concernientes a un mejor liderazgo tanto personal como grupal. | **Módulo 1**  **Auto concepto** | | ¿Qué es la Auto conciencia?  ¿Qué es el Auto control?  ¿Qué es la Auto estima?  ¿Qué es la Auto motivación? | 2 horas | Apertura:  *La telaraña*  *Técnica del espejo* para el tema de auto estima  *A propósito* para el tema de auto motivación.  *Prohibido reír* para el tema de auto control  Cierre  *Quien Soy* para el tema de auto conciencia | | Prueba  Psicométrica  (Escala de autoestima de Rossenberg)  maquina  Lápices Paper Mate Mirado #2  Lápices de colores  Gomas de migajón  Reglas de 15 centímetros  Proyector  Computadora  Estambre | Escala de autoestima de Rossenberg | |
| **Módulo 2**  **Comunicación** | | Usar la sensibilidad  La exteriorización  La atención dinámica  La critica  La comunicación de equipo  Combinar las técnicas comunicativas | 2 horas | Apertura  *La Máquina del tiempo* para el tema de exteriorización  *Un pariente especial* para el tema de sensibilidad  Cierre  *Dentro y Fuera* para los temas de crítica y comunicación de equipo. | | Prueba psicométrica  (Escala de evaluación de Emotividad).  Lápices Paper Mate Mirado #2  Lápices de colores  Gomas de migajón  Proyector  Computadora | Escala de Evaluación de Emotividad de Azzopardi | |
| **Módulo 3**  **Inteligencia Emocional** | | ¿Qué es la inteligencia emocional?  ¿Qué son las emociones?  Aprendiendo a vivir sintiendo  Conductas de vida vs. Conductas de supervivencia | 2 horas | *Apertura*  *Yo sé lo que usted no sabe* para los temas de ¿Qué es la inteligencia emocional? Y ¿Qué son las emociones?  *Resonancia del propio nombre.*  Cierre  *Historia de una foto* para el tema de aprendiendo a vivir sintiendo. | | Lápices Paper Mate Mirado #2  Lápices de colores  Gomas de migajón  Proyector  Computadora |  | |
| **Módulo 4**  **Habilidades Sociales** | | La importancia y la práctica de la iniciativa  La palabra hablada y la palabra callada  La habilidad de la negociación  Asertividad | 2 horas | Apertura  *Voluntarios para formar un grupo* para el tema de la importancia y práctica de la iniciativa  *Yo veo lo que tú no ves,* técnica para el tema la palabra hablada y la palabra callada.  Cierre  *Cohesión del grupo* técnica para el tema de habilidad de la negociación Asertividad | | Pruebas psicométricas  (Escala de la capacidad de integración de Azzopardi,).  Lápices Paper Mate Mirado #2  Lápices de colores  Gomas de migajón  Proyector  Computadora | Evaluar la capacidad de integración de Azzopardi | |
| **Módulo 5**  **Relaciones Humanas** | | ¿En qué consiste una relación?  ¿Cómo analizar una relación?  ¿Cómo elegir el nivel de comunicación adecuado?  ¿Cómo utilizar con eficacia los diferentes niveles de comunicación?  Combinar las técnicas de un profundo conocimiento interpersonal | 2 horas semanales | Apertura:  *Taller de comunicación grupal* técnica aplicada para los temas de ¿En qué consiste una relación?, ¿Cómo analizar una relación?  *El Medico* técnica aplicada para los temas nivel de comunicación adecuado  Cierre:  *El Concurso de cantos.* Para el tema de niveles de comunicación | | Proyector  Computadora |  | |
| **Módulo 6**  **Liderazgo** | | Beneficiar a los demás, a nosotros mismos y a la empresa  Mantener una perspectiva emocional  ¿Cómo tranquilizar a una persona que este fuera de control?  Escuchar y ser comprensivos  Ayudar a los demás a planificar y alcanzar sus objetivos  Por una organización emocionalmente inteligente |  | Apertura:  *Siga al líder,* técnica para iniciar el tema de Liderazgo.  *Continuum de Liderazgo*, ejercicio para detectar si en el grupo se da oportunidad para los liderazgos o si la autoridad acapara estos.  *Técnicas de relajación* para el tema de ¿Cómo tranquilizar a una persona que este fuera de control?  *Dentro y fuera* para el tema de Escuchar y ser comprensivos  Cierre:  *Cocodrilos y puentes* para el tema de ayudar a los demás a planificar y alcanzar sus objetivos. | | Proyector  Computadora  Lazos  Peluches de Dinosaurios/ cocodrilos.  Lamina para continuum de Liderazgo  Bocinas  *Follow The Leader,* canción para la dinámica *Siga Al Líder* |  | |

**ENCUESTA**

El siguiente instrumento ha sido diseñado con la finalidad de conocer mejor y con más precisión al estudiante que está inscrito en nuestra institución educativa*,* con el fin de saber sus puntos de vista ante los siguientes cuestionamientos.

La información que se obtenga será confidencial y anónima, y de antemano se te agradece tu valiosa participación.

**¡¡¡Muchas gracias¡¡¡**

1. ¿Qué tipo de alumno te consideras?
2. Malo b) Regular c) Bueno d) Muy bueno
3. ¿Estas conforme con los cambios físicos que has presentado a lo largo de tu adolescencia? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Porque? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Está consciente de tus cambios conductuales y de personalidad que has presentado a lo largo de tu adolescencia?

Sí\_\_\_ No\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cómo es tu relación con tu familia?

A) Mala B) Regular C) Buena D) Muy Buena

1. ¿Te agrada el ambiente que se vive en tu escuela? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Porque? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Estás satisfecho (a) con la sociedad a la que actualmente perteneces? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Porque? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. De la siguiente lista, elije los **tres aspectos** más importantes para ti que debe poseer un profesor:

a) Que el profesor sea dinámico en sus actividades

b) Que el profesor sea capaz de fomentar un ambiente agradable dentro y fuera del aula

c) Que el profesor sea accesible y flexible

d) Que el profesor sea capaz de hacer su materia atrayente y despierte mi interés

e) Que el profesor me escuche y entienda mis inquietudes

f) Que el profesor tenga un amplio conocimiento sobre la materia que imparte

1. ¿Cómo consideras la relación con tus compañeros de clase?

a) Muy mala b) mala c) regular d) buena e) muy buena

1. ¿Cómo consideras la relación con tus maestros?

a) Muy mala b) mala c) regular d) buena e) muy buena

1. ¿Has llegado a sentir discriminación por parte de tus compañeros, maestros, autoridades educativas? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿A qué lo atribuyes? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Existe una buena información acerca de las adicciones y educación sexual dentro tu escuela?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿A qué lo atribuyes? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Conoces ***los tres derechos que tienes como adolescente***? Sí\_\_ No\_\_

En caso de ser afirmativa tu respuesta, menciona cuales son: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Existe una diferencia entre Juventud y Adolescencia? Sí\_\_ No\_\_

Podrías definir lo que piensas sobre:

Juventud: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adolescencia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. De la siguiente lista selecciona que te gustaría mejorar en tu entorno escolar, Social y familiar: (Puedes escoger más de una opción)

a) Mis relaciones humanas con mis compañeros, mis profesores, mi familia

b) La comunicación con mis compañeros, mis profesores, mi familia

c) El ambiente que vivo actualmente con mis compañeros, mis profesores, mi familia

d) Las condiciones sociales de mi comunidad y mi país para un futuro más alentador

e) A mí mismo

1. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre al salir de la Escuela?

(Puedes escoger más de una opción)

a) Practicar algún deporte y/o actividad artística

b) Estudiar, leer, hacer mis respectivas tareas

c) Salir con mis amigos/ con mi pareja

d) Trabajar

e) Convivir con mi familia

1. Necesitamos tu más sincera respuesta a lo que se te expone en la siguiente lista, **asegurando una completa discreción y anonimato**.

(Puedes marcar varias opciones)

1. He sido explotado laboralmente
2. He sido explotado sexualmente
3. Sufro violencia domestica
4. Sufro violencia con mi pareja/ con mis amigos
5. Sufro violencia en mi escuela/ en mi trabajo
6. Estoy embarazada/ tengo un hijo (Si eres Mujer)
7. Voy a ser padre/tengo un hijo (Si eres Hombre)
8. Las condiciones socioeconómicas en mi casa no son buenas
9. Por algunas cuestiones, me he visto obligado a abandonar mi hogar
10. Agradeciendo tu sinceridad y accesibilidad por contestar la pregunta anterior, deseamos saber si posees uno o varios hábitos de los siguientes, **asegurando una completa discreción y anonimato**
11. Consumo bebidas alcohólicas
12. Consumo algún tipo de drogas
13. Consumo Tabaco.
14. Duermo menos de 8 horas al día
15. Asisto a clases en un estado inconveniente (resaca, bajo efectos del alcohol/ drogas)
16. Consumo menos de 2 alimentos al día
17. Tengo una vida sexual activa
18. ¿Para ti, cuáles consideras que son las características de un adolescente? (físicas, conductuales, personalidad, ideas, etc.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. De la siguiente lista, elije los **3 aspectos** más importantes para ti que debes poseer como alumno:
2. Compromiso y seriedad con mis estudios.
3. Asistir regularmente a clases y en caso de no poder hacerlo ponerme al corriente.
4. Realizar mis tareas y actividades que la materia exige y el profesor me pide
5. Ser amable, accesible, sincero y respetuoso con mis compañeros de clase y con mi profesor.
6. Cumplir con todas y cada una de mis obligaciones cotidianas, equilibrando mi tiempo para cumplir con todas y cada una de ellas. (Por ejemplo, asistir a mi escuela por la mañana, asistir a una cita médica por la tarde, realizar mis tareas, etc.)
7. Estudiar de forma autónoma para tener más conocimiento sobre algún tema/materia y/o pedir asesorías para ampliar conocimientos y entender mejor sobre algún tema/materia
8. De la siguiente lista, elije los aspectos más importantes para ti que debe poseer tu institución educativa:
9. Poseer un plan de estudio común con y en todos los demás bachilleratos.
10. Buenos maestros que tengan las ganas de trabajar y contribuir en mi aprendizaje
11. Instalaciones de vanguardia para mayor comodidad y funcionalidad
12. Equipo de última generación que sirva de apoyo en mis aulas de clase/ biblioteca/ taller/audiovisual
13. Biblioteca y audiovisual con buenas instalaciones.
14. Recibir asesoría psicológica, nutricional, física y pedagógica personalizada.
15. Promoción y realización de actividades académicas, deportivas, culturales y artísticas para involucrarme en ellas.
16. Asesoría vocacional para alumnos que cursen el último semestre y aun no tengan bien en claro que carrera escoger.
17. Conferencias sobre temas de moda o de interés entre la comunidad de Bachillerato.
18. Una cafetería con buenas instalaciones, que ofrezca buenos alimentos.
19. Asesoría de un experto para elegir un buen lugar para llevar acabo mi servicio social según mis necesidades y aptitudes.
20. Mayor y mejor contacto entre director y alumnos.
21. Este espacio es para que nos expreses tus inquietudes y tus ideas sobre los temas presentados en cada uno de las preguntas anteriores. Agradecemos mucho tu colaboración, deseándote un excelente día.

**Test de Asertividad, Rathus**

**INSTRUCCIONES**: Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

 +3 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

 +2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.

 +l Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.

* -1 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
* -2 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
* -3 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación sobre la casilla situada a la derecha.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°** | **Ítem** | **Respuesta** |
| 1 | Mucha gente parece ser más agresiva que yo. |  |
| 2 | He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez. |  |
| 3 | Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a. |  |
| 4 | Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado. |  |
| 5 | Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no". |  |
| 6 | Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué. |  |
| 7 | Hay veces en que provoco abiertamente una discusión. |  |
| 8 | Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición. |  |
| 9 | En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí. |  |
| 10 | Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños. |  |
| 11 | Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo. |  |
| 12 | Rehúyo telefonear a instituciones y empresas. |  |
| 13 | En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado. |  |
| 15 | Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto. |  |
| 16 | He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a. |  |
| 17 | Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar. |  |
| 18 | Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista. |  |
| 19 | Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores. |  |
| 20 | Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello. |  |
| 21 | Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos. |  |
| 22 | Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, o la busco cuanto antes para dejar las cosas claras. |  |
| 23 | Con frecuencia paso un mal rato al decir "no". |  |
| 24 | Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena. |  |
| 25 | En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio. |  |
| 26 | Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder. |  |
| 27 | Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte. |  |
| 28 | Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención. |  |
| 29 | Expreso mis opiniones con facilidad. |  |
| 30 | Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada. |  |