



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
INSTITUTO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA**

**MANUAL ACTITUDINAL *PUEDO CONTROLAR MIS
EMOCIONES*, PARA DESARROLLAR LAS RELACIONES
INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA SECCIÓN
DIURNA DE LA ESCUELA DE CAPACITACIÓN PARA
CONDUCTORES PROFESIONALES DE CHIMBORAZO, CANTÓN
RIOBAMBA, PERÍODO 2015.**

**AUTORA: RAQUEL ANGELA OLMEDO FALCONI
COAUTOR: DR. VICENTE UREÑA MgS.**

**Riobamba – Ecuador
2015**





ÍNDICE

	Pág.
Índice	1
Presentación	2
Objetivos	
Objetivo General	3
Objetivos específicos	4
Fundamentación	5
Contenido	6
Indicaciones generales	7
Presentación cruzada	7
Análisis de expectativas	10
Descubre a tu amigo	12
JUEGO DE ROLES	14
Técnica casa- árbol- perro.	15
¿Sabemos escuchar?	16
La cadena	19
EXPRESIÓN DE EMOCIONES	21
Lo que me gusta escuchar	21
Convierto en realidad mis sueños	23
El fantasma	25
Conociéndome	28
Autoestima- introducción	29
Autoestima	31
Dibujándome	32
Inventario de la vida	36
ACTITUDES	37
Actitudes productivas y no productivas	40
El puente	42
Mis actitudes y mi plan de vida	45
ASERTIVIDAD	46
Como vemos a los demás	48
La noticia	50
Comunicación asertiva	52
Evaluación del taller	54
BIBLIOGRAFÍA	57





PRESENTACIÓN

La vida moderna se ha hecho cada vez más compleja , tanto en sus interrelaciones personales como en el medio ambiente y el contexto laboral, la creciente ola de tecnologías ha cambiado nuestras relaciones cotidianas, adaptándonos a situaciones que nos cuesta percibir las en detalle.

La presente guía tiene el propósito de ofrecer al estudiante para conductor profesional un conjunto de reflexiones teóricas y prácticas acerca de los diversos factores que inciden en la conducción vehicular segura especialmente en el desempeño laboral en donde estrategias enfocadas a los juegos de roles, control emocional, asertividad y habilidades sociales aportarán significativamente en el desarrollo de actitudes profesionales saludables.

A mayor crecimiento poblacional, mayor es el aumento potencial de riesgo, y solo puede prevenirse con educación, formación y capacitación permanente. Dado que el endurecimiento de las penas en el Ecuador busca ordenar la movilidad de las personas y el rendimiento de las mismas.

El Plan Nacional de Buen Vivir, tiene como política y meta la reducción de los accidentes de tránsito en el país, por lo cual el compromiso mediante la aplicación de este manual actitudinal en pos de alcanzar las políticas gubernamentales establecidas para el *sumak kausay*.

Este trabajo de investigación realizado recurre a la disertación de algunas situaciones que corresponden al ámbito laboral; lo que se busca es advertir los futuros efectos de las actitudes en la conducción vehicular y su posible control.





OBJETIVOS

Objetivo General

Demostrar que la elaboración y aplicación del manual actitudinal pueden controlar mis emociones impactan en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la escuela de capacitación para conductores profesionales de Chimborazo, cantón Riobamba, periodo 2014.

Objetivos específicos.

- Analizar de qué manera incide los juegos de roles en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la escuela de capacitación para conductores profesionales de Chimborazo, cantón Riobamba, periodo 2014.
- Determinar cómo la práctica de expresión de emociones impacta en el desarrollo de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la escuela de capacitación para conductores profesionales de Chimborazo, cantón Riobamba, periodo 2014.
- Analizar de qué manera influye el entrenamiento en asertividad y habilidades sociales en los estudiantes de la escuela de capacitación para conductores profesionales de Chimborazo, cantón Riobamba, periodo 2014.





FUNDAMENTACIÓN

La propuesta se fundamenta en aprendizajes activos, con técnicas conductuales y cognitivistas; autores que participan que el aprendizaje debe ser con lúdica sin dejar atrás las diferentes teorías que ayudan a clarificar, como Skinner, José Antonio Carrobles y Javier Pérez-Pareja. Además se fundamenta en el paradigma constructivista predominante en la escuela actual, tenemos que partir esencialmente del análisis de tres posturas básicas que coexisten en esta corriente que ha permeado la educación contemporánea: el constructivismo biológico que enfatiza la interpretación y regulación del conocimiento por parte del sujeto que aprende y tiene su máximo representante en la teoría de desarrollo del psicólogo suizo Jean Piaget (1996), el constructivismo social propugnado por la escuela del enfoque histórico-cultural del pensador ruso Lev Semiovich Vigotsky (1993).

Este trabajo realiza diferentes estrategias que ayuden al desarrollo de habilidades sociales libres de creencias o prejuicios sociales en los estudiantes de la escuela de capacitación para conductores profesionales y así mismo lograr una enseñanza realista e innovadora.

En la trayectoria de este trabajo investigativo se ha podido determinar serias dificultades en el desenvolvimiento social de los estudiantes, con criterios desfavorables hacia la conducción bien marcados, conflictos socioculturales, etc. Por lo que se busca obtener resultados favorables en el aula.

En la investigación el trabajo a nivel afectivo, cognitivo y conductual impulso el deseo de querer aprender, de que se puede controlar las emociones con ciertas estrategias con la interacción distintos procesos cognitivos como la atención, percepción, la memoria, las reacciones afectivas, entre otros, de tal manera que incremente su conocimiento y haya fluidez para expresar las cosas logrando estabilidad emocional y laboral.





CONTENIDO

Los juegos de roles

- Roles funcionales
- Roles afectivos
- Roles disfuncionales

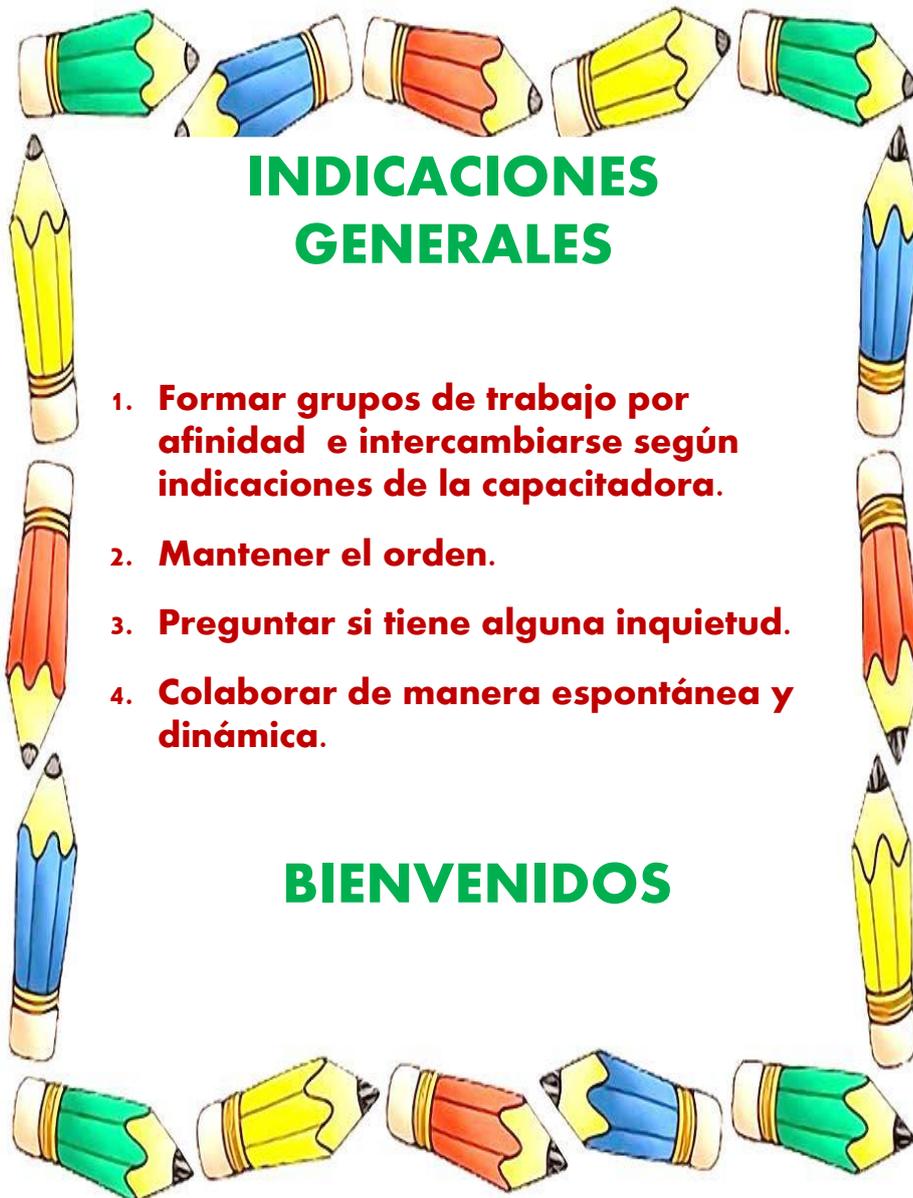
La expresión de emociones

- Hábitos útiles asociados.
- Hábitos consolidados

La asertividad y habilidades sociales

- Recomendaciones Generales
- Lenguaje corporal
- Observación.
- Imitación.
- Ensayo.
- Información.





INDICACIONES GENERALES

1. **Formar grupos de trabajo por afinidad e intercambiarse según indicaciones de la capacitadora.**
2. **Mantener el orden.**
3. **Preguntar si tiene alguna inquietud.**
4. **Colaborar de manera espontánea y dinámica.**

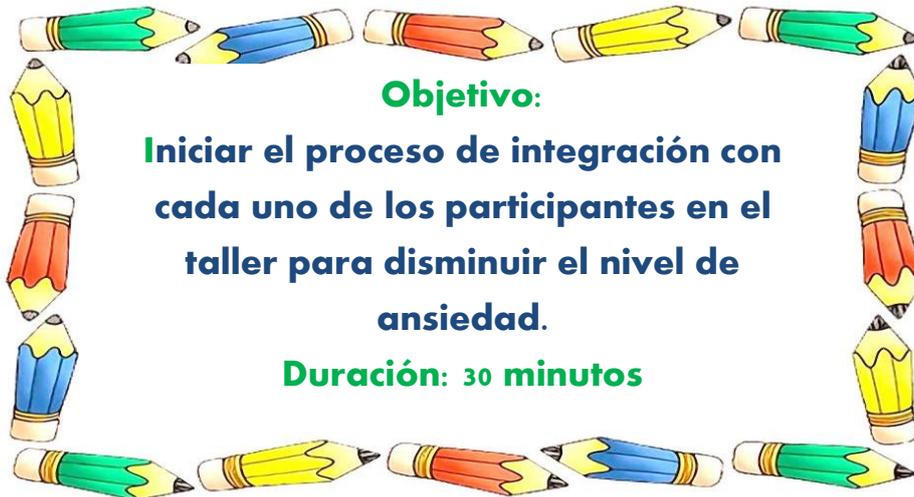
BIENVENIDOS





ACTIVIDAD 1.

PRESENTACIÓN CRUZADA.



Materiales:

Tarjetas de 3cm x 5cm

Marcadores de color negro, azul, rojo.

Cinta de embalaje

DESARROLLO:

1. Solicitar al grupo que forme un círculo. Formar pareja con la persona que tienen a la derecha.
2. Reconocer a su pareja, e intercambiar datos sobre sus actividades diarias (tiempo de duración 2 min.) y *escribelo en tu cuaderno de trabajo*; después en las tarjetas de 3 x 5 cm escribe: una cualidad, un defecto y una expectativa de tu compañero.





3. Nos presentamos con alegría y entusiasmo, uno de los integrantes que va a presentar a su compañero debe estar de pie detrás poniendo una mano sobre su hombro y viceversa una vez acabada la presentación.

¡Escucha con interés a tu compañero!

EVALUACIÓN

ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN CRUZADA

DESTREZA	RESPUESTAS
NOMBRES Y APELLIDOS DE TU COMPAÑERO DE TRABAJO	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
EDAD	
ESTADO CIVIL	
PROFESIÓN Y OCUPACIÓN	
COLOR FAVORITO	
COMIDA FAVORITA	
PASA TIEMPO	





Lleva una hoja con las “Reglas de Oro”: “No crítico, No juzgo, No me quejo” y pégalo en un lugar visible.





EL ELEFANTE Y LA SOGA

Mientras alguien paseaba por el zoológico, se detuvo confundido al darse cuenta de que a los elefantes sólo los retenían con una delgada cuerda atada a una de sus patas delanteras, sin cadenas ni jaulas. Era obvio que los elefantes podían romper la soga que los ataba en cualquier momento pero, sin embargo, por alguna razón no lo hacían. Se acercó a un entrenador en busca de respuestas y éste le dijo:

Bueno, cuando son muy jóvenes y mucho más pequeños, usamos una soga del mismo tamaño para atarlos y, a esa edad, es más que suficiente para retenerlos. A medida que crecen (prosiguió el entrenador), siguen creyendo que no pueden escapar; creen que la soga aún los retiene, así que nunca intentan liberarse.

La persona quedó boquiabierto. Los elefantes podían liberarse de sus ataduras en cualquier momento pero porque creían que no podían ni siquiera lo intentaban, y eso era suficiente para mantenerlos paralizados.

MORALEJA: Al igual que los elefantes, nosotros solemos sostener firmemente la idea de que no podemos hacer algo simplemente porque hemos fallado una o dos veces.

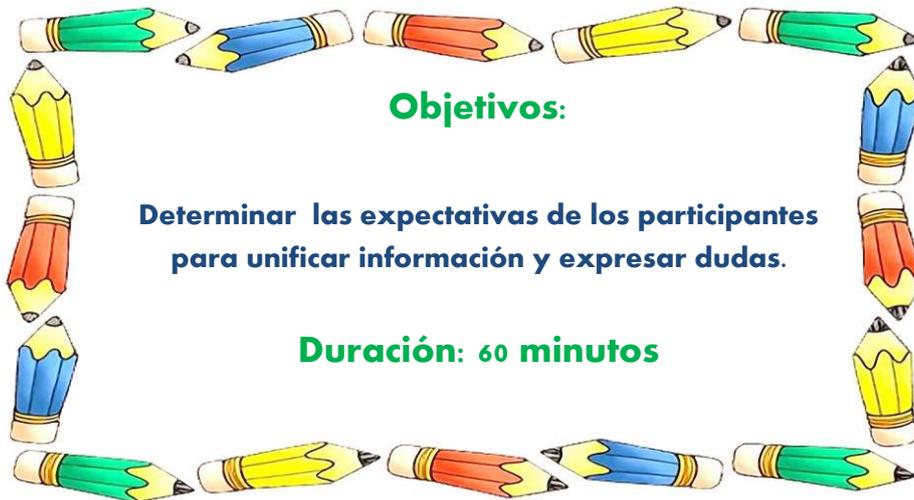
TOMADO DE: <https://psicologosenlinea.net/1042-cuentos-sobre-autoestima-las-4-historias-mas-conmovedoras-sobre-autoestima.html>





ACTIVIDAD 2

ANÁLISIS DE EXPECTATIVAS



Materiales:

Hoja de preguntas del manual: ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué espero del taller? ¿Qué estoy dispuesto(a) a aportar?

DESARROLLO:

1. Todos los participantes deben tener el manual.
2. Solicitar dos voluntarios para su lectura de las preguntas resueltas, posterior a ello vamos a formar grupos de seis integrantes para socializar nuestras respuestas u comentarlas en la plenaria.
3. Una vez concurridos los 10 minutos iniciaremos las presentaciones.





PREGUNTAS

¿Para qué estoy aquí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué espero del taller?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué estoy dispuesto(a) a aportar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con las actividades.			

ACTIVIDAD 3

La leyenda del verdadero amigo

Dice una linda leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron.

El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME PEGÓ UNA BOFETADA EN EL ROSTRO.

Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.

El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo.

Al recuperarse tomó un estilete y escribió en una piedra:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME SALVÓ LA VIDA.

Intrigado, el amigo preguntó:

¿Por qué después que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro amigo respondió:

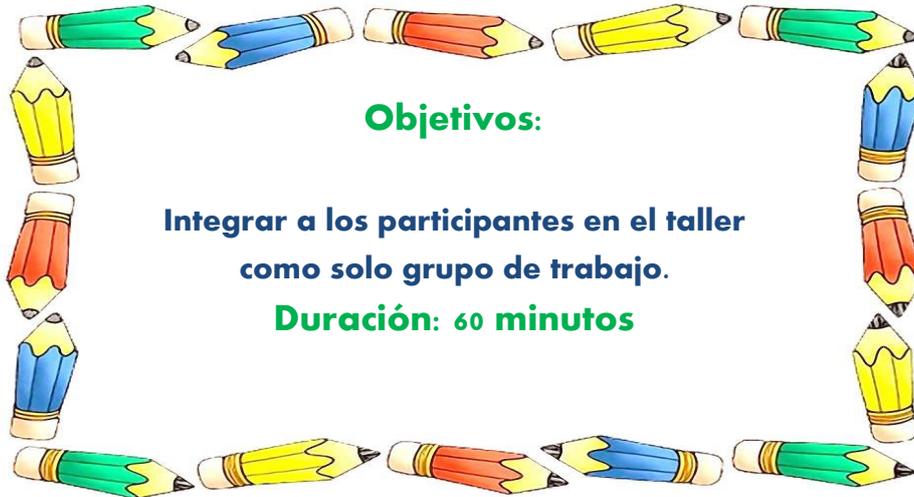
Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo; por otro lado cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo.

TOMADO DE: <http://www.taringa.net/post/salud-bienestar/11741106/Historias-cortas-para-reflexionar-te-tocaran-el-corazon.html>





DESCUBRE A TU AMIGO



Objetivos:

**Integrar a los participantes en el taller
como solo grupo de trabajo.**

Duración: 60 minutos

Material:

- 1 piñata (contiene dulces)
- 1 palo
- 1 sogá o cuerda
- 1 pañuelo
- 4 tarjetas de colores (azul, rojo, verde y amarillo)
- Cinta de embalaje.

DESARROLLO:

1. Entregamos dos tarjetas del mismo color a cada participante, en la una colocamos el nombre y la otra la colocamos en el pecho con un alfiler sin nombre.
2. Las tarjetas que están con los nombres de los participantes las ubicamos en la piñata.
3. Rompemos la piñata y cuando caen las tarjetas cada participante debe coger una tarjeta de color diferente a la suya. De esta manera buscan a los compañeros que tienen el mismo color de tarjeta.





Recomendaciones:

¡Trabaja con énfasis en el momento buscar tu grupo!



EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con las actividades.			

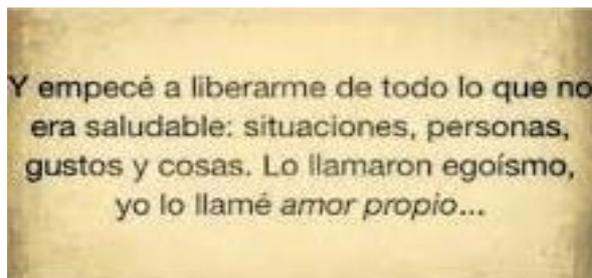




JUEGO DE ROLES

DEFINICIÓN

La técnica juego de roles es una estrategia didáctica muy activa que desarrolla aprendizaje más duraderos en los individuos participantes en la misma, logrando que se involucren, aporten con ideas, comprometan, abandonen el plano pasivo y reflexionen sobre los roles pueden adoptar y la historia que se quiere dramatizar.



EL TRABAJO EN EQUIPO

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío. Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos y trabajar en equipo. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto decidieron alejarse unos de otros, dejando de lado el trabajar en equipo y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos buscando trabajar en equipo. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro. De esa forma pudieron sobrevivir.

Moraleja de la historia de Trabajar en Equipo:





La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en que cada individuo aprende a vivir con los defectos de los demás, admira sus cualidades y establecen un ambiente apropiado para trabajar en equipo.

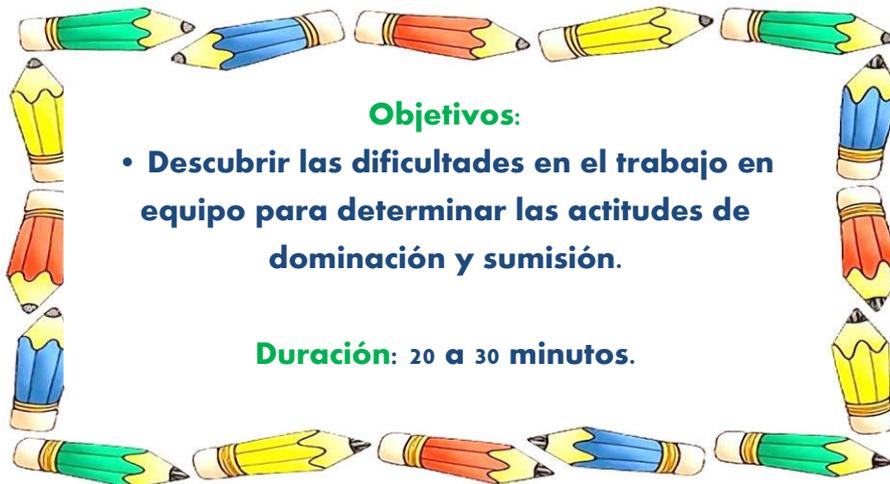
TOMADO DE; <http://alejandrofariña.com/fabulas-y-moralejas-trabajar-en-equipo/>





ACTIVIDAD 4

TÉCNICA “CASA-ÁRBOL-PERRO”



Materiales:

1 lápiz, manual.

DESARROLLO:

1. En parejas sentarse frente a frente y conjuntamente tomen un lápiz realicen un dibujo entre los dos.
2. Ubicamos a una persona que sea observadora del proceso y después comente sus impresiones.
3. Seguimos la consigna: Cojan juntos el lápiz con una mano cada uno y dibujen una casa, un árbol y un perro, deben realizar la actividad en silencio, sin gestos.
4. Siguiendo consigna: Cojan el lápiz juntos y autografíen su trabajo

Reflexión de la experiencia

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con			





las actividades.

DIBUJE UNA CASA





DIBUJE UN ÁRBOL





DIBUJE UN PERRO





ACTIVIDAD 5

LA IMPORTANCIA DE SABER ESCUCHAR

Cada día, aquel viejo sabio salía a caminar tranquilamente. Sus discípulos eran escasos, porque él no era muy hablador. Conversaban ellos, y él se contentaba con una ligera inclinación de cabeza o con una reflexión aquí y allá. Enseñaba más con sus actos que con sus palabras. A ellos les correspondía averiguar el significado de dichos actos.

A veces le llamaban el sabio loco por su manera de desconcertar a sus estudiantes.

Un día, uno de ellos le preguntó:

-¿Puedo hablar contigo?

-Por supuesto. Te espero mañana por la mañana en el ciruelo a la salida del sol.

A la hora convenida, el estudiante acudió a la cita. El sabio no estaba. El tiempo pasó y pasó. Por fin, el joven se fue, decepcionado.

Al día siguiente, cuando volvió a ver al sabio, le reclamó:

-¿Dónde estabas? No te vi bajo el ciruelo.

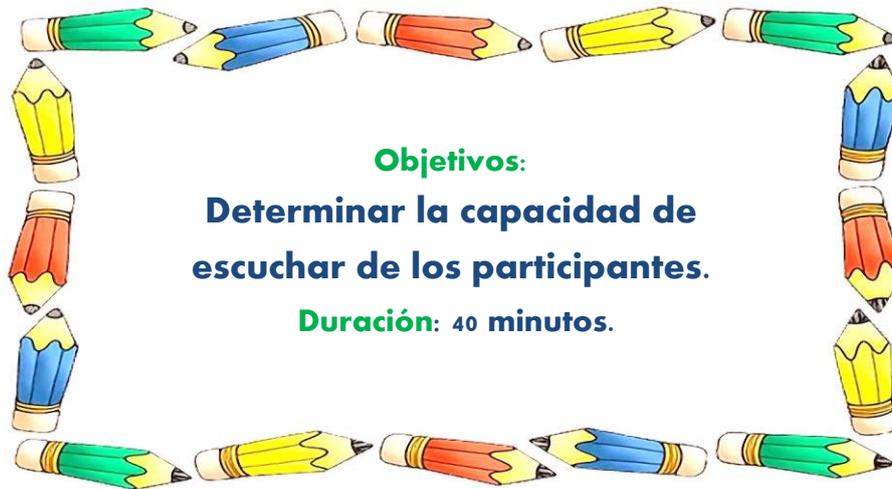
-Estaba en el árbol. ¿Por qué no miraste arriba? Ya te lo dije muy claro: «En el ciruelo». Escucha lo que te dicen y aprende a observar a tu alrededor. No te quedes con lo que parece obvio.

Extraído del libro «LOS SABIOS DE LA TÚNICA COLOR CIRUELA», de FUN-
CHANG





¿SABEMOS ESCUCHAR?



Objetivos:

Determinar la capacidad de escuchar de los participantes.

Duración: 40 minutos.

Materiales:

Cuestionario “Sabemos escuchar” para cada participante.

1 esfero.

DESARROLLO:

1. Formar parejas y designarlos con las letras A y B respectivamente.
2. Los participantes que corresponden a la letra A dialoguen con sus compañeros de la letra B sobre cualquier tema.y viceversa tienen 5 minutos.
3. Después de conversaremos de otro tema pero a través del lenguaje de señas.
4. Cada participante debe contestar el siguiente cuestionario de manera individual para ello tienen 5 minutos.
5. Al final todas las parejas comentarán entre sí sus respuesta, tienen 10 minutos.

Preguntas:

¿De qué nos damos cuenta cuando escuchamos?

.....

.....

.....

.....

.....

¿De qué nos damos cuenta cuando hablamos?





.....

.....

.....

.....

.....

¿Con qué nos quedamos de este ejercicio?

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUACIÓN

CUESTIONARIO ¿SABEMOS ESCUCHAR?

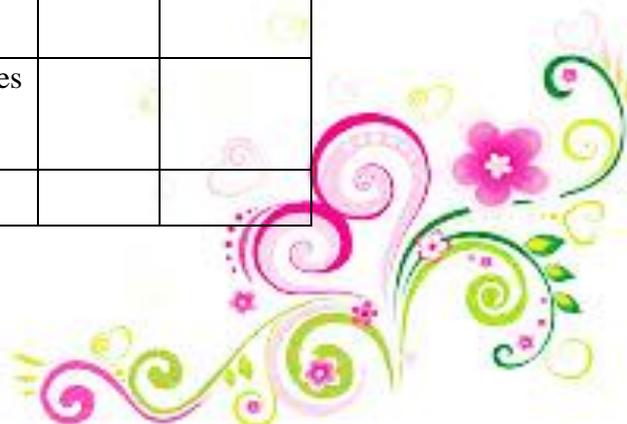
Instrucciones: Conteste el cuestionario de acuerdo con la siguiente clave.

La primera columna es para responder acerca de la situación personal. La segunda columna es para contestar lo que estime de su pareja en el ejercicio.

5 = Totalmente cierto; 4 =Cierto; 3 = Puede ser;

2 = Falso; 1 = Totalmente falso.

CRITERIOS	Yo	Pareja
1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando		
2. Acostumbro animar a los demás para que hablen		
3. Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona que está hablando.		
4. Escucho con la misma atención si el que habla es hombre o mujer, joven o viejo.		
5. Escucho con la misma o parecida atención si el que		

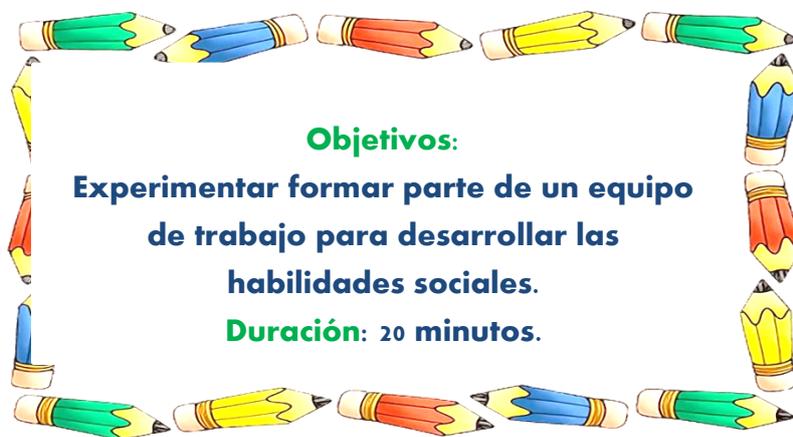




habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido.		
6. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hablo		
7. Pienso en lo que la otra persona está diciendo.		
8. Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir.		
9. Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir.		
10. Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra.		
TOTAL		

ACTIVIDAD 6

LA CADENA



Materiales:

Grupo 1: sobre de trabajo (que contenga un pliego de papel crepe, periódico y tijeras)

Grupo 2: sobre de trabajo (que contenga un pliego de papel crepé, periódico, goma)

DESARROLLO:

1. Formar dos equipos nombrar un Director General el mismo que solicitará que construyan una cadena con el material que tienen a su disposición.
2. Cada uno de los equipos cuenta con un sobre con material, tienen 5 minutos





3. Al

finalizar el tiempo realizamos las siguientes preguntas a los participantes ¿Cómo se sintieron en esta actividad?, ¿De qué se dieron cuenta?, ¿Qué sucedió el momento de organizarse?, ¿Se designaron roles a cada uno de ustedes?, ¿Alguien asumió el liderazgo de la actividad?, ¿buscaron soluciones de manera conjunta?

Trabajar en equipo consiste en organizarse y compartir más no competir.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con las actividades.			

LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

ACTIVIDAD 7

LO QUE ME GUSTA ESCUCHAR

Objetivos:
Escribir en el manual que me gustaría escuchar de las demás personas de su entorno.

Duración: 40 minutos.

MATERIALES:

Manual





1

lápiz.

DESARROLLO:

1. Escribir en el manual una frase que le gustaría recibir de

a. Su madre o padre

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

b. hermanos o hermanas

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

c. amigos

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

d. profesores

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

e. compañeros.

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

2. Realizamos un debate de las respuestas elegidas por cada uno.

4. Dramatizamos en pareja cada una de las frases que nos gustaría escuchar.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA

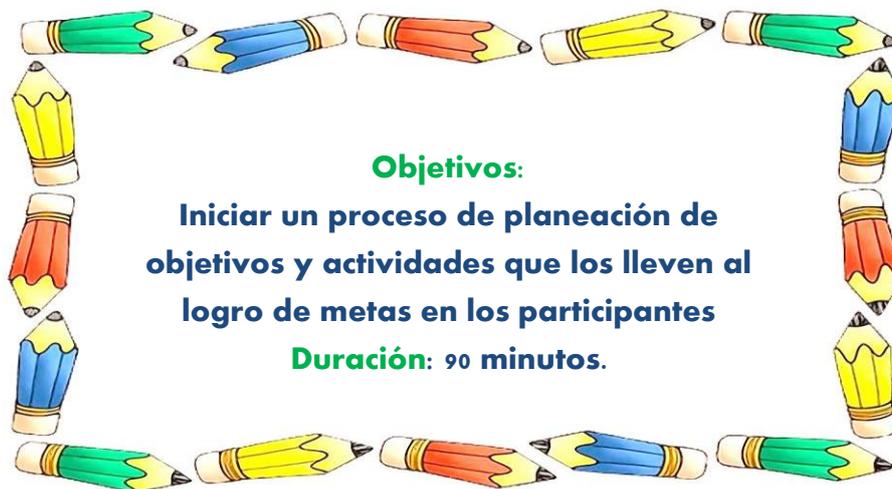




CUMPLIDOS			
RESPUESTAS ADECUADAS			
RESPUESTAS INADECUADAS			

ACTIVIDAD 8

CONVIERTO EN REALIDAD MIS SUEÑOS



MATERIALES:

Manual, 1 lápiz, 1 borrador.

DESARROLLO:

1. Todos los participantes contesten el cuestionario denominado “Convierto en realidad los sueños de mi vida”.

Recomendaciones:

Los conceptos de motivación y el impacto que tiene en el logro o no de los objetivos planteados nos permite reflexionar libremente con nuestros recuerdos y emociones.

EVALUACIÓN

Cuestionario “Convierto en realidad mis sueños”.
Instrucciones: Responde, reflexionando profundamente, a las siguientes preguntas.





1. Sueños de la vida: ¿Qué sueños de la vida tienes? enlístalos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Realidades de la vida: ¿Cuál es la realidad de la vida en relación a tus sueños?
Enlista tanto las realidades que favorecen tus sueños, como las que podrían impedir su realización.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Plan de acción: ¿Qué estás haciendo o qué puedes hacer para superar los obstáculos que la realidad te plantea para realizar tus sueños?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

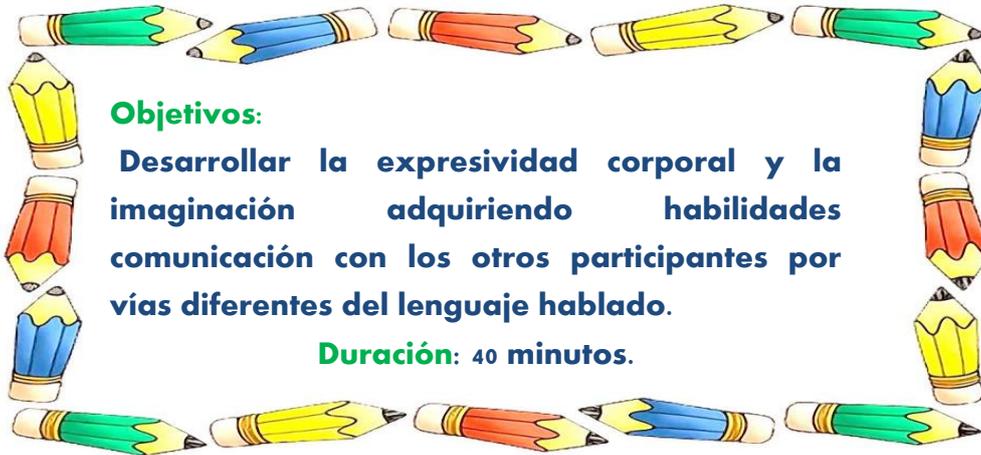
.....





ACTIVIDAD 9

EL FANTASMA.

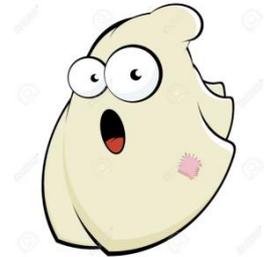


Objetivos:

Desarrollar la expresividad corporal y la imaginación adquiriendo habilidades comunicación con los otros participantes por vías diferentes del lenguaje hablado.

Duración: 40 minutos.

El lenguaje corporal complementa con movimientos cada uno de nuestros pensamientos



MATERIALES:

- 1 Sábana, 1 foco, 1 cronómetro.

DESARROLLO:

1. Colgar la sábana como una pantalla de cine y colocar el foco encendido detrás de manera que desde el otro lado se vea solo la silueta en forma de sombra.
2. Nos dividimos en dos grupos.
3. Los participantes deberán realizar las siguientes acciones sin hablar detrás de la sábana: correr, saltar, lavarse la cara, bañarse, conducir, llorar, lavar la ropa, cocinar, modelar. Cuando todos han participado sumamos los puntos obtenidos por cada uno.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con las actividades.			





CONOCIÉNDOME



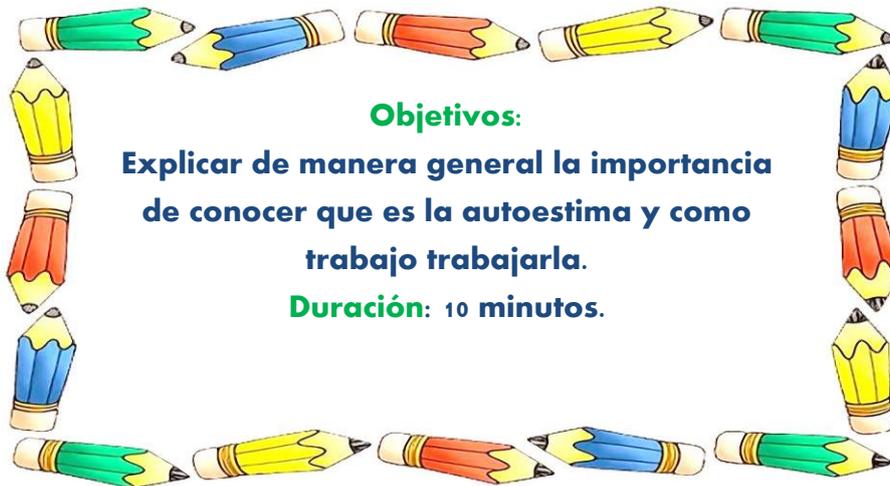
Todas las personas, como seres únicos e irrepetibles tenemos la posibilidad de decidir y elegir cómo queremos vivir nuestra vida. Todas nuestras actividades cotidianas tienen un tique personal que nos identifica y ponen el sello personal que solamente nosotros podemos ponerlo producto de nuestra individualidad.





ACTIVIDAD 10

AUTOESTIMA



Materiales:

Pizarrón

1 hoja de papel bond

DESARROLLO:

1. Preguntar a los participantes sobre las expectativas que tienen con relación a este tema, y específicamente sobre que les gustaría aprender para su vida.

Recomendaciones:

Fomentar la participación de cada uno de los participantes para la integración del grupo de aprendizaje.

EVALUACIÓN

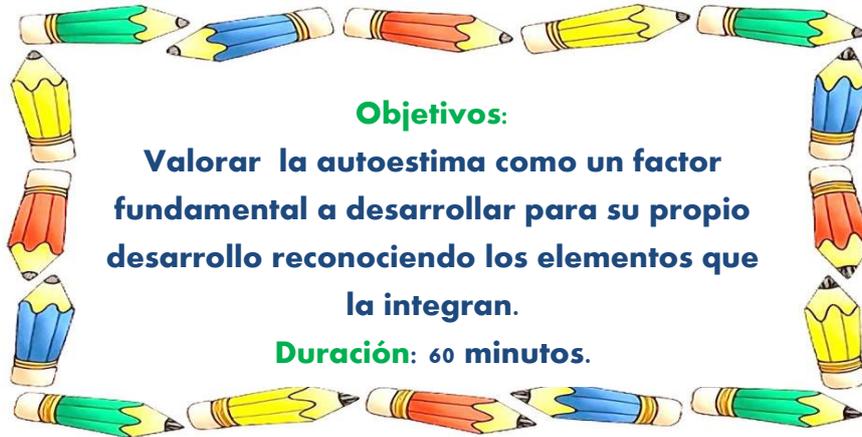
DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Demuestra interés en la actividad.			
Participa activamente con ideas			
Colabora voluntariamente con las actividades.			





ACTIVIDAD 12

DIBUJÁNDOME



Materiales: Manual, 1 lápiz 2 marcadores y 1 antifaz.

DESARROLLO:

1. Formar un círculo con 15 sillas levemente separadas.
2. Numerarse 1 y 2, los participantes número 2 toman asiento, cierran los ojos y se colocan los antifaces mientras que los participantes número 1, elijen a una persona que conozcan poco o que no conozcan y permanezcan parados frente a ella, con un llamado de atención a quienes están sentados deben atención y escuchar en silencio.
3. Describirse físicamente y emocionalmente en 4 minutos. Después describirse a sí mismos por medio de una metáfora. En las hojas en blanco del manual cada uno de los participantes va a dibujar las características físicas y emocionales de la persona que se describió y en la otra hoja dibujara la metáfora (objeto, animal o persona).

DIBUJÁNDOME CON MIS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y EMOCIONALES





EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Cumple las disposiciones propuestas para la actividad propuesta.			
Colabora ordenadamente en el desempeño de la actividad.			
Participa activamente en la actividad propuesta			

ACTIVIDAD 13

INVENTARIO DE LA VIDA





Objetivos:

Analizar los factores de mi persona que influyen en el grupo y ampliar mi concepción del mundo y de la vida aplicando los elementos de la autoestima.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Manual con cuatro preguntas para que cada miembro del grupo trabaje, lápices.

DESARROLLO:

1. Entregar a todos los participantes las siguientes preguntas.
 - a. ¿Cuáles son los logros personales he alcanzado hasta el día de hoy?
 - b. ¿Qué logros familiares he obtenido hasta hoy?
 - c. ¿Qué logros profesionales o laborales he alcanzado hasta hoy?
 - d. ¿Cómo me proyecto en 30 años?

2. Formar grupos de 5 personas para compartir las vivencias.

a. ¿Cuáles son los logros personales que he alcanzado hasta el día de hoy?

.....

.....

.....

.....

b. ¿Qué logros familiares he obtenido hasta hoy?

.....

.....

.....

.....

c. ¿Qué logros profesionales o laborales he alcanzado hasta hoy?

.....

.....





.....

.....

d. ¿Cómo me proyecto en 30 años?

.....

.....

.....

.....

Recomendaciones:

Concluir sobre la importancia que tienen las claves de la autoestima.

PREGUNTAS	INDICADORES		
	PARTICIPA	NO PARTICIPA	ES INDIFERENTE
¿De qué me doy cuenta cuando contesto mis preguntas?			
¿De qué me doy cuenta al reflexionar con los demás sobre estos temas?			





ACTITUDES



La disposición del individuo a realizar cualquier actividad depende exclusivamente de la actitud con la que decidimos afrontar cada una de a situaciones

“Si te tomas la vida muy en serio te hundirá. La mayoría de los problemas no son el fin del mundo y si aprendes a reírte, la vida será más fácil”

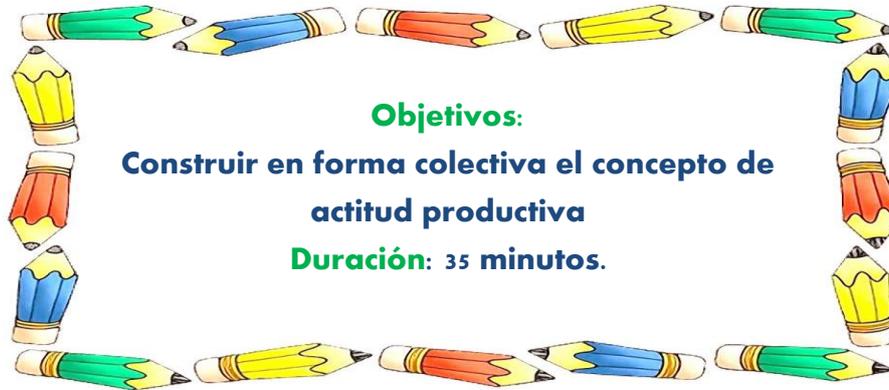
La manera en que hablamos, escribimos, como nos vestimos, la forma en que realizamos nuestro trabajo, como nos relacionamos, refleja en gran medida la actitud que tenemos hacia nuestra existencia.





ACTIVIDAD 13

ACTITUDES PRODUCTIVAS Y NO PRODUCTIVAS



Materiales: Hojas y marcadores.

DESARROLLO:

1. Mediante una lluvia de ideas recuerda con el grupo los conceptos de actitud y motivación.
2. Respondan la siguiente pregunta ¿Qué piensan ustedes que es una actitud?
3. Cuales conductas creen ustedes que son producto de una actitud?

Recomendaciones:

Manifiesten sus opiniones sin ningún temor.

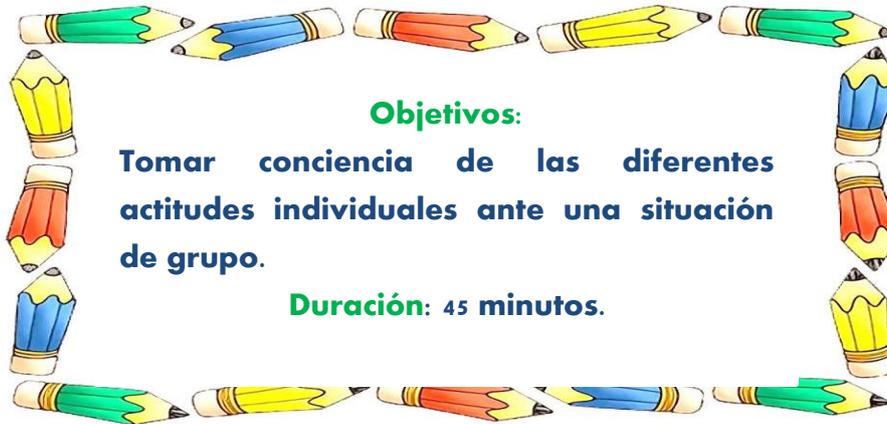
DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Cumple las disposiciones propuestas para la actividad propuesta.			
Colabora ordenadamente en el desempeño de la actividad.			
Participa activamente en la actividad propuesta			





ACTIVIDAD 14

EL PUENTE



Materiales:

Piedras simuladas de papel o cartón (para calcular la cantidad de éstas, considera el total de participantes del grupo y resta 5), cinta.

DESARROLLO: Contar la historia que todos los participantes en el taller son un grupo de amigos y amigas que viajaron de excursión a la bosque, y se pierden, Saben que el camino de regreso esta al pasar al otro lado de del río. Los integrantes de cada grupo deben buscar la forma de pasar al otro lado formando un puente con las piedras que se entregaron. Se entrega las 25 piedras hechas de papel al grupo.

Las reglas son: Todos tienen que cruzar al otro lado del río, tienen que llegar con todas las piedras, en cada piedra sólo puede estar parada una persona con su piedra, no pueden pisar fuera de las piedras, al “mojarse” en el río pierden al jugador y a su piedra, las piedras se deben colocar para pasar sobre ellas





EVALUACIÓN

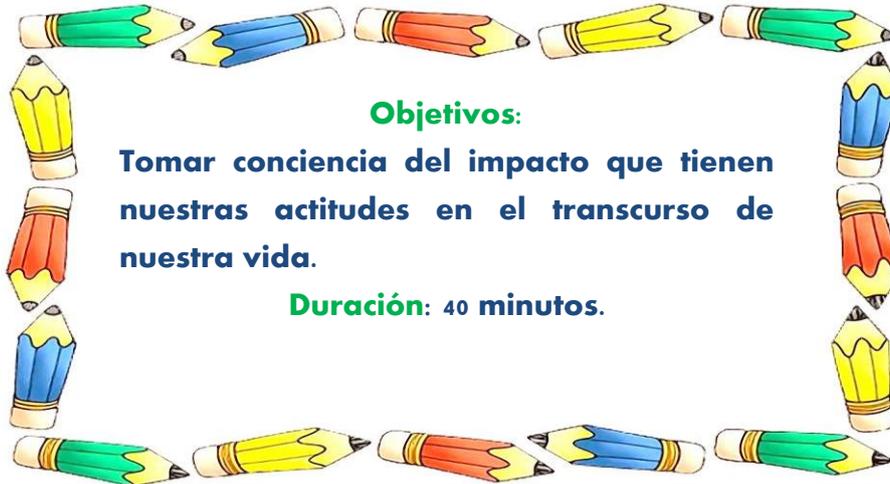
ACTIVIDAD	INDICADORES- CUMPLIMIENTO		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Todos (as) tienen que cruzar el río			
Tienen que tratar de llegar con todas las piedras			
En cada piedra sólo puede estar parada una Persona			
Cada persona carga su piedra			
No pueden pisar fuera de las piedras			
Al “mojarse” en el río pierden al jugador y a su piedra			
Las piedras se deben colocar para pasar sobre ellas			
El viento y/o la corriente pueden llevarse las piedras sueltas que serán pérdidas para el grupo.			
No se pueden cortar las piedras			
El grupo decide cómo organizarse			





ACTIVIDAD 15

MIS ACTITUDES Y MI PLAN DE VIDA



Materiales: Hoja de papel, lápices o esferos.

DESARROLLO:

1. Elaborar una lista de cinco eventos que en su vida vienen perdiendo fuerza o importancia o que han pasado a segundo plano. Enfatizar concentrarse en algún suceso personal que todavía esté transformado del todo.
2. Escribir cinco eventos que empiezan, que se hallan en cambio, que todavía no se concretan en nuestra vida.
3. Cuando esté listo se selecciona un elemento de la segunda lista que les interesa de modo particular y escriban sobre él una breve consideración respondiendo las siguientes preguntas: 15 minutos.

¿Cómo surgen los antecedentes de lo que se está desarrollando?

¿Qué ayuda o impide el nacimiento de lo nuevo?

¿Podría nacer de ahí un nuevo objetivo?

¿Qué actitud tienen mientras lo esperan?

¿Qué aspecto tendrá tu vida cuando cobre fuerza lo nuevo?

En plenaria comenta la experiencia vivida. Tienes 10 minutos





Recomendaciones:

La importancia de tener claras las cosas que deseamos y qué estamos haciendo para lograrlas.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Cumple las disposiciones propuestas para la actividad propuesta.			
Colabora ordenadamente en el desempeño de la actividad.			
Participa activamente en la actividad propuesta			





LA ASERTIVIDAD



La capacidad para hablar de nosotros mismos, de quiénes somos, como nos sentimos, como queremos convivir en sociedad, y la apertura para que los demás hablen de nuestras cualidades y defectos son comportamientos asertivos .

Nuestros derechos asertivos constituyen la estructura básica para interacción social saludable de todos los individuos puesto que sobre ella edificamos nuestra confianza, afecto, etc.

LA SERPIENTE QUE NO SABIA SILBAR



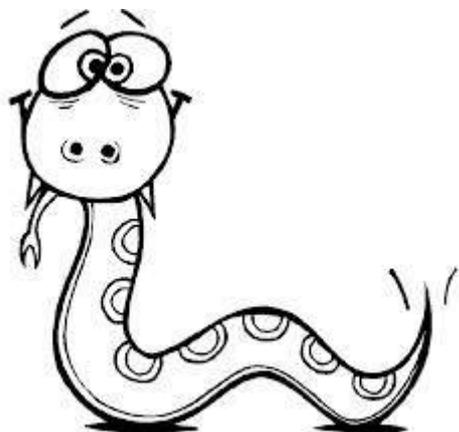


16 abril, 2013 / Isabel Iglesias

Hoy inauguro una sección dedicada a escribir y compartir con todos vosotros cuentos e historias que me gustan, llenan ó simplemente tienen un significado especial para mí.

Un cuento, al fin y al cabo, no es más que una metáfora de la realidad contada de manera diferente y que nos ayuda a percibir aspectos que de otra manera no seríamos capaces de ver.

Para empezar con esta nueva sección, he escogido el cuento “La serpiente que no sabía silbar”



Cuentan que una pequeña aldea vivía atemorizada por una serpiente que atacaba a todos los viandantes que pasaban por sus caminos. Los aldeanos, cansados de la serpiente, decidieron acudir al sabio de la aldea para que hablase con la serpiente y les dejase de atacar.

El sabio habló con la serpiente y consiguió convencerla para que dejase pasar a los aldeanos por los caminos sin atacarlos.

Pasado un tiempo, el sabio se encontró nuevamente con la serpiente. Esta estaba en muy malas condiciones: tenía un ojo morado y estaba golpeada por todas partes.

“¿Qué te ha pasado”? le preguntó el viejo sabio

“Ay viejo sabio” le respondió la serpiente “mira lo que me han hecho tus aldeanos al dejar de atacarles”

El viejo sabio le respondió, “Yo te dije que no les atacases pero no que no silbases”

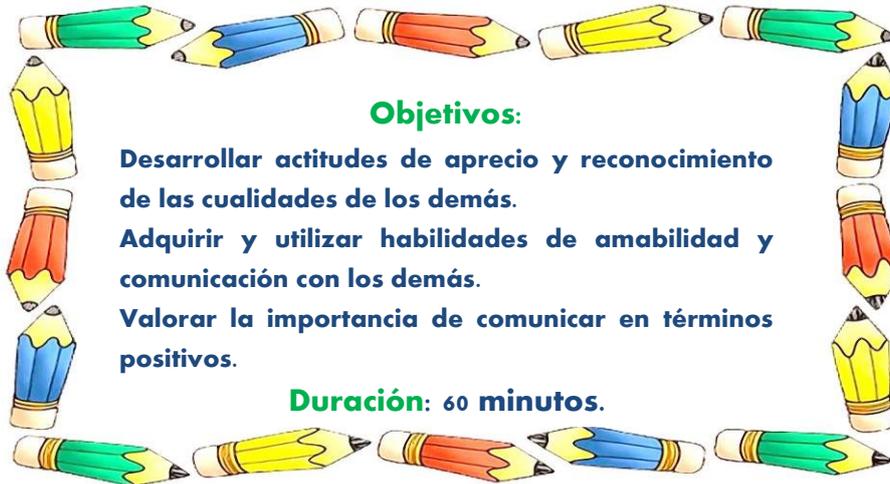
Y vosotros, ¿silbais?





ACTIVIDAD 16

¿CÓMO VEMOS A LOS DEMÁS?



Objetivos:

- Desarrollar actitudes de aprecio y reconocimiento de las cualidades de los demás.
- Adquirir y utilizar habilidades de amabilidad y comunicación con los demás.
- Valorar la importancia de comunicar en términos positivos.

Duración: 60 minutos.

Materiales: hojas de papel, cinta de embalaje y marcadores.

DESARROLLO:

1. Escriba su nombre en una hoja de papel y ubíquensela en la espalda. En el salón de clase empezamos a caminar indistintamente entre todos los participantes y de manera inesperada nos detenemos y leemos las las cualidades del compañero que se encuentre más cerca.

EVALUACIÓN

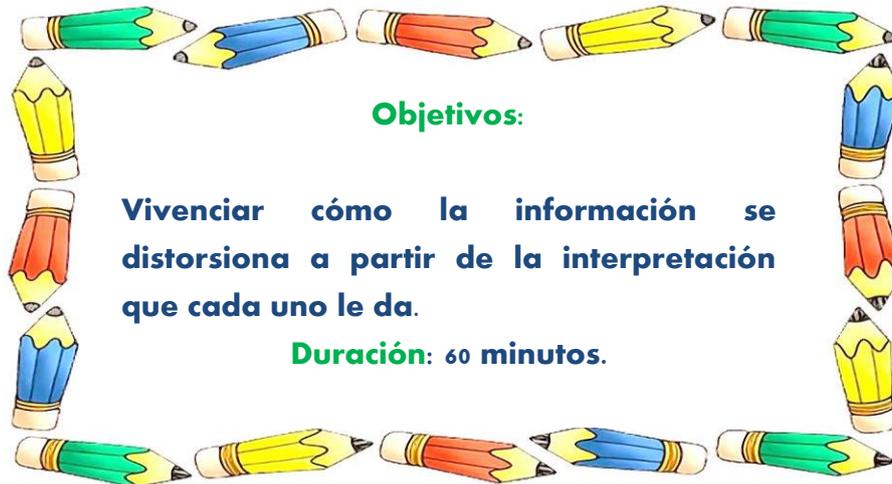
DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Cumple las disposiciones propuestas para la actividad propuesta.			
Colabora ordenadamente en el desempeño de la actividad.			
Participa activamente en la actividad propuesta			





ACTIVIDAD 18

LA NOTICIA



MATERIALES:

Mensaje escrito.

DESARROLLO:

1. El monitor preparará un mensaje escrito.
2. Se piden un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primero salen del salón. El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión, que se da al mensaje; van anotando lo que va variando de la versión inicial.
3. El monitor lee el mensaje al nº 1, luego se llama al nº 2. El nº 1 le comunica al nº 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente, hasta que pasen todos los compañeros.
4. El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es más conveniente que lo escriba en el o pizarrón, si es posible. A su vez, el Facilitador anotará el mensaje original para comparar.
5. El monitor llevará a cabo una discusión que permita reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante. Permite discutir cómo nos llegan en la realidad las noticias y





acontecimientos, y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.

6. El monitor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

EVALUACIÓN

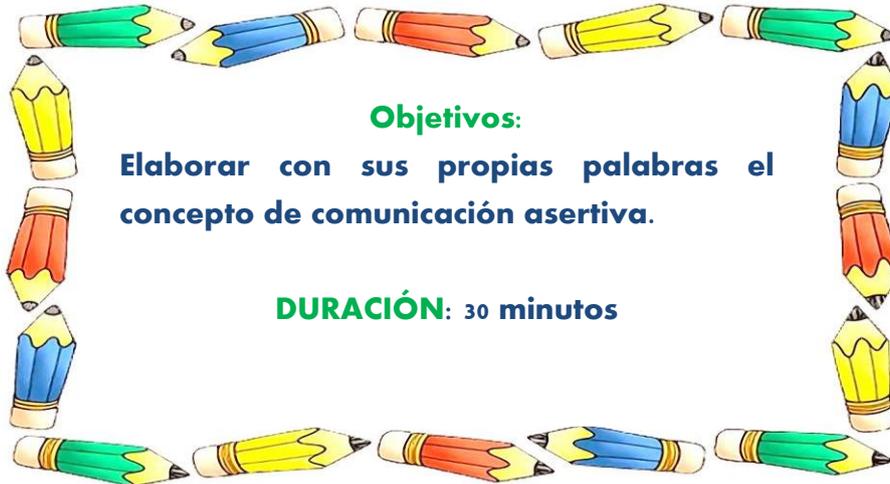
DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Cumple las disposiciones propuestas para la actividad propuesta.			
Colabora ordenadamente en el desempeño de la actividad.			
Participa activamente en la actividad propuesta			





ACTIVIDAD 19

COMUNICACIÓN ASERTIVA



Materiales: Hojas, proyector, marcadores y cinta adhesiva.

DESARROLLO:

1. Lluvia de ideas para recordar con el grupo los elementos de la comunicación y de las relaciones humanas, resaltando comunicación verbal y no verbal.
2. Se formula al grupo la siguiente pregunta
¿Qué piensan ustedes que es la comunicación asertiva?
3. Después, menciona los derechos asertivos y las cualidades del comportamiento asertivo.
4. Se solicita al grupo ejemplos de la comunicación asertiva en el trabajo y en la vida cotidiana.





Recomendaciones:

Comentar que el aprender a ser asertivos no es una tarea fácil, ya que se requiere de una autoestima fortalecida, estar motivado y contar con actitudes productivas, sin olvidar las relaciones humanas.



EVALUACIÓN

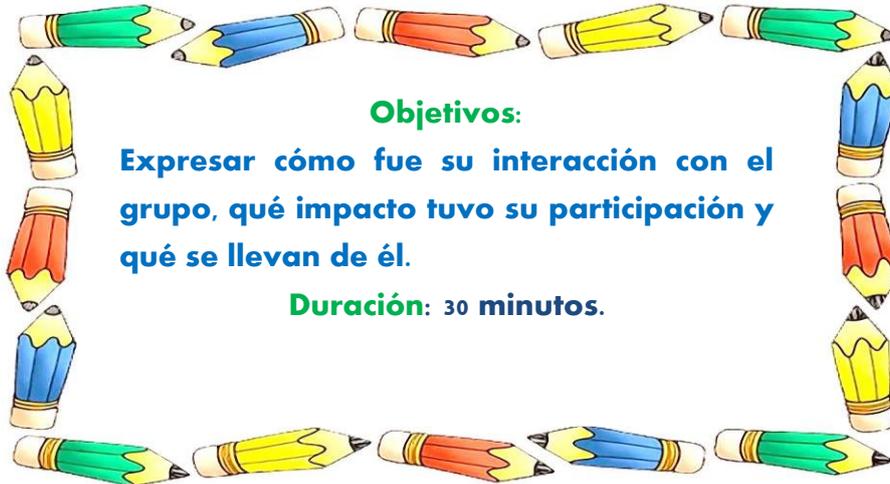
DESTREZA	INDICADORES		
	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO
Manifiesta con claridad los derechos asertivos.			
Entiende el significado de los derechos asertivos.			
Participa activamente en la actividad propuesta			





ACTIVIDAD 20

“EVALUACIÓN DEL TALLER”



Actividad: Cosechando frutos

Materiales:

Manual con las preguntas

¿Qué compartí con el grupo?

¿Qué me aportó el grupo?

¿Qué me llevo de este taller?

Tres tarjetas engrapadas por participante, lápices con punta y borrador.

Una caja de cartón o bolsa grande.

DESARROLLO:

1. Repartir a cada participante un juego de tres tarjetas u hojas engrapadas.
2. Pedir a los participantes que escriban la respuesta a las preguntas en las tarjetas en el mismo orden en que están escritas en la hoja.
3. Recoger en la caja o bolsa y se revolverán.
4. Cada participante toma un juego de tarjetas.
5. Invitar a los participantes a compartir las respuestas de sus compañeros con el grupo.





Recomendaciones:

Es importante que todas y todos los participantes llenen sus tarjetas para que en el intercambio cada uno cuente con un juego de ellas.





CUESTIONARIO

Cuestionario para evaluar actitudes facilitadoras del crecimiento

Fecha:.....

Nombre:.....

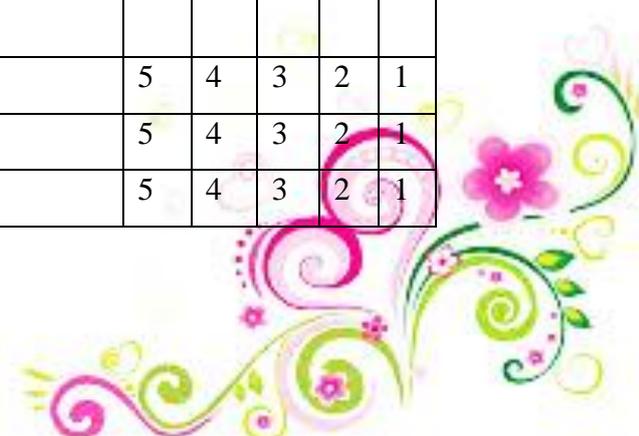
El presente cuestionario tiene como objeto ayudarte a evaluar tus actitudes dentro de relaciones facilitadoras del crecimiento. Respóndelo con franqueza y honestidad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas y la información que proporciones será confidencial.

Instrucciones: por favor, indica encerrando un número en cada renglón, el grado en el que el comportamiento que se describe en cada una de las siguientes afirmaciones, corresponde al que tú tienes dentro de una relación con otra persona. Utiliza la siguiente escala:

5 Siempre o casi siempre	4 Frecuentemente	3 Algunas veces	2 Pocas veces	1 Rara vez o nunca
--------------------------	------------------	-----------------	---------------	--------------------

Dentro de las relaciones que yo establezco con otras personas:

RELACIONES	5	4	3	2	1
1. Me guardo las cosas, no digo lo que pienso	5	4	3	2	1
2. Entiendo las palabras de la persona, pero no sus sentimientos	5	4	3	2	1
3. Entiendo cómo ve las cosas la otra persona	5	4	3	2	1
4. Con frecuencia me desilusionan las personas	5	4	3	2	1
5. Me agrada la persona sin importar lo que diga	5	4	3	2	1
6. Malinterpreto lo que la persona trata de decir	5	4	3	2	1





7. Estoy muy interesado en la persona	5	4	3	2	1
8. Digo cosas muy diferentes a las que siento	5	4	3	2	1
9. Las demás personas pueden confiar en mí plenamente	5	4	3	2	1
10. Discuto con los demás para demostrarles que tengo la razón	5	4	3	2	1
11. Me siento incómodo con la persona, pero no presto atención a mis sentimientos	5	4	3	2	1
12. Algunas cosas que las personas dicen me entristecen	5	4	3	2	1
13. Para mí la persona es como “un libro abierto” que puedo leer fácilmente.	5	4	3	2	1
14. Las personas me son indiferentes	5	4	3	2	1
15. Las personas pueden confiar en mi honestidad	5	4	3	2	1
16. Ignoro algunos de los sentimientos de la otra persona	5	4	3	2	1
17. Me gusta ver a las personas cuando hablo con ellas	5	4	3	2	1
18. Puedo decir que conozco al otro, casi tanto como él se conoce a sí mismo	5	4	3	2	1
19. Estoy tan metido en sus sentimientos que mi presencia no estorba.	5	4	3	2	1
20. Puede confiar en que diré lo que siento y pienso	5	4	3	2	1





BIBLIOGRAFÍA

- Ajzen, F. &. (16 de marzo de 2014). *Teoría de la acción razonada*. Recuperado el 17 de marzo de 2014, de es.wikipedia: es.wikipedia.org/wiki/Teoría_de_la_acción_razonada
- Bergan, J. (1980). *Psicología Educativa*. México: Limusa.
- Castro, F. (21 de enero de 2004). *Fundamentos teóricos sobre la evaluación en el proceso de enseñanza*. Recuperado el 6 de julio de 2014, de Fundamentación: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/958/Fundamentos%20teoricos%20sobre%20la%20evaluacion%20en%20el%20proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm>
- Chaiken, E. &. (11 de septiembre de 2006). *La psicología de las actitudes*. Recuperado el 7 de diciembre de 2014, de onlinelibrary: onlinelibrary.wiley.com/10.1002/mar.4220120509/abstract
- Chimborazo, U. N. (20 de agosto de 2014). *Modelo Pedagógico. Modelo Pedagógico*. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.
- Coke, B. (2007). *Empaty as an Indicator of subsequent altruistic*. Recuperado el 10 de diciembre de 2014, de http://library.wcsu.edu/dspace/bitstream/0/57/1/crispino_stutz.pdf
- Elgueta, D. (2014).
- Elgueta, D. (15 de agosto de 2014). *Axiológica*. Recuperado el 10 de diciembre de 2014, de Axiologia- educación en valores: <http://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/Axiol%C3%B3gica/1567990.html>
- Fariñas, G. (15 de noviembre de 2014). *Axiológica*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2014, de *Axiológica*: <http://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/Axiol%C3%B3gica/1567990.html>
- Gautier, R. (2003). *Teorías el aprendizaje*. Recuperado el 22 de noviembre de 2014, de <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslowesp.html>
- Heylighen. (09 de septiembre de 2013). *Complejidad*. Recuperado el 16 de octubre de 2014, de <http://nodyc.org/2013/09/27/complejidad/>





- Jurídicos, C. d. (2014). *Código Orgánico Integral Penal*. Quito: Corporación de estudios jurídicos.
- López, F. (12 de enero de 2004). *Fundamentos teóricos sobre la evaluación*. Recuperado el 25 de noviembre de 2014, de Fundamentos teóricos sobre la evaluación: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/958/Fundamentos%20teoricos%20sobre%20la%20evaluacion%20en%20el%20proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm>
- Manual. (2015). *Manual*. Recuperado el 16 de enero de 2015, de <http://definicion.mx/manual/>
- Montoya, M. (2000). *La práctica de valores*. Quito: Santillana .
- Morín, E. (2003). *Los siete saberes para la educación del futuro*. Quito: Santillana.
- Morín, E. (20 de febrero de 2006). *Fontal*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de [Fontal: http://webdelprofesor.ula.ve/ciencias/ricardo/PDF/Edagar_Morin_y_los_Siete_Saberes_Necesarios_a_la_Educacion_del_futuro.pdf](http://webdelprofesor.ula.ve/ciencias/ricardo/PDF/Edagar_Morin_y_los_Siete_Saberes_Necesarios_a_la_Educacion_del_futuro.pdf)
- Océano. (2000). *Enciclopedia de Psicología*. España: Océano.
- Salud, O. M. (2104). Accidentes de tránsito.
- Tiempo, D. E. (16 de Agosto de 2014). *EL TIEMPO*.
- UNESCO. (2010). Recuperado el 10 de diciembre de 2014, de <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001898/189883s.pdf>
- Vigotsky, L. (12 de agosto de 1920). *Saberes previos*. Recuperado el 16 de septiembre de 2014, de Modelo cognitivo: <https://sites.google.com/site/educaipchile/modelo-cognitivo-constructivista/saberes-previos>
- Web. (s.f.). *Tipos de manuales* . Recuperado el 26 de enero de 2015, de <http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/#ixzz3VEttGSbx>
- Whittaher, J. (1993). *Psicología social en el mundo de hoy*. España: Trillas.

