

PROBADO A DISTINCION

1  
0  
H. Franco  
b11(J7)

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CS. DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

*Rafael Tinoco*  
TRIBUNAL



*Martha Escobar*  
TUTORA



**TRABAJO DIRIGIDO**

**ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Y FORTALECIMIENTO PARA  
LA SUPERACIÓN PERSONAL DE LOS MIEMBROS DE LA  
BANDA DE MÚSICA DEL COLEGIO MILITAR DE EJÉRCITO  
"CNL. GUALBERTO VILLARROEL"**

**Tutor : Msc. Martha Escobari Cardozo.**

**Postulante : Gloria Martínez Cabezas.**

**LA PAZ – BOLIVIA  
2008**

TIENE C

## DEDICATORIA

*A Dios, quién guía mis pasos por el camino del bien y por haber permitido la culminación de una de mis metas.*

*A mi amado padre Francisco Martínez Vargas, quién con esfuerzo sin par Cucho en la vida dejando sus mejores racimos en mí y sin cuyo ejemplo de trabajo, honestidad y perseverancia no hubiera podido cumplir esta meta en mi vida.*

*A mi querida y ejemplar madre Corina Cabezas Anchorena, quién supo guiarme y enseñarme el significado del amor y la entrega incondicional*

*A mi hermana y amiga Elizabeth Patricia Martínez Cabezas, por el afecto y el apoyo brindado en todo momento.*

## AGRADECIMIENTOS

*Quiero expresar un sincero sentimiento de gratitud y agradecimiento:*

*A mi amada madre Corina Cabezas Anchorena y a mi hermana Elizabeth Patricia Martínez Cabezas por su inagotable amor y respaldo continuo.*

*A la Msc. Martha Escobad Cardozo, por su valioso tiempo y asesoramiento para la conclusión del presente trabajo dirigido.*

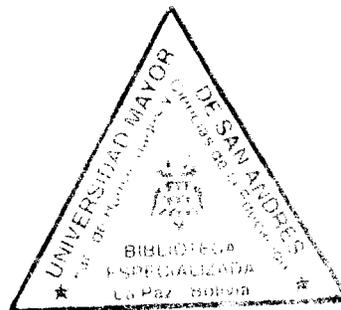
*Al Graf. Brig. Fredy Bersatti Tudela, Comandante del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel", quién autorizó mi acceso y permitió la realización del presente trabajo en su institución.*

*A todos las integrantes de la Banda de Música, que participaron e hicieron posible este trabajo dirigido, en especial a su Director Tte. Clemente Apaza Gutiérrez por el apoyo prestado.*

*Finalmente, un agradecimiento sincero a todas aquellas personas que me brindaron su colaboración y que olvide citar involuntariamente, para ellas mis disculpas y mi agradecimiento.*

**Gloria Martínez Cabezas**

# **I N D I C E**



Dedicatoria  
Agradecimientos

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b> ..... | <b>1</b> |
|---------------------------|----------|

## **CAPÍTULO I** **JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1. Justificación.....               | 3 |
| 1.2. Planteamiento del problema ..... | 5 |

## **CAPÍTULO II** **REQUERIMIENTOS INSTITUCIONALES PARA EL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

|  |    |
|--|----|
| 2.1. Diagnóstico institucional .....                           | 7  |
| 2.1.1. Tiempo de trabajo y obligaciones institucionales .....  | 7  |
| 2.1.2. Identificación de la institución .....                  | 8  |
| 2.1.3. Organigrama de la Banda de Música .....                 | 9  |
| 2.1.4. Funciones del personal de la Banda de Música .....      | 10 |
| 2.1.4.1. Del Oficial director .....                            | 10 |
| 2.1.4.2. Del Suboficial sub — director .....                   | 12 |
| 2.1.4.3. Del secretario .....                                  | 13 |
| 2.1.4.4. Del encargado del archivo musical .....               | 13 |
| 2.1.4.5. Del encargado de deportes .....                       | 14 |
| 2.1.4.6. Del personal de Suboficiales y Sargentos .....        | 14 |
| 2.1.5. Sistema de comunicación .....                           | 15 |
| 2.1.6. Identificación de los requerimientos psicológicos ..... | 16 |

### **CAPÍTULO III**

## **OBJETIVOS DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 3.1. Objetivo general .....      | 17 |
| 3.2. Objetivos específicos ..... | 17 |

### **CAPÍTULO IV**

## **MARCO TEÓRICO**

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Superación personal .....                                 | 18 |
| 4.1.1. Finalidades de la superación personal .....             | 19 |
| 4.1.2. Factores que influyen en el proceso de superación ..... | 21 |
| 4.1.3. Proceso de la superación personal .....                 | 26 |
| a. Evitar el estrés .....                                      | 27 |
| b. Desarrollar una sólida y valiosa autoestima .....           | 28 |
| c. Cambiar la manera de relacionarse .....                     | 30 |
| d. Resolver los problemas de la vida .....                     | 31 |
| e. Tener una relación de pareja saludable .....                | 32 |
| f. Controlar la ira en el lugar de trabajo .....               | 34 |
| 4.1.4. Características de una persona superada .....           | 35 |
| 4.1.5. Superación personal en el adulto .....                  | 37 |
| 4.2. Calidad de vida .....                                     | 40 |
| 4.2.1. Calidad de vida y bienestar social .....                | 41 |
| 4.2.2. Calidad de vida y bienestar psicológico .....           | 42 |
| 4.3. Personalidad .....  | 43 |
| 4.4. Fuerzas Armadas de la Nación .....                        | 46 |
| 4.4.1. Misión de las Fuerzas Armadas .....                     | 47 |
| 4.4.2. Rol de las Fuerzas Armadas .....                        | 48 |
| 4.4.3. Organización de las Fuerzas Armadas .....               | 49 |
| 4.4.4. Formación militar .....                                 | 50 |
| 4.4.4.1. Mando .....   | 51 |
| 4.4.4.2. Liderazgo .....                                       | 52 |
| 4.4.4.3. Disciplina .....                                      | 53 |
| 4.4.4.4. Obediencia .....                                      | 54 |
| 4.4.4.5. Conformidad .....                                     | 55 |

## **CAPÍTULO V**

### **METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

|   |    |
|---|----|
| 5.1. Método .....                                 | 56 |
| 5.2. Descripción de los beneficiarios .....       | 57 |
| 5.3. Lugar .....                                  | 57 |
| 5.4. Descripción de instrumentos y técnicas ..... | 58 |
| 5.4.1. Talleres .....                             | 58 |
| 5.4.2. Inventario de temperamento.....            | 62 |
| 5.4.3. Cuestionario de historia de vida .....     | 63 |
| 5.4.4. Entrevista psicológica.....                | 64 |

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 6.1. Desarrollo del programa .....   | 65 |
| 6.2. Estrategias metodológicas ..... | 72 |
| 6.3. Recursos para el programa ..... | 73 |
| 6.4. Evaluación del programa .....   | 74 |

## **CAPÍTULO VII**

### **PLAN ESTRATÉGICO**

|   |    |
|---|----|
| 7.1. Plan de trabajo .....  | 75 |
| 7.1.1. Fase I: Contacto y diagnóstico .....   | 76 |
| 7.1.2. Fase II: Diseño de objetivos, recopilación teórica y planificación.....              | 76 |
| 7.1.3. Fase III: Ejecución del programa .....   | 77 |
| 7.1.3.1. Primera parte: Ciclo de talleres .....   | 77 |
| 7.1.3.2. Segunda parte: Inventario de temperamento y Cuestionario de historia de vida ..... | 78 |
| 7.1.4. Fase IV: Evaluación e interpretación de datos .....                                  | 78 |
| 7.1.5. Fase V: Diseño y elaboración de entrevistas .....                                    | 79 |
| 7.1.6. Fase VI: Entrega de resultados .....   | 79 |
| 7.1.7. Fase VII: Evaluación final .....   | 79 |
| 7.2. Cronograma de actividades .....  | 80 |
| 7.3. Indicadores de cumplimiento .....  | 86 |

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

|  |     |
|--|-----|
| 8.1. Resultados generales del trabajo .....                            | 89  |
| 8.2. Dinámica "lluvia de ideas" .....                                  | 93  |
| 8.3. Ciclo de talleres .....   | 94  |
| 8.3.1. Primer taller: "Superación personal" .....                      | 95  |
| 8.3.2. Segundo taller: "Estrés" .....                                  | 96  |
| 8.3.3. Tercer taller: "Desarrollo de técnicas de relajación" .....     | 97  |
| 8.3.4. Cuarto taller: "Autoestima" .....                               | 98  |
| 8.3.5. Quinto taller: "Interrelación y buena comunicación" .....       | 99  |
| 8.3.6. Sexto taller: "Asertividad" .....                               | 100 |
| 8.3.7. Séptimo taller: "Resolución de problemas" .....                 | 101 |
| 8.3.8. Octavo taller: "Relación de pareja" .....                       | 101 |
| 8.3.9. Noveno taller: "Control de la ira en el lugar de trabajo" ..... | 102 |
| 8.4. Inventario de temperamento de Guilford — Zimmerman .....          | 103 |
| 8.5. Cuestionario multimodal de historia de vida .....                 | 112 |
| 8.6. Entrevista psicológica .....                                      | 115 |

## **CAPÍTULO IX CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 9.1. Conclusiones .....    | 118 |
| 9.2. Recomendaciones ..... | 120 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>BIBLIOGRAFÍA .....</b> | <b>121</b> |
|---------------------------|------------|

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>ANEXOS .....</b> | <b>126</b> |
|---------------------|------------|

- Anexo N° 1  
    Desarrollo de la dinámica "Lluvia de ideas"
- Anexo N° 2  
    Desarrollo de la dinámica de "Presentación"
- Anexo N° 3  
    Desarrollo del primer taller: "Superación personal"
- Anexo N° 4  
    Desarrollo del segundo taller: "Estrés"

- Anexo N° 5  
Desarrollo del tercer taller: "Desarrollo de técnicas de relajación"
- Anexo N° 6  
Desarrollo del cuarto taller: "Autoestima"
- Anexo N° 7  
Desarrollo del quinto taller: "Interrelación y buena comunicación"
- Anexo N° 8  
Desarrollo del sexto taller: "Asertividad"
- Anexo N° 9  
Desarrollo del séptimo taller: "Resolución de problemas"
- Anexo N° 10  
Desarrollo del octavo taller: "Relación de pareja"
- Anexo N° 11  
Desarrollo del noveno taller: "Control de la ira en el lugar de trabajo"
- Anexo N° 12  
Formulario de evaluación del taller
- Anexo N° 13  
Encuesta "Valoración final del ciclo de talleres"
- Anexo N° 14  
Cuadernillo del inventario de temperamento de Guilford — Zimmerman
- Anexo N° 15  
Cuestionario multimodal de historia de vida
- Anexo N° 16  
Modelo de la guía para la entrevista psicológica

# **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo dirigido titulado "Orientación psicológica y fortalecimiento para la superación personal de los miembros de la Banda de Música del Colegio Militar de Ejército Cnl. Gualberto Villarroel" es una propuesta de intervención psicológica educativa, mediante técnicas dirigidas a promover la superación personal y brindar una atención individual y confidencial a los Suboficiales de la Banda de Música, que anteriormente no eran tomados en cuenta.

Siendo esta una población militar — músico, tiene otros deberes y otros derechos que los del ciudadano civil, obedece otras leyes, viste de otra manera, habla y camina en otra forma, dedicándose estrictamente a cumplir sus deberes y a obedecer órdenes, provocando en ellos actitudes simplistas de no importismo que desestiman el valor de una superación personal constante.

Con esta intervención se brinda a los participantes una guía agradable, que asesora y ayuda a adquirir, fortalecer, acrecentar y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades para evitar el estrés, desarrollar una sólida autoestima, cambiar la manera de relacionarse, resolver los problemas de la vida, tener una relación de pareja saludable y controlar la ira en el lugar de trabajo. Aumentando sus posibilidades de sentir, pensar y actuar de manera más saludable y plena.

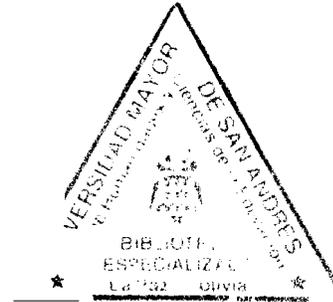
A su vez, también apoya a que puedan mirar dentro de sí y a encontrar el poder para efectuar y realizar cambios personales que emprendan un ajuste progresivo el cual incrementa el autoconocimiento.

Es así, que la superación personal no sólo crea un cambio y una mejora a nivel personal, sino también para los demás porque al mejorar y transformarse la persona como tal, modifica y mejora igualmente su institución militar como la sociedad a la cual pertenece.

# **CAPÍTULO I**

## **JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. JUSTIFICACIÓN**



En un mundo cada vez más competitivo, en el cual los individuos deben desafiar sus propias limitaciones y luchar día a día para poder responder a las distintas exigencias personales y sociales. Se hace indispensable para las Fuerzas Armadas contar con personal militar altamente calificado, que además busque realizarse, sentirse satisfecho consigo mismo, que mejore sus condiciones de vida y que contribuya al engrandecimiento de su institución y de la sociedad, con individuos que no se limiten sólo a criticar lo que esta mal, sino que puedan responder de manera constructiva a sus necesidades personales, institucionales y sociales.

Los miembros de la Banda de Música al ser uno de los sectores más postergados y menos favorecidos dentro de las Fuerzas Armadas, se encuentran sumidos en una actitud simplista de no importismo, limitando y desatendiendo la adquisición de conocimientos y habilidades que desarrollen un mejoramiento personal y una actualización constante de sí mismos.

La vida no es algo que se nos da hecho, más al contrario uno mismo tiene que producir las oportunidades para alcanzar la superación personal y los logros en

la vida. Por tanto no basta con lo que se ha aprendido hasta ahora, sino se deben buscar continuamente los medios para ser mejores, más competentes y para aprender a sacarle el debido provecho a la vida.

La superación personal de la que trata la presente intervención consiste en lograr un proceso de motivación, reconstrucción, perfeccionamiento y cambio en lo humano, espiritual y profesional, que permite progresivamente a cada Suboficial adquirir, fortalecer y desarrollar al máximo una serie de conocimientos y habilidades que contrarresten sentimientos de ansiedad, tensión, frustración, relaciones sociales y de pareja poco gratificantes, desvalorización, miedo al fracaso e incluso ira contra los demás.

Haciendo que su existencia trascienda a través de su propia realización, siendo arquitectos de su propia superación. Reconstruyendo y construyendo sus formas de sentir, pensar y actuar por formas de ser constructivas, saludables y satisfactorias.

Para recorrer el camino de la superación personal se necesita una combinación bien equilibrada de decisión, perseverancia, trabajo, reflexión, humor y confianza en uno mismo; pues la única manera para realizarse y sentirse satisfecho con uno mismo, es tomar conciencia de las opciones que cada ser humano tiene para elegir personalmente ser libre o permanecer encadenado a la mediocridad.

Evidentemente un camino tan arduo como el de la superación personal no puede ser recorrido si el individuo no está firmemente convencido de que lo quiere recorrer y dedicar el ahora a extraer lo mejor de sí mismo para buscar la plena satisfacción de su ser y una mejor calidad de vida.

Por tanto, este trabajo de intervención no sólo tiene una importancia personal, sino también para los demás (sociedad) porque si mejora la persona como tal, entonces modifica y mejora a su institución como a la sociedad a la cual pertenece.

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El personal de la Banda de Música del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel", esta conformado por egresados de la Escuela Militar de Música "Tcnl. Adrian Patiño Carpio", donde fusionaron su pasión por la música y su inclinación por la vida militar. Tienen una formación castrense drástica, enmarcada en rígidas normas que exigen disciplina, subordinación y un compromiso serio que no termina hasta que son dados de baja, se jubilen o fallezcan.

La Banda de Música es la máxima representación artístico — musical dentro del Ejército, donde se maneja la consigna que son primero militares y luego músicos. Entre sus actividades primordiales esta la interpretación de himnos, canciones y marchas patrióticas, dedicándose a efectuar sus funciones específicas, dejando de lado la capacitación y el desarrollo de conocimientos y la adquisición de habilidades que promuevan una superación personal constante.

El ser militar — músico para los Suboficiales lleva aparejadamente la existencia de diferencias marcadas dentro del Ejército como ser la falta de un trato igualitario, el no acceder a puestos de renombre y que su desempeño laboral solo es motivo de críticas y sanciones sin motivo aparente por parte de sus

superiores. Diferencias que generan en los mismos un malestar acumulativo e insatisfacción personal como laboral creciente.

Asimismo, para muchos de ellos el ser militar — músico no sólo implica dificultades laborales, sino también personales que les conducen a descuidar a sus familias por los constantes cambios de destino, la falta de tiempo y comprensión, puesto que su trabajo requiere de disponibilidad incondicional de tiempo, a esto se suma la falta de confianza debido a la reputación que tienen de "mujeriegos" o que "consumen excesivamente bebidas alcohólicas". Si bien es cierto existen excepciones que no se pueden negar, pero que la ciudadanía no diferencia, al contrario conduce a generalizarlos, produciendo en ellos sentimientos de decepción, frustración, no importismo y autocompasión.

A pesar de que los Suboficiales de la Banda de Música se escudan en su formación militar y en el uso de un uniforme que les crea sentimientos de autosuficiencia y superioridad, cada día se hace más latente entre ellos la necesidad de un proceso de orientación psicológica y fortalecimiento para la superación personal, que genere un desarrollo de conocimientos y una adquisición de habilidades para evitar el estrés, desarrollar una sólida autoestima, cambiar la manera de relacionarse, resolver los problemas de la vida, tener una relación de pareja saludable y controlar la ira en el lugar de trabajo. Y por otra parte brinde una atención individual y confidencial, la cual propicie un encuentro personal fructífero que consolide la mejora de su calidad como persona y su calidad de vida.

## **CAPÍTULO II**

# **REQUERIMIENTOS INSTITUCIONALES PARA EL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

## **2.1. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL**

### **2.1.1. TIEMPO DE TRABAJO Y OBLIGACIONES INSTITUCIONALES**

En cumplimiento con los requerimientos institucionales y el reglamento para la modalidad de graduación mediante trabajo dirigido, la intervención fue realizada en función a los requisitos, condiciones y características que se establecieron con el Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel".

El desarrollo del trabajo de intervención psicológica tuvo un tiempo de duración de siete meses a tiempo completo. Presentando informes bimensuales a la Institución y al Centro de Prácticas de la Carrera de Psicología con el correspondiente visto bueno de la supervisora de la institución y de la profesora guía.

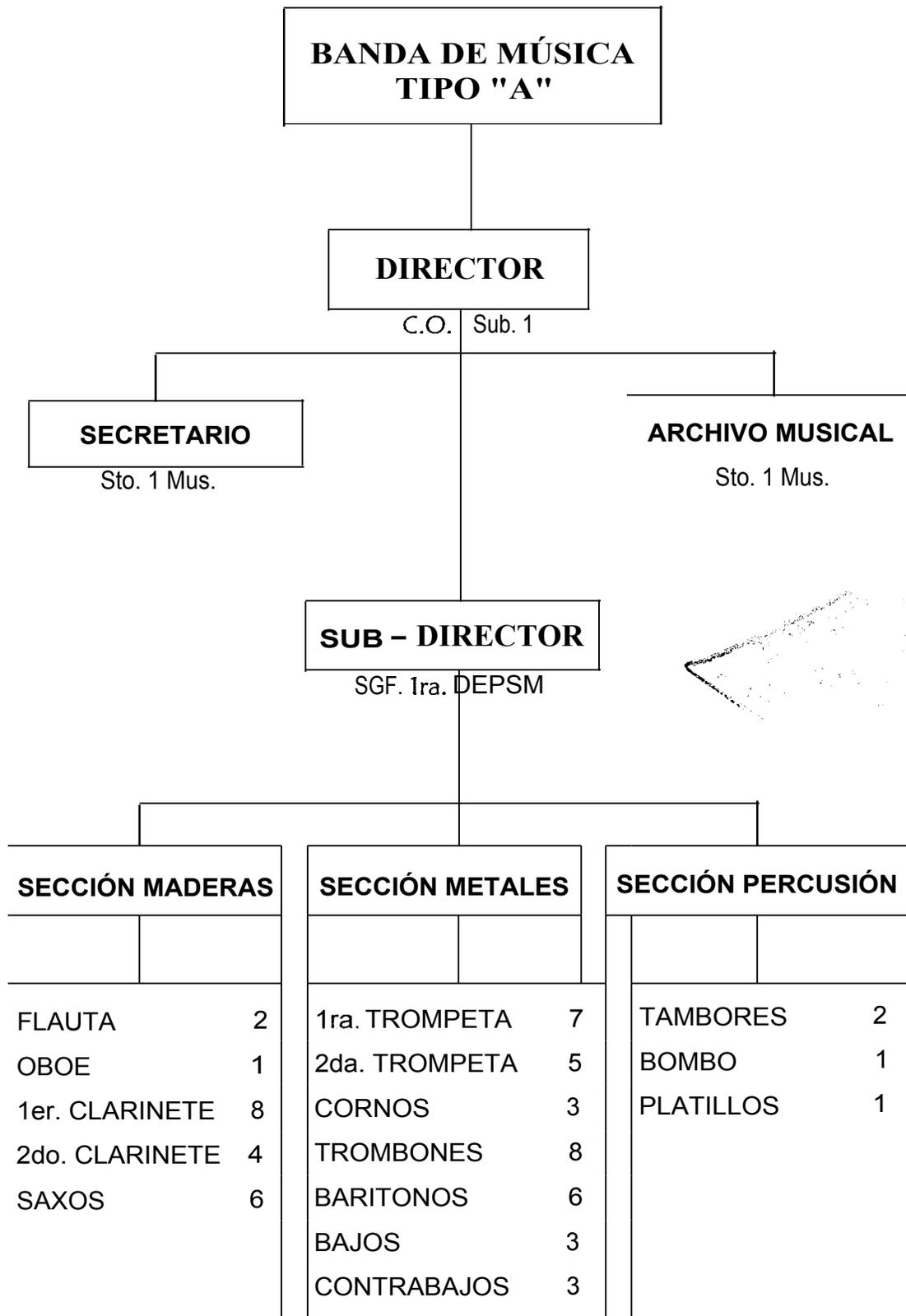
### **2.1.2. IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

El Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel" se encuentra ubicado en la zona sur (Irpavi — Calacoto, calle 13) de la ciudad de La Paz. Esta Institución Gubernamental nació a la vida mediante decreto supremo del 13 de diciembre del año 1825, siendo instalado a principios de 1826, dedicándose a la formación de la juventud boliviana, previa selección rigurosa de postulantes, formando íntegramente a oficiales subalternos con el grado de Subtenientes y título académico de Licenciatura en Ciencias y Arte Militar.

Dentro de este Instituto se encuentran las dependencias de la Banda de Música la cual tiene la misión de levantar, mantener y elevar la moral del personal de Cuadros, Damas y Caballeros Cadetes del Colegio Militar de Ejército, mediante la interpretación de himnos, canciones patrióticas y marchas. Asimismo, ofrece conciertos y retretas, resaltando aniversarios patrio, departamentales y militares, con repertorio seleccionado, en teatros, plazas y medios de comunicación social para incentivar y acrecentar el espíritu cívico — patriótico y cultural de la ciudadanía, cumpliendo además funciones como instructores de los pre—militares y soldados, a fin de coadyuvar al cumplimiento de la misión del Instituto.

### **2.1.3. ORGANIGRAMA DE LA BANDA DE MÚSICA TIPO "A"**

La Banda de Música del Colegio Militar de Ejército, para su mejor desenvolvimiento, está organizada técnicamente, de acuerdo a especialidades.



## **2.1.4. FUNCIONES DEL PERSONAL DE LA BANDA DE MÚSICA**

### **2.1.4.1. DEL OFICIAL DIRECTOR DE BANDA DE MÚSICA**

Desempeña funciones similares a los del Comandante de Compañía, Escuadrón o Batería. Es el responsable de la administración del personal bajo su dependencia ante el Comandante del Colegio Militar, a través del Ayudante de Ordenes del Instituto.

Tiene la obligación de mantener la instrucción militar y profesional del personal a su cargo. Sus funciones y atribuciones son:

- Velar por el estricto cumplimiento de las disposiciones, directivas, prescritas y órdenes emanadas del Comando del Colegio Militar de Ejército.
- Velar por la disciplina y el buen comportamiento de los componentes de la Banda de Música dentro y fuera del servicio, dando parte de inmediato de cualquier novedad sobre el personal al Ayudante de Instituto.
- Velar por la formación profesional (militar y técnica) del personal ante el escalón superior.
- Dirigir los conciertos y/o retretas programadas, así como los actos ceremoniales, desfiles y asistencias oficiales de la Banda.

- Incrementar el repertorio musical de acuerdo a la propia evolución artístico - musical en sus distintos géneros.
- Asesorar al superior de quién dependa, en aspectos de carácter militar y técnico, para un mejor desenvolvimiento individual y de conjunto.
- Velar que el personal cuente con métodos de práctica instrumental, teoría de la música y reglamentos militares.
- Llevar el libro de vida del personal bajo su dependencia, para una justa calificación de las fojas de conceptos.
- Velar por la conservación del instrumental, uniformes y equipos así como del mantenimiento de la infraestructura de la Banda de Música.
- Ejercer el mando con energía, equidad, justicia y con respeto a sus subordinados.
- Velar que los toques de corneta de servicio, se ejecuten correctamente.
- Sancionar cualquier falta o trasgresión en contra de los reglamentos y directivas en actual vigencia, de acuerdo a su competencia, caso contrario elevar el informe correspondiente ante la autoridad superior competente.

#### **2.1.4.2. DEL SUBOFICIAL SUB – DIRECTOR DE LA BANDA DE MÚSICA**

Es el inmediato colaborador del Director de la Banda y tiene las siguientes obligaciones:

- Asegurar la transmisión y comunicación de las órdenes a los Suboficiales y Sargentos de la Banda de Música.
- Conocer en detalle todas las obligaciones del personal y todas las disposiciones superiores.
- Hacer cumplir el horario de actividades.
- Exigir disciplina y buen comportamiento del personal en todos los actos del servicio.
- Exigir la pulcritud personal (aseo y limpieza del instrumental).
- Controlar el inventario (uniforme e instrumento) de la Banda de Música.
- Guiar y orientar a los Suboficiales y Sargentos que tuvieran dificultades en la lectura y división musical.
- Elevar las solicitudes del personal de la Banda de Música al Director para que sean canalizadas por el conducto regular a quién corresponda.

#### **2.1.4.3. DEL SECRETARIO**

Sus funciones y atribuciones son:

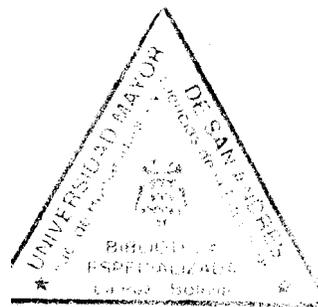
- Llevar al día toda la documentación de la Banda de Música del Colegio Militar de Ejército como: partes diarios, semanales, mensuales y trimestrales; la filiación del personal, organización, plan de actividades y plan de llamadas etc.
- Controlar el inventario (prendas o instrumental) de la Banda de Música.
- Controlar toda entrega o recepción de pruebas, en forma minuciosa, mediante documentos o recibo.

#### **2.1.4.4. DEL ENCARGADO DEL ARCHIVO MUSICAL**

Sus funciones y atribuciones son:

- Controlar la organización, distribución y conservación del repertorio musical.
- Completar las partichelas que faltasen en algunas obras musicales.
- Mantener el archivo musical, bajo inventario.

#### **2.1.4.5. DEL ENCARGADO DE DEPORTES**



Sus funciones y atribuciones son:

- El reacondicionamiento físico y deportivo del personal de la Banda de Música.
- Programar la práctica deportiva en las diferentes disciplinas, con miras a tomar parte en campeonatos internos y externos.
- Planificar encuentros amistosos, tantas veces sea posible con previa aprobación superior; con miembros del Colegio Militar de Ejército y las diferentes Bandas de Música de la Guarnición.
- Controlar el material deportivo de la Banda de Música, el mismo que será empleado en las diferentes actividades deportivas.

#### **2.1.4.6. DEL PERSONAL DE SUBOFICIALES Y SARGENTOS**

Sus funciones y atribuciones son:

- Cumplir estrictamente el horario de actividades de la Banda de Música.
- Permanecer en el área de actividades asignadas, siempre y cuando no se encuentren cumpliendo asistencia.
- Mantener limpio y lubricado su instrumento para su mejor rendimiento y presentación.

- Conocer las órdenes del día del Instituto y disposiciones superiores, así estén haciendo uso de permiso o asueto.
- Observar estrictamente el conducto regular establecido para cualquier solicitud o representación.
- No descuidar la prestancia militar, corte de cabello reglamentario y el uso correcto del uniforme en toda circunstancia y lugar.
- Observar el uso correcto del uniforme de deportes de acuerdo a reglamento.
- Observar la debida discreción y reserva entre los miembros de la Banda de Música.
- Acatar y cumplir estrictamente las órdenes.
- Cuando se ausenten por algún motivo (permiso, comisión, descanso, vacaciones, etc.), tienen la obligación de averiguar las órdenes y disposiciones emanadas durante su ausencia.
- El oficial de servicio y corneta de guardia, tienen la obligación de poner en ejecución el plan de llamadas de la Banda, para casos de requerimiento de personal.

#### **2.1.5. SISTEMA DE COMUNICACIÓN**

El sistema de comunicación es aplicado de acuerdo a las normas vigentes de acción de la Banda de Música tipo "A" del Colegio Militar de Ejército, gestión 2006, el cual indica que la Banda de Música debe estar abocada al

cumplimiento de las órdenes asignadas por el Comando del Colegio Militar de Ejército, a través del Ayudante de Ordenes de Comando.

### **2.1.6. IDENTIFICACIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS PSICOLÓGICOS EN LA INSTITUCIÓN**

De acuerdo al estudio realizado (diagnóstico institucional), se pudo establecer y evidenciar que los componentes de la Banda de Música del Colegio Militar "CM. Gualberto Villarroel" son los menos favorecidos dentro de las Fuerzas Armadas, puesto que se dedican a cumplir estrictamente sus funciones militares, desatendiendo y no cultivando su desarrollo personal, no tomando en cuenta que la esencia de la grandeza humana radica en la capacidad de optar por la realización personal y la actualización constante.

De este modo, se pudo comprobar la carencia de una orientación psicológica y fortalecimiento para la superación personal en los miembros de la Banda de Música, la cual oriente, desarrolle y expanda al máximo sus conocimientos y habilidades para un mejoramiento personal, que les permitan ser protagonistas del cambio.

## **CAPÍTULO III**

### **OBJETIVOS DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

— Promover el desarrollo de la superación personal en los miembros de la Banda de Música del Colegio Militar de Ejército mediante la aplicación de una propuesta de intervención psicológica educativa.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

— Proporcionar a los participantes una serie de conocimientos y habilidades para evitar el estrés, desarrollar una sólida autoestima, cambiar la manera de relacionarse, resolver los problemas de la vida, tener una relación de pareja saludable y controlar la ira en el lugar de trabajo, mediante un ciclo de talleres destinados a desarrollar la superación personal.

— Identificar las áreas del perfil personal que deben ser reforzadas en cada Suboficial a través de la aplicación de pruebas psicológicas.

— Brindar asesoramiento psicológico mediante entrevistas ajustadas a las necesidades específicas que cada componente de la Banda de Música presente.

## **CAPÍTULO IV**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **4.1. SUPERACIÓN PERSONAL**

La superación personal surge de la perspectiva existencialista — humanista, la cual considera que en cada persona existe una fuerza activa hacia la autoactualización (una lucha por ser "todo lo que se puede ser"), la autodeterminación, la elección y la responsabilidad del individuo de surgir sobre las fuerzas del ambiente.

Es decir, esta perspectiva centra su atención en la necesidad del individuo de una superación personal constante, que le ayude a alcanzar la realización y satisfacción plena de su ser. Sosteniendo además que "nuestra existencia y su significado están en nuestras manos y sólo nosotros podemos decidir cuáles serán nuestras actitudes y comportamientos".<sup>1</sup>

Olivia Reyes considera la superación personal "un proceso de desarrollo y cambio a través del cual la persona trata de adquirir una serie de cualidades que aumentarán sus formas de sentir, pensar y actuar, conduciendo a un estado de satisfacción consigo misma y a una mejor calidad de vida. Dicho proceso permitirá visualizar un horizonte más amplio, lleno de satisfacciones personales".<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 26

<sup>2</sup> REYES MENDOZA, Olivia. "Superación personal". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 2001. Pág. 32

Vilma Castillo sostiene que la superación personal "motiva a la persona a obtener conocimientos y habilidades para desarrollarse a sí misma, creando un cambio individual que construya formas de ser satisfactorias y saludables que fomenten su tendencia natural hacia la actualización".<sup>3</sup>

Para Gordon Muller, la superación personal es "un proceso de desarrollo y cambio que implica aplicar mejoras y ensanchar las formas de sentir, pensar y actuar del individuo. Es la esencia de la calidad que refleja competitividad, perfección e innovación a lo largo del tiempo, buscando siempre la actualización constante que comprende un nuevo reto cada día. Este proceso deberá ser renovador, progresivo y estimulante".<sup>4</sup>

En síntesis, la superación personal es definida para el presente trabajo como "un proceso de desarrollo y cambio que centra su atención en fortalecer, perfeccionar, actualizar e incrementar en el individuo una serie de conocimientos y habilidades en relación al estrés, autoestima, asertividad, resolución de problemas, relación de pareja y control de la ira. Para que el individuo aumente sus posibilidades de sentir, pensar y actuar de manera saludable y plena, mediante elecciones constructivas que creen formas de ser diferentes a las actuales que mejoren su calidad como persona y por ende su calidad de vida".

#### **4.1.1. FINALIDADES DE LA SUPERACIÓN PERSONAL**

En términos generales se puede decir, que la finalidad de la superación personal es ampliar sus posibilidades de sentir, pensar y actuar para crear nuevas formas de ser más saludables y plenas, que reemplacen las antiguas

---

<sup>3</sup> CASTILLO R., Vilma. "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999. Pág. 22

<sup>4</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 29

formas de ser nocivas. Logrando así un desarrollo, cambio y mejora de la calidad de la persona como de su calidad de vida.

A este respecto, Vilma Castillo considera que "todo individuo, esta animado por una tendencia inherente a desarrollar y mejorar sus potenciales, a través de un enriquecimiento, fortalecimiento y actualización, de modo que el individuo sea favorecido con avances positivos colmados de satisfacciones".<sup>5</sup>

Asimismo la referida autora, precisa cuatro de las finalidades de la superación personal:

- En primer lugar, orienta hacia la fuerza activa de actualización que existe dentro de cada persona, conectando directamente con la mente, por tanto libera las fuerzas creativas, el gozo y la vitalidad de la persona.
- En segundo lugar, el enriquecimiento debe entenderse como todo lo que favorece a la realización del individuo por medio de la adquisición y expansión de lo que es, de su importancia, de su saber, de su felicidad, de sus talentos y todo lo que aumente su satisfacción, por medio de la ampliación de la experiencia.
- En tercer lugar, la satisfacción personal implicada en el constante crecimiento, es la que se siente en toda actividad en la que exista una medida adecuada de intención clara, decisión, compromiso personal, responsabilidad, optimismo y perseverancia, mismas que ayudan a discriminar entre las acciones orientadas a este fin y aquellas que no lo son.

---

<sup>5</sup> CASTILLO R., Vilma. "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999. Pág. 43

- En cuarto lugar, la finalidad de la superación personal no está formulada en términos de "éxito", sino en términos de "funcionamiento constructivo", que satisfaga el conjunto de necesidades personales, que genere un nuevo estilo de vida y modifique también la sociedad en la cual se encuentra el individuo.

En referencia a lo señalado, Gordon Muller sostiene que todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad de modo que pueda favorecer su conservación y enriquecimiento. Tomando en cuenta que la participación personal se refleja en la sociedad, donde la calidad de una sociedad esta determinada por la calidad de quienes la conforman.<sup>6</sup>

Por tanto, el grado de superación personal esta en estrecha relación con el grado de salud psicológica, por lo que se manifiesta que la superación personal esta impregnada de salud para la persona como para su contexto social.

## **4.t2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE SUPERACIÓN**

La superación personal se concibe como una "tendencia actualizante" donde el individuo aumenta y desarrolla al máximo sus potenciales, permitiéndole ser lo que realmente quiere ser, buscando la plenitud de su ser que es la progresión hacia la salud psicológica, la paz espiritual y la armonía social/

---

<sup>6</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 42  
MASLOW, Abraham H. "El hombre autorealizado". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1979. Pág. 137

En este sentido, se puede decir que todos los seres humanos hemos recibido la misma opción para realizarnos, la gran diferencia la marcan aquellos que han decidido emplearse a fondo para lograr lo que desean.

Como es de suponer la superación personal no opera sola, se da la conjunción de varios factores que están presentes en todo el proceso de superación personal. Estos factores permiten una toma de conciencia, un desbloqueo, cooperando a que se logre una vida más próspera, plena y de mejor calidad.

> **Reconocer el estado actual de inconformidad, infelicidad o como se quiera llamar**

El primer factor para iniciar la superación personal es reconocer el estado actual de sufrimiento y que el mismo no va a cesar por sí solo, sino hasta que uno mismo se convenza de que está en sus manos salir de ese estado de estancamiento.

Existen personas que echan la culpa de sus desgracias a factores externos y se niegan a tener la posibilidad de hacer algo para evitarlas, no dándose cuenta que la capacidad para salir del estancamiento proviene de la posibilidad cierta que se tiene de cambiar, no los hechos de la realidad, sino la actitud con la que se enfrenta a los mismos.'

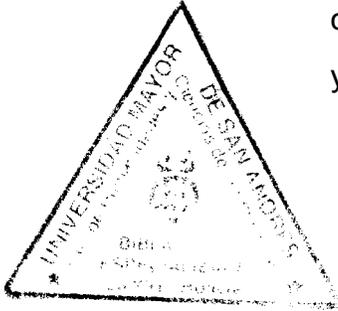
---

<sup>8</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 56

<sup>9</sup> WAYNE W., Dyer. "Tus zonas erróneas". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1992. Pág. 87

➤ **Tener una intención clara**

Una intención clara consiste en tener una profunda, intensa, contundente, específica, fuerte y decidida intención para poder decir y repetir con absoluta convicción:



Si ¡Quiero hacerlo!

Haré lo que sea necesario (legal, honesto y prudente) para lograr mi superación personal.

Este factor permite el inicio del proceso de superación personal con un paso firme y con reales posibilidades de éxito. Este cambio sólo depende de cada persona, pues de nada valdrían los esfuerzos externos que otras personas hagan, podrían repetir y explicar hasta el agotamiento total la importancia, pero si el individuo no está cien por ciento dispuesto, si no pone de su parte el cien por ciento de sus capacidades que son muchas, toda su fuerza de voluntad al servicio de esta causa, lamentablemente todos los esfuerzos externos serán vanos.

➤ **Tener compromiso**

El compromiso es otro de los factores esenciales para que se de una superación personal exitosa, mediante este se busca que la persona se comprometa consigo misma y que haga de la motivación un estado permanente.

Si sistemáticamente el individuo trata de colocar en otros la responsabilidad de lo que le ocurre, está creando una conducta

---

<sup>10</sup> CASTILLO R., Vilma. "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999. Pág. 72

nociva que le impedirá progresar, por ello el individuo debe asumir su parte de responsabilidad en los sucesos de su vida."

En referencia a lo señalado, se puede decir que no hay destinos oscuros, sólo sombras en el camino, sitios oscuros que con frecuencia son nuestros propios temores. Asumir la posibilidad de transformar nuestro potencial de destino es recuperar el control de nuestra vida.

> **Tener optimismo**

El optimismo es una de las bases indispensables y vitales para asegurar las más altas posibilidades de alcanzar el éxito porque impulsa y lleva hacia delante con fuerza al individuo. Crece en el interior de cada quién razón por lo cual hay que cultivarlo en el terreno fecundo del alma humana y su fruto dependerá exclusivamente de la voluntad, de la práctica que se haga y de la confianza que se tenga en uno mismo, esto no significa pensar que se esta por encima de todos, sino en creer que se puede llegar a ser tanto como se desee.

Muchas veces los infortunios conspiran contra el estado de ánimo y llegan a lograr que se pierdan las esperanzas, pero para crecer ante el abatimiento y no perder el optimismo se debe considerar que nadie tiene un problema que no haya sido de otro y resuelto por otro, no importa si en ese momento se desconoce como.

---

<sup>11</sup> WAYNE W., Dyer. "Tus zonas erróneas". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1992. Pág. 91

<sup>12</sup> SELIGMAN, Martín. "El optimismo se adquiere". Editorial Atlántida. Madrid — España. 1995. Pág. 43

> **Tener perseverancia**

La perseverancia es otra gran aliada para alcanzar la superación personal, está consiste en persistir e intentar una y otra vez hasta alcanzar los objetivos trazados. Asumiendo los obstáculos y tropiezos que se pudieran encontrar en el camino como oportunidades que nos brinda la vida para superarlos con éxitos, fortalecernos y crecer ante las adversidades.

La persona que es capaz de intentarlo nuevamente, comienza a sentir que su meta se encuentra al doblar la esquina, es por ello que se debe mirar al mundo de frente porque las victorias no las recibe siempre quién más las merece, sino él que las sabe buscar con más insistencia.

La diferencia entre un triunfador y un perdedor radica en que el primero, se levanto una vez más porque creía que su deseo aún podía convertirse en un hecho, el segundo no lo hizo por creer que su aspiración, no podía convertirse en un hecho, por tanto el secreto del éxito estriba en no rendirse y persistir, aunque el paso para lograr nuestros objetivos sea lento."

> **Tener un entrenamiento diario**

El entrenamiento es un factor fundamental para el desarrollo de buenos hábitos, pues ayuda a alcanzar más fácilmente las metas, a disciplinarnos, a adquirir mayor destreza en el manejo de distintas

---

<sup>13</sup> CASTILLO R., Vilma. "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999. Pág. 96

<sup>14</sup> Idem. Pág. 99

habilidades y en la realización más efectiva de las tareas que nos correspondan, convirtiéndolas en respuestas automáticas.

De la misma forma, esta ayuda a fortificar la fortaleza que hay en cada quién, mostrando como la motivación y las convicciones influyen de manera determinante para alcanzar cualquier objetivo en la vida.

La práctica diaria gradualmente nos conecta con la abundancia y la prosperidad que hay en nuestro ser interno, permitiendo y promoviendo un cambio individual que transforme el antiguo estilo de vida.

En síntesis, se puede decir que el entrenamiento diario produce cambios increíbles, una vida más óptima y gratificante.

#### **4.1.3. PROCESO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL**

El desarrollo del proceso de superación personal potencia al individuo a ampliar y cambiar sus formas de sentir, pensar y actuar, tanto en lo personal, laboral y en lo social. Tratando de que la persona alcance siempre la plenitud que le impulse siempre hacia adelante, donde no es relevante precisar donde se dirige la persona sino cómo se pueden poner a funcionar sus potenciales.

Para emprender el camino hacia la superación personal se deben desarrollar una serie de conocimientos y habilidades como evitar el estrés, desarrollar una sólida y valiosa autoestima, cambiar la manera de relacionarse con los demás,

---

<sup>15</sup> CASTILLO R., Vilma. "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999. Pág. 113

<sup>16</sup> Idem. Pág. 153

aceptar los problemas de la vida, tener una relación de pareja saludable y controlar la ira en el lugar de trabajo. Este proceso tendrá como resultado cambios positivos, enriquecedores y fortalecedores que cambien y ensanchen las formas de sentir, pensar y actuar del individuo, creando nuevas experiencias que le permitan reemprender la vida de forma diferente.'

**a. Evitar el estrés**

El estrés es "la reacción del individuo ante toda presión física, mental o emocional, que va experimentando a lo largo de su vida para su conservación, donde el resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente, seguida de sensaciones de ansiedad y tensión".

En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo sanguíneo, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. Predisponiendo al individuo a tener enfermedades físicas y psicológicas específicas, reduciendo la capacidad para disfrutar la vida y adaptarse a ella."

La vida es diez por ciento lo que nos pasa y noventa por ciento como reaccionamos ante ella, por ello se debe reconocer que si bien no se pueden cambiar las situaciones externas que resultan estresantes, si se puede modificar la actitud hacia ellas mediante la práctica de técnicas de relajación que permitan un mejor autoconocimiento del cuerpo y un mayor autocontrol. Contrarrestando así los efectos

---

<sup>17</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 80

<sup>18</sup> BOKUN, Branco. "El estrés". Editorial Alianza Madrid — España. 1992. Pág. 29

<sup>19</sup> Idem. Pág. 36

negativos del estrés y adaptándonos de mejor manera a situaciones estresantes.

El estrés esta presente en el diario vivir de todo individuo, no se lo puede evitar, puesto que cualquier cambio o suceso puede producir estrés, pero tampoco se puede utilizar el estrés para evadir responsabilidades.

El hecho de hallarse ante una situación estresante no significa necesariamente sentirse nervioso o distorsionado, simplemente es que se ha aprendido a reaccionar de ese modo. Por tanto es importante conocer una serie de técnicas que permitan dar otro tipo de respuestas en todo momento y lugar en el que se experimente estrés, para liberar la ansiedad y tensión, contrarrestando así los efectos negativos del estrés y adaptándose de mejor manera a situaciones estresantes.<sup>20</sup>

#### **b. Desarrollar una sólida y valiosa autoestima**

La autoestima "es el componente afectivo de sí mismo asociada a la satisfacción personal y a la competencia social, se manifiesta cuando el individuo hace una opinión y refleja un sentimiento sobre su propia persona".<sup>21</sup>

Interviene en la formación de la autoestima la familia, la escuela, los amigos y otros espacios en los que el individuo participa, incorporando a lo largo de su vida la valoración de sí mismo como conceptuarse listo o tonto, capaz o incapaz, competente o incompetente.

---

<sup>20</sup> ALEGRE, Fidel. "Veinte respuestas al estrés". Editorial Hora. Barcelona – España. 1995. Pág. 43

<sup>21</sup> BRANDEN, Nathaniel. "El poder de la autoestima". Editorial Paidós. México. Pág. 24

Sin embargo, no se debe otorgar demasiado poder al ambiente que rodea al individuo o a su pasado y menospreciar la capacidad individual de reconstruir la autoestima, por ejemplo si un adolescente ha vivido su niñez sometido o criticado según la concepción tradicional, no podría tener una alta autoestima. Por ello, es muy importante propiciar la autovaloración y la capacidad de cambio individual, porque de ellas depende la realización del potencial personal y los logros en la vida.<sup>22</sup>

Las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse, resolver los retos y las responsabilidades que la vida les plantea. Por el contrario, las que gozan de una baja autoestima suelen tener una actitud positiva fingida, utilizan diferentes máscaras para encubrir su baja autoestima, tienen dificultades para aceptar sus defectos y tienden a autolimitarse.

Entonces, el fortalecer e incrementar la aceptación de uno mismo tal cual es, constituye uno de los pasos más importantes para alcanzar la paz interior, porque no se puede estar en paz si uno está disgustado con uno mismo o con aspectos de su cuerpo o de su personalidad."

En síntesis, se puede afirmar que el conocerse a sí mismo y sentirse bien con lo que uno es, repercute en el comportamiento como en el entorno.

---

<sup>22</sup> BRANDEN, Nathaniel. "El poder de la autoestima". Editorial Paidós. México. 1995. Pág. 44

<sup>23</sup> MCKAY M., Fanning P. "Autoestima, evaluación y mejora". Editorial Martínez Roca. Barcelona. 1991. Pág. 74

### c. Cambiar la manera de relacionarse

La comunicación es "una actividad importante y necesaria para los seres humanos, es la forma en que hacemos conocer a los demás nuestros deseos, estado de ánimo y las consecuencias que las acciones del entorno tienen en nosotros".

El individuo se relaciona con otros individuos por medio del lenguaje hablado, el que a su vez se complementa con el lenguaje no verbal, mismos que le permiten desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una misma sociedad.

El desarrollar una comunicación adecuada facilita la convivencia con las personas que conforman el entorno familiar, social y laboral, permitiendo disfrutar al máximo las relaciones. Convirtiéndolas en relaciones placenteras, satisfactorias, armónicas, alejándonos así de la tragedia que significa el no tener relaciones interpersonales agradables.

Para esto, se necesita emplear a fondo la asertividad que es definida como "aquella habilidad personal, que va a permitir expresar de manera honesta, firme y adecuada nuestros sentimientos, opiniones, pensamientos. Respetando siempre los derechos de los otros e intentando alcanzar la relación personal ganar — ganar y la meta propuesta".<sup>26</sup>

Es importante aprender a entenderse con los demás y actuar adecuadamente en situaciones sociales, así como el incrementar

---

<sup>24</sup> MALETZKE, Gerhard. "Sicología de la comunicación". Editorial CIESPAL. Quito — Ecuador. 1973. Pág. 17

<sup>25</sup> Idem. Pág. 18

<sup>26</sup> DAVIDSON, Jeff. "Asertividad". Editorial Trillas. México. 1999. Pág. 31

esfuerzos para mejorar la comunicación con nuestro entorno social, tomando siempre en cuenta que todo individuo tiene derecho a ser quién es y a expresar lo que piensa y siente, asegurando el máximo respeto a los demás y a sí mismo."

**Si** por un momento imaginamos a cada uno de los miembros de una sociedad comunicándose mediante estas condiciones, probablemente coincidiremos al afirmar que automáticamente bajaría el nivel de agresividad, hostilidad y aumentaría el entendimiento mutuo.

#### **d. Resolver los problemas de la vida**

**Un** problema es definido como "aquella situación que causa malestar debido a que no se sabe encontrar la solución adecuada o eficaz, es decir que el problema no es problema en sí, sino se convierte en problema al carecer o no tener la respuesta que demanda dicho problema ante una situación determinada".<sup>28</sup>

Dada la compleja y cambiante naturaleza de nuestra sociedad, nos vemos enfrentados continuamente a situaciones problemáticas como decidir que ropa ponerse cada mañana o hacer frente a distintas deudas. Todos tenemos desafíos en la vida. Nadie pasa por la vida sin encontrárselos; si no fuera así, ¿qué objeto tendría venir a esta escuela particular llamada vida?, algunos tienen problemas de salud, otros los de la profesión o los económicos, en mayor o menor grado.'

---

<sup>27</sup> ZALDIVAR PERÉZ, Dionisio. "Domina la asertividad". Editorial Hora. Barcelona — España. 1996. Pág. 118

<sup>28</sup> GARCIA MADRUGADA, Juan. "Razonamiento, solución de problemas y desarrollo cognitivo". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1984. Pág. 44

<sup>29</sup> SIDELSKI, Daniel. "Resolución de problemas". Editorial Alianza. Barcelona — España. 1998. Pág. 74

La falta de repertorio de soluciones constituye a la situación conflictiva, por esto es de gran importancia considerar que la situación ideal para resolver un problema no existe y que cualquier alternativa que sea elegida para dar solución, traerá ganancias porque al final dejará una enseñanza.

Ahora bien, señalaremos que la resolución de problemas "son técnicas utilizadas para ayudar a las personas a solucionar distintos problemas. Esta habilidad parte de la idea de que los problemas que no se resuelven, generan un malestar acumulativo que puede acabar causando enfermedades psíquicas o físicas".

La resolución de problemas ayuda a eliminar los pensamientos negativos que llevan a la persona a creerse incapaz de manejar situaciones problemáticas y a definir los problemas no desde el punto de vista de soluciones imposibles, sino de soluciones ineficaces, a fin de tener un adecuado nivel de funcionamiento.

**e. Tener una relación de pareja saludable**

La relación de pareja es "aquella relación de mutuo afecto, adhesión, respeto, tolerancia recíproca de las debilidades y fallas personales, donde la independencia es equivalente, la dependencia mutua y la obligación es recíproca"?

Cuando un hombre y una mujer anudan una relación, cada uno aporta su propio mundo: tradición, educación, nivel social, creencias y un

---

<sup>30</sup> WEEKS, Dudley. "8 Pasos para la resolución de problemas". Editorial CIESPAL. Quito — Ecuador. 1996. Pág. 80

<sup>31</sup> LEMAIRE, Jean G. "La pareja humana: su vida, su estructura, su muerte". Editorial Fondo de Cultura Económica. 1998. Pág. 36

bagaje de experiencias personales, es decir su propia historia individual. A veces la unión de todos estos factores y otros nuevos potencian conflictivamente en una relación."

Es así, que la relación de pareja al tener un carácter dinámico y cambiante requiere de equilibrio, cuidado y atención, para lo cual es importante contar con conocimientos teórico — prácticos sobre la relación de pareja que coadyuven a solucionar de mejor manera las situaciones difíciles que surgen en la misma, no permitiendo que los problemas se sumen y agudicen, estallando en conflictos voraces e irreparables que afecten el estado anímico, el rendimiento y el desempeño general de la pareja conflictuada.

Asimismo, se debe propender a tener una buena y saludable relación de pareja, en la que ambos compañeros sientan verdadero amor, donde cada uno este dispuesto a dejar que el otro escoja por sí mismo, en vez de tratar de dominar, donde no exista ese forcejeo constante que implica el pensar, hablar por la otra persona y exigir que haga lo que se supone que tiene que hacer o debería hacer, donde se aliente la independencia en vez de la dependencia, pero a la vez se comparta la felicidad con el ser amado, entonces la relación de pareja podrá llegar a ser una posibilidad muy estimulante y agradable.

Al contrario, cuando dos personas tratan de fundirse hasta convertirse en una sola, o una de ellas trata de dominar a la otra de cualquier forma, crean patrones de dominio y sumisión, los que desencadenan

---

<sup>32</sup> STEMBERG, R.J. y SWERLING L. "Comprendiendo a la relación de pareja". Editorial Hora. Barcelona — España. 1996. Pág. 52

agrias contiendas conyugales que pueden acabar con la unión de la pareja."

**f. Controlar la ira en el lugar de trabajo**

La ira es definida como "una reacción inmovilizante que se experimenta cuando nos falta algo que esperábamos o con algo con lo que contábamos y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. Esta reacción toma diferentes formas como rabia, hostilidad, agresión contra alguien o incluso de silencio amenazante".

Cuando las personas no saben afrontar su propia ira viven en un estado de angustia que dificulta la normalidad de sus actividades y el desarrollo de su potencial, donde su trabajo y sus relaciones personales resultan afectados, lo cual aumenta su enfado.

La incapacidad para desactivar el enfado en el lugar de trabajo supone un grave riesgo de descarrilamiento en la vía hacia el éxito laboral.

En el área laboral uno siempre está expuesto a situaciones activadoras de ira o enfado, pero antes de pensar en una estrategia de control para cada una de ellas, primero se debe conocer a fondo que situaciones y que personas alteran negativamente nuestro estado anímico. El autoconocimiento constituye el pilar fundamental para un

---

<sup>33</sup> VAUGHAN, Diane. "La pareja en conflicto". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1992. Pág. 150

<sup>34</sup> KOPMEYER, M.R. "Control de la ira en el lugar de trabajo". Editorial UNILIT. España. 1992. Pág. 55

mayor autocontrol porque desarrolla la capacidad de percibir nuestros sentimientos y permite afrontar los sentimientos que generan ira.'

Es así, las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con tensiones desagradables, mientras que por el contrario, quienes se destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

#### **4.1.4. CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA SUPERADA**

Las características de las personas superadas no tienen nada que ver con ningún aspecto racial, socioeconómico o sexual. Pueden ser ricos o pobres, hombres o mujeres, blancos o negros, vivir en cualquier parte y hacer cualquier cosa, son un grupo de gente muy variada que sin embargo tienen un factor común, practican una superación personal constante.'

Entre las características que distinguen a la persona superada tenemos las siguientes:

- No es que necesariamente este todo el tiempo relajada, pero sabe liberar con facilidad su ansiedad y tensión, mediante técnicas de relajación, recuperándose rápidamente de las situaciones estresantes.
- Sabe reír y hacer reír. Le resulta fácil crear buen humor.

---

<sup>35</sup> LOWEN, Alexander. "Como controlar el mal genio". Editorial Herder. Barcelona — España. 1992. Pág. 87

<sup>36</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 161

- Se considera un ser único y especial. Práctica formas más positivas de amarse y aceptarse a sí misma, sin pretensiones y sin lamentaciones.
- Requiere muy poca búsqueda de aprobación. Reconoce que siempre habrá quienes desapruében lo que hace.
- Sabe que el fracaso es sólo un índice, que no tiene nada que ver con su valor como ser humano.
- Cuida y trata bien a su cuerpo como sistema de vida, come bien y hace regularmente ejercicios.
- A menudo anda estimulada por la posibilidad de crecer y aprender más. Nunca siente que tiene conocimientos suficientes.
- Se expresa con más plenitud y disfruta haciéndolo.
- Sus relaciones humanas se basan en el respeto mutuo y el derecho que tiene cada individuo de tomar sus propias decisiones.
- Expresa simplemente sus puntos de vista y reconoce la futilidad de persuadir a su contrincante de lo equivocado de su posición.
- Quiere que su cónyuge sea independiente, que haga sus propias elecciones y que viva su vida por sí misma.
- Evita los patrones de dominio y sumisión, busca una relación de pareja equilibrada y de respeto.
- No tiende a recriminar, ni culpabilizar a su cónyuge por los problemas o deficiencias de su hogar.

- Respeta a su cónyuge, por ello evita utilizar comportamientos amenazantes como insultar, gritar o degradar.
- Su habilidad para resolver problemas le permite contar con un abanico de soluciones eficaces para afrontar cualquier situación problemática.
- Considera que los problemas son obstáculos que hay que vencer y no un reflejo de lo que él es o deja de ser como persona.
- Evita las falsas o exageradas pretensiones. Acepta a los demás como son y sabe que no van a cambiar aunque su manera de ser sea irritante.
- Trata de eliminar *en* lo posible las emociones que de alguna manera son destructivas y de alentar las que le sirven para crecer.
- Sabe contrarrestar ciertas provocaciones para conservar el enfado fuera del lugar de trabajo, tomándolas como gajes del oficio.
- No pierde el tiempo quejándose o deseando que las cosas sean de otra manera. Siente entusiasmo por la vida y quiere todo lo que pueda sacar de ella.

#### **4.1.5. SUPERACIÓN PERSONAL EN EL ADULTO**

La adultez es la etapa comprendida entre los 20 años a los 50 años aproximadamente, esta se caracteriza por la consolidación de la adaptación a la sociedad. El adulto está con la plenitud de sus fuerzas, por lo cual rinde mucho más en beneficio de la comunidad, al mismo tiempo se desarrolla en él los llamados mecanismos de compensación psíquica, que facilitan su

adaptación social, sin mayores conflictos internos, lo que permite utilizar las energías de forma más eficiente para el control de emociones y conductas. Asimismo, la personalidad y el carácter llegan a su total desarrollo y a su máximo equilibrio con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad."

Según Erickson, el adulto se mueve entre la intimidad y el aislamiento, es una etapa en que la persona está dispuesta a fundar su identidad con la de los otros, está preparado para la intimidad, tiene la capacidad de entregarse a afiliaciones y puede desarrollar la fuerza necesaria para cumplir con tales compromisos, aún cuando impliquen sacrificios significativos. La afiliación, el amor, el llevar a cabo los propósitos, el organizar la vida de forma práctica, las construcciones y los establecimientos de un estilo de vida, son las virtudes que se asocian a esta etapa.

Por otra parte, en esta etapa el hombre adquiere fácilmente conocimientos, habilidades y costumbres. La necesidad de enseñanza continua en los adultos, la periódica renovación no solo de los conocimientos, sino también de las normas de referencia fundamentales en la actividad profesional provoca en las personas el natural deseo de corresponder a las nuevas exigencias.<sup>38</sup>

Algunos psicólogos americanos opinan que en la etapa adulta, la vida deja de pronto de parecer fácil y comprensible en cierta frecuencia, se alteran las bases de la forma de vida ya establecida y se reconstruye toda la personalidad tomando en cuenta la experiencia de vida independiente que cada hombre tiene en sus hombros.

---

<sup>37</sup> PALACIOS, Jesús y MARCHESI, Alvaro. "Desarrollo psicológico y educación". Editorial Alianza. Barcelona — España. 1999. Pág. 268

<sup>38</sup> TOLSTIJ, Alexander. "El hombre y la edad". Editorial Progreso. México. 1989. Pág. 66

Hacia los 30 años de edad el hombre habitualmente se establece en la vida adulta de manera más o menos firme, encuentra una profesión, organiza su vida familiar, se define en el campo social. Así también, la persona logra una cierta estabilidad, se produce el autoanálisis y ve como el campo real de "las posibilidades" que no aprovecho se va reduciendo paulatinamente.

Después de haber resuelto al parecer el problema más complicado de haberse encontrado a sí mismo en la vida adulta y afirmarse en ella como esposo, padre, profesional activo y participante en la vida social, de pronto aproximadamente a los 40 años se encuentra otra vez ante la misma tarea, adaptarse a las nuevas condiciones de vida adecuando y dimensionando su personalidad a las nuevas perspectivas y limitaciones que descubre ahora.

En este sentido, Hegel pone al hombre ante las necesidades de aceptar las condiciones que le impone el mundo, aceptarse a sí mismo, de enseñanza continua, de renovación de los conocimientos, de ejercer la libertad de elección y de transformar el mundo de acuerdo con las ideas que él encierra. En síntesis Hegel resuelve que la libertad es el conocimiento de la necesidad.

Es así, que en el umbral de la madurez el hombre resuelve el dilema existente entre la libertad y la necesidad en su creatividad, pudiendo con ello definir su lugar en la vida y reflexionar sobre su modo de vida y actividad.'

En la vida humana se formulan una serie de tareas del desarrollo y está no es casual, sino es el resultado de un proceso natural de la vida que tiene como base a la superación personal, puesto que el continuo cambio y constante aprendizaje son interminables en la vida del hombre.

---

<sup>9</sup> TOLSTIJ, Alexander. "El hombre y la edad". Editorial Progreso. México. 1989. Pág. 71

<sup>40</sup> Citado en TOLSTIJ, Alexander. "El hombre y la edad". Editorial Progreso. México. 1989. Pág. 78

En este sentido, un individuo sólo puede llegar a realizarse por medio de la actividad, entendiendo al reposo y la espera como momentos de esta; y es precisamente la autonomía, la categoría que circunscribe las posibilidades para la actividad y para la propia existencia del ser, donde la autonomía permite en mayor o menor medida que el individuo desarrolle su personalidad hasta el punto de tener un sentido de vida, y ofrece en mayor o menor medida posibilidades para su realización personal, por ello los antiguos griegos llamaron a esta edad y al estado del alma que acompaña "Akme", lo que significa la cumbre, el grado más alto de florecimiento y de mayor esplendor de la personalidad humana.<sup>41</sup>

## **4.2. CALIDAD DE VIDA**

Las nociones como "bien vivir" son relativas al contexto y a veces resulta insignificante cuando se trata de expectativas personales. Por ello dichas nociones son ajenas al mundo de la ciencia, por no ser "objetivable", sino más al contrario por ser subjetiva y no aprehensible con los métodos científicos tradicionales.

La calidad de vida no solo es estar bien, sino es la relación entre una realidad y unos propósitos, en muchos casos estos propósitos son compartidos colectivamente, entonces se tiene una especie de referencia estandarizada común en conjunto de personas lo que tiene relación estrecha con la calidad de vida "social" (ej. de los derechos humanos).<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> MULLER, Gordon. "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992. Pág. 201

<sup>42</sup> Citado por ARAMAYO, Susana. "Cátedra de psicología comunitaria". Universidad Mayor de San Andrés. La Paz — Bolivia. 1999.

A este respecto, Aramayo define la calidad de vida como "el grado en que las condiciones de una sociedad permiten a sus miembros realizarse de acuerdo con los valores ideológicos establecidos, proporcionándoles una experiencia subjetiva satisfactoria de su existencia". Por ello, la calidad de vida es dar derecho a la experiencia a partir de las condiciones; definidas como adecuadas por los expertos.

La ONU, en 1954 propuso indicadores del nivel de vida como salud, alimentación, condiciones de trabajo, vivienda, tiempo libre, seguridad, medio ambiente y educación. Siete años después propone otras dimensiones como salud, alimentación, educación, ocupación y condiciones de trabajo, condiciones de alojamiento, seguridad social, vestimenta, tiempo libre y derechos humanos. De tal manera, el concepto de "calidad de vida" ha venido mezclándose con el de bienestar social.'

#### **4.2.1. CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR SOCIAL**

Aramayo señala que el constructo de calidad de vida subraya implícitamente los elementos más subjetivos, cualitativos, vitales y cotidianos, así como los aspectos ecológicos — ambientales y su percepción psicológica. El elemento distintivo del concepto, es preponderar la primacía de la calidad de vida humana (como vivimos) frente a la cantidad de sus constituyentes y de los aflujos fisiosociales aportados exteriormente (cuánto se gana, cuánta educación tiene, qué bienes materiales mobiliarios e inmobiliarios se posee, etc.), todo ello desde el referente base del significado personal que le es atribuido."

---

<sup>43</sup> Citado por ARAMAYO, Susana. "Cátedra de psicología comunitaria". Universidad Mayor de San Andrés. La Paz — Bolivia. 1999.

<sup>44</sup> ARAMAYO, Susana. "Cátedra de psicología comunitaria". Universidad Mayor de San Andrés. La Paz — Bolivia. 1999.

Frente a los modelos económicos o tecnocráticos de progreso o desarrollo que dan prioridades a la conquista de eficacia productiva, urbanística o sanitaria, la idea de calidad de vida confirma que todo eso será insuficiente y a veces perjudicial, si se consigue a costa de la depredación del entorno físico o sociocultural que forman la base misma de la cual nace el bienestar de las personas en sus relaciones consigo mismas y con su entorno interpersonal, sobre cuyo relacionamiento se construye la calidad de vida.

Por tanto, no se trata de que la mejora de los indicadores sociales sea irrelevante, sino de que sólo será relevante en la medida en que se refleje el bienestar de la mayoría de la población afectada. De otro modo, es que algo va mal y debe ser cambiado, pues el concepto de la calidad de vida funciona así como un regulador psicosocial.

No resulta coherente el poder definir la calidad de vida si está no esta inmersa en el término "bienestar social". La calidad de vida pasa por la titularidad y responsabilidad del bienestar social al individual (un claro reflejo de la evolución social y económica acompañante del derribo del estado de bienestar). Frente a otros conceptos como desarrollo humano adolece de ciertas cualidades dinámicas y tensivas, implícitas en los conceptos desarrollistas al referirse más a una cualidad o estado genérico que una meta utópica a perseguir, enfatizando en cambio las dimensiones cotidianas de la vida de los individuos, sus relaciones consigo mismo y con su entorno.'

---

<sup>45</sup> ARAMAYO, Susana. "Cátedra de psicología comunitaria". Universidad Mayor de San Andrés. La Paz — Bolivia. 1999.

#### **4.2.2. CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**

El bienestar psicológico, visto a su vez como un componente de la calidad de vida, tiende un puente con los niveles estrictamente personales. La calidad de vida es función tanto de los factores físicos, como de los psicológicos que configuran la vida de las personas, pero sobre todo, es función de la integración de ambos.

Lawton en 1983, enfatizó sobre la perspectiva psicológica de la calidad de vida, empleando para ello el concepto "buena vida", que engloba todo aquello que puede ser definido como metas personales y sociales legítimas.<sup>46</sup>

Bajo este razonamiento, la calidad de vida o la "buena vida", quedarían muy próximas a la noción de superación personal. Cuatro de los componentes de la buena vida son para Lawton de contenido psicológico:<sup>47</sup>

- La competencia conductual es la capacidad de funcionar en las áreas de salud física y salud funcional (sensaciones, percepción, cognición), uso del tiempo y comportamiento social.
- Bienestar psicológico (afecto, felicidad, congruencia entre objetivos deseados y alcanzados).
- Calidad de vida percibida (satisfacción consigo mismo, con la familia, amigos, actividades, trabajo, ingresos, vecindario, etc.)
- Entorno objetivo (físico, personal, de pequeño grupo, suprapersonal y social).

---

<sup>46</sup> Citado en MENENDEZ, Pelayo. "Psicología de la Intervención Social". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1994.

Pág. 64

<sup>47</sup> Idem. Pág. 86

### **4.3. PERSONALIDAD**

La personalidad es una cualidad abstracta resultante de un conjunto de factores no visibles que son inherentes al individuo, siendo determinantes de lo más específico de su identidad como persona y a la vez de su comportamiento característico. Así también, es un componente estrictamente propio y distintivo de cada individuo humano, no obstante, se mantiene en un estado permanente de evolución dinámica, abierto a un constante desarrollo, una permanente interacción con el mundo exterior; en cuanto a la proyección del sujeto sobre este, cómo en cuanto a la influencia del mundo exterior y su propia peripecia vital que ejercen sobre aquella evolución constante."

Los elementos estructurales y funcionales de la personalidad llegan a ser comunes en todos los sujetos del mismo nivel evolutivo, tanto en los elementos que la constituyen, como en las funciones dinámicas, operativas, reguladoras y autorreguladoras, donde los contenidos que asimila y personaliza el sujeto son los que le dan un carácter singular a su personalidad. El tipo de valores que asume los ideales y objetivos de vida son los que orientan la dirección en la que el sujeto se desarrolla, son estos contenidos personalizados los que mediatizan la forma singular y auténtica de ser, los que influyen en la forma de organización de los aspectos estructurales y funcionales de la personalidad.

Las necesidades biológicas como el hambre, la sed y el sexo se manifiestan como estados de privación, falta y desequilibrio. Las necesidades psicológicas como el deseo de poder, logro, autorrealización y de filiación, para muchos autores está impulsada por la privación y por la falta de algo.

---

<sup>48</sup> HOT, Rinechart y WINSTON. "Psicología de la personalidad". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1974. Pág. 29

A este respecto, Bozhovich asevera que en realidad es precisamente aquí donde surge una forma cualitativamente nueva de necesidades (su forma psíquica), cuando el individuo se ve impulsado a la acción no por la necesidad o falta de algo, sino por la búsqueda de una sensación, la posesión o el logro de algo (...) las necesidades psíquicas; espirituales son pues insaciables, y encierran la posibilidad de la autoimpulsión.<sup>49</sup>

La personalidad esta constituida por formaciones motivacionales que orientan al sujeto hacia una forma de vida, que guían y regulan el crecimiento personal del sujeto, es decir el sujeto se proyecta en el futuro, conforma su proyecto, lo que pretende ser y hacer en la vida. Son cualidades que facilitan el proceso de adaptación en el sentido de transformarse a sí mismo y transformar el medio, donde las capacidades son las que estructuran y organizan la actividad, entre estas capacidades están las habilidades, conocimientos, creatividad, talento e inteligencia.

Las capacidades son las cualidades más estables de la personalidad, se forman y desarrollan a medida que se asimilan conocimientos y habilidades. A este respecto, Smirnov menciona que para el desarrollo de las capacidades del hombre es necesario la asimilación y después la utilización creadora de los conocimientos, los hábitos y las habilidades elaboradas en el transcurso de la práctica histórico social, donde el desarrollo de las capacidades depende a su vez de la facilidad y rapidez con que se aprende a dominar los conocimientos y habilidades.

El temperamento se refiere a los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo, incluyendo la susceptibilidad a la estimulación emocional, la fuerza y la velocidad con que acostumbran a producirse las

---

<sup>49</sup> GONZÁLES, Fernando. "La personalidad su educación y desarrollo". Editorial Pueblo y educación. Habana — Cuba. 1989. Pág. 52

respuestas, el estado de humor preponderante y todas las peculiaridades de fluctuación e intensidad en el estado de humor.

Esta definición no implica que el temperamento sea inmutable, que no varíe desde el nacimiento hasta la muerte. Al igual que la constitución física y la inteligencia, el temperamento puede variar dentro de ciertos límites a causa de influencias médicas, quirúrgicas y nutritivas, como también por acción del aprendizaje y de las experiencias que tienen lugar en el curso de la vida. El temperamento puede modificarse a medida que se desarrolla la personalidad.

#### **4.4. FUERZAS ARMADAS DE LA NACIÓN**

La primera Constitución Política del Estado, refrendada por el Primer Congreso General Constituyente de la República el 6 de agosto de 1826 y aprobada por el Mcal. Antonio José de Sucre el 19 de noviembre de 1826 establece, la creación de un Ministerio de Guerra y Marina en la vida de la nación.

Art. 141.- Habrá en la República una Fuerza Armada permanente.

Art. 142.- La Fuerza Armada se compondrá del ejército de línea y de una escuadra naval.

En el reglamento interno del Ejército (Colegio Militar del Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel"), se indica claramente que las Fuerzas Armadas de la Nación son la institución armada, fundamental y permanente del Estado boliviano y sustentan como principios doctrinarios:

---

<sup>50</sup> ALLPORT, Gordon. "Personalidad, su configuración y su desarrollo". Editorial Herder. Barcelona — España. 1986. Pág. 53

- Preservar el mandato constitucional, la paz de las instituciones democráticas del Estado.
- Ser integrador de la nacionalidad, fiel expresión del civismo, el honor y la grandeza de la patria de sus tradiciones y sus glorias.

A este respecto, Ramiro Pardo refiere que "al militar le confiamos nuestra patria, nuestra bandera, a él le damos la llave de nuestras fronteras, de nuestros arsenales; a él le entregamos nuestros conscriptos y le damos la autoridad para que disponga de su libertad, de su voluntad, hasta de su vida. Con una señal de espada se mueven nuestros batallones, se abren nuestras fortalezas, sube o baja la enseña nacional; y todo este privilegio se lo damos bajo una sola garantía, bajo la garantía de su honor y su palabra. El ciudadano civil jura ante Dios y la Patria con la mano puesta sobre los evangelios; el militar jura sobre el puño de su espada, ante Dios y el estandarte nacional, que representa a la Patria, sobre esa hoja que debe ser fiel, leal, brillante, como un reflejo de su alma, sin manchas y sin tachas. Por eso la palabra de un soldado tiene algo de sagrado y faltar a ella es más que un perjurio...".<sup>51</sup>

#### **4.4.1. MISIÓN DE LAS FUERZAS ARMADAS**

Según el reglamento interno del Ejército (Colegio Militar del Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel"), "las Fuerzas Armadas tienen por misión fundamental defender y conservar la independencia nacional, la seguridad del imperio de la Constitución Política del Estado, garantizar la estabilidad del gobierno legalmente constituido y cooperar en el desarrollo integral del país".

---

<sup>51</sup> PARDO, Ramiro. "El militar". Revista Sotavento N° 22. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 22

En este sentido, y en base al reglamento interno, las Fuerzas Armadas deben existir para:

- Defender, controlar y conservar la integridad territorial, las aguas territoriales y el espacio aéreo.
- Contribuir a la protección del medio ambiente, recursos naturales y de todo el patrimonio nacional.
- Preparar y organizar al pueblo para la defensa de la República.
- Mantener latente la conciencia cívico — patriótica y recuperación marítima, así como la veneración y respeto a los símbolos patrios.

#### **4.4.2. ROL DE LAS FUERZAS ARMADAS**

En cuanto a su rol dentro de la sociedad, según el reglamento interno, las Fuerzas Armadas participan activamente en el desarrollo nacional mediante la capacitación de los recursos humanos para la realización de obras de infraestructura social, productiva y otras especialmente en las zonas fronterizas, cuya proyección a futuro es:

- Contribuir al desarrollo nacional.
- Contribuir en la Reforma Educativa.
- Contribuir al proceso del desarrollo democrático.

Por tanto se puede aseverar, que la formación militar no da lugar a la improvisación, por el contrario, la preparación de los futuros Oficiales de las FF.AA., dentro de sus respectivos Institutos Militares, cuentan con un plan académico. (Reglamento Interno del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel")

### **4.4.3. ORGANIZACIÓN DE LAS FUERZAS ARMADAS**

Las Fuerzas Armadas de la Nación están constituidas por el Ejército, las Fuerzas Aéreas y la Fuerza Naval, organizadas bajo los siguientes comandos:

- Comando en Jefe
- Comando General del Ejército
- Comando General de las Fuerzas Aéreas
- Comando General de la Fuerza Naval

La organización de las Fuerzas Armadas esta sujeta a parámetros establecidos de jerarquía, disciplina y obediencia. Dependen del Presidente de la República y reciben sus órdenes, en lo administrativo, por intermedio del Ministerio de Defensa Nacional, y en lo técnico, del Comandante en Jefe. Son esencialmente obedientes, no deliberan y están sujetos a la Constitución Política del Estado, a las leyes y reglamentos militares. Como organismo institucional no realiza acción política pero individualmente sus miembros gozan y ejercen los derechos de ciudadanía en las condiciones establecidas por ley. (Reglamento Interno del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel")

### **4.4.4. FORMACIÓN MILITAR**

La necesidad de contar con personal altamente calificado hace que las Fuerzas Armadas de la Nación requieran en sus institutos de formación profesional, un sistema docente educativo acorde con las necesidades del país y la misión de la institución, citada en el Art. 208 de la Constitución Política del Estado, artículos que relacionan la misión de las Fuerzas Armadas con la seguridad del

Estado, la política y lo psicosocial. Por cuanto las Fuerzas Armadas deben "defender y conservar la independencia nacional asegurando el imperio de la Constitución Política del Estado y garantizar el Estado legalmente constituido. Asimismo, las Fuerzas Armadas deben cooperar en el desarrollo integral del país".

El objetivo general del plan académico es desarrollar habilidades y competencias de índole personal y profesional en los futuros Oficiales, que les permita cumplir con las funciones específicas asignadas por el mando, proporcionándoles las bases para proseguir su perfeccionamiento y especialización."

A este respecto Marco Marquez señala que los objetivos específicos están enmarcados en las áreas de:

- > **Conocimientos:** Desarrollar conocimientos superiores relacionados con las ciencias militares y navales. Concientizar el trabajo sobre la protección del medio ambiente, desarrollo integral, soberanía, seguridad y defensa nacional.
  
- > **Actitudes:** Desarrollar la personalidad en el marco de un alto sentido del deber, espíritu de cuerpo, dedicación a la institución, resistencia a la fatiga, creatividad y elevada capacidad para la toma de decisiones a su nivel, acatando los valores éticos, morales y cívicos. Cultivando un acrecentado amor y lealtad a la Patria, que le impulse a sacrificar la vida en su defensa.

---

<sup>52</sup> MARQUEZ, Marco. "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 15  
<sup>53</sup> Idem. Pág. 17

- > **Habilidades:** Preparar físicamente al oficial para su desempeño militar y combatiente. Capacitarlo sobre la base del ejemplo, el ejercicio de la prudencia y la justicia.
  
- > **Orientación:** Desarrollar habilidades para el cumplimiento de las funciones y tareas asignadas.

#### 4.4.4.1. **MANDO**

El arte de la conducción del personal recibe varios nombres, en el ámbito militar se lo denomina "mando" y se lo define como la capacidad de influir sobre la conducta humana, con la finalidad de cumplir una misión determinada, en la forma deseada por una persona llamada "superior."

Respecto a esto, Alcorta señala que el mando militar ha de residir en un General Jefe y éste, será el que asuma las responsabilidades de la contienda, para lo cual deberá dominar la ciencia militar, abrazar los cálculos de guerra en campo abierto y en plazas, etc., contar con estudios de organización, conservación y entrenamiento de todas las armas e institutos, debiendo también precaver los cambios que haga el enemigo en sus proyectos, hallándose su parte intelectual organizada de manera tal, que breves momentos le basten para bosquejar en su mente el cuadro general que las circunstancias compongan y comprender los resultados de manera pronta y acertada, además de poseer un dominio espiritual, no dejándose deslumbrar ni abatir por las buenas o malas noticias."

---

<sup>54</sup> MARQUEZ, Marco. "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 23

<sup>55</sup> ALCORTA M.M., J.F. "Psicología del mando". Editorial Anagrama. La Paz — Bolivia. 1940. Pág. 63

#### **4.4.4.2. LIDERAZGO**

La concepción profana de liderazgo se ha centrado durante mucho tiempo en acciones y figuras históricas importantes como Hitler en Europa, Bolívar y San Martín en Sudamérica y otros varios caudillos, dictadores y líderes militares en el mundo. El análisis de las acciones de estos personajes no proporciona una base sólida sobre la que se pueda teorizar los tipos de liderazgo más cotidianos y menos atractivos, pero tales figuras han dado forma, a las concepciones de la naturaleza de liderazgo en sí mismo.

En tal sentido, Gustavo López Espinoza concibe el liderazgo como "el proceso de influir en las actividades de un individuo o de un grupo para orientar sus esfuerzos hacia el cumplimiento de objetivos establecidos previamente, dentro de una estructura bien definida. Las cualidades más destacables de los líderes son la honestidad, la visión de futuro, la inspiración, la competencia y la credibilidad, ya que si no se cree en el mensajero, no se podrá creer en el mensaje".

En síntesis, el liderazgo no trata simplemente de influir a la gente, sino de hacerlo para que voluntariamente se empeñen en los objetivos que correspondan a las metas e intereses de grupo. Asimismo, el concepto de liderazgo excluye a la influencia basada en la coerción al intentar influir en las actividades de las personas.

---

<sup>56</sup> LÓPEZ ESPINOZA, Gustavo. "Liderazgo y desarrollo". Editorial IDH. Colombia. 2001. Pág. 39

#### **4.4.4.3. DISCIPLINA**

La disciplina es un conjunto de leyes o reglamentos que rigen a instituciones como el Ejército y otros, los cuales exigen sumisión y cumplimiento a sus reglamentos. Es así, que la disciplina militar es una de las bases fundamentales dentro de las Fuerzas Armadas, donde el cumplimiento a los reglamentos y disposiciones impartidas por la Superioridad, es la base de la disciplina militar, existiendo así un espíritu de subordinación, obediencia y respeto a sus deberes.'

Los miembros de las Fuerzas Armadas tienen una formación altamente cívica, están sometidos a una rígida disciplina con renunciación y sacrificios en el cumplimiento de su misión, orientándose en los siguientes preceptos:

- Entregar su vida para evitar que otros la pierdan.
- Aceptar como destino todos los lugares de la patria.
- Asistir con la misma diligencia al pobre, desvalido, al rico, pariente o amigo.
- Renunciar a los descansos y horas libres, cuando así lo exija la patria o la institución.
- Cumplir con toda orden impartida por los superiores, pendiente de lograr los objetivos y finalidades de la institución.
- Guardar las consideraciones y el respeto debido a los superiores, ya sea por la función que ejercen o el grado jerárquico que ostentan.

---

<sup>57</sup> MARQUEZ, Marco. "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 25

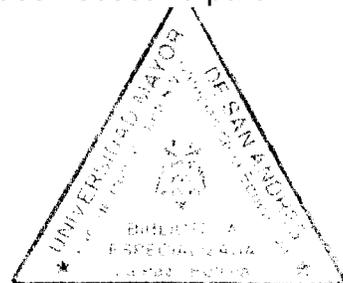
#### **4.4.4.4. OBEDIENCIA**

La obediencia en la instancia militar, es la virtud en la cual las personas inferiores son dependientes de un superior que ejerce control y exige sometimiento a sus subordinados. Al mismo tiempo la obediencia está unida a las posiciones relativas no a las personas en sí mismas, sino al rango que estas poseen. Esta relación de sometimiento representa para los superiores la posibilidad de emplear sanciones y la fuerza en cualquier situación social y militar.'

La obediencia suele tener por una parte consecuencias positivas, puesto que el hecho de que la autoridad vea sus órdenes cumplidas a menudo aumenta su eficacia de mando reforzando la propia imagen del militar, haciéndolo sentir poderoso y de status elevado. Por otra parte las consecuencias negativas de la obediencia para la autoridad, incluyen la posibilidad de que se le considere responsable de las acciones objetivamente incorrectas por parte de sus subordinados y que perderá progresivamente las capacidades necesario para cumplir los comportamientos que encarga a otras personas.

#### **4.4.4.5. CONFORMIDAD**

La conformidad es el grado hasta el cual los miembros de una institución militar cambiarán su comportamiento, opiniones y actitudes para encajar con las opiniones de la instituciones, esta será resultado de una presión grupal, real o imaginaria. Donde el militar puede estar de acuerdo o en desacuerdo con una



---

<sup>58</sup> MARQUEZ, Marco. "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 27

creencia o comportamiento militar pero consciente y voluntariamente asume un comportamiento o creencia para conseguir la inclusión a la institución."

A este respecto al militar le basta saber que manda al subalterno y obedece al superior, en virtud de un solemne y religioso, juramento, llamado Ordenanza, que es su Constitución y su Código. El principio de conformidad esta arraigada en el ánimo del verdadero militar, en él que prevalece la idea que ha de haber siempre unos que manden y otros que obedezcan.

---

<sup>59</sup> MARQUEZ, Marco. "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000. Pág. 30

# **CAPÍTULO V**

## **METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. MÉTODO**

Para el desarrollo del presente trabajo de intervención se aplicó la "Metodología Cualitativa" que se basa en el análisis de la intervención psicológica.

El modelo cualitativo surge como alternativa al paradigma racionalista, puesto que en las disciplinas de ámbito social existen temáticas, cuestiones y restricciones que no se pueden explicar y comprender en toda su extensión desde la metodología cuantitativa.

"Las características más importantes de este paradigma que da pie a la investigación cualitativa y a los trabajos del mismo orden son la teoría que constituye una reflexión en y desde la praxis; intenta comprender la realidad; describe el hecho en el que se desarrolla el acontecimiento; profundiza en los diferentes motivos de los hechos; y el individuo es un sujeto interactivo, comunicativo que comparte significados".<sup>60</sup>

---

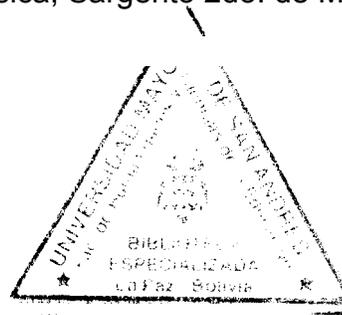
<sup>60</sup> PÉREZ, Gloria. "Investigación cualitativa, retos e interrogantes". Editorial La Muralla S.A. Madrid — España. 1994. Pág. 28

## **5.2. DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS**

La población del trabajo de intervención es la Banda de Música del Colegio Militar, la que está conformada por 60 componentes los cuales en su totalidad son de sexo masculino y en su mayoría de origen aymará.

Sus edades fluctúan entre 23 a 52 años, el 76% son casados y el 24% son solteros. Tienen un nivel de instrucción de Técnico Medio a Técnico Superior, sus grados oscilan entre Teniente de Música, Suboficial 1 ro. de Música, Suboficial 2do. de Música, Sargento 1 ro. de Música, Sargento 2do. de Música y Sargento Incluido de Música.

## **5.3. LUGAR**



El trabajo de intervención fue realizado en dependencias propias de la Banda de Música, la cual se sitúa dentro del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel". Estas dependencias cuentan con la siguiente infraestructura: dirección, salón de arte, sala de casilleros, vestidor, peluquería, snack, servicios higiénicos y viviendas para solteros.

El ambiente específico en el que se trabajó fue el Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas" en el cuál los efectivos de la Banda de Música realizan reuniones, repasos y ensayos para asistencias oficiales, retretas en plazas y otros conciertos.

## **5.4. DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS**

Para poder llevar a cabo la presente intervención se han utilizado diferentes instrumentos, dentro los mismos tenemos:

- Talleres
- Inventario de temperamento Guilford — Zimmerman
- Cuestionario de historia de vida de Lazarus
- Entrevista psicológica

### **5.4.1. TALLERES**

A través de esta técnica de psicoeducación se logró un modelo de intervención que no sólo brindó información, sino también fortaleció el cambio y bienestar psíquico, mediante la práctica, la discusión y la reflexión, generando condiciones para una mayor potenciación de la superación personal.

Los puntos de referencia empleados dentro de los talleres son los siguientes:

- Organización general
- Proceso
- Exposición
- Dinámicas
- Discusión

#### 5.4.1.1. ORGANIZACIÓN GENERAL DE LOS TALLERES

La organización general de los talleres se ajustó a los siguientes aspectos:

- > **La muestra** al ser dividida en grupos pequeños de diez personas, favoreció a lograr tres propósitos principales:
  - Animó a participar más a los asistentes, sintiéndose más seguros en la confidencialidad que proporciona el grupo pequeño.
  - Ayudó a mejorar el rendimiento, permitiendo a los participantes realizar un mayor número de tareas.
  - Se logró tener un control más personalizado de cada grupo.
  
- ≥ **El ambiente** fue cómodo. Las sillas estuvieron colocadas en forma de semicírculo para asegurar que todos puedan mirarse entre sí y que nadie de la espalda a nadie.
  
- ≥ **El lenguaje** utilizado en los talleres fue sencillo, para una mayor comprensión por parte de los asistentes.
  
- ≥ **La duración** de los talleres osciló de dos a tres horas, dependiendo de la temática y de las dinámicas de cada taller.
  
- ≥ **Los materiales** fueron preparados antes de cada taller y su uso fue continuo. Entre estos podemos citar: hojas de trabajo, lapiceros, marcadores, cinta adhesiva y otros que se describen en cada taller.

#### **5.4.1.2. PROCESO DE LOS TALLERES**

El esquema de desarrollo que se siguió en la elaboración de cada taller fue:

##### **Tema del taller**

- I. Objetivos del taller
- II. Tiempo de duración
- III. Lugar de realización del taller
- IV. Número de participantes
- V. Materiales
- VI. Ejecución del taller
  - a. Explicación de los objetivos del taller
  - b. Exposición teórica – explicativa del tema
  - c. Dinámicas
- VII. Evaluación
- VIII. Conclusiones

#### **5.4.1.3. EXPOSICIÓN TEÓRICA**

El brindar información teórica sobre distintas temáticas a través de la exposición explicativa, incrementó y fortaleció los conocimientos de los participantes proporcionándoles una enseñanza suficiente para que optimicen su desarrollo personal.

#### **5.4.1.4. DINÁMICAS**

Las dinámicas permitieron mayor interacción en el grupo, fortaleciendo los conocimientos adquiridos mediante la práctica y la utilización de varias técnicas, las mismas que pueden ser utilizadas a solas por cada uno de los participantes, resultándoles útiles para su vida diaria.

Este instrumento también fomentó el autoconocimiento, la autoreflexión y la concientización sobre la importancia de la superación personal.

#### **5.4.1.5. DISCUSIÓN**

La discusión al ser empleada en cada dinámica comprometió a los participantes en el proceso de aprendizaje y reflexión personal. Los puntos de discusión siguieron varias cuestiones relacionadas con una situación particular, por ejemplo: por qué surgió esa situación, cómo la manejaron y cuáles fueron sus consecuencias.

El facilitador se aseguró que la discusión impulse la retroalimentación, el intercambio de ideas y experiencias, generando sentimientos de cohesión grupal y un autoanálisis. Permitiendo así a los participantes compartir sus reflexiones con el grupo y comprender cómo y por qué sucedieron las cosas.

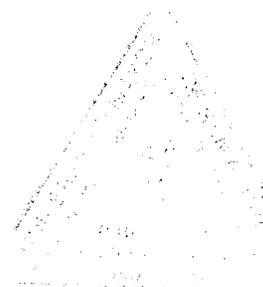
#### **5.4.2. INVENTARIO DE TEMPERAMENTO**

El inventario de temperamento de Guilford – Zimmerman permite apreciar el perfil personal, suministrando una excelente descripción del individuo a través de diez factores de la personalidad normal: (G) actividad general, (R) refrenamiento, (A) ascendencia, (S) sociabilidad, (E) estabilidad emocional, (O) objetividad, (F) benevolencia, (T) reflexión, (P) relaciones interpersonales y (M) dureza. Su forma de aplicación es individual y colectiva.

Los aspectos de fiabilidad y de validez del inventario, son asegurados mediante un análisis factorial y un análisis de ítems orientados a la coherencia interna de los factores y a su independencia. Concluyendo que las interrelaciones son bajas y la independencia predomina en los diez factores de la personalidad.

Cabe señalar, que este inventario ha sido validado al contexto por el Gabinete Psicológico del Colegio Militar, por un grupo de 100 Caballeros Cadetes, siendo incluidos para fines de comparación con el grupo peruano, mediante el análisis factorial de los ítems. Observando en general, la coherencia interna de los factores, su independencia y no correlación entre los factores de la personalidad normal.

Los baremos de esta prueba, fueron obtenidos con datos ofrecidos por un grupo mixto de 912 estudiantes universitarios peruanos. En él que se han incluido, con fines de comparación, las medias, desviaciones típicas obtenidas de este grupo y de la muestra norteamericana (900 estudiantes de la Universidad de California y de dos Colegios)



### **5.4.3. CUESTIONARIO MULTIMODAL DE HISTORIA DE VIDA**

El cuestionario multimodal de historia de vida de Arnold Lazarus brinda un marco de referencia integral de la persona y diagnóstica problemas concretos e interactivos en cada vector de la personalidad, permitiendo organizar un plan de abordaje terapéutico que respete la individualidad de cada persona. La forma de aplicación de este protocolo puede ser individual y colectivo.

Los aspectos de fiabilidad y validez del cuestionario fueron asegurados mediante el análisis del enfoque multimodal y el análisis comparativo de la evaluación de los siete modales. Observando que éste protocolo identifica problemas concretos en cada modal, constituyendo una valiosa técnica terapéutica que brinda un diagnóstico individualizado que respeta lo idiosincrático de cada ser humano, evitando las generalizaciones.

El cuestionario multimodal de historia de vida ha sido validado a nuestro contexto por el Gabinete Psicológico del Colegio Militar de Ejército, por 100 Caballeros Cadetes, concluyendo que este protocolo resulta sencillo, de rigor científico, estratégico y flexible, brindando una descripción de la vida personal, familiar y social del individuo, permitiendo un plan "a medida" que respete la individualidad de cada persona.

Los parámetros de este cuestionario fueron obtenidos del enfoque multimodal y consolidados con datos de un grupo mixto de 100 casos evaluados a través del esquema multimodal, asignando de cero a seis a los posibles síntomas observados.

#### **5.4.4. ENTREVISTA PSICOLÓGICA**

La entrevista psicológica, es una conversación generalmente oral entre dos personas, en la cual uno es el entrevistador y el otro es el entrevistado. La misma que fue empleada al final del proceso de intervención, con el propósito de brindar a los Suboficiales de la Banda de Música los resultados de sus pruebas psicológicas, además de proporcionarles una orientación y fortalecimiento psicológico a través de la motivación hacia el cambio de los aspectos negativos que cada quién presento.

La entrevista psicológica al ser semidirigida contó con una flexibilidad que permitió al entrevistado configurar el campo de su entrevista al máximo, teniendo una amplia libertad para sus intervenciones. Asimismo, permitió acomodarse a las variables que dependen de la personalidad de cada entrevistado y a las necesidades de cada caso en particular.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Para lograr alcanzar el objetivo general del trabajo, que es promover el desarrollo de la superación personal en los Suboficiales de la Banda de Música, se aplicó una propuesta de intervención psicológica educativa, la que seguidamente se procederá a describir.

#### **6.1. DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El desarrollo del programa será realizado a través de una serie de actividades, donde cada una de ellas contiene sus respectivos objetivos.

##### **I. Primer taller: "Superación personal"**

Brindar conocimientos teórico — prácticos sobre la superación personal a los participantes.

Motivar a los participantes a que establezcan la importancia de la superación personal para sus vidas.

Proporcionar herramientas para que los participantes puedan iniciar su mejoramiento personal.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

≥ **Dinámica N° 1: "Mi vida, mis metas y mis decisiones"**

Se proporcionarán a los participantes "hojas de trabajo" para que respondan una serie de preguntas de índole personal, que les ayudarán a aclarar sus objetivos personales. Motivando a un mayor autoconocimiento y a que establezcan la importancia de la superación personal para sus vidas.

≥ **Dinámica N° 2: "Proyecto para mi cambio personal"**

Se repartirán a los participantes "hojas de trabajo" en las cuales deberán escribir el proyecto personal que deseen llevar a cabo, siguiendo los pasos antes enseñados.

## **II. Segundo taller: "Estrés"**

Brindar a los participantes conocimientos teórico — prácticos referentes al estrés.

Proporcionar a los Suboficiales técnicas de relajación para un mejor autocontrol.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

≥ **Dinámica N° 1: "Toma de conciencia"**

Se entregarán a los participantes "hojas de trabajo" para que respondan una serie de preguntas que les permitan identificar de donde provienen sus principales estímulos estresantes.

> **Dinámica N° 2: "Respiración profunda"**

Se utilizarán descripciones verbales sencillas para explicar a los participantes de manera práctica como realizar los ejercicios de respiración y para que luego puedan ser reproducidos de forma independiente.

**III. Tercer taller: "Desarrollo de técnicas de relajación para enfrentar la ansiedad y el estrés"**

Proporcionar a los participantes técnicas de relajación para afrontar distintas situaciones de estrés y ansiedad.

Este contenido se reforzará con ocho dinámicas.

> **Dinámicas: "Técnicas de relajación"**

Se proporcionarán "hojas de trabajo" para que los participantes aprendan ocho diferentes técnicas de relajación, mediante descripciones sencillas, para que posteriormente puedan ser practicadas independientemente cuando enfrenten algunas situaciones estresantes y/o ansiógenas.

**IV. Cuarto taller: "Autoestima"**

Brindar a los participantes conocimientos teóricos y prácticos para que puedan reconocer y reforzar los elementos internos de su autoestima.

Proporcionar herramientas para incrementar la autoestima de los participantes.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

> **Dinámica N° 1: "¿Soy una persona importante para mí?"**

Se brindarán "hojas de trabajo" a los participantes para que respondan una serie de preguntas que les permitirán conocer que tan importante son para sí mismos y como se conceptualizan.

> **Dinámica N° 2: "Edificando mi autoestima"**

Se repartirá a cada participante una "hoja de trabajo" la que debera romper en pedazos, dependiendo del daño que produzca cada frase a su autoestima. Para luego ser reconstruida escribiendo en cada pedazo sus cualidades positivas en relación a su carácter, como pareja, como trabajador.

**V. Quinto taller: "Interrelación y buena comunicación"**

Brindar a los Suboficiales conocimientos teórico — prácticos referentes al rol que cumple la buena comunicación en las relaciones interpersonales.

Proporcionar a los participantes técnicas para que mejoren sus habilidades de comunicación, con el propósito de que se comuniquen de manera más efectiva entre ellos y con los demás.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

> **Dinámica N° 1: "Comunicación no verbal"**

Los participantes representarán diferentes tipos de conversaciones, mediante las cuales se mostrará la importancia y la influencia que la comunicación no verbal tiene en una conversación.

> **Dinámica N° 2: "Comunicación verbal"**

Los participantes representarán conversaciones, en las que se mostrará la importancia de un lenguaje claro, de un tono adecuado y del ser un buen oyente.

**VI. Sexto taller: "Asertividad"**

Brindar a los participantes conocimientos teóricos y prácticos sobre como comunicar sus deseos, aspiraciones, sueños y opiniones sin agredir, ni ser agredidos.

Proporcionar a los Suboficiales técnicas asertivas para disminuir al máximo las actitudes agresivas y hostiles.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

> **Dinámica N° 1: "Estilos de conducta"**

Se repartirán a los participantes tarjetas con diferentes estilos de conductas (pasiva, agresiva, asertiva), para que identifiquen los distintos estilos, sus ventajas y desventajas, consolidando así sus conocimientos.

> **Dinámica N° 2: "¿Cuál es su estilo de conducta?"**

Se proporcionarán a los participantes "hojas de trabajo" con una serie de preguntas, que permitirán analizar sus respuestas en diferentes situaciones cotidianas e identificar sus respuestas no asertivas.

## **VII. Séptimo taller: "Resolución de problemas"**

Brindar conocimientos teóricos y prácticos para que los Suboficiales puedan definir los problemas no como "situaciones imposibles de ser resueltas" sino como "soluciones ineficaces".

Proporcionar a los participantes técnicas de resolución de problemas para que tengan una mayor variedad de respuestas y puedan afrontar cualquier situación problemática.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

### **> Dinámica N° 1: "Aprendiendo a resolver problemas (Técnica N° 1)"**

Se repartirán a los participantes "hojas de trabajo" para que apliquen la técnica aprendida a un caso concreto de elección personal.

### **> Dinámica N° 2: "Aprendiendo a resolver problemas (Técnica N° 2)"**

Se brindarán "hojas de trabajo" a los participantes para que consoliden y desarrollen la técnica aprendida a un caso concreto de elección libre.

## **VIII. Octavo taller: "Relación de pareja"**

Proporcionar a los participantes conocimientos teórico — prácticos sobre la relación de pareja.

Otorgar a los participantes técnicas que les ayuden a mejorar su relación de pareja.

Este contenido se reforzará con dos dinámicas.

➤ **Dinámica N° 1: "Estudio de casos"**

Se brindarán a los participantes tarjetas con diferentes problemáticas de pareja, para que reflejen y pongan en práctica las técnicas antes enseñadas, debiendo responder en una hoja en blanco que harían ellos si enfrentarían esa situación problemática.

➤ **Dinámica N° 2: "Como enfrentar el enojo de su pareja"**

Se darán a los participantes "hojas de trabajo" en las cuales deberán responder una serie de preguntas destinadas a mostrar a cada participante cuanto conoce los sentimientos, las necesidades de su pareja y como las afronta.

**IX. Noveno taller: "Control de la ira en el lugar de trabajo"**

Proporcionar a los participantes conocimientos teórico — prácticos acerca de la ira.

Brindar técnicas para un mejor autocontrol de la ira, a fin de contrarrestar ciertas provocaciones y conservar el enfado fuera del lugar de trabajo.

Este contenido se reforzará con una dinámica.

➤ **Dinámica: "Conózcase mejor: redireccione su ira"**

Se repartirán "hojas de trabajo" con una serie de preguntas que permitirán a cada participante adquirir más conciencia de cómo reacciona ante el enfado y cómo lo elimina. Propulsando así también un autoanálisis que les de cuenta de sus comportamientos destructivos.

## **X. Test de temperamento de Guilford— Zimmerman**

Proporcionar el perfil personal de cada Suboficial en una especie de informe gráfico.

Identificar los aspectos negativos como los aspectos positivos o adaptativos de los participantes.

## **XI. Cuestionario multimodal de historia de vida**

Proporcionar un panorama de la historia familiar, personal y social de cada Suboficial.

Identificar los problemas de cada participante.

## **XII. Entrevista psicológica**

Brindar los resultados de las pruebas psicológicas.

Propulsar el autoconocimiento, la orientación y el fortalecimiento personal de los Suboficiales, a través de la motivación hacia el cambio de sus aspectos negativos.

## **6.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

El desarrollo del trabajo de intervención para la superación personal estará bajo la modalidad de un ciclo de talleres los cuales generan conocimientos y habilidades, brindando procesos de actuación dinámica a los participantes.

Siendo esta modalidad complementada con pruebas psicológicas que identificarán las áreas del perfil personal que deben ser reforzadas a través de la entrevista psicológica.

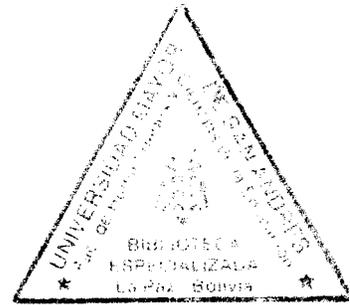
- Registro de asistencia.
- Explicación de los objetivos de cada taller.
- Dinámicas.
- Debate y reflexión con los participantes.
- Observación sistemática durante todo el desarrollo de los talleres.
- Formularios de evaluación del taller.
- Revisión de los manuales de las pruebas.
- Aplicación de pruebas.
- Evaluación e interpretación de pruebas.
- Cruce de datos.
- Cotejo de pruebas psicológicas.
- Entrevista semidirigida de devolución.
- Observación.

### **6.3. RECURSOS PARA EL PROGRAMA**

A lo largo de todo el proceso de intervención psicológica, se utilizarán los siguientes recursos:

- Registro de asistencia.
- Papelógrafos.
- Pizarrón.
- Tizas.
- Hojas de trabajo.

- Tarjetas.
- Cuadernillos del test de temperamento de Guilford — Zimmerman.
- Hojas de respuestas del test.
- Plantillas.
- Hojas del perfil personal.
- Cuestionario multimodal de historia de vida.
- Resultados e interpretación de las pruebas psicológicas.
- Informe psicológico.



## 6.4. **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

Para efectuar la evaluación, se tomarán en cuenta los siguientes puntos:

- Registro de asistencia.
- Observación de los participantes en el transcurso del taller y desenvolvimiento en las intervenciones (preguntas, expresión de ideas, contenidos y posiciones)
- Formulario de evaluación.
- Conclusiones de cada taller.
- Valoración final del ciclo de talleres.
- Baremos.
- Interpretación.
- Hojas del perfil personal.
- Análisis del cuestionario multimodal.

## **CAPÍTULO VII**

### **PLAN ESTRATÉGICO**

#### **7.1. PLAN DE TRABAJO**

El presente plan de trabajo se desarrolló con el propósito de brindar orientación psicológica y fortalecimiento para la superación personal a los miembros de la Banda de Música, a través de la aplicación de un ciclo de talleres teórico — dinámico — participativos que permitieron la adquisición de una serie de conocimientos y habilidades, los que a su vez fueron completadas con la aplicación de pruebas (Inventario de Temperamento y Cuestionario Multimodal), para finalmente ser enfocadas en entrevistas psicológicas de devolución motivacionales que lograron un mayor grado de autoconocimiento y consolidaron su mejora personal.

Las fases que guiaron las intervenciones realizadas fueron:

- > Fase I: Contacto y Diagnóstico
- > Fase II: Diseño de objetivos, Recopilación teórica y Planificación
- > Fase III: Ejecución del programa
- > Fase IV: Evaluación e Interpretación de datos
- > Fase V: Diseño y Elaboración de entrevistas de devolución
- > Fase VI: Entrega de resultados
- > Fase VII: Evaluación final

### **7.1.1. FASE I: CONTACTO Y DIAGNÓSTICO**

- Lograr el acercamiento con el Colegio Militar de Ejército “Cnl. Gualberto Villarroel”, mediante reunión con el Sr. Comandante del Colegio y con la Jefe del Gabinete Psicológico.
- Realizar el diagnóstico institucional, para conocer los requerimientos de la institución.
- Ejecutar la dinámica "Lluvia de Ideas" con el propósito de interiorizarse de los aspectos más relevantes de la población e identificar los principales problemas y necesidades de los Suboficiales de la Banda de Música.
- Establecer las prioridades, mediante un análisis de los problemas que aquejan a la población.

### **7.1.2. FASE II: DISEÑO DE OBJETIVOS, RECOPIACIÓN TEÓRICA Y PLANIFICACIÓN**

- Recopilar información para lograr mayor claridad y un mejor manejo en cuanto al estudio que se va a realizar.
- Organizar y otorgar los lineamientos generales al estudio, enmarcando los objetivos y las bases de trabajo.
- Elaborar el programa y determinar las técnicas e instrumentos para la intervención.

— Reunión con la Jefe del Gabinete Psicológico para la aprobación del programa.

### **7.1.3. FASE III: EJECUCIÓN DEL PROGRAMA**

Esta fase de ejecución contará con dos partes, la primera parte de la intervención será realizada mediante un ciclo de talleres y la segunda parte se la efectuará a través de la aplicación de dos pruebas: el Inventario de Temperamento de Guilford — Zimmerman y el Cuestionario Multimodal de Historia de Vida de Lazarus.

#### **7.1.3.1. PRIMERA PARTE: CICLO DE TALLERES**

— Fijar compromisos de trabajo con la población, que garantice el cumplimiento de las actividades programadas.

— Utilizar la "Dinámica de Presentación" para romper el hielo, facilitar la integración y el conocimiento entre el facilitador y el grupo.

— Aplicar un ciclo de nueve talleres para proporcionar a todos los participantes de la intervención, conocimientos teóricos y técnicas que les ayuden a incentivar, concienciar y optimizar su superación personal.

### **7.1.3.2. SEGUNDA PARTE: INVENTARIO DE TEMPERAMENTO DE GUILFORD — ZIMMERMAN Y CUESTIONARIO MULTIMODAL DE HISTORIA DE VIDA**

- Interiorizarse y profundizar los conocimientos acerca de la ficha técnica, las características generales, las normas de aplicación, la corrección, la puntuación y las normas interpretativas, para el mejor manejo y aplicación de las pruebas.
- Organizar y aplicar el Inventario de Temperamento, para determinar los rasgos de personalidad de cada componente de la Banda de Música.
- Planificar y aplicar el Cuestionario Multimodal de Historia de Vida, para adquirir un panorama detallado de la historia personal, familiar, social e identificar los problemas específicos de cada participante.

### **7.1.4. FASE IV: EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

- Registrar la asistencia antes de cada taller y observar constantemente el aprovechamiento de los participantes, desde el interior del grupo.
- Aplicar al finalizar cada taller el "Formulario de Evaluación del Taller", con el propósito de tomar el pulso al mismo.
- Elaborar las conclusiones al finalizar las actividades del día, tomando en cuenta para esto el registro de asistencia, la observación sistemática y el formulario de evaluación del taller, con el propósito de conocer las demandas y sugerencias comunitarias de los participantes.

- Emplear la encuesta "Valoración final" para conocer de manera general los resultados obtenidos en el ciclo de talleres.
- Corregir las pruebas del "Inventario de Temperamento" y elaborar los perfiles de personalidad de los examinados.
- Analizar el contenido del Cuestionario de Historia de Vida e interiorizarse de las problemáticas que presenta cada evaluado.

#### **7.1.5. FASE V: DISEÑO Y ELABORACIÓN DE ENTREVISTAS**

- Realizar el cruce de datos de las pruebas (cotejo).
- Diseñar y elaborar las entrevistas psicológicas según las necesidades que cada participante presente en el cotejo de sus pruebas.

#### **7.1.6. FASE VI: ENTREGA DE RESULTADOS**

- Entregar los resultados obtenidos de las pruebas y brindar orientación — fortalecimiento personal mediante entrevistas psicológicas.

#### **7.1.7. FASE VII: EVALUACIÓN FINAL**

- Realizar la evaluación final con el material recopilado y analizar todo el proceso de trabajo.



## 2005 - 2006

| Actividades | Diciembre |   | Enero |   |     |   | Febrero |   |     |   | Marzo |   |     |   | Abril |   |     |   | Mayo |   |     |   | Junio |   |  |  |
|-------------|-----------|---|-------|---|-----|---|---------|---|-----|---|-------|---|-----|---|-------|---|-----|---|------|---|-----|---|-------|---|--|--|
|             | Sem       |   | Sem   |   | Sem |   | Sem     |   | Sem |   | Sem   |   | Sem |   | Sem   |   | Sem |   | Sem  |   | Sem |   | Sem   |   |  |  |
|             | 1         | 2 | 3     | 4 | 1   | 2 | 3       | 4 | 1   | 2 | 3     | 4 | 1   | 2 | 3     | 4 | 1   | 2 | 3    | 4 | 1   | 2 | 3     | 4 |  |  |
| 2           |           |   |       |   |     |   |         |   |     |   |       |   |     |   |       |   |     |   |      |   |     |   |       |   |  |  |
| 3           |           |   |       |   |     |   |         |   |     |   |       |   |     |   |       |   |     |   |      |   |     |   |       |   |  |  |
| 4           |           |   |       |   |     |   |         |   |     |   |       |   |     |   |       |   |     |   |      |   |     |   |       |   |  |  |



## 2005 – 2006

| Actividades   | Diciembre |   |   |   | Enero  |   |   |   | Febrero |   |   |          | Marzo  |   |   |          | Abril  |   |   |          | Mayo   |   |   |   | Junio  |   |   |   |
|---|-----------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|----------|--------|---|---|----------|--------|---|---|----------|--------|---|---|---|--------|---|---|---|
|   | Semana    |   |   |   | Semana |   |   |   | Semana  |   |   |          | Semana |   |   |          | Semana |   |   |          | Semana |   |   |   | Semana |   |   |   |
|   | 1         | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4        | 1      | 2 | 3 | 4        | 1      | 2 | 3 | 4        | 1      | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 |
| 10<br>Taller Nº 5<br>Interrelación<br>y buena<br>comunicación |           |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   | <b>X</b> |        |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   |   |        |   |   |   |
| 11<br>Taller Nº 6<br>Asertividad                              |           |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |          |        |   |   | <b>X</b> |        |   |   |          |        |   |   |   |        |   |   |   |
| 12<br>Taller Nº 7<br>Resolución de<br>problemas               |           |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   | <b>X</b> |        |   |   |   |        |   |   |   |
| 13<br>Taller Nº 8<br>La relación de<br>pareja                 |           |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   |   |        |   |   |   |
| 14<br>Taller Nº 9<br>El control de<br>la ira                  |           |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   |          |        |   |   |   |        |   |   |   |

| 2005 - 2006 |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |   |       |   |   |      |   |   |       |   |   |   |   |  |  |  |
|-------------|-----------|---|---|-------|---|---|---------|---|---|-------|---|---|-------|---|---|------|---|---|-------|---|---|---|---|--|--|--|
| Actividades | Diciembre |   |   | Enero |   |   | Febrero |   |   | Marzo |   |   | Abril |   |   | Mayo |   |   | Junio |   |   |   |   |  |  |  |
|             | Sem       | 1 | 2 | Sem   | 1 | 2 | Sem     | 1 | 2 | Sem   | 1 | 2 | Sem   | 1 | 2 | Sem  | 1 | 2 | Sem   | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 15          |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |   |       |   |   |      |   |   |       |   |   |   |   |  |  |  |
| 6           |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |   |       |   |   |      |   |   |       |   |   |   |   |  |  |  |

| 2005 - 2006 |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |       |   |     |   |       |   |     |  |  |
|-------------|-----------|---|---|-------|---|---|---------|---|---|-------|---|-------|---|-----|---|-------|---|-----|--|--|
| Actividades | Diciembre |   |   | Enero |   |   | Febrero |   |   | Marzo |   | Abril |   | May |   | Junio |   |     |  |  |
|             | Sem       | 1 | 2 | Sem   | 1 | 2 | Sem     | 1 | 2 | Sem   | 1 | Sem   | 1 | Sem | 1 | Sem   | 1 | Sem |  |  |
| 18          |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |       |   |     |   |       |   |     |  |  |
| 19          |           |   |   |       |   |   |         |   |   |       |   |       |   |     |   |       |   |     |  |  |

### **7.3. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO**

Toda la intervención psicológica se trabajó con instrumentos y técnicas que serán detalladas seguidamente:

#### **7.3.1. REGISTRO DE ASISTENCIA**

El registro de asistencia consistió en una lista que contenía a todos los efectivos de la Banda de Música, permitiendo controlar y verificar la asistencia y el desenvolvimiento de los participantes en el ciclo de talleres como en la aplicación de las pruebas psicológicas.

#### **7.3.2. DINÁMICAS**

En las dinámicas de cada taller, se evaluó el nivel de interacción entre los participantes, la asimilación de las diferentes temáticas y la adquisición de habilidades prácticas.

#### **7.3.3. DISCUSIÓN**

La discusión en cada dinámica evaluó la retroalimentación, la autoevaluación y la reflexión personal por medio del intercambio de experiencias, sentimientos y tolerancia entre ellos.

#### **7.3.4. OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA**

A través de la observación sistemática se logró evaluar desde el interior del grupo el aprovechamiento de cada taller, la participación y la reflexión; conociendo las experiencias, así como las vivencias de los participantes de manera directa y activa.

#### **7.3.5. FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER**

Los formularios de evaluación tomaron el pulso a cada taller, considerando todos sus elementos: ambiente, contenido, materiales, dinámicas, facilitadora y la repercusión que cada uno tuvo en los participantes. Poniendo en claro si el taller necesitaba un cambio de política o de modo de hacer las cosas.

#### **7.3.6. CONCLUSIONES DIARIAS**

Las conclusiones diarias mostraron los logros y las demandas comunitarias de los participantes, dejando distinguir el grado de aprovechamiento de los talleres, los aspectos positivos, negativos y el por qué de los mismos.

#### **7.3.7. ENCUESTA VALORACIÓN FINAL**

La encuesta valoración final evaluó de forma general el ambiente, contenidos, materiales, dinámicas, facilitadora, aprovechamiento y la repercusión que el

ciclo de talleres tuvieron a nivel general en los participantes y el por qué de los mismos.

### **7.3.8. ENTREVISTA PSICOLÓGICA**

La entrevista complemento el trabajo, brindando a cada Suboficial no sólo los resultados de sus pruebas, sino también motivando al cambio de los aspectos negativos por medio de la orientación y el fortalecimiento de los participantes.

### **7.3.9. EVALUACIÓN FINAL**

En esta etapa se efectuó la evaluación y el análisis de todo el proceso de intervención psicológica, en especial los resultados del plan de trabajo, considerando los aspectos positivos y negativos del mismo.

## **CAPÍTULO VIII**

# **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

### **8.1. RESULTADOS GENERALES DEL TRABAJO**

Tomando en cuenta las características de la población y la metodología planteada, se propuso promover la mejora de la superación personal de los Suboficiales de la Banda de Música del Colegio Militar de Ejército "Cnl. Gualberto Villarroel", mediante la aplicación de un programa de "superación personal", el que contó con un proceso de intervención dividido en dos partes.

La primera parte consistió en un ciclo de talleres, los que generaron procesos de actuación dinámica con los participantes, a través de la organización, sensibilización y concientización. Permitiendo a la población adquirir conocimientos y habilidades de cómo emplear a fondo las distintas temáticas esenciales para su desarrollo personal, buscando mejorar su calidad como persona y su calidad de vida.

La segunda parte comprendió la aplicación de pruebas psicológicas, las que complementaron la presente intervención psicológica de educación, aportando información relevante de cada Suboficial, dando a conocer el perfil personal de cada uno de ellos y el panorama de su historia personal, familiar y social,

identificando los problemas concretos de cada participante. Posteriormente esta información fue enfocada en entrevistas psicológicas, brindando consejo y fortalecimiento personal.

En síntesis, es imperioso manifestar que dichas actividades incrementaron las posibilidades de sentir, pensar y actuar de manera más saludable y plena de los miembros de la Banda de Música. Permitiendo que logren una vida más equilibrada y satisfactoria, fomentando el autoconocimiento y la autodeterminación para el cambio. Evidenciando esto, en el cuadro comparativo entre los músicos no superados y los músicos superados, expuesto a continuación.

| CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS NO SUPERADOS   | CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS SUPERADOS  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— Batalla constantemente con tensiones desagradables. Le cuesta recuperarse de los momentos estresantes.</li> <li>— Es incapaz de hacerse cargo de su propia vida, siente que no es digno de la felicidad anhelada y por ello hecha la culpa a su entorno por su infelicidad.</li> <li>— Le da mayor importancia a la opinión y aprobación de la demás gente que a su propia valoración.</li> <li>— Descuida su cuidado personal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— No es que necesariamente este todo el tiempo relajado, pero sabe liberar con facilidad su ansiedad y tensión, recuperándose más rápidamente de las situaciones estresantes.</li> <li>— Se considera un ser único y especial. Práctica formas más positivas de amarse y aceptarse a sí mismo, sin pretensiones y sin lamentaciones.</li> <li>— Requiere muy poca búsqueda de aprobación. Reconoce que siempre habrá quienes desapruében lo que hace.</li> </ul> |

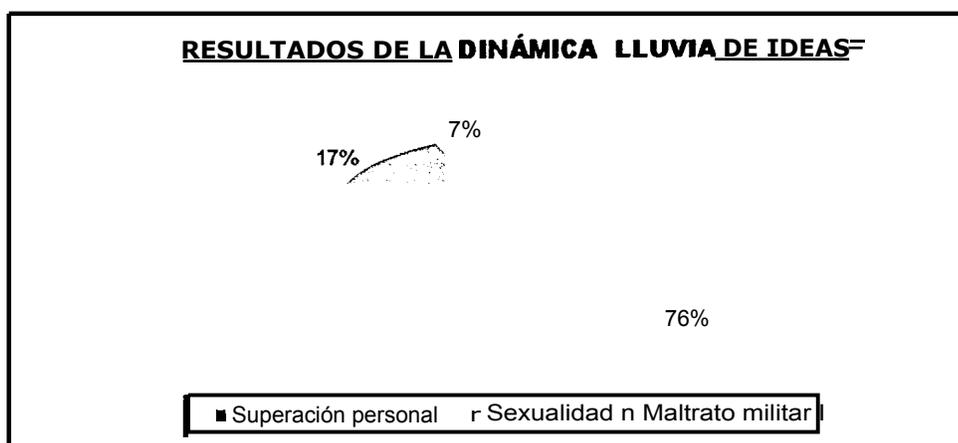
| CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS NO SUPERADOS   | CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS SUPERADOS  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— Cree que es más fácil seguir siendo así como es y que no tiene sentido el tratar de crecer y desarrollarse.</li> <li>— Desarrolla <b>una comunicación</b> deficiente. En cualquier conversación atropella y no sabe escuchar.</li> <li>— No consensa. En las discusiones insiste intransigentemente en una decisión clara y nítida, en la que los <b>vencedores tienen razón</b> y los perdedores están equivocados.</li> <li>— Tiene <b>una relación de pareja</b> dependiente en la que no deja que el otro escoja por sí mismo, exigiendo a su <b>cónyuge</b> que haga lo que se supone que tiene que hacer o debería hacer.</li> <li>— Trata de dominar. Práctica el forcejeo constante, que implica el pensar y hablar por su <b>cónyuge</b>, creando patrones de dominio y sumisión.</li> <li>— Culpa y responsabiliza a su <b>cónyuge</b> por las deficiencias de su hogar. Insulta, levanta la voz y degrada a su <b>cónyuge con comportamientos</b> amenazantes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— Sabe que el fracaso es sólo un índice que no tiene nada que ver con su valor como ser humano.</li> <li>— Cuida y trata bien a su cuerpo como sistema de vida, come bien y hace regularmente ejercicios.</li> <li>A menudo anda estimulado por la posibilidad de crecer y aprender más. Nunca siente que tiene conocimientos suficientes.</li> <li>— Sus relaciones humanas se basan en el respeto mutuo y el derecho que tiene cada individuo de tomar sus propias decisiones.</li> <li>— Expresa simplemente sus puntos de <b>vista</b> y reconoce la futilidad de persuadir a su contrincante de lo equivocado de su posición.</li> <li>— Quiere <b>que su cónyuge sea</b> independiente, que haga sus propias elecciones y que viva su vida por sí misma.</li> <li>— Evita los patrones de dominio y sumisión. Busca una relación de pareja de igualdad y equilibrada.</li> </ul> |

| CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS NO SUPERADOS  | CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS SUPERADOS  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— Malgasta su tiempo presente con recriminaciones, pensando en las equivocaciones del pasado.</li> <li>Va postergando sus problemas, lo que le genera otros problemas adicionales, creando un malestar acumulativo.</li> <li>— Su repertorio de soluciones es limitado, lo que le imposibilita poder encontrar una solución eficaz.</li> <li>— Su ira lo paraliza. No puede pensar con lucidez en sus momentos de enfado.</li> <li>— Es incapaz de afrontar los sentimientos que le generan ira, por su falta de autoconocimiento y autocontrol.</li> <li>— Después de un ataque de enfado, se compadece a sí mismo porque nadie lo comprende.</li> <li>— Utiliza el enfado como una excusa, diciendo que lo necesita para poder realizar su trabajo, pero en realidad su ira no le permite ver desde una perspectiva clara la situación, perjudicando su desempeño.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— Su habilidad para resolver problemas, le permite contar con un abanico de soluciones eficaces para afrontar cualquier situación problemática.</li> <li>— Considera que los problemas son obstáculos que hay que vencer y no un reflejo de lo que es o deja de ser cómo persona.</li> <li>— Trata de aceptar a los demás como son y sabe que no van a cambiar aunque su manera de ser sea irritante.</li> <li>— Trata de eliminar en lo posible las emociones que de alguna manera son destructivas y de alentar las que le sirven para crecer.</li> <li>— Sabe contrarrestar ciertas provocaciones para conservar el enfado fuera del lugar de trabajo, tomándolas como gajes del oficio.</li> <li>— No pierde el tiempo quejándose o deseando que las cosas sean de otra manera. Siente entusiasmo por la vida y quiere todo lo que pueda sacar de ella.</li> </ul> |

## 8.2. DINÁMICA "LLUVIA DE IDEAS"

Mediante este instrumento se dio paso a la libre expresión de ideas por parte de los participantes. Las mismas que se agruparon y analizaron a fin de escoger y llegar colectivamente a una síntesis de los requerimientos primordiales y demandas de la población, pudiéndose evidenciar e identificar que el 76% de los Suboficiales de la Banda de Música requerían de una superación personal que actualice y mejore su calidad de vida, mientras que un 17% solicitó contar con información sobre sexualidad y un 7% pidió conocer como superar el maltrato en la vida militar. (Véase cuadro N° 1)

Asimismo, esta dinámica permitió la toma de decisiones para definir las acciones a seguir en la elaboración del diseño de intervención de acuerdo a las necesidades y demandas encontradas en la población. Para ello también se tomó en cuenta las características de los Suboficiales y la manera como se podría lograr una mejor comprensión, delimitando y determinando las técnicas e instrumentos de intervención que cooperen a optimizar la superación personal.



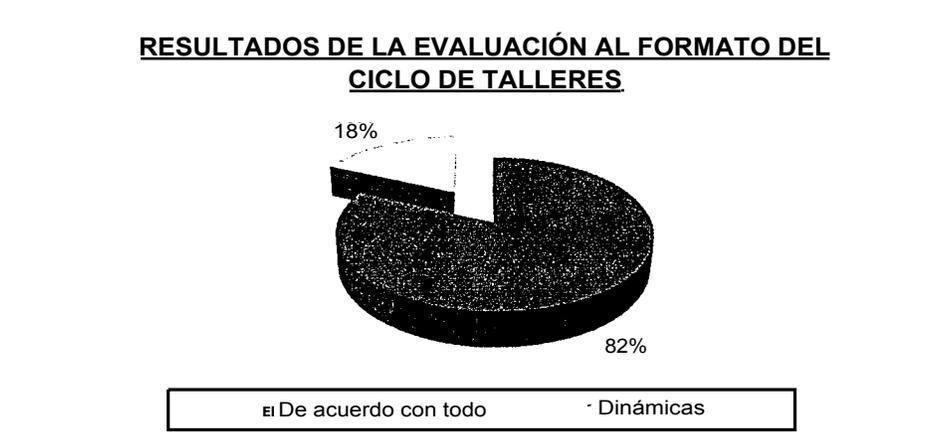
### **Cuadro N° 1**

*Resultados de la dinámica lluvia de ideas", expresado en porcentajes. Descrito por los Suboficiales.*

### 8.3. CICLO DE TALLERES

En el ciclo de talleres, la facilitadora se inserto al grupo como parte del mismo, comprometiendo y motivando a los Suboficiales a que su asistencia y participación sea activa. Mediante la observación sistemática y la asistencia se evidenció que el 100% de los Suboficiales tuvieron una asistencia constante a los talleres, mostrándose como un grupo compacto, comprometido, respondiendo a las preguntas de manera activa y con soltura, comprendiendo e impulsando eficazmente su mejora y cambio personal.

En relación, al proceso de los talleres, un 82% de los participantes se mostraron de acuerdo con todos los aspectos de los talleres (ambiente, contenido, materiales, exposición y dinámicas), mientras que un 18% tuvieron preferencia por las dinámicas. Poniendo en claro que no se encontró ningún déficit en el desarrollo de los diferentes talleres. *(Véase cuadro N° 2)*

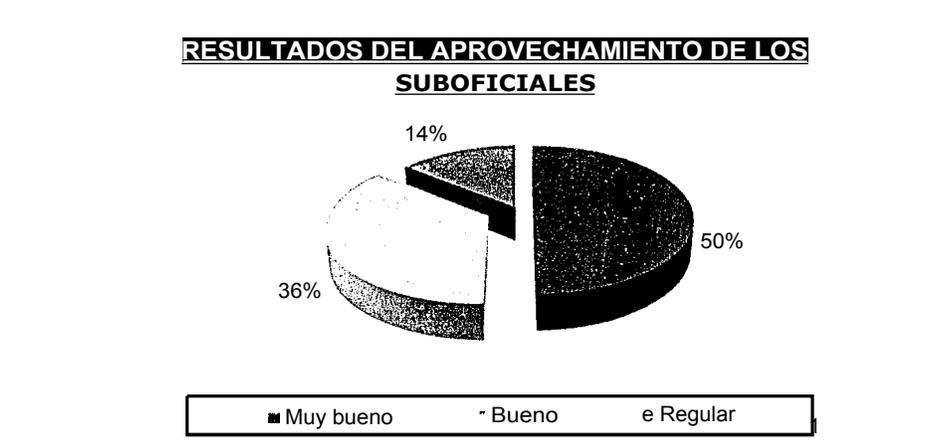


#### **Cuadro N° 2**

*Resultados de la evaluación al formato de los talleres (ambiente, contenido, materiales, facilitador y exposición), expresado en porcentajes.*

Para finalizar, se puede decir que un 50% de los participantes obtuvieron un aprovechamiento muy bueno en el ciclo de talleres, un 36% lograron un

aprovechamiento bueno, mientras que un 14% tuvieron un aprovechamiento regular, lo que indica que para todos los Suboficiales la intervención fue una experiencia enriquecedora, fortalecedora y reeducante, donde aprendieron algo nuevo y beneficioso acerca del estrés, la autoestima, la asertividad, la resolución de problemas, la relación de pareja y el control de la ira, propulsando así una apertura mental hacia la superación personal. (Véase cuadro N° 3)



**Cuadro N° 3**

*Resultados de la evaluación del aprovechamiento de la intervención en los Suboficiales, expresado en porcentajes.*

**8.3.1. PRIMER TALLER: "SUPERACIÓN PERSONAL"**

Con este taller, se incrementaron los conocimientos teóricos de los participantes sobre la superación personal y se dio a conocer mediante una explicación la modalidad y el proceso a seguir en todo el ciclo de talleres.

En el **desarrollo** del taller se pudo observar que los Suboficiales no estaban habituados a asistir a esta clase de talleres, pues a pesar de estar interesados, se mostraron rehaceos, desconfiados, tímidos, con una participación pobre

para responder a las preguntas que se plantearon en el proceso del taller. Lo importante es que los Suboficiales que colaboraron en este primer taller se sintieron comprometidos y motivados para continuar los próximos talleres.

En la **evaluación** de este primer taller de "superación personal", se pudo evidenciar que el 86% de los participantes se encontraron de acuerdo con todos los aspectos del taller (ambiente, materiales, exposición y dinámicas) y a un 14% les gustaron las dinámicas del taller, por lo cual se puede inferir que la mayoría de los participantes estaban a gusto con todos los aspectos del taller. Solo a los que participaron de manera activa les molesto la poca participación de sus camaradas.

En lo referente al **aprovechamiento** este fue productivo, la evaluación mostro que un 100% de los participantes aprovecharon y comprendieron que es la superación personal, su importancia y los pasos para poder alcanzarla, además indicaron que este taller les inyecto un deseo de mejorar, pues ellos se encontraban con una moral baja por las generalizaciones que sus superiores hacen constantemente de ellos.

### **8.3.2. SEGUNDO TALLER: "ESTRÉS"**

A través de este taller se brindaron conocimientos teóricos — prácticos referentes al estrés y se analizaron los efectos que éste causa en la vida diaria comprendiéndose la importancia del autoconocimiento del cuerpo.

Respecto al **desarrollo** del mismo, los Suboficiales se mostraron como un grupo confraterno, relajado e interactivo, con una participación activa,

respondiendo a las preguntas con mayor soltura, realizando las dinámicas de manera esmerada, intercambiando puntos de vista, experiencias y reflexiones.

La **evaluación** del taller de "estrés", mostró que el 89% de los participantes se sintieron conformes con todos los aspectos del taller, mientras que al 11% estaban de acuerdo con las dinámicas, lo que revela que la mayoría de los participantes se encontraban de acuerdo con el proceso y el direccionamiento, no hallándose ningún déficit.

En cuanto al **aprovechamiento** de éste, se puede decir que fue productivo, ya que el 100% de los participantes aprovecharon y comprendieron que es el estrés, sus consecuencias y el como afrontarlo, indicando el efecto que tiene el mismo en sus vidas como militares — músicos. Trabajo que es sacrificado y estresante, por las constantes retretas y asistencias de las que deben forman parte.

### **8.3.3. TERCER TALLER: "DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS"**

Lo que se consiguió con este taller fue incrementar el autoconocimiento y el autocontrol, a través de la enseñanza de técnicas de relajación que ayuden a enfrentar distintas situaciones generadoras de ansiedad y estrés.

En cuanto al **desarrollo** del taller, los participantes se mostraron comprometidos, interesados, colaboradores, empeñosos por aprender y practicar las distintas técnicas de relajación.

En la evaluación del mismo, se puso en manifiesto que el 100% de los participantes estaban conformes en cómo se desarrollaron todos los aspectos del taller, lo que muestra que no existió ningún aspecto que no les agrada del mismo. Por tanto se puede decir, que todos los participantes estaban de acuerdo con el desarrollo y el direccionamiento.

En referencia al **aprovechamiento**, se estableció que el taller fue productivo, pues el 100% de los participantes aprovecharon y entendieron la explicación de las técnicas de relajación y de cómo poder practicarlas a solas, señalando también la importancia de la aplicación de estas técnicas en su trabajo, en especial cuando tienen retretas y asistencias oficiales, las cuales los dejan tensos y ansiosos.

#### **8.3.4. CUARTO TALLER: "AUTOESTIMA"**

Con este taller, se logró que los participantes incrementen y refuercen los elementos internos de su autoestima, además de hacerles concienciar sobre la importancia que tiene una autoestima sólida.

Respecto al **desarrollo** del taller, los participantes se mostraron colaboradores e interesados, respondiendo a las preguntas con soltura, realizando las dinámicas de manera esmerada, intercambiando experiencias, puntos de vista y sobre todo reflexión. Quedando muy interesados y sorprendidos de la fragilidad de la autoestima y de la facilidad con la que se la puede perder.

En la **evaluación** del mismo, se pudo evidenciar que el 100% de los participantes se encontraron conformes con el desarrollo de todos los aspectos

del taller. Es decir, que los participantes estaban de acuerdo con el proceso y el direccionamiento.

Por tanto, el **aprovechamiento** del taller fue provechoso y productivo, ya que el 100% de los participantes comprendieron lo que es la autoestima, su importancia y su fragilidad, haciendo especial énfasis en que la autoestima no debe depender de lo que la gente piensa de uno, sino de lo que uno cree de sí mismo y del valor que se otorgue.

### **8 3 5. QUINTO TALLER: "INTERRELACIÓN Y BUENA COMUNICACIÓN"**

Mediante este taller, se pudo especificar el rol que cumple la buena comunicación en las relaciones interpersonales y también se pudo enseñar a los participantes diferentes técnicas para que se comuniquen de manera más efectiva entre ellos y con los demás.

En relación al **desarrollo** del taller, los participantes se encontraron al principio poco motivados a causa del cansancio por un arduo ensayo, pero esto fue superado con un poco de buena voluntad y ánimo. Tuvieron una participación activa, se mostraron interesados, comunicativos y reflexivos.

La **evaluación** de éste, demostró que al 84% de los participantes les gusto la manera como se desarrollaron todos los aspectos del taller, lo que indica que no existió ningún aspecto que les desagradara y a un 16% les gusto las dinámicas. Evidenciando así, que la mayoría de los participantes estaban conformes con todo el desarrollo y el direccionamiento.

En relación al aprovechamiento, se puede decir que este fue positivo y productivo, pues el 100% de los participantes aprovecharon y entendieron la función y la importancia que cumple la comunicación en las relaciones interpersonales. Comprendiendo que para evitar que los demás nos traten con hostilidad, lo primero que se tiene que hacer es eliminar la hostilidad que se encuentra dentro de uno mismo, aunque resulte un poco difícil aplicarlo en la carrera militar.

### **8.3.6. SEXTO TALLER: "ASERTIVIDAD"**

Por medio del taller de asertividad, se enseñó a los participantes a comunicar sus deseos, aspiraciones, sueños y opiniones, sin agredir, ni ser agredidos, proporcionándoles así también técnicas asertivas para disminuir al máximo sus actitudes agresivas y hostiles.

En cuanto al **desarrollo** del taller, los participantes se mostraron interesados, emprendedores, participativos aportando ejemplos de sus experiencias vividas.

En lo concerniente a la **evaluación**, se comprobó que el 100% de los participantes estaban de acuerdo en cómo se desarrollaron todos los aspectos del taller. Lo que denota que los participantes estaban conformes con el desarrollo y el direccionamiento.

Respecto al **aprovechamiento**, se puede decir que este fue productivo, ya que el 100% de los participantes aprovecharon y comprendieron lo que es la asertividad, su importancia y el como utilizarla en su vida diaria. Cabe mencionar también, que ellos desconocían este tipo de temas por su misma profesión, pero ahora ellos utilizarán este tipo de comunicación no solo en su

contexto familiar y social, sino también en su trabajo aunque es un poco dificultoso por la subordinación de la que son parte.

### **8.3.7. SÉPTIMO TALLER: "RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS"**

A través de este taller, se enseñó a los Suboficiales a definir los problemas "no como situaciones imposibles de ser resueltas sino como soluciones ineficaces", proporcionándoles además una serie de estrategias para que logren una mayor variedad de respuestas eficaces para afrontar cualquier situación problemática.

Respecto al **desarrollo** del mismo, los participantes mostraron una participación activa, intercambiando puntos de vista y experiencias.

En la **evaluación** del taller, se evidencio que el 100% de los participantes estuvieron conformes con el proceso y direccionamiento de todos los aspectos del mismo, lo que demuestra que no existió ningún aspecto que les desagradara.

En cuanto al **aprovechamiento** del taller, se pudo comprobar que éste fue productivo y positivo, ya que el 100% de los participantes aprovecharon y aprendieron una serie de estrategias para incrementar sus habilidades en la resolución de problemas y a enfrentar los problemas como oportunidades para crecer y hacerse más fuerte como personas.

### **8.32. OCTAVO TALLER "RELACIÓN DE PAREJA"**

Con este taller se logró que los participantes cuenten con estrategias para optimizar y fortalecer su relación de pareja.

En el **desarrollo** del taller, los participantes dieron sus distintos puntos de vista, contaron sus experiencias y las diferentes situaciones por las que pasan en su relación de pareja.

La **evaluación** de este taller, dio a conocer que el 100% de los participantes estaban conformes en cómo se desarrollaron sus aspectos del taller.

En relación al **aprovechamiento**, se puede decir que éste fue beneficioso y productivo, pues el 100% de los participantes aprendieron diferentes estrategias para conservar su relación, y cómo la salud de una relación de pareja influye de manera preponderante en la vida cotidiana de la misma.

### **8.3.9. NOVENO TALLER: "CONTROL DE LA IRA EN EL LUGAR DE TRABAJO"**

Mediante este taller, se enseñó a los participantes la importancia del autoconocimiento y del autocontrol, poniendo especial énfasis en proporcionar diversas estrategias para mantener el enfado fuera del lugar de trabajo.

En relación al **desarrollo** del taller, los participantes se mostraron como un grupo confraterno, relajado e interactivo, con una participación activa,

respondiendo a las preguntas con soltura y realizando las dinámicas de manera esmerada, en la que hubo intercambios de puntos de vista y experiencias.

Se observó en la **evaluación** del mismo, que el 100% de los participantes estaban conformes con todos los aspectos del taller, lo que comprueba que no existió ningún aspecto que no les agradará.

Respecto al **aprovechamiento**, se puede decir que este fue favorable y productivo, pues el 100% de los participantes aprovecharon y entendieron lo que es la ira, sus consecuencias y el como afrontarla. Además comprendieron que ceder al enfado en el lugar de trabajo es inapropiado, en especial en la carrera militar porque refleja el poco dominio que se tiene de sí mismo, pudiendo llevar éste a severas llamadas de atención por parte de sus superiores e incluso a ser dados de baja.

#### **8.4. INVENTARIO DE TEMPERAMENTO DE GUILFORD ZIMMERMAN**

A través del Inventario de Temperamento se determinó el perfil personal, mostrando los aspectos positivos como los negativos de la personalidad de cada Suboficial de la Banda de Música.

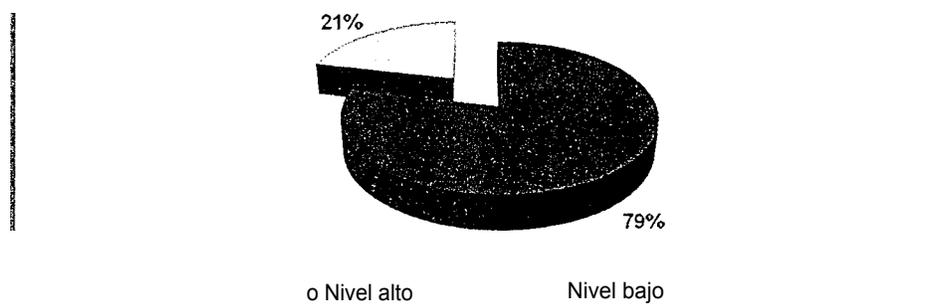
A continuación se procederá a describir los resultados encontrados en esta prueba psicológica, la cual a su vez se encuentra dividida en diez enatipos según el orden en el que se presentan.

Los resultados obtenidos en cuanto al enatipo **actividad general**, probaron que el 79% de los Suboficiales tienen un nivel medio, lo cual muestra que les gusta

estar en continuo movimiento, tienen energía, actividad rápida y conductiva, mientras que un 21% presenta un nivel bajo, lo que indica que tienen una actividad lenta, poca energía, fatigabilidad y un bajo rendimiento físico. (Véase cuadro N° 4)

Para las Fuerzas Armadas es muy importante que sus miembros cuenten con puntajes de altos a medios en el enatipo **actividad general**, ya que la instrucción militar requiere de mucha energía física, vitalidad, rapidez en las actividades, de un espíritu de competencia, resistencia a la fatiga y de un rendimiento físico óptimo.

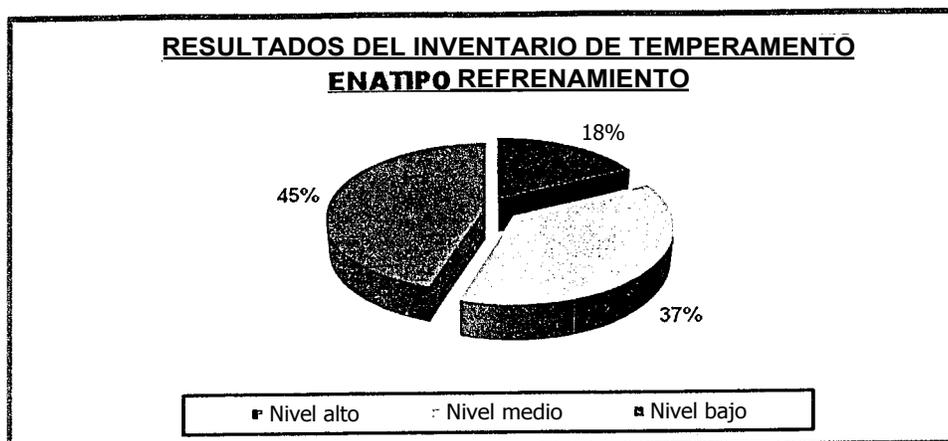
**RESULTADOS DEL INVENTARIO DE TEMPERAMENTO**  
**ENATIPO ACTIVIDAD GENERAL**



**Cuadro N° 4**

*Resultados del enatipo **actividad general** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

En el enatipo **refrenamiento**, se pudo evidenciar que el 18% de los Suboficiales obtuvieron un nivel alto, el 37% presentó un nivel medio, lo que significa que estas son personas serias, responsables y tienen un adecuado autodomínio de sus impulsos, mientras que un 45% de los mismos mostraron un nivel bajo, lo que demuestra que son personas despreocupadas, poco serias, indiferentes y suelen actuar al impulso del momento. (Véase cuadro N° 5, pág. 105)

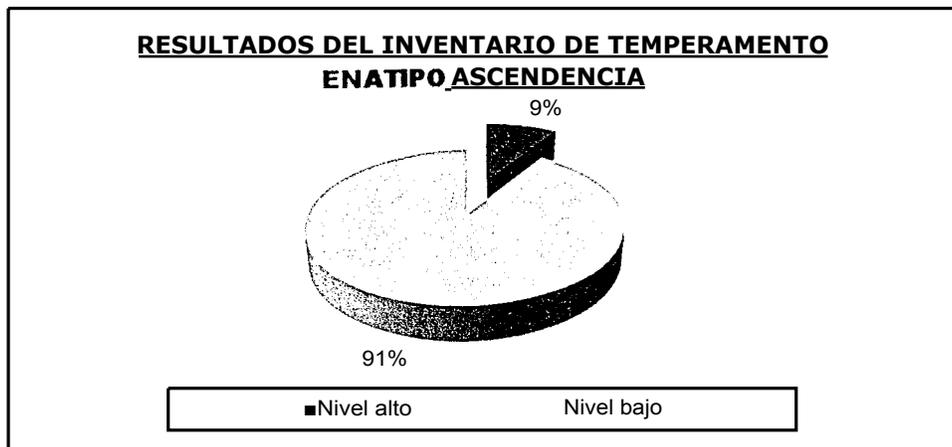


**Cuadro N° 5**

*Resultados del enatipo **refrenamiento** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

En lo que se refiere al enatipo **ascendencia**, se encontró que el 9% muestran un nivel alto, que deja ver que tienen hábito para dirigir y para mandar, gusto por destacarse, fabulación y fanfarronería, mientras que el 91% de los Suboficiales presentan un nivel bajo, lo que significa que son personas con tendencia a someterse, acostumbradas a seguir y tienen temor a hablar en público. *(Véase cuadro N° 6, pág. 106)*

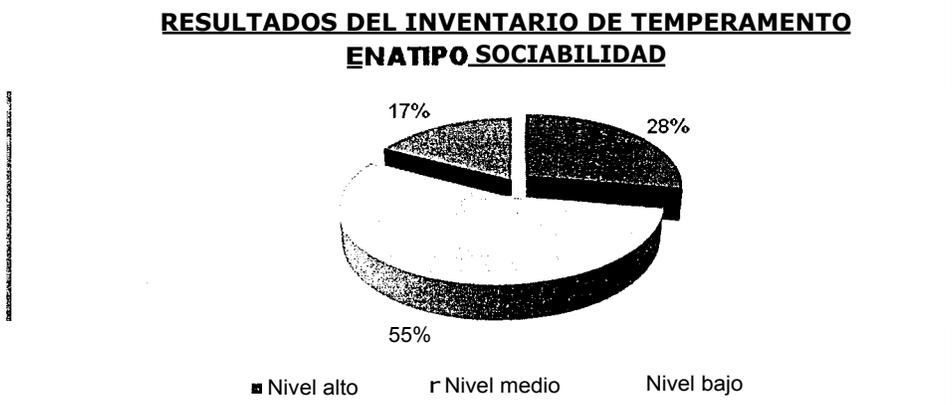
La puntuación baja en el enatipo **ascendencia** en los Suboficiales es justificada porque el Ejército requiere de personal militar con tendencia a someterse y con costumbre a seguir, por la subordinación constante de la que son parte y por la solemnidad que su profesión exige.



**Cuadro N° 6**

Resultados del enatipo **ascendencia** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.

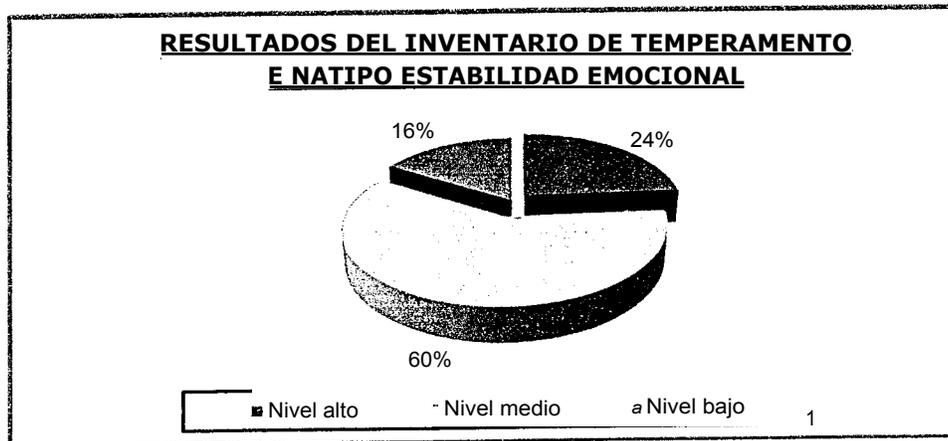
Respecto al enatipo **sociabilidad**, se pudo establecer que el 28% de los Suboficiales presentan un nivel alto, un 55% obtuvieron un nivel medio, lo que significa que les gusta tener muchos amigos y conocidos, les agrada las actividades sociales, y por ultimo un 17% presentó un nivel bajo lo que indica que tienen pocos amigos, les desagradan las actividades sociales, son tímidos y retraídos en su vida social. (Véase cuadro N° 7)



**Cuadro N° 7**

Resultados del enatipo **sociabilidad** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.

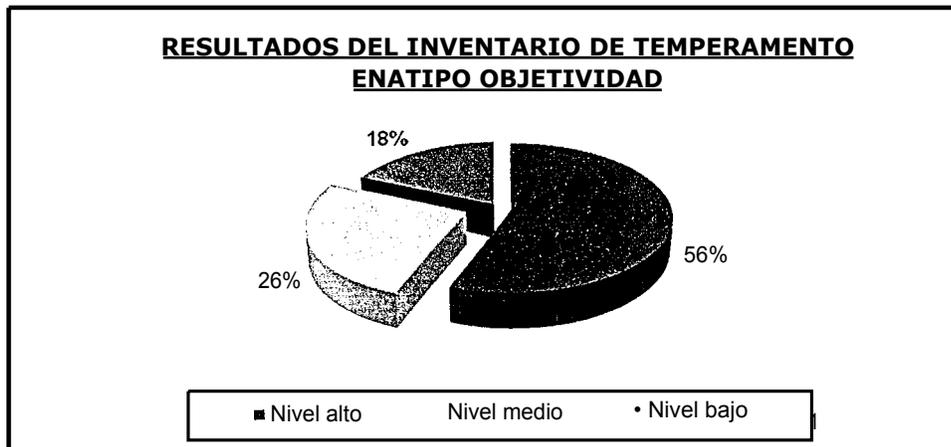
En relación al enatipo **estabilidad emocional**, el 24% de los Suboficiales muestran un nivel alto, un 60% obtuvieron un nivel medio, lo que significa que poseen igualdad de humor, de energía y de intereses, asimismo muestran optimismo, serenidad y estabilidad emocional, en tanto que el 16% presentaron un nivel bajo, que es representado por cambios frecuentes de humor, de energía y de intereses. (Véase cuadro N° 8)



**Cuadro N° 8**

*Resultados del enatipo **estabilidad emocional** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

A través del enatipo **objetividad**, se pudo evidenciar que el 56% de los Suboficiales tienen un nivel alto, el 26% un nivel medio, lo que muestra que tienen poca susceptibilidad, practicidad y objetividad de juicio, mientras que un 18% poseen un nivel bajo que indica hipersensibilidad marcada, susceptibilidad, egoísmo, egocentrismo y creen ser objeto de hostilidad por parte de los demás. (Véase cuadro N° 9, pág. 108)

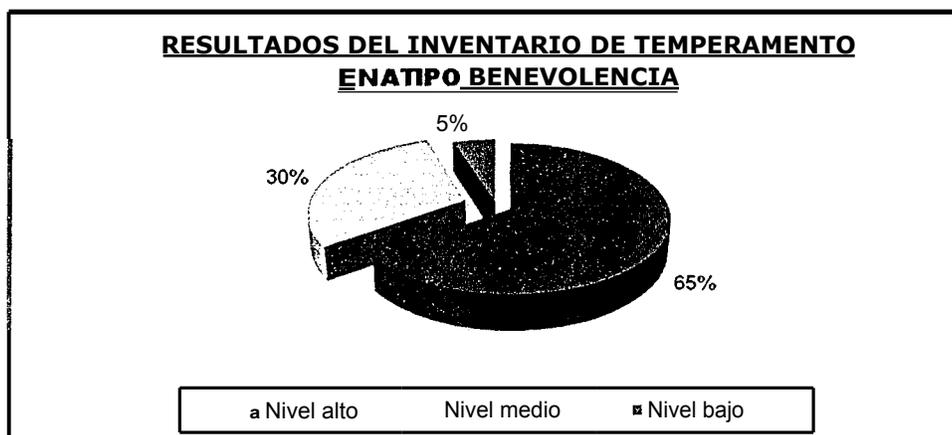


**Cuadro N° 9**

*Resultados del enatipo objetividad de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

En el enatipo **benevolencia**, se evidenció que el 65% de los Suboficiales obtuvieron un nivel alto, un 30% lograron un nivel medio, lo que significa aceptación de dominio, docilidad, pacifismo y respeto por los demás, mientras que un 5% presentó un nivel bajo que muestra belicosidad, combatividad, hostilidad hacia los demás y deseo de dominio. *(Véase cuadro N° 10, pág. 109)*

Es imprescindible que el militar cuente con puntajes de altos a medios en el enatipo **benevolencia**, porque el militar debe soportar actos hostiles desde el comienzo de su formación castrense, aceptar la subordinación pues siempre habrá alguien que le mande y deberá ajustarse a la disciplina militar que copa cada rincón, cada movimiento y pensamiento del militar.

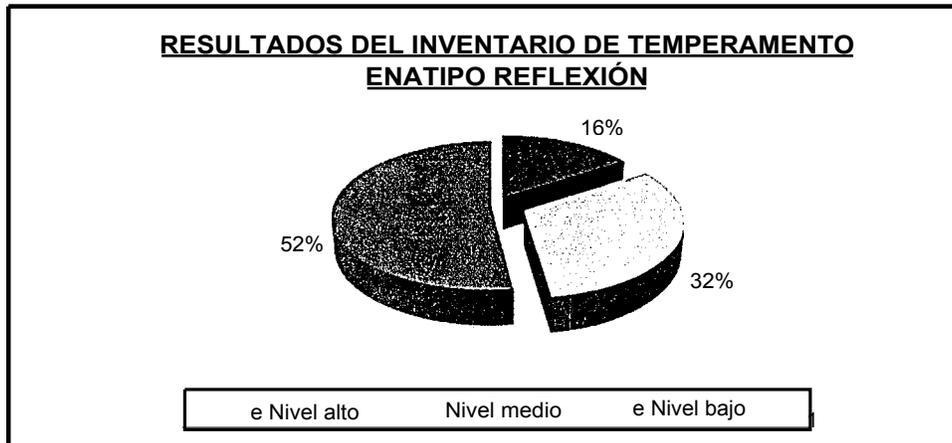


**Cuadro N° 10**

*Resultados del enatipo **benevolencia** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

Mediante el enatipo **reflexión**, se evidenció que el 16% de los Suboficiales presentaron un nivel alto, un 32% mostró un nivel medio, lo que señala que los Suboficiales tienen tendencia a la reflexión, presentan una adecuada capacidad para observarse a si mismos y a los demás, en tanto un 52% obtuvo un nivel bajo, que indica una limitada capacidad de observación de si mismo y de los demás, siendo poco reflexivos. *(Véase cuadro N° 11, pág. 110)*

La preponderancia de puntuaciones bajas en el enatipo **reflexión** entre los Suboficiales se debe a que los militares realizan más actividades externas que internas, estando acostumbrados a cumplir órdenes al momento sin cuestionarlas, limitando así su capacidad de reflexión y su capacidad de tomar decisiones por si solos.

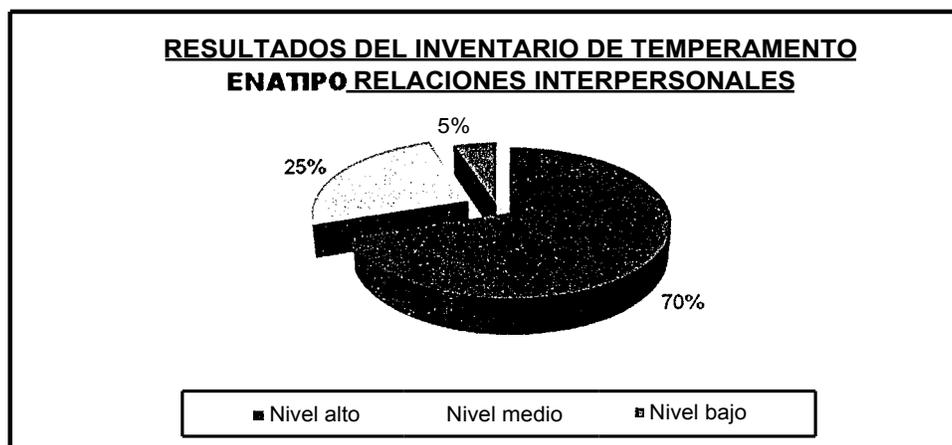


**Cuadro N° 11**

*Resultados del enatipo **reflexión** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

En relación al enatipo **relaciones interpersonales**, se encontró que el 70% de los Suboficiales tienen un nivel alto, un 25% obtuvieron un nivel medio, lo que demuestra tolerancia con la gente y fe en las instituciones sociales, en tanto que un 5% presentó un nivel bajo, que indica una tendencia a criticar a los demás y menosprecio por las instituciones sociales. *(Véase cuadro N° 12, pág. 111)*

La preponderancia de un nivel alto a medio en el enatipo **relaciones interpersonales** es fundamental para la profesión militar porque el militar debe tener un acrecentado amor, lealtad a su institución, respeto por las normas, un alto sentido del deber, de servicio a su patria y de ayuda a su pueblo.

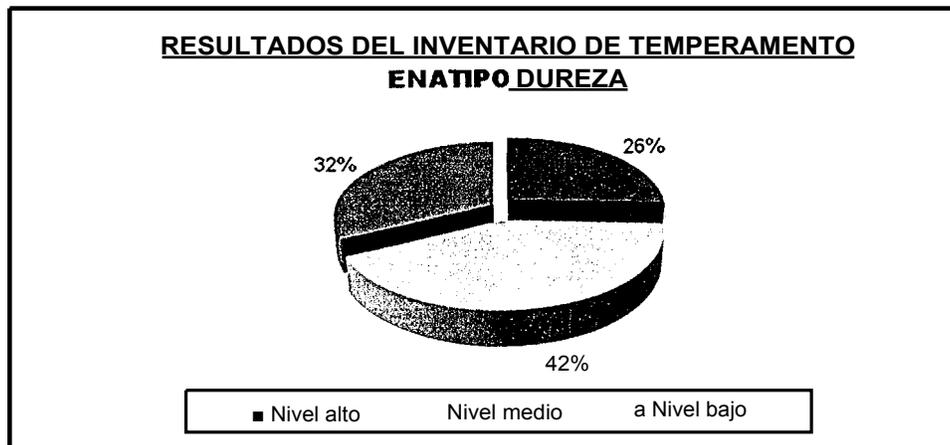


**Cuadro N° 12**

*Resultados del enatipo **relaciones interpersonales** de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

En lo que se refiere al enatipo **dureza**, se evidencio que un 26% de los Suboficiales muestran un nivel alto de dureza, un 42% presentan un nivel medio, lo que indica que tienen resistencia al miedo, al asco y son poco sugestionables, mientras que un 32% obtuvieron un nivel bajo que significa un inadecuado control del miedo, actitud blanda, sugestionable y se asquean con facilidad. (Véase cuadro N° 13, pág. 112)

Para el militar, es importante lograr en el enatipo **dureza** niveles altos y medios, pues el militar debe tener resistencia, control del miedo y ser poco sugestionable por las órdenes que recibe en tono elevado y rudo que precede a toda acción, entendiendo a la disciplina como silencio y obediencia, pero al ser la población militar — músico, esta característica puede verse disminuida por la sensibilidad que brinda la música.



**Cuadro N° 13**

*Resultados del enatipo dureza de los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el inventario de temperamento Guilford — Zimmerman.*

## **8.5. CUESTIONARIO MULTIMODAL DE HISTORIA DE VIDA**

Mediante la aplicación del cuestionario de historia de vida, se pudo corroborar el perfil personal e identificar las problemáticas de cada Suboficial. Propiciando un encuentro personal fructífero, el que será reflejado en la elaboración de la entrevista motivacional de devolución.

De acuerdo al testimonio de la historia de vida, se pudo evidenciar que el personal de la Banda de Música, en su mayoría procede de familias humildes, en las que la pertenencia al ejército supone una salida profesional muy valorada.

Se estima que un 80% de los Suboficiales tuvo padres con actitudes agresivas a través de amenazas, castigos físicos, imposiciones enérgicas, reprimendas

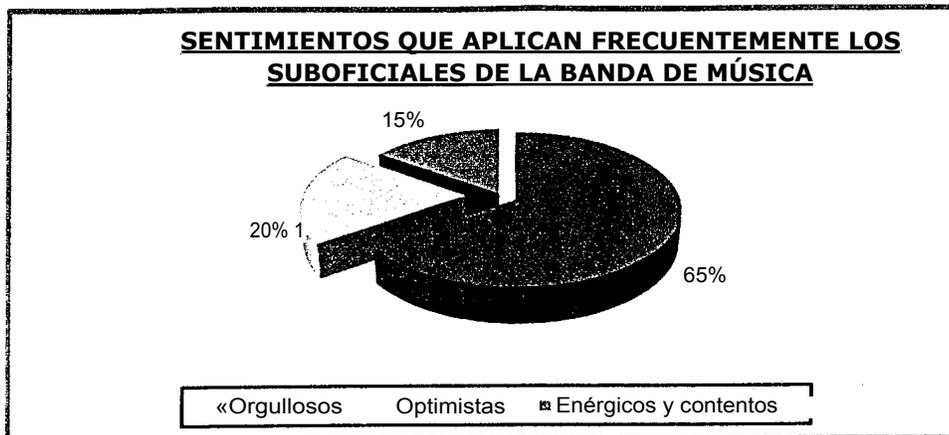
verbales, privación de objetos materiales, de consejos y de amor, que generaban violencia física y psicológica en sus familias.

A su vez, estas relaciones familiares desfavorables fueron aprendidas durante su proceso de desarrollo infantil por el fenómeno de imitación, contribuyendo a una tensión emocional y a un estado de ansiedad generalizada por la falta de diálogo, comprensión y consejo, incrementando inseguridades y frustraciones, lo que da lugar a un sentimiento de inadecuación.

En cuanto a la familia que conformaron los Suboficiales, se puede decir que estos reproducen en la educación de sus hijos las actitudes y conductas positivas como negativas que sus padres tuvieron hacia ellos. No pudiendo ejercer su rol de padres por los constantes cambios de destino y por lo absorbente de su trabajo, deslindando toda la responsabilidad de la educación de sus hijos a sus esposas.

Respecto a su relación de pareja, se genera en ella sentimientos de celos y desconfianza, por la fama que los militares — músicos tienen de mujeriegos y la poca comprensión e inseguridad, por el hecho de que ellos otorgan más tiempo y atención a su institución que a su propia familia. Esto produce conflictos familiares, no sólo entre esposos sino también entre padres e hijos, lo que propicia una deficiente interacción y un paulatino alejamiento familiar.

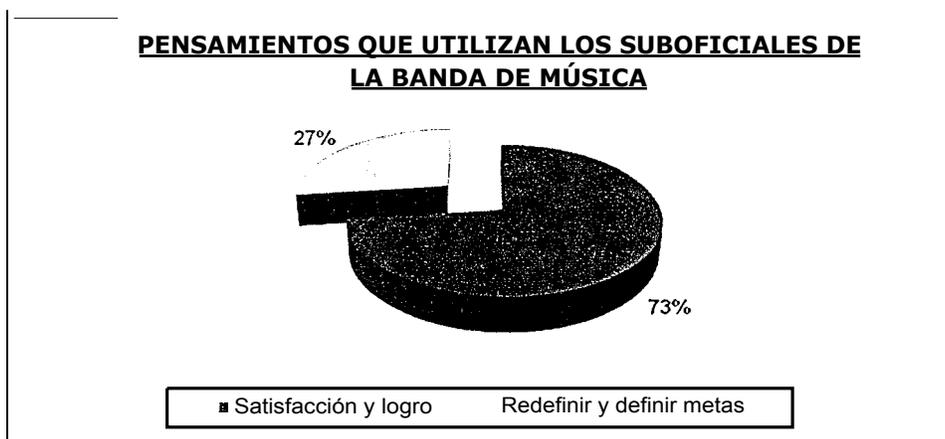
En lo que respecta a los sentimientos que aplican frecuentemente los Suboficiales, se pudo evidenciar que un 65% se sienten orgullosos de sí mismos, un 20% se sienten optimistas respecto al rumbo de sus vidas y un 15% se sienten enérgicos y contentos. *(Véase cuadro N° 13, pág. 114)*



**Cuadro N° 14**

*Sentimientos que aplican frecuentemente los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el cuestionario de historia de vida.*

Con relación a los pensamientos que suelen utilizar en sus vidas se evidenció que un 73% presentan pensamientos de satisfacción y de logro, mientras que un 27% piensan replantear y definir sus metas personales, familiares y sociales. (Véase cuadro N° 15)



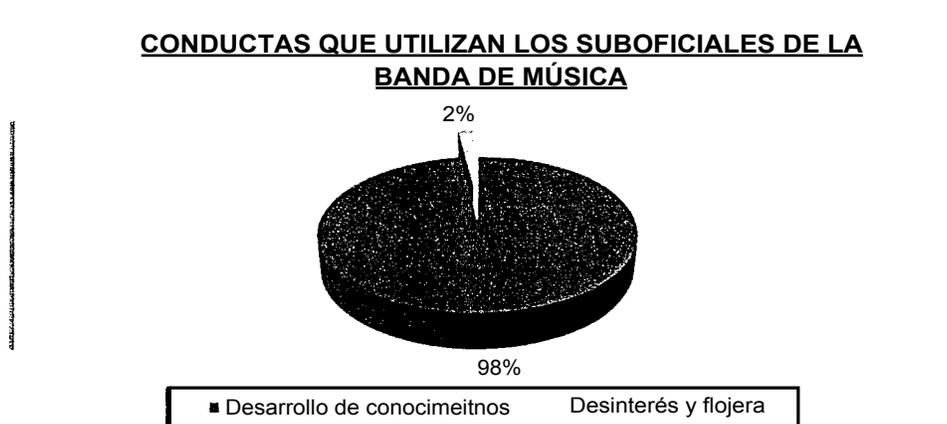
**Cuadro N° 15**

*Pensamientos que suelen utilizar en sus vidas los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el cuestionario de historia de vida.*

Por otra parte, en lo referente a las conductas, un 98% de los Suboficiales se encuentran desarrollando y explotando los conocimientos y las habilidades

adquiridas, queriendo utilizar además su tiempo libre en aprender otras carreras o perfeccionarse, mientras que un 2% presentan comportamientos de desinterés y flojera. (Véase cuadro N° 16)

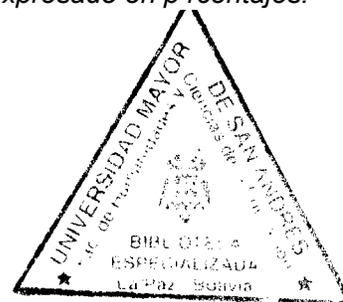
Por lo antes señalado se puede decir que los Suboficiales están creando nuevas experiencias que cambian sus formas de ser nocivas por nuevas formas de ser constructivas y satisfactorias que propician el cambio y fortalecimiento individual que deseche el conformismo y la autoconmiseración de su vida.



### **Cuadro N° 16**

*Conductas que utilizan los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el cuestionario de historia de vida.*

## **8.6. ENTREVISTA PSICOLÓGICA**



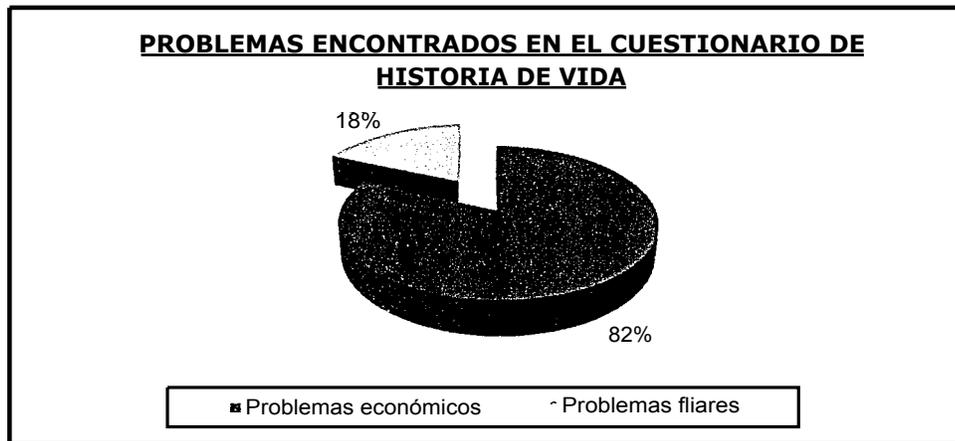
Debido a la restricción en el acceso de este tipo de información a personas ajenas a la institución militar y a la confidencialidad que la misma exige, las entrevistas de devolución no serán desglosadas a detalle, sino sólo se brindará un resumen.

Las entrevistas fueron diseñadas con el propósito de transmitir los resultados de la evaluación de las pruebas psicológicas y brindar una motivación para el cambio personal, por medio de una orientación y fortalecimiento, según las necesidades de cada Suboficial de la Banda de Música.

Las mismas partieron de lo menos ansiógeno a los más ansiógeno, es decir se empezó por aquellas áreas en las que funcionaban mejor, para luego introducir progresivamente a los aspectos más problemáticos de los Suboficiales. El esquema que se siguió en el desarrollo de las entrevistas contó con tres etapas.

En la **primera etapa** de la entrevista, se procedió a dar los resultados del inventario de temperamento, ofreciendo una imagen integradora de su perfil personal y motivando a los Suboficiales a cambiar sus aspectos negativos y fortalecer sus aspectos positivos y adaptativos, haciéndolos conscientes de sus capacidades, pudiendo así optar por el mejoramiento de su calidad como persona.

La **segunda etapa**, se trabajó con los problemas concretos que cada Suboficial presentó en el análisis de la evaluación del cuestionario de historia de vida. Entre las problemáticas encontradas se identificó a un 82% con problemas económicos ya que su profesión en la actualidad no es muy bien pagada y exige demasiado a todos los que trabajan en ella, mientras que un 18% presentó problemas familiares y conyugales, causados por su inexperiencia debido a que se casaron muy jóvenes y al descuido de sus esposas e hijos, por los cambios de destino y la disponibilidad de tiempo que exige su trabajo. *(Véase cuadro N° 17, Pág. 117)*



**Cuadro N° 17**

*Resultados de las problemáticas encontradas en los Suboficiales de la Banda de Música, expresado en porcentajes. Descrito en el cuestionario de historia de vida.*

Es así, que en esta etapa se brindó orientación, proporcionando por una parte una serie de métodos para que puedan solucionar las posibles causas del o los problemas por los que atraviesan, y por otra parte se motivó a los Suboficiales a que solucionen sus problemas.

La **tercera etapa**, fue dedicada a responder las preguntas que formularon los Suboficiales referidas a cómo ampliar y profundizar sus conocimientos sobre temas relacionados al desarrollo personal.

Finalmente, cabe señalar, que la observación se dio durante todo el proceso de la entrevista. En la misma se observó que fue la primera vez que los Suboficiales asistían a una entrevista psicológica, a pesar de ello se encontraron participativos, interesados y con una buena predisposición, mostrando una necesidad imperiosa de ser escuchados y de recibir orientación psicológica.

## **CAPÍTULO IX**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **9.1. CONCLUSIONES**

Finalizada la intervención y luego de haber realizado un somero análisis de los resultados obtenidos se concluye lo siguiente:

- > La experiencia adquirida mediante la interacción con los participantes fue positiva, se intercambiaron ideas, experiencias, siendo ellos protagonistas activos del cambio deseado, aprendiendo mutuamente a través de la reflexión conjunta, proporcionando además apoyo técnico y científico a la institución.
  
- En cuanto al programa propuesto a los miembros de la Banda de Música del Colegio Militar "Cnl. Gualberto Villarroel", se puede decir que se obtuvieron buenos resultados, si bien no se logró un cambio radical en la vida de cada Suboficial, se puede manifestar que dichas actividades fueron provechosas, pues promovieron la superación personal. Por una parte educando, reeducando y enriqueciendo su desarrollo personal, aumentando sus posibilidades de construir formas de ser diferentes a las actuales de sentir, pensar y actuar de manera saludable, satisfactoria y plena. Por otra parte se motivo al cambio de sus debilidades, mediante un

encuentro personal fructífero de fortalecimiento personal, encaminando la mejora de su calidad como persona y su calidad de vida.

- > Con la implementación del ciclo de talleres, se consiguió una apertura mental hacia el cambio, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades para evitar el estrés, desarrollar una sólida autoestima, cambiar la manera de relacionarse, resolver los problemas de la vida, tener una relación de pareja saludable y controlar la ira en el lugar de trabajo. Expandiendo y elevando en los Suboficiales sus posibilidades de sentir, pensar y actuar de manera plena y saludable, dando paso a nuevas experiencias que construyan formas de ser diferentes a las actuales.
- > La aplicación de las pruebas psicológicas (Inventario de temperamento de Guilford — Zimermman y el Cuestionario de historia de vida), dieron a conocer el perfil personal de cada Suboficial, en el cuál se identifico tanto los aspectos positivos y adaptativos que debían ser mantenidos, como los aspectos negativos que debían ser mejorados y fortalecidos. Siendo luego esta información enfocada en la elaboración de las entrevistas psicológicas.
- > Mediante las entrevistas psicológicas se consolido el proceso de intervención, devolviendo los resultados de las pruebas, así como motivando a los Suboficiales hacia la autodeterminación para el cambio de sus aspectos negativos y el fortalecimiento de sus aspectos positivos que permitieron un encuentro personal fructífero y satisfactorio.

## **9.2. RECOMENDACIONES**

Por todo lo expuesto se sugiere:

- > Motivar a los Suboficiales de la Banda de Música con una serie de premios para que ejerzan su profesión con mayor ahínco, dignidad, optimismo y no se les predisponga a un trabajo rutinario, corriente, estancante y tedioso.
  
- > Aprovechar el grado de compromiso y motivación que se tiene actualmente en los miembros de la Banda de Música para ampliar y profundizar sus conocimientos y habilidades sobre temas relacionados al desarrollo personal.
  
- > Mejorar la infraestructura y el equipamiento del área de la Banda de Música, en especial la iluminación ya que se pudo evidenciar que la mayoría de Suboficiales poseen problemas visuales a causa de la deficiente iluminación con la que cuenta su sala de ensayos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ALCORTA, M.M., J.F.** "Psicología del mando". Editorial Anagrama. La Paz — Bolivia. 1940.
- ALEGRE, FIDEL.** "Veinte respuestas al estrés". Editorial Hora. Barcelona — España. 1995.
- ALEMANY, CARLOS.** "La superación personal". Editorial Bilbao. Barcelona — España. 1996.
- ALLPORT W., GORDON.** "Personalidad, su configuración y desarrollo". Editorial Herder. Barcelona — España. 1986.
- ALVAREZ J., RAMIRO.** "Para salir del laberinto, cómo pensamos, sentimos y actuamos". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1996.
- ARAMAYO, SUSANA.** "Cátedra de psicología comunitaria". Universidad Mayor de San Andrés. La Paz — Bolivia. 1999.
- BRANDEN, NATHANIEL.** "El respeto hacia uno mismo". Editorial Paidós. México. 1990.
- BRANDEN, NATHANIEL.** "Los seis pilares de la autoestima". Editorial Paidós. México. 1994.
- BRANDEN, NATHANIEL.** "El poder de la autoestima". Editorial Paidós. México. 1995.
- BENSON, HERBERT.** "La respuesta de relajación". Editorial Mc. Graw Hill. México. 1990.
- BOKUN, BRANKO.** "El estrés". Editorial Alianza. Madrid — España. 1992.
- BOWLBY, J.** "El vínculo afectivo de la relación de pareja". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1993.
- CASTANYER, OLGA.** "La asertividad". Editorial Urano. Barcelona — España. 1994.
- CASTANYER, O.** "La asertividad". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1996.

- CASTILLO, JORGE.** "EL amor y la pareja". Editorial Promesa. México. 1998.
- CASTILLO R., VILMA.** "Superación personal y salud". Editorial Herder. Barcelona — España. 1999.
- CAUTELA, JOSEPH R. Y GRODEN, JUNE.** "Técnicas de relajación". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1985.
- COLEMAN, PAUL.** "Los secretos de una pareja feliz". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1992.
- CORMIER, W.H. Y CORMIER, L.S.** "Estrategias de entrevistas para terapeutas". Editorial Bilbao. Colombia. 1994.
- CORNEJO, MIGUEL ANGEL.** "El ser excelente". Editorial Grijalbo S.A. México. 1996.
- DAVIS, F.** "La comunicación no verbal". Editorial Alianza. Barcelona — España. 1999.
- DAVISON, JEFF.** "Asetividad". Editorial Trillas. México. 1999.
- DAVIS, MARTHA Y MATTHEW MCKAY, ELIZABETH.** "Técnicas de autocontrol". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1985.
- DE BONO, EDWARD.** "Aprender a pensar". Editorial Mc. Graw Hill. México. 1991.
- DE BONO, EDWARD.** "Conflictos". Editorial Mc. Graw Hill. México. 1992.
- DE BOUSINGEN DURAND, R.** "La relajación". Editorial Paidotribo. Buenos Aires — Argentina. 1986.
- GARCÍA MADRUGADA, JUAN.** "Razonamiento y solución de problemas". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1984.
- GERVILLA CASTILLO, ANGELES Y OTROS.** "Controla tu enfado". Editorial LVEL S.A. España. 2003.
- GOLDSTEIN, A.P. Y OTROS.** "Habilidades sociales y autocontrol". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1989.
- GOMEZ PÉREZ, EDGAR.** "Maneras para ser mejor cada día". Editorial Trillas. México. 2000.

- GONZÁLES, FERNANDO.** "La personalidad su educación y desarrollo". Editorial Pueblo y educación. Habana — Cuba. 1989.
- HALLIGAN FREDRICA.** "El arte de afrontar los cambios". Editorial Norma. Buenos Aires — Argentina. 1996.
- HAY, LOUISE L.** "El poder está dentro de ti". Editorial Urano. Barcelona — España. 2001.
- HOT, RINECHART Y WINSTON.** "Psicología de la personalidad". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1974.
- JIMENEZ, F Y PINZÓN, H.** "Técnicas psicológicas de asesoramiento y ayuda". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1983.
- KERTESZ, R.** "Stress de la pareja y familia". Editorial Hora. Barcelona — España. 1987.
- KOPMEYER, M. R.** "Control de la ira en el lugar de trabajo". Editorial UNILET. España. 1992.
- KOTTER, JOHN P.** "El factor liderazgo". Editorial Universitaria. Chile. 1990.
- LEMAIRE, JEAN G.** "La pareja humana: su vida". Editorial Fondo de cultura económica. México. 1992.
- LOPEZ ESPINOZA, GUSTAVO.** "Liderazgo y desarrollo". Editorial IDH. Colombia. 2001.
- LOWEN, ALEXANDER.** "Como controlar el mal genio". Editorial Herder. Barcelona — España. 1992.
- MALETZKE, GERHARD.** "Sicología de la comunicación". Editorial CIESPAL. Quito — Ecuador. 1973.
- MÁRQUEZ, MARCO.** "Formación militar". Revista Sotavento N° 23. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000.
- MASLOW, ABRAHAM.** "El hombre autorrealizado". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1972.
- MCKAY, M Y FANNIG, P.** "Autoestima, evaluación y mejora". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1991.

- MENÉNDEZ, Pelayo.** "Psicología de la intervención social". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1994.
- MOSCOVICI, SERGE.** "Psicología social". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1984.
- MULLER, GORDON.** "Superación personal". Editorial Urano. Barcelona — España. 1992.
- PALACIOS, JESÚS Y MARCHESI, ALVARO.** "Desarrollo psicológico y educación". Editorial Alianza. Barcelona — España. 1999.
- PARDO, RAMIRO.** "El militar". Revista Sotavento N° 22. Editorial Militar. La Paz — Bolivia. 2000.
- PÉREZ, GLORIA.** "Investigación cualitativa, retos e interrogantes". Editorial La Muralla S.A. Barcelona — España. 1994.
- REARDON, K.K.** "La persuasión en la comunicación". Editorial Paidós. Barcelona — España. 1983.
- REYES MENDOZA, OLIVIA.** "Superación personal". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1999.
- SELIGMAN, MARTÍN.** "El optimismo se adquiere". Editorial Atlántida. Madrid — España. 1995.
- SERRUDO ORMACHEA, MARUJA.** "Módulo de investigación científica". Editorial Jorge Valle. La Paz — Bolivia. 2004.
- SHAPIRO, JOAN.** "Técnicas para controlar el enojo". Editorial Mc. Graw Hill. México. 1997.
- SIDELSKI, DANIEL.** "Resolución de problemas". Editorial Alianza. Barcelona — España. 1998.
- STEMBERG, R. J. Y SWERLING L.** "Comprendiendo a la relación de pareja". Editorial Hora. Barcelona — España. 1996.
- TINTAYA CONDORI, PORFIDIO.** "Constructivismo y educación de la personalidad". Editorial EDCON. La Paz — Bolivia. 1998.
- TOLSTIJ, ALEXANDER.** "El hombre y la edad". Editorial Progreso. México. 1989.

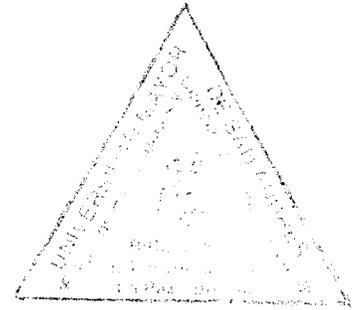
- VAUGHAN, DIANE.** "La pareja en conflicto". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1992.
- WARREN, HOWARD.** "Diccionario de Psicología". Editorial Fondo de cultura económica. México. 1980.
- WATZLAWICK, P. Y OTROS.** "Teoría de la comunicación humana". Editorial Herder. Barcelona — España. 1981.
- WAYNE W., DYER.** "Tus zonas erróneas". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1992.
- WAYNE W., DYER.** "La fuerza de crecer: cómo cambiar su vida". Editorial Grijalbo. Barcelona — España. 1999.
- WÉEKS, DUDLEY.** "8 Pasos para resolver conflictos". Editorial CIESPAL. Quito — Ecuador. 1996.
- WEISINGER, H.** "Técnicas para el control del comportamiento agresivo". Editorial Martínez Roca. Barcelona — España. 1988.
- ZALDIVAR PÉREZ, DIONISIO.** "Domina la asertividad". Editorial Hora. Barcelona — España. 1996.

# **ANEXOS**

**Anexo N° 1**  
**Desarrollo de la Dinámica**  
**Lluvia de Ideas**

## **DINÁMICA**

### **"LLUVIA DE IDEAS"**



#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Analizar el mayor número de opiniones y posibles soluciones sobre las necesidades y requerimientos de cada Suboficial de la Banda de Música.
- Unificar las ideas que cada uno de los participantes tiene sobre sus necesidades y colectivamente llegar a conclusiones de acuerdos comunes.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Una hora y media.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constandingo cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Pizarrón.
- Papelógrafos.

## **VI.- PROCEDIMIENTO**

1. Explique los propósitos, la mecánica que se va a utilizar y nombre a un secretario que anote las ideas que surjan del grupo.
2. Plantee de manera clara la siguiente pregunta:  

¿Cuáles son sus necesidades y requerimientos primordiales?
3. Solicite a los participantes que expresen libre y espontáneamente las ideas que se les van ocurriendo en relación a la pregunta y mencione que en esta etapa de la lluvia de ideas no se permite discutir las ideas que van surgiendo. La cantidad de ideas que cada participante exprese, no tiene límites, todos los participantes deben decir por lo menos una idea.
4. Mientras los participantes van expresando sus ideas, el secretario debe ir anotando en el pizarrón las ideas que surjan, agrupando las ideas similares en columnas con un cierto orden.
5. Una vez terminado este paso, proceda a escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría y elabore con los participantes la síntesis y conclusiones de las ideas expuestas.

**Anexo N° 2**  
**Desarrollo de la Dinámica**  
**de Presentación**

## **DINÁMICA DE PRESENTACIÓN**

### **¿QUIÉNES SOMOS?**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Permitir al facilitador presentarse como un integrante más del grupo y conocer información sobre los integrantes del mismo.
- Lograr que los participantes se conozcan.
- Ayudar a crear un clima de integración, amistoso e informal.

**TIEMPO DE DURACIÓN:** Una hora y media.

**LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Pizarrón.
- Tarjetas.
- Hoja de trabajo "¿Quiénes somos?" para cada asistente.

## **Vi- PROCEDIMIENTO**

1. Organice a los participantes para que se sienten en círculo, incluso el facilitador.
2. Presente esta actividad al grupo como una forma divertida de conocerse y empezar el taller.
3. Reparta a cada asistente la hoja de trabajo "¿Quiénes somos?".
4. Solicite a los participantes que llenen las declaraciones que se encuentran en la hoja de trabajo. Conceda tres minutos.
5. Empiece usted leyendo las declaraciones hasta que termine la ronda.
6. Forme parejas mediante el uso de tarjetas con fragmentos de refranes populares (cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra).
7. Reparta las tarjetas entre los asistentes, donde cada participante debe buscar a la persona que tenga la otra parte del refrán y formar con ella pareja.
8. Distribuya a cada participante una hoja bond blanca.
9. Como se trabajará con un grupo que ya se conocen, se pedirá a cada pareja que piense con que va a comparar a su pareja, puede compararla con una cosa o un animal, la misma debe identificar de alguna manera los

rasgos de su personalidad, para luego explicar el porqué de esa comparación al otro y al resto del grupo.

10. Usted debe estar atento para animar y agilizar la presentación; su duración será máximo cuatro minutos por pareja.

11. Pida comentarios al final y resuma los aspectos más significativos que se hayan presentado.

**Anexo N° 3**  
**Desarrollo del Primer Taller**  
**"Superación Personal"**

## **PRIMER TALLER**

### **"SUPERACIÓN PERSONAL"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Brindar conocimientos teórico — prácticos sobre superación personal a los participantes.
- Proporcionar herramientas para que los participantes puedan iniciar su mejoramiento personal.
- Motivar a los participantes a que establezcan la importancia de la superación personal en sus vidas.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Dos horas y media.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.

Pizarrón.

Tizas.

Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Mi vida, mis metas y mis decisiones*" para cada participante.

Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Proyecto para mi cambio personal*" para cada participante.

Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"SUPERACIÓN PERSONAL"**

El universo entero y todo lo que se encuentra dentro de él (incluyéndonos), tiende a oscilar entre el orden y el desorden. Y la manera más sencilla de establecer un nuevo orden desde el desorden es simplemente realizando los ajustes necesarios en nuestras vidas, que nos permitan asimilar la experiencia adquirida para traducirla en nuevas habilidades que permitan lograr una superación personal constante y una mejor calidad de vida, viéndose esto reflejado tanto a nivel personal como en nuestro entorno.

En la medida en que permitamos que una experiencia o varias experiencias traumáticas del pasado se conviertan en la vara con la cual medimos nuestras vidas y a nosotros mismos, de alguna manera nos encadenamos al

---

pasado y nos negamos la oportunidad real de cambiar y mejorar nuestras vidas.

### **¿Qué es la superación personal?**

La superación personal es un proceso de cambio a través del cual una persona trata de adquirir una serie de cualidades que aumentarán y mejorarán la calidad de vida, es decir conducirán a esa persona a una vida más óptima.

Esta vida mejor no debe entenderse como una vida con más comodidades materiales, aunque éstas también pueden aparecer como un subproducto del cambio personal. Lo que se trata de hallar a través de la superación personal es un estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias que le rodean.

Actualmente se habla de excelencia personal y el éxito al alcance de la mano, sin embargo, muchas de estas fórmulas se enfocan a la solución de problemas y al logro de una posición económica preponderante, quedando cortas en lo que a la superación personal se refiere, la verdadera superación no tiene nada que ver con cantidad sino con calidad.

En síntesis se puede decir que la superación personal es el valor que motiva a la persona a perfeccionarse a sí misma, desarrollando todas sus capacidades para lograr cada uno de sus objetivos en lo humano, espiritual y profesional, pues la característica principal de la persona evolucionada es un estado de paz interior y con el mundo.

La superación personal se encuentra en la persona misma y no en los bienes materiales, tampoco es exclusivo de una determinada edad. Existe hoy en día jóvenes y personas mayores capaces de lograr grandes empresas, observando como sus sueños se hacen realidad, sin detenerse a considerar la falta de experiencia o el cansancio natural que traen los años. Renunciar a mejorar equivale a una vida triste gris, sin aspiraciones, en una palabra CONFORMISMO.

### **¿Quiénes pueden superarse?**

Todos los seres humanos tienen el llamado universal hacia la superación personal, independientemente de su edad, nivel social, cultural o económico, no importa si es casado, viudo o soltero, lo único verdaderamente importante es que tenga un deseo interno, profundo, honesto y sincero de procesar cambios internos que le ayuden a desarrollar un mayor nivel de bienestar y una mejor calidad de vida para usted y para quienes le rodean.

### **¿Qué factores se deben cumplir para alcanzar una superación personal exitosa?**

La superación personal es un proceso de evolución, de cambio y de fortalecimiento de sí mismo, para iniciar este proceso de superación con éxito, se deberán desarrollar una serie de factores que a continuación serán detallados:

#### **x Intención clara**

Para iniciar con paso firme y con reales posibilidades de éxito este proceso de superación personal, se debe empezar por

tener una profunda, intensa, contundente, específica, fuerte y decidida intención para poder decir y repetir con absoluta convicción:

***SI ¡SI QUIERO HACERLO!  
HARÉ LO QUE SEA NECESARIO (legal,  
honesto y prudente) PARA LOGRAR MI  
SUPERACIÓN PERSONAL.***

Este cambio solo dependerá de cada uno, pues de nada valdría los esfuerzos externos que otras personas hagan, podrían repetir y explicar hasta el agotamiento total la importancia, pero si uno no está 100% dispuesto, si no pone de su parte el 100% de sus capacidades que son muchas, toda su fuerza de voluntad al servicio de esta causa, lamentablemente todos los esfuerzos externos serán vanos.

En la vida uno puede lograr lo que quiera, solo se necesita esfuerzo, trabajo y ganas. He aquí un ejemplo de lucha y compromiso por lo que se quiere lograr:

"Sabía que STEPHEN HAWKING, eminente científico, considerado por muchos el hombre más inteligente de los últimos años, es cuadrapléjico y solo puede mover dos de sus diez dedos. Una gravísima enfermedad neuromuscular lo tiene postrado en una silla de ruedas, pero aún es catedrático de la Universidad de Cambridge — Inglaterra, autor de libros, profesor de física cuántica y es un científico con muchos reconocimientos y honores a nivel mundial".

Este ejemplo es un estímulo para concientizarse, recapacitar y considerar que el nivel de éxito, satisfacción y bienestar se lo puede lograr en cualquier momento de la vida.

En suma para comenzar este proceso de cambio personal se debe estar conciente de que:

- La decisión de cambiar solo depende de uno mismo.

Mientras mayor sea la dedicación, la entrega y el compromiso (consigo mismo) más rápido y más fácilmente podrá acceder a su mejoramiento personal y a un *nivel* de vida más óptimo.

Mientras más clara sea su intención, más efectivamente podrá desarrollar sus aptitudes innatas.

El resultado que logre obtener dependerá el 100% de su dedicación y entrega.

Estos pueden parecer pequeños detalles, pero las consecuencias de obrar conociéndolos producirán cambios significativos en si mismo y en su vida en general.

x **Compromiso**

El compromiso es otro de los ingredientes esenciales para lograr una superación personal exitosa, mediante este se busca que la persona se comprometa consigo misma y que haga de la motivación un estado permanente.

Un aspecto que se encuentra estrechamente relacionado al compromiso es la responsabilidad, ya que la forma en que se interprete los acontecimientos de la vida es de primordial importancia para la posibilidad de crecer como persona.

Si sistemáticamente trata de colocar en otros la responsabilidad de lo que le ocurre, esta creando una conducta nociva que le impedirá progresar. Tome en cuenta que cada uno forja su destino con la suma de acciones, sentimientos y pensamientos que cotidianamente va formando. Si sus pensamientos son de fracaso o sus sentimientos son de víctima, ira condensando una enorme fuerza negativa que finalmente se hará realidad (profecías autocumplidas).

No hay destinos oscuros solo hay sombras en el camino, sitios oscuros que con frecuencia son nuestros propios temores. Asumir la posibilidad de transformar nuestro potencial de destino es recuperar el control de nuestra vida. Se debe tener presente que no somos víctimas de los otros o de la suerte sino que cada cosa que nos ocurre de alguna manera hemos contribuido para ello y viene a enseñarnos algo.

En la medida que nos conozcamos mejor, que dejemos de mentirnos, que asumamos la responsabilidad de nuestras acciones nos convertiremos en artífices conscientes de nuestro destino y al culminar el recorrido sentirá una enorme satisfacción por haberlo logrado y fácilmente encontrará nuevamente la motivación para emprender otras aventuras.

---

Analice y maneje en su vida diaria esta reflexión:

"Soy responsable de lo que veo, de elegir las cosas que quiero tener y todo lo que me sucede yo mismo lo he pedido y se me concede tal como lo pedí".

x **Optimismo**

El optimismo es la base fundamental para el proceso de crecimiento personal porque nos impulsa y nos lleva hacia delante con fuerza, es un componente vital e indispensable para asegurar las más altas posibilidades de alcanzar el éxito.

El optimismo crece en el interior de cada quién, por lo cual hay que cultivarlo en el terreno fecundo del alma humana y su fruto dependerá exclusivamente de la voluntad y de la práctica que se haga.

Las personas impregnadas de esta cualidad tienen más posibilidades de éxito, porque el éxito comienza con la voluntad y con la confianza en sí mismo, no consiste en pensar que estamos por encima de todos, sino en creer que podemos llegar a ser tanto como se deseemos.

Si uno considera que está vencido ya lo está, pues la predisposición a fallar nos hace vulnerable psicológicamente y físicamente, en cambio si cree que puede, si se siente seguro de que puede, podrá.

Muchas veces los infortunios conspiran contra el ánimo y llegan hasta lograr que perdamos las esperanzas. Para crecer ante el abatimiento solo se necesita firmeza, seguridad en sí mismo y considerar que nadie tiene un problema que no haya sido de otro y resuelto por otro, solo se debe estar convencido de que existe una salida y que será resuelto, no importa si en ese momento se desconoce como.

#### **x Perseverancia**

La perseverancia, es otra gran aliada para alcanzar una exitosa superación personal, está consiste en persistir e intentar una y otra vez hasta alcanzar los objetivos trazados, asumiendo los obstáculos y tropiezos que se pudiera encontrar en el camino como oportunidades, que nos brinda la vida para superarlos con éxitos y fortificamos ante las adversidades.

Una persona que es capaz de intentarlo nuevamente, comienza a sentir que su meta se encuentra al doblar la esquina, es por ello que se debe mirar al mundo de frente y decirle "tengo derecho a todo lo que deseo, deseo lo que puedo y quiero conseguir". Las victorias no las recibe siempre quién más las merece, sino él que las sabe buscar con más insistencia.

La diferencia entre un triunfador y un perdedor radica en que el primero, se levantó una vez más, porque creía que su deseo aún podía convertirse en un hecho, el segundo no lo hizo por creer que su aspiración no podía convertirse en un hecho, por

tanto el secreto del éxito estriba en no rendirse, aunque el paso para lograr nuestro objetivo sea lento.

x **Hábitos**

El convertir en hábitos las habilidades que se vayan adquiriendo, contribuirá a alcanzar más fácilmente nuestras metas y a disciplinarnos para realizarlas de manera más eficaz.

El entrenamiento es fundamental para conservar y adquirir las habilidades nuevas, por ello es aconsejable:

Acostumbrarse a finalizar siempre lo que se empieza, antes de comenzar la siguiente tarea. A medida que vea sus tareas completadas, se sentirá motivado a emprender otras más grandes.

Permitirse a sí mismo aprender por medio de las experiencias que se presentan en la vida, esto incrementará su capacidad para obtener el mayor nivel de bienestar posible.

Disciplinarse y ejercitar diariamente los hábitos que se quiera adquirir, contribuirá para que con el tiempo se vuelvan respuestas automáticas.

- Utilizará en la vida diaria todo lo aprendido, pues solo así adquirirá mayor práctica y destreza para manejarlas.

---

## **¿Cuál es el proceso que se debe seguir para desarrollar la superación personal?**

Desde el momento que nacemos vamos creciendo, cambiando, evolucionando y poniendo en práctica los condicionamientos adquiridos a muy temprana edad durante toda nuestra vida, en ocasiones de manera imperceptible para nosotros, por considerar que "así somos".

Los cambios son parte inseparable de la vida y como seres vivos, deberíamos asumirlos con naturalidad, pero no siempre es así. Por ello es imperioso lograr cambios positivos, enriquecedores y fortalecedores para llegar a ser una mejor persona, feliz con lo que se es y con lo que se tiene.

Seguidamente se mencionará cada una de las habilidades que deben ser desarrolladas para edificar la mejoramiento personal.

### **x Evitar el estrés**

Los conocimientos teórico — prácticos referentes al estrés y las técnicas de relajación son el primer paso para un mayor autocomocimiento y mejor autocontrol puesto que el estrés es un hecho habitual en nuestras vidas, no se lo puede evitar, ya que cualquier cambio o suceso que requiere de una respuesta emocional puede producir estrés.

El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o ansiosa y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra. Esto también puede predisponer a la

persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infecciones, enfermedades cardíacas o depresión.

El hecho de hallarse ante una situación estresante no significa necesariamente sentirse nervioso o distorsionado, simplemente es que hemos aprendido a reaccionar de ese modo. Por tanto es importante aprender técnicas que permitan dar otro tipo de respuestas, como el usar la relajación en todo momento y lugar en el que se experimente estrés o ansiedad, con el propósito de liberar la tensión.

x **Desarrollar una sólida autoestima**

La autoapreciación es muy importante porque de ella depende la realización de nuestro potencial personal y de nuestros logros en la vida.

El fortalecer e incrementar la aceptación de sí mismo tal cual es, constituye uno de los pasos más importantes para alcanzar la paz interior, pues no se puede estar en paz si uno está disgustado con uno mismo, con aspectos de su cuerpo o de su personalidad.

De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima tienen una visión saludable de sí mismos, no viven en el pasado, no necesitan de la aprobación de los demás, son capaces de enfrentar los retos y las responsabilidades que la vida les plantea, por el contrario

los que tienen una autoestima baja suelen tener una actitud positiva fingida, utilizan diferentes máscaras para encubrir su baja autoestima, tienen dificultades para aceptar sus defectos, se autolimitan y tienen necesidad de ser aprobados por los demás.

x **Cambiar la manera de relacionarse**

El hombre es por naturaleza un ser social, pues para satisfacer sus necesidades se relaciona con otros seres humanos. Esta capacidad que posee el ser humano le permite desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una misma sociedad.

El conocer la importancia de una buena comunicación y desarrollarla de manera adecuada facilita la convivencia con las personas que conforman el entorno familiar y laboral, permitiendo disfrutar al máximo las relaciones, convirtiéndolas en relaciones placenteras, satisfactorias y armónicas, alejándonos así de la tragedia que significa el no tener relaciones interpersonales gratificantes. Por consiguiente, es importante aprender a entendernos con los demás y a actuar adecuadamente en situaciones sociales así como el incrementar esfuerzos para mejorar la comunicación con nuestro entorno social.

x **Tener una relación de pareja saludable**

La relación de pareja es un tema actual que a todos nos interesa de una u otra manera pues todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas experimentamos ese vínculo afectivo. Cuando un hombre y una mujer anudan una relación, cada uno aporta su propio mundo: tradición, educación, nivel social, creencias religiosas y un bagaje de experiencias personales, es decir la propia historia individual.

La relación de pareja tiene un carácter dinámico y cambiante, donde el equilibrio en la misma es una conquista diaria y dificultosa que requiere cuidado y atención constante. Por ello es importante contar con conocimientos teóricos — prácticos sobre la relación de pareja, los cuales coadyuven a solucionar de mejor manera las situaciones dificultosas que surgen en la misma, no permitiendo así que los problemas se sumen, agudicen y estallen en conflictos voraces e irreparables; las dificultades que surgen en este vínculo afectivo suelen afectar al estado anímico, al rendimiento y al desempeño general de la pareja.

x **Aceptar los problemas de la vida**

Dada la compleja y cambiante naturaleza de nuestra sociedad, nos vemos enfrentados continuamente a situaciones problemáticas, ya sean estos problemas como decidir que ropa ponerse cada mañana o el hacer frente a distintas deudas. Nuestra vida diaria está llena de problemas que debemos

resolver a fin de tener un adecuado nivel de funcionamiento. Es por esto importante aprender a definir los problemas no desde el punto de vista de soluciones imposibles sino de soluciones ineficaces, esto permitirá tener una mayor variedad de respuestas potencialmente eficaces para afrontar distintas situaciones.

Los problemas forman parte integral de la vida y aprender a controlarlos debe ser de máximo interés, pues si no son solucionados se convierten en sensaciones crecientes de impotencia y frustración, dificultando la búsqueda de nuevas soluciones.

x **Controlar la ira en el lugar de trabajo**

En el ambiente laboral uno siempre está expuesto a situaciones provocadoras de ira o enfado. Antes de pensar en una estrategia de control para cada una de ellas, uno debe conocer a fondo que situaciones y que personas nos alteran negativamente nuestro estado anímico, por tanto el autocontrol constituye la piedra angular para el mejor autocontrol, porque permite desarrollar la capacidad de percibir nuestros sentimientos y aprender a controlarlos.

Para tener bajo control al enojo en el lugar de trabajo se debe por una parte controlar de inmediato el comienzo del enfado porque no es conveniente mostrar una excitación emocional inapropiada en el mismo, por otra parte se debe reconocer que se desea conservar el empleo, lo cual permitirá mantener las

cosas en perspectiva, como gajes del oficio, también se deben poner en práctica estrategias para resolver las provocaciones y evitar que se vuelvan a producir, pues la incapacidad para controlar el enojo en el lugar de trabajo supone un grave riesgo de descarrilamiento en la vía hacia el éxito.

### **Sugerencias para comenzar el camino hacia la superación personal**

Mucha gente en esta sociedad ha crecido con la creencia errónea de que la única manera para alcanzar la felicidad es tener más dinero y consumir más. Esta creencia errónea es la que produce el estancamiento de la superación personal, llevando al menosprecio de si mismo, a la falta de amor e insatisfacción con uno mismo, imposibilitando así en mayor o menor grado a que la persona funcione al nivel que quiere funcionar, creando sentimientos de frustración, hostilidad, rabia, timidez, etc.

He aquí una serie de consejos para empezar con éxito el camino hacia la superación personal:

El trabajo para consigo mismo le permitirá emprender la tarea de autocrearse y fortalecerse a si mismo.

El proceso de cambio es algo que debe surgir del interior de la persona.

Para iniciar el proceso de superación personal, se debe reconocer el estado actual de infelicidad, depresión o como lo quiera llamar.

No tenga miedo dejar atrás lo conocido, intérnese a un nuevo terreno, lleno de experiencias nuevas y enriquecedoras.

No recurra a las etiquetas "yo soy así, siempre he sido así y no voy a cambiar", deje atrás los prejuicios que solo son pretextos y aventúrese hacia el perfeccionamiento de su vida y de sus puntos de vista.

Conéctese con el momento y seguramente descubrirá que tiene algo pendiente que ha estado posponiendo eternamente y que en realidad le agradaría mucho completar. Ese puede ser su punto de partida y el inicio de una nueva vida llena de satisfacciones.

Asuma la responsabilidad de su vida y de todo lo que sucede en ella, esto lo hará creador de la realidad que desea vivir y además la oportunidad de aprender de las experiencias que se le presenten a diario.

Su compromiso debe ser expresado en acciones. Ejecutar las acciones diariamente le acercará a sus metas, las cuales se convertirán en un sistema de navegación que guiarán sus pasos y permitirán que ajustes sus objetivos constantemente para mantener el curso de los mismos.

Liberar las áreas bloqueadas de su vida le permitirá vivir plenamente y disfrutar de la vida desempeñando de manera más óptima, dando y recibiendo generosamente sin apegos.

A medida que avance su superación personal comenzará a ver más **claramente la vida como es realmente, esto lo guiará** significativamente para el logro de sus metas y acciones.

Usted tiene la capacidad de elegir lo que quiere ser en cada momento de su existencia, este es su poder personal y ese poder es su libertad.

La superación personal lo colocará en una ventajosa posición, mediante la cual usted podrá ejercer plenamente su poder creador, proyectarse y optimizar su vida, donde su principal característica será un estado de paz interior y con el mundo.

### c. DINÁMICAS

#### DINÁMICA # 1

#### "MI VIDA, MIS METAS Y MIS DECISIONES"

##### Procedimiento

1. Antes de iniciar esta actividad, explique y reflexione a los asistentes sobre la importancia de la superación personal para sus vidas, pues mientras más clara sea su intención y su reflexión, más positivamente podrán lograr su crecimiento personal y mejorar su calidad de vida.
2. Reparta a cada participante la hoja de trabajo *"Mi vida, mis metas y mis decisiones"*.
3. De a conocer a todos los participantes las instrucciones del ejercicio.
4. Solicite a los participantes que comenten las respuestas de las preguntas formuladas en el ejercicio *"Mi vida, mis metas y mis decisiones"*.
5. Facilite la discusión y reflexión en el grupo acerca de:
  - ¿Qué han aprendido de si mismos?
  - ¿Cuál es la importancia de la superación personal?
  - ¿Qué pasa cuando se deja de lado a la superación personal?
  - ¿Requieren sus vidas esta superación personal? ¿Por qué?

6. Explique y comente con el grupo acerca de:

- Cuanto más nos comprometemos con nuestra energía interior, inteligencia y con el poder que llevamos en nuestro interior, más rápido se harán realidad esas maravillosas posibilidades que brinda la superación personal, ya que esta ensancha nuestros horizontes y nuestra conciencia.
- \* Es necesario saber qué pasa en nuestro interior para poder saber que tenemos que dejar marchar. En lugar de ocultar nuestro dolor podemos liberarlo totalmente.
- No estamos aquí en este mundo para contentar a otras personas o para vivir según sus directrices. Sólo podemos vivir a nuestra manera y caminar por nuestra propia senda. Hemos venido a este mundo para realizarnos a nosotros mismos y a expresar el amor en su sentido más profundo.

## **DINÁMICA # 2**

### **"PROYECTO PARA MI CAMBIO PERSONAL"**

#### **Procedimiento**

1. Comience la actividad distribuyendo a cada participante una fotocopia de la hoja de trabajo "*Proyecto para mi cambio personal*".
2. Explique las instrucciones de la hoja de trabajo "*Proyecto para mi cambio personal*". Pida a cada participante que elabore su proyecto de cambio personal en la hoja de trabajo, para realizarla deberán poner en práctica las destrezas aprendidas anteriormente.
3. Solicite a todos los participantes que exterioricen su proyecto de cambio personal.
4. Explique y comente con el grupo acerca de:

\* A medida que cada uno de nosotros entra cada vez más en contacto con su ser interno, triunfa, realiza sus sueños y ayuda a otros a subir un peldaño en la escalera de la vida. Recuerde que somos parte de un todo. Cada uno de nuestros pensamientos, palabras, sentimientos y acciones hacen eco en el Universo y son recibidos por otros.

- \* El decidir dar el primer paso por pequeño que este sea, es fundamental, pues indica que se está dispuesto a aprender y a desbloquear el manantial de nuestro bien.
  
- \* Cambiar significa liberarnos de sentimientos de aislamiento, separación, soledad, rabia, temor y dolor; significa crearnos una vida llena de paz, en donde podamos relajarnos y disfrutar de las cosas tal como se nos presentan sabiendo que todo va a ir bien.
  
- \* Aprendamos a no pretender ser perfectos. La necesidad de ser perfectos sólo nos crea una enorme presión, y nos impide ver los aspectos de nuestra vida que necesitan ser mejoradas y curados.

5. Para finalizar las actividades distribuya a cada participante una fotocopia del *"Formulario de evaluación del taller"*.

**Anexo N° 4**  
**Desarrollo del Segundo Taller**  
**"Estrés"**

## **SEGUNDO TALLER**

### **"ESTRÉS"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

Brindar a los participantes conocimientos teórico — prácticos referentes al estrés.

- Proporcionar y enseñar técnicas de relajación para un mejor autocontrol de sí mismo.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Dos horas y media.

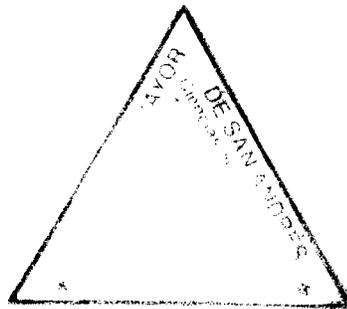
**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.
- Pizarrón.
- Tiza.



Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Tomando conciencia*" para cada participante.

Kleenex (Pañuelos desechables).

Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"ESTRÉS"**

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas, no se lo puede evitar, pues cualquier cambio o suceso que genere una respuesta emocional, puede producir estrés. Esto puede predisponer a la persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infecciones, enfermedades cardíacas o depresión.

#### **¿Qué es el estrés?**

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, el resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el fluido de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o ansiosa y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

En síntesis se puede decir que el estrés es la reacción de la persona ante toda presión ya sea física, mental o emocional, que va experimentando a lo largo de su vida, para su conservación.

### **¿Qué tipos de estrés hay?**

Existen dos tipos de estrés que seguidamente serán mencionados:

- x **Estrés positivo:** Es un estímulo sano provocado por situaciones positivas que alientan a responder desafíos.

**Ejemplo:** Cuando no hay presión en el trabajo, tampoco hay retos laborales, puesto que el estrés positivo alienta a los empleados a responder desafíos.

- x **Estrés negativo:** Es un estímulo destructivo, que vuelve a la persona incapaz de tomar decisiones, la enferma y hasta puede causarle la muerte.

**Ejemplo:** Cuando hay excesiva presión en el trabajo, esta se convierte en una fuerza destructiva que ocasiona en la persona conducta errática, bajando así su rendimiento.

### **¿Cuáles son los agentes estresantes?**

Nuestras experiencias estresoras provienen de agentes estresantes que se agrupan de la siguiente manera:

- x **Agentes estresantes ambientales:** Pueden ser la luz, ruidos, temperatura, contaminación, incertidumbre política, las aglomeraciones, etc.
  
- x **Agentes estresantes individuales:** Pueden ser la sobrecarga de trabajo, el conflicto de roles, la ocupación, problemas familiares, problemas económicos, enfermedades, los accidentes, los cambios normativos como la adolescencia, el envejecimiento, etc.
  
- x **Agentes estresantes laborales:** Pueden ser las características del puesto, favoritismo entre otros, ambiente de trabajo hostil o denigrante, horarios rígidos.
  
- x **Agentes estresantes grupales:** Pueden ser la falta de incorporación grupal, insatisfacciones, liderazgo inefectivo, malas relaciones con el grupo.
  
- x **Agentes estresantes sociales:** Pueden ser la relación familiar, el nivel económico, las normas de conducta.

### **¿Qué situaciones pueden causar estrés?**

Cualquier tipo de situación o cambio puede hacerlo sentir estresado así sea un cambio bueno como un ascenso en su trabajo. No es solamente el cambio o el suceso en sí lo que ocasiona estrés sino también la forma como usted reacciona a éste, puesto que la vida es 10% lo que nos pasa y 90% como reaccionamos ante ella.

La causa del estrés es diferente en cada persona por ejemplo una persona puede no sentir estrés al jubilarse del trabajo, mientras que otra puede sentirse estresada.

Otras situaciones que pueden causarle estrés pueden ser: perder el trabajo, la muerte de un cónyuge, el divorcio, el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse, o tener un bebé.

### **¿Qué produce el estrés?**

El estrés ejerce un efecto negativo en nuestras vidas puesto que reduce nuestra capacidad para disfrutar la vida y adaptarnos a ella, además afecta a órganos y funciones de todo el organismo.

Los síntomas más comunes que acompañan al estrés son:

- x **En lo emocional:** Produce dificultad para dormir (Insomnio), pesadillas, disminución de la capacidad de concentración, apatía, fatiga, aburrimiento, problemas sexuales, depresión, ansiedad, nerviosismo, frustración, culpabilidad, baja autoestima, soledad, etc.
  
- x **En lo físico:** Produce espasmos o temblores, tensión muscular, dolor en la espalda, tensión en el cuello, sudoración, sequedad en la boca, dificultad para deglutir, dolor abdominal, subir o bajar de peso, dolores de cabeza, mareos, frecuencia cardíaca rápida o irregular, respiración acelerada, diarrea o estreñimiento, necesidad frecuente de orinar, etc.
  
- x **En lo conductual:** Produce alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, propensión a sufrir accidentes, etc.

## ¿Que hacer para disminuir el estrés?

La solución más efectiva para luchar contra el estrés es encontrar su causa y tratarla, aunque infortunadamente esto no siempre es posible, pues no podemos cambiar las situaciones externas que nos resultan estresantes, pero si podemos modificar nuestra actitud hacia ellas del siguiente modo:

- x **Aceptar lo incambiable:** Una vez que algo sucede ya forma parte del pasado, es historia, sucedió, se fue, ya no es posible modificarlo de manera alguna.

Mirar el pasado deseando cambiarlo, lamentándose por oportunidades perdidas, arrepintiéndose por los errores, deseando venganza, etc., es un desperdicio inmenso de energía. No importa cuantas oportunidades se perdieron, o cuantos errores se cometieron, lo importante es que aunque ya no podemos modificar los hechos pasados, si podemos sacarle el mejor provecho a sus consecuencias.

Mientras más rápido nos reconciliemos con nuestra realidad presente, más pronto estaremos en condiciones de aprovechar las nuevas circunstancias que tenemos, al reconocer las oportunidades que se nos presentan, y emplearlas para ser exitosos.

Para reconciliarnos con nuestra realidad presente, podemos:

- Perdonarnos a nosotros mismos por todas aquellas situaciones pasadas en las que nos equivocamos.
- Perdonar a todas aquellas personas involucradas en las situaciones pasadas que necesitamos superar. Eso nos permitirá continuar adelante más fácilmente sin cargas emocionales.

- Soltar emocionalmente los eventos pasados, ubicándonos en el presente. Para esto podemos escribir las situaciones que deseamos superar en un papel, para luego quemarlo, simbolizando que se han desvanecido para nosotros.

x **Cambiar lo Cambiable:** Lo que si podemos cambiar en cualquier circunstancia, es nuestra actitud hacia lo que sucede a nuestro alrededor. Y la manera más sencilla de lograr esto, es controlando nuestros pensamientos, emociones y acciones, al invertir nuestro tiempo en planificar los resultados deseados, en vez de lamentarnos por las consecuencias de los errores.

Como establecimos al principio, la vida es 10% lo que nos pasa, y 90% como reaccionamos ante ella. Recordemos que mucho de lo que hacemos en la vida es producto de la manera como nos hemos habituado a reaccionar ante los eventos, por eso es importante evitar en lo posible actuar motivados por un impulso emocional.

He aquí algunas indicaciones importantes para poder cambiar lo cambiabile.

- Trate de tomarse un tiempo antes de responder a situaciones estresantes, para permitirle a la razón filtrar sus emociones y decidir el más adecuado curso de acción.
- Modifique cada día un pequeño detalle de su comportamiento que le permita vivir una vida más relajada.

x **Evitar lo inaceptable:** ¿Cuántas de las situaciones estresantes en su vida ocurren porque usted las permite?. Es un hecho, por nuestros

hábitos, somos propensos a actuar de la misma manera equivocada o inaceptable. Esto ocurre porque nuestros hábitos están muy arraigados en nuestro subconsciente y desde ellos reaccionamos sin percatarnos.

Para evitar las situaciones que consideramos inaceptables y disminuir los niveles de tensión que posteriormente generan estrés, debemos:

- Mantenernos alertas a nuestro comportamiento, principalmente a nuestras reacciones inconscientes que permiten que existan situaciones inaceptables en nuestra vida.
- Hacer lo necesario para sentirse bien, y mantener presente sus valores para hacerlos respetar, al mismo tiempo de respetar los de los demás.
- Seleccionar a diario un comportamiento suyo, o una situación generada por otros, que considere inaceptable y comprometerse a poner de su parte para evitarlos. Esto le ayudará a disminuir la tensión que siente en su vida, contribuyendo a evitar que se acumule el estrés.

x **Mejorar el estilo de vida:** Revise su estilo de vida y encuentre formas sanas de mejorar su modo de vida. He aquí una breve lista.

- Desintoxicar el cuerpo y la mente con varias actividades.  
Hacer ejercicio regularmente.
- Consumir una dieta balanceada y saludable y no comer en exceso.
- Limitar el consumo de cafeína y alcohol.  
Dormir bien.
- No consumir nicotina, cocaína u otras drogas alucinógenas.

- Estimular la creatividad con labores agradables, para contrarrestar la tensión, la frustración y el estrés.
- Ordenar el trabajo diario esperando las actividades imperiosas y trabajar primero las prioridades.
- Fíjese metas realistas tanto en la casa como en el trabajo. Procurar tener responsabilidades propias con el fin de evitar roces y rivalidades con los compañeros de trabajo.
- Llevar trabajo a casa, es tanto como acarrear el estrés al domicilio.
- Tomar descansos en el trabajo y asegurarse de mantener un balance entre las actividades recreativas y las responsabilidades.
- Pasar el tiempo con personas con las que se disfrute.
- El uso del sentido humor es una de las formas más sanas, efectivas y positivas de afrontar el estrés.
- Aprender y practicar técnicas de relajación.
- Trate de resolver los conflictos con las demás personas.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés; como para una entrevista de trabajo.
- Redefinir cuál es el propósito en la vida, cual es su misión en el mundo, esto le ayudará a canalizar el 100% de su potencial hacia un solo punto.
- Trate de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.

Siguiendo estos sencillos pasos de aceptar lo que no puede cambiar, modificar lo que sí puede, y evitar lo inaceptable y mejorar su estilo de vida, evitará que la tensión normal del día a día se acumule generando estrés y vivirá una vida más relajada que le permitirá ser más efectivo en el logro de sus metas.

## ¿Qué es la relajación?

**No** se puede escapar de todas las situaciones estresantes que existen en nuestra vida, ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas, pero si podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés, aprendiendo a relajarnos.

El concepto de relajación siempre ha estado relacionado con la reflexión tranquila, sosegada y silenciosa que se logra mediante un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad y alegría.

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos.

La relajación de la que hablamos permite liberar al organismo de la tensión permitiendo el aflojamiento muscular y la calma interior; además brinda dos tipos de relajación que seguidamente serán señalados.

- x **Relajación física.**- Proporciona un estado corporal de total distensión muscular, que conlleva sensaciones físicas de calma, tranquilidad y bienestar.
  
- x **Relajación mental.**- Suministra a la mente un estado de total libertad; sin prestar atención a nada en concreto, como cuando se "sueña despierto", divaga en un placentero abandono, disfrutando de pensamientos agradables, visualizando escenas satisfactorias, sintiéndose inmersa en una profunda paz, serenidad y calma.

En suma, se puede decir que la relajación es un conjunto de técnicas que rebajan la ansiedad y las reacciones que genera el estrés, proporcionando una

mayor capacidad de autocontrol en las situaciones que habitualmente provocan estrés y ansiedad.

### **¿Qué beneficios se logra con la relajación?**

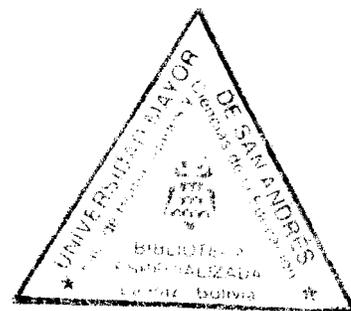
Lo que se pretende con la relajación, es que la mente y el cuerpo contribuyan poderosamente a mejorar la calidad de vida de las personas. Una forma de hacerlo es modificar en su propio beneficio, no el curso de los acontecimientos, pero sí la repercusión que éstos pueden tener.

De entrada, la relajación a partir de la distensión muscular y la calma interior, producirá un estado de tranquilidad, sosiego, bienestar y felicidad que ya de por sí es beneficioso.

El termino relajación es una palabra ampliamente utilizada en la vida moderna por la solución que tiene para los problemas derivados del estrés, al que tan ligado se encuentra el hombre moderno, por el ritmo frenético que impone su vida.

La práctica diaria de la relajación aporta múltiples beneficios los cuales serán especificados a continuación:

- Aumento del nivel de conciencia.
- Mayor nivel de reposo.
- Descanso más profundo.
- Más salud.
- Más resistencia frente a las enfermedades.
- Equilibrio en la tensión arterial.
- Mejor oxigenación.
- Aumento del nivel de energía, vitalidad.
- Superior nivel de recuperación tras los esfuerzos.
- Predominio de los pensamientos positivos.



- Resistencia frente a hábitos erróneos: fumar, alcohol, comidas excesivas, etc.
- Disminución del estrés.
- Mayor capacidad de aprendizaje.
- Mejora de la capacidad de recordar datos.
- Brinda sentimientos de bienestar, tranquilidad y felicidad.

### **¿Cuándo puede ser practicada la relajación?**

He aquí algunas ocasiones en las que se pueden practicar las técnicas de relajación:

**A diario:** Utilizar las técnicas diariamente, disminuirá el estrés de su vida cotidiana, lo cual bastará para reducir la tensión y la ansiedad innecesaria e injusta. También estará en condiciones de realizar sus actividades cotidianas mucho mejor, y es muy probable que su salud mejore, aumentará su capacidad para utilizar las técnicas y sus beneficios serán vistos más pronto.

- x **Cuando se sienta estresado, tenso o irritable:** Cuando note los primeros signos de estrés, tensión o irritabilidad, practique inmediatamente las técnicas de relajación de su preferencia, pues estas impedirán que la ansiedad, tensión o irritabilidad aumenten hasta estallar.
- x **Cuando se sienta nervioso o tenga miedo:** Cuando usted se dirija hacia una situación desencadenante de ansiedad o de miedo (Ejemplo: ir a hablar con su jefe), puede relajarse justo antes de entrar a dicha situación minimizando así los efectos de dicha ansiedad.

En otras palabras, usted puede usar la relajación como una técnica de autocontrol para el resto de su vida, *antes y después* de una situación ansiogena o estresante si todavía siente ansiedad.

### **Consejos para practicar la relajación**

Seguidamente se procederá a dar sugerencias esenciales para conseguir resultados óptimos.

- x Analice, cuan dispuesto está a salir de su zona de comodidad y lograr la disposición para practicar y experimentar algo nuevo.
  
- x Comprométase consigo mismo a realizar diariamente la práctica de las técnicas de relajación. Para esto hágase las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué quiero hacer estos ejercicios?
  
  - ¿Son realmente importantes para mí estas razones?
  
- x Practique diariamente las técnicas de relajación, será doblemente útil ya que asegurara:
  - Que pueda desarrollar los ejercicios en cualquier momento que necesite sin tener que recurrir al material de escritorio.
  
  - Desarrollará el hábito de relajarse inconscientemente y podrá apreciar los efectos profundos de la relajación sobre su vida.
  
- x Persista, asumiendo los obstáculos y los tropiezos que pudiera encontrar en su camino, no se dé por vencido. Lo que ocurre es que cambiar no es siempre fácil, pero si es posible conseguirlo; es solo

cuestión de paciencia, perseverancia y tiempo.

### **¿Cómo actuar cuando se sienta tenso o estresado?**

- x **Relájese de inmediato:** Realice los ejercicios de relajación que se acomoden mejor a sus necesidades, a su forma de ser, o simplemente tenga más práctica en ellos. Por ejemplo:

"Respire profundo y exhale por diez veces".

- x **Cambie de postura:** Tanto si está sentado como de pie, cambiar la postura de su cuerpo hará desaparecer la rigidez. Esto es útil cuando regresa a su casa después de un tráfico denso tras un día duro de trabajo, o cuando está sentado ante su mesa realizando alguna tarea importante. Límitese a moverse un poco en su asiento.
- x **Estire los brazos y las piernas:** Estos movimientos disipan el entumecimiento y activarán su circulación. Estirar las extremidades le proporcionará la ayuda que necesita.
- x **Cierre los ojos:** Relaje los ojos cerrándolos durante menos de un minuto, lo cual eliminará la presión.

c. **DINÁMICAS**

**DINÁMICA # 1**

**"TOMA DE CONCIENCIA"**

**Procedimiento**

1. Inicie la actividad recalcando que el individuo, en distintos ámbitos de su vida se ve sometido a múltiples presiones que le generan estrés.

2. Para reducir y superar la influencia que tiene el estrés en nosotros, es necesario conocer cuáles son las principales fuentes de estímulos estresores en nuestras vidas.

Seguidamente suministre a cada participante una fotocopia de la hoja de trabajo "*toma de conciencia*".

3. Lea las instrucciones de la hoja de trabajo "*toma de conciencia*" e indique que el propósito de esta práctica es que cada participante identifique donde se encuentra su principal fuente de estímulos estresantes, para así poder trabajar en ellos.

4. Solicite a todos los participantes que manifiesten sus respuestas y la identificación de su principal fuente de estímulos estresores, pues con frecuencia, el simple hecho de hablar, es todo lo que se necesita para ayudar a calamar la ansiedad.

5. Inmediatamente explique a los participantes la importancia de tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo:

- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo.
- Realizar actividades de esparcimiento (hobby) que resulten placenteras.
- Practicar técnicas de relajamiento.

6. Discutir y reflexionar con el grupo acerca de:

- ¿Cómo puede influir el estrés negativo en la vida diaria?
- ¿Qué se puede hacer para luchar contra este enemigo (estrés)?
- ¿Qué importancia y que beneficios tienen las técnicas de relajación?

7. Cuando concluya la discusión, proceda a explicar y comentar con el grupo acerca de:

El estrés mata los anhelos, hace mantener una actitud pasiva, nos vuelve indolentes, asimismo puede causar problemas de salud o empeorarlos; es por esto preciso dominarlo y disponer de técnicas de relajación para afrontarlo.

Muchos de los estresores de la vida diaria son como impedimentos que se colocan en los juegos de video, pues la vida es una competencia de supervivencia; en el cual algunos caen desalentados, aparecen sentimientos de inseguridad, rabia, envidia, pero estas dificultades u obstáculos siempre los debemos superar y no debemos dejarnos abatir, ni vencer por los problemas de la vida.

---

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA**

### **Procedimiento**

1. Introduzca la actividad señalando que se les enseñará una técnica de relajación llamada "Respiración profunda" la cual tendrá como propósito enseñar a respirar de una manera adecuada, pues respirar es esencial cuando uno quiere relajarse.

Asimismo es imprescindible para realizar cualquier otro ejercicio de relajación, ya que si uno sabe respirar adecuadamente obtendrá resultados más rápidos y provechosos.

2. Explique la técnica de manera teórica, utilizando descripciones verbales sencillas, y de manera práctica, mostrando como realizar el ejercicio paso por paso.

### **Técnica "Respiración profunda"**

**Paso uno:** Sostenga un kleenex (Pañuelo desechable), con la mano en alto.

**Paso dos:** Inspire profundamente, luego expire soplando el pañuelo desechable hasta que este se mueva.

**Paso tres:** Como medida de prevención para que no queden dudas, ni interrogantes por parte de los participantes, el instructor debe repetir todo el proceso tres veces.

3. Cuando finalice la explicación proceda a preguntar a los participantes, si todo quedo claro, caso contrario, debe repetir la explicación hasta que sea comprendida en totalidad.

4. Pida a los participantes que reproduzcan el ejercicio enseñado tres veces solos, para que ensayen y puedan poner en práctica lo aprendido.

5. Discutir y reflexionar con el grupo acerca de:

- ¿Qué ayuda pueden brindar las técnicas de relajación para la lucha contra el estrés y la ansiedad?
- ¿Qué es necesario para que la práctica de las técnicas de relajación sean provechosas y útiles?

6. Cierre la dinámica explicando y comentando acerca de:

- \* La relajación es una habilidad como cualquier otra, cuanto más practique una persona más eficiente se hace.
- \* El aprender a respirar, es indispensable para lograr una relajación óptima; además es la base para continuar con otros ejercicios de relajación.
- \* Si practica constantemente las técnicas de relajación comprobará que es uno de los mejores remedios contra el nerviosismo, la tensión y el estrés.

7. Proporcione una fotocopia del "Formulario de evaluación del taller" a cada participante.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES**

- > Es importantes que escoja un ambiente tranquilo, donde pueda asegurarse que no van a molestar, ya que de esto dependerá el éxito de la realización de los ejercicios.
  
- > Como es la primera vez para la mayoría de los participantes, inicialmente el ejercicio debe ser realizado por el instructor a fin de que los participantes comprendan de manera clara y explícita cómo se efectúa el ejercicio. Después de la explicación el ejercicio debe ser realizado tres veces solo por los participantes para que consoliden y fortalezcan sus conocimientos.
  
- En caso que alguno de los participantes no pueda realizar el ejercicio, es importante asegurarle que no debe preocuparse, puede decirle para tranquilizarlo:  
  
"No se preocupe es un ejercicio un tanto complicado, pero usted conseguirá realizarlo".
  
- > El transcurso de la práctica debe ser reforzado con expresiones de ánimo y elogios por parte del instructor, reforzando cuando él lo crea conveniente.

Las expresiones de ánimo y elogios pueden ser:

"Lo están haciendo muy bien"

"Aprenden rápidamente"

"Han hecho un importante progreso, merecen una felicitación"

**Anexo N° 5**  
**Desarrollo del Tercer Taller**  
**"Desarrollo de Técnicas de**  
**Relajación para Enfrentar la**  
**Ansiedad y Estrés"**

## **TERCER TALLER**

### **"DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Proporcionar técnicas de relajación para afrontar distintas situaciones que generan ansiedad y estrés.
- Enseñar a relajarse ante situaciones de estrés y ansiedad.

#### **II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

#### **III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.
- Papelógrafos ilustrativos.
- Pizarrón.

- Tiza.

Fotocopias del *"Formulario de evaluación del taller"* para cada participante.

Fotocopias de las hojas de trabajo *"Técnicas de relajación"* para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS"**

Recapitulando el segundo taller de "Estrés" se puede decir que la ansiedad y la tensión son perjudiciales para nosotros y para la sociedad porque la tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos física y mentalmente reduciendo nuestra capacidad para disfrutar la vida y adaptarnos a ella.

Para contrarrestar estos efectos negativos, se debe aprender y ejercitar técnicas de relajación, estas nos van a permitir contrarrestar y enfrentar situaciones de ansiedad y estrés.

El hecho de hallarse ante una situación estresante no significa necesariamente sentirse nervioso o distorsionado, simplemente es que hemos aprendido a reaccionar de ese modo. Es por esto importante aprender técnicas que nos permitan dar otro tipo de respuestas, como el usar la relajación en todo

momento y lugar en que se experimenta estrés o ansiedad para liberar la tensión.

A veces se piensa erróneamente que para aprender y practicar ejercicios de relajación se requiere de mucho tiempo. Este es un pensamiento equivocado pues la mayoría de los ejercicios solo requerirán de algunos minutos para su práctica.

### c. **DINÁMICAS**

#### **DINÁMICAS**

#### **"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN"**

#### **Procedimiento**

1. Comience la actividad recalcando que para reducir el estrés de forma significativa, contamos con la ayuda de un arma poderosa que es: *LA RELAJACIÓN*, su entrenamiento es fácil, solo requerirá de interés, constancia y ganas de realizarlo. Para practicar estos ejercicios una o dos veces al día, en cualquier momento en que lo necesite le ayudará a mantener un nivel bajo de ansiedad, a dejar de sentir miedo a las cosas nuevas, además aumentara el nivel de conocimiento de su organismo y le ayudará a identificar las áreas de tensión que existen en él.

- 
2. Entregue a cada participante las hojas de trabajo "*técnicas de relajación*" en las cuales se encuentran ocho ejercicios y mencione que las hojas de trabajo les servirán a los participantes como guía para que practiquen y reproduzcan lo aprendido a solas.
  3. Proceda a exponer de manera teórica, utilizando ilustraciones y descripciones verbales sencillas el procedimiento de cada técnica para luego hacerlo de forma práctica (cada una de las ocho técnicas son distintas por ello deben ser desarrolladas una a una tanto por el facilitador como por los participantes).
  4. Cuando concluya con la explicación, proceda a preguntar a los participantes, si quedó claro, caso contrario debe repetir a los participantes, si todo quedo claro, caso contrario debe repetir la explicación hasta que sea comprendida en su integridad.
  5. Solicite a los participantes que reproduzcan uno a uno cada ejercicio enseñando, para que ensayen y aprendan cada técnica.
  6. Discuta y reflexione con el grupo acerca de:
    - ¿Por qué es importante la práctica diaria de estas técnicas?
    - ¿Cuál es la importancia de comprometerse con uno mismo en el desarrollo de esta habilidad?

7. Explique y comente con el grupo acerca de:

- \* Si no se practican los ejercicios diariamente nunca se los podrá emplear en situaciones cotidianas que nos generen ansiedad y estrés.
  
- \* Usted puede utilizar la relajación como una técnica de autoconocimiento para el resto de su vida, antes y después de una situación ansiógena o estresante.
  
- Persista, asumiendo los obstáculos y los tropiezos que pudiera encontrar en su camino, no se dé por vencido. Lo que ocurre es que cambiar no es siempre fácil, pero si es posible conseguirlo, es solo cuestión de paciencia, perseverancia... y tiempo.

8. Para finalizar las actividades distribuya a cada participante una fotocopia del *"Formulario de evaluación del taller"*.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES**

- > Es importantes que escoja un ambiente cómodo, silencioso y libre de interrupciones, ya que de esto dependerá el éxito de la realización de los ejercicios.
  
- > Como es la primera vez para la mayoría de los participantes, inicialmente el ejercicio debe ser realizado por el instructor a fin de que los participantes comprendan de manera clara y explícita cómo se efectúa el ejercicio. Después de la explicación el ejercicio debe ser realizado tres veces por los participantes para que consoliden y fortalezcan sus conocimientos.
  
- > Antes de realizar los ejercicios "*El sendero de la montaña*" y "*Enfrentarse a lo desconocido*" asegúrese de grabar los pasos y si no dispone de grabadora, léalos. Recuerde que si decide grabar o leer debe dejar un tiempo suficiente entre cada frase.
  
- > En caso que alguno de los participantes no pueda realizar el ejercicio, es importante asegurarle que no debe preocuparse, puede decirle para tranquilizarlo:  
  
"No se preocupe es un ejercicio un tanto complicado, pero usted conseguirá realizarlo".
  
- > El transcurso de la práctica debe ser reforzado con expresiones de ánimo y elogios por parte del instructor, reforzando cuando él lo crea conveniente.

Las expresiones de ánimo y elogios pueden ser:

"Lo están haciendo muy bien"

"Aprenden rápidamente"

"Han hecho un importante progreso, merecen una felicitación"

**Anexo N° 6**  
**Desarrollo del Cuarto Taller**  
**"Autoestima"**

## **CUARTO TALLER**

### **"AUTOESTIMA"**

#### **1- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Reconocer y reforzar los elementos internos de la autoestima.
- Incrementar la autoestima de los participantes para que puedan reconocer sus cualidades positivas y negativas.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.
- Cinta adhesiva.
- Una copia de la hoja de trabajo "*Frases para bajar la autoestima*".

Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Soy una persona importante para mí*" y "*Edificando mi autoestima*" para cada participante.

Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"AUTOESTIMA"**

La aceptación de uno mismo tal cual es constituye uno de los pasos más importantes para alcanzar la paz interior. No se puede estar en paz si uno está disgustado con uno mismo o con aspectos de su cuerpo o de su personalidad.

El conocerse a sí mismo y sentirse bien con lo que uno es, es muy importante ya que esto repercute en nuestro comportamiento y en nuestro entorno.

#### **¿Qué es la autoestima?**

La "autoestima" es el afecto que se siente hacia uno mismo, es la apreciación que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las impresiones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida sobre nosotros mismos. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no.

Esta autoapreciación es muy importante, pues de ella depende la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

### **¿Cómo se forma la autoestima?**

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.

- x **En la infancia:** Descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan.

A partir de esas experiencias tempranas de aceptación o rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. Un niño gordito desde pequeño, puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

- x **En la adolescencia:** Es una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa del apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es una época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar

en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

### **¿Qué factores que influyen en la autoestima?**

La autoestima va a depender de dos factores:

- x **Factores externos:** El factor externo es la opinión que los demás tienen de uno.

Este factor externo se encuentra estrechamente relacionado con la opinión que tienen de uno la familia, el trabajo, la sociedad.

**Ejemplo:** Si una persona ha sido sometido y criticando en su familia tendrá baja autoestima.

- x **Factor Interno:** Llega a ser la capacidad individual de cambio y construcción de la autoestima.

Para lograr este cambio y construcción se va necesitar la intervención de:

- **Eficacia personal:** Es la confianza que la persona tiene en su capacidad para resolver de buena manera los asuntos de su vida.

**Ejemplo:**

El jugar un partido de fútbol.

Conseguir un permiso en el trabajo.

En síntesis se puede decir que la eficacia personal es la suma de pequeños logros diarios, sin embargo ninguna persona va a conseguir buenos resultados en todo lo que hace, esto no debe ser interpretado como fracaso, sino como una oportunidad de aprender de los errores cometidos.

- **El respeto por si mismo:** Es el tratarse a uno mismo de la mejor forma posible en las situaciones cotidianas, así como el mantener una actitud positiva hacia el derecho de ser feliz.

En ningún momento y bajo ninguna circunstancia es sano odiarse a sí mismo, aunque uno se haya portado de una manera desagradable o reprochable, pues este odio solo llevará a inmovilizarnos y perjudicarnos. En vez de odiarse a uno mismo, se debe tratar de tener sentimientos positivos utilizando la equivocación como una lección de vida.

Es importante remarcar que la formación de una autoestima alta no dependerá únicamente de los factores externos (de la opinión que los otros tienen de uno), sino del factor interno (la capacidad de cambio y construcción personal). Por lo cual todas las personas tenemos ese poder de cambio y construcción de nuestra autoestima.

**Ejemplo:** Una persona que siempre ha sido maltratada y criticada por su entorno familiar tendrá posiblemente una baja autoestima, pero estará en sus manos el poder cambiar y reconstruir su autoestima.

### **¿Cuáles son los niveles de autoestima?**

Los niveles de autoestima pueden ser altos o bajos; continuamente para hacerlo más comprensible se expondrán las características de cada nivel.

x **La persona que goza de alta autoestima se caracteriza:**

- **Se evalúa objetivamente**, se conoce realmente, se acepta y valora incondicionalmente. Es decir es capaz de reconocer de manera realista sus fortalezas y limitaciones.
- **Tiene una visión saludable de si mismo**, se acepta a si mismo como un ser valioso, único y su amor es sin condiciones.
- **No vive en el pasado**, puesto que considera que esté solo logra inmovilizar, si revive el pasado es para utilizarlo como lección de vida.
- **Tiene imágenes positivas de si mismo**, se considera una persona virtuosa, inteligente, única y que puede alcanzar lo que se proponga.
- **A eliminado por completo la envidia**, reconoce la envidia como una forma de rebajarse a si mismo.
- **Cuida su cuerpo**, no consume alcohol, tabaco u otras drogas que dañen su organismo.
- **No necesita la aprobación de los demás**, da más importancia a la opinión que él tiene de si mismo, que a la valoración que los demás tienen de él.
- **No siente pena de si mismo**, considera que el lamentarse es una actividad inútil que impide vivir de forma positiva y eficiente.

x **La persona que posee de una baja autoestima se caracteriza:**

- **Tiene una actitud positiva fingida**, se cree perfecto, él piensa que no tiene ningún defecto y que es solo virtudes.
- **Utiliza diferentes máscaras**, maneja diferentes máscaras para encubrir su baja autoestima. Veamos algunas de las más comunes.

**El Impositor:** Aunque se muestra feliz y exitoso, en realidad le aterra el fracaso, y vive con el constante miedo de "ser descubierto". Necesita triunfos externos constantes para tratar de mantener la mascara de alta autoestima, lo cual le podría conducir a problemas con el perfeccionismo, competencia o sobre exigencia.

**El Rebelde:** Actúa como si las opiniones o buenas intenciones de otros, especialmente las personas importantes o poderosas, no importaran. Vive con una rabia constante por no sentirse "suficientemente bueno". Continuamente necesita probar que los juicios y criticas de otros no le duelen, lo cual podría crear problemas al culpar a otros excesivamente por sus tropiezos, romper las reglas y/o leyes, o desafiar y pelear con las figuras de autoridad.

**El Perdedor:** Se muestra desvalido e incapaz de valerse por si mismo, y espera que alguien venga a rescatarlo. Usa la autocompasión o la indiferencia como una barrera contra el miedo a asumir la responsabilidad de sus actos. Siempre anda en busca de la guía de otros, lo cual podría llevar a una falta de asertividad, falta de logros propios y una excesiva dependencia de los demás en sus relaciones.

- **Tiene dificultad para aceptar sus defectos**, cree que lo sabe todo, no acepta que puede equivocarse o no saber algo.
- **Es envidiosa**, envidia todo, no soporta que otras personas tengan logros, solo él quiere tenerlos.
- **Crítica excesivamente a los demás**, es 100% un criticón siempre encuentra el lado malo a todo, nadie hace nada bien solo él.
- **Se aferra a su profesión**, su profesión es la única forma en la que puede realizarse, lograr éxitos y reconocimientos.
- **Tiene necesidad de aprobación de los demás**, le da mucha importancia al que dirán, piensa que es más importante lo que los demás piensen de él, que lo que el piensa de si mismo.

### **¿Cómo se puede mejorar la autoestima?**

Prácticamente no existe ser humano en el planeta que no tenga de alguna manera su autoestima baja. La baja autoestima lleva a vivir una vida limitada sin felicidad, sintiendo que no se es digno de nada bueno en la vida.

Una alta autoestima no significa creerse que uno es superior a los demás ni significa ser egoístas ya que eso es miedo y la autoestima nada tiene que ver con el miedo. Una buena autoestima significa amarse y aceptarse tal cual uno es, es amarse sin condiciones, es sentir que uno es valioso para uno mismo sin importar la opinión de los demás ya que eso es sólo eso, una opinión de alguien que nada tiene que ver con uno.

Para mejorar la autoestima no solo se necesitan deseos, esto exige tiempo, dedicación, trabajo y sobre todo ganas de cambiar y mejorar.

Indiferentemente de cual sea su nivel de autoestima actual, siempre se puede mejorar; siempre y cuando este dispuesto a trabajar.

Aquí le damos algunas pautas que le van a ayudar a elaborar y lograr el cambio que usted quiere.

- x **Confianza en nosotros mismos:** Es un ingrediente esencial para la autoestima, una persona confiada en si misma es capaz de manejar cualquier situación que se le presente en la vida, sintiéndose completa en si misma, independientemente de los resultados.

La confianza también es la seguridad de saber que todos valemos lo mismo al nacer y que eso no cambia por nuestros ingresos, estatus social o lo que otras personas puedan pensar de nosotros.

Independientemente del tipo de crianza y de las experiencias que ha vivido que pudieron afectar su autoestima usted puede aprender a aumentar su confianza en si mismo en cualquier área de su vida y asegurarse así ese elemento esencial para manifestar sus sueños y alcanzar el éxito que tanto desea.

Veamos a continuación una breve lista de comportamientos, que de ponerlos en práctica podrán ayudarle a mejorar la confianza en si mismo:

**El cuidado y atención** que nos dediquemos a nosotros mismos repercute directamente sobre nuestra autoestima, por eso es importante darle alta prioridad. Elija un nuevo hábito de cuidado personal y consérvelo permanentemente (Ejemplo: Comer comidas sanas).

Asegúrese de que sea algo que pueda cumplir, hágase la promesa de mantenerlo, y cúmplala como cumple las promesas que hace a los demás. Este tipo de hábito le envía un mensaje a nuestro ser interno recordándole que somos importantes.

- **Asuma las experiencias como lecciones de vida**, sin importar el desenlace. Si alguna vez se encuentra ante una situación en la cual las cosas no salen como usted planeó simplemente pregúntese *¿Qué necesito aprender de esta situación?* y prepárese para la siguiente experiencia, a sabiendas de que hay algo mejor en camino para usted.
- **En lugar de apegarse a la manera que sucedían las cosas en el pasado, reconozca las nuevas situaciones presentes** y permítase recibir todas las oportunidades que se presentan a su alrededor. Al hacerlo se conectará con el flujo del Universo y atraerá a su vida todo lo bueno.
- **El éxito se encuentra en asumir la situación, si se equivoca**, levántese, sacúdase y continúe adelante. A medida que acumule experiencia aumentará su valor y en consecuencia se volverá más confiado. La vida siempre nos provee oportunidades en abundancia.
- **Solicite a sus allegados comentarios sobre aquellas cosas que ellos notan que usted es sobresaliente**, empléelas para escribir un comercial sobre usted. Resalte los puntos más importantes que son parte de su personalidad y los que le gustaría desarrollar.

- **Lea el comercial que usted escribió sobre si mismo frente al espejo** todos los días varias veces al día y observe cómo se ve y cómo se siente internamente al realizar este ejercicio.

Esto le ayudará a alimentar los rasgos de personalidad que ya posee y a desarrollar los que considera deseables.

- **Acepte su cuerpo tal como está**, al mirarse al espejo concéntrese en los aspectos que le gustan de su cuerpo. Sonríase a si mismo, consienta a su cuerpo con comida saludable, ejercicio y descanso.

Esto le ayudará a modificar lo que desee cambiar de su apariencia física y es una excelente ayuda para alimentar su autoestima, lo que a su vez repercutirá en su confianza.

- **Conviértase en experto en algo**, elija algo en lo que usted es naturalmente bueno y disfruta haciéndolo, aprenda todo lo que pueda al respecto para volverse aun mejor.

- **Elija sabiamente con quién se relaciona**, cultive relaciones con quienes le aceptan por lo que usted realmente es, y que tengan metas afines en la vida.

Asegúrese de que sean relaciones de ganar-ganar, donde todas las partes resulten beneficiadas.

- **Establezca altos niveles de calidad para el trato que se da a sí mismo, a los demás y el que recibe.** Tal vez se sorprenda de lo diferente que le tratan los demás a partir de que comience a actuar de esta manera.

- **Decida lo que quiere obtener de la vida y propóngase conseguirlo**, no se conforme con menos de lo que se ha propuesto. Aprenda a decir que no a las cosas que no quiere y si a aquellas que desea en su vida.

x **Comportamientos que deben ser ejecutados en el día día:** La práctica del amor a uno mismo debe ser aprendida y practicada día a día, eliminado así los comportamientos destructivos y adquiriendo comportamientos positivos que logren hacer actuar a la mente a favor de uno en vez de en contra de uno.

A continuación se brindará una breve lista de esta clase de comportamientos, que luego podrá ampliarlos cuando consiga un sentimiento de autoestima basada en su propia valía.

- Vivir conscientemente.
- Ser honesto y fiel a sus principios.
- Vivir en el presente y adaptarse a la realidad.
- Pensar detenidamente lo que debe hacer.
- Enfrentarse a si mismo.
- Buscar claridad a toda costa.
- Afrontar la realidad sea cual sea.
- Ser independiente en sus juicios.
- Actuar movido por los dictámenes de la razón.
- Tratar de ver sus errores y corregirlos.
- Tener una actitud activa, y valor para correr riesgos razonados.
- Respetar la verdad y procurar que sea su fiel compañera.
- Hacer caso omiso a las críticas destructivas dirigidas a **su** persona.

c. **DINÁMICAS**

**DINÁMICA # 1**

**"¿SOY UNA PERSONA IMPORTANTE PARA MÍ?"**

**Procedimiento**

1. Reparta a cada participante la hoja de trabajo "¿Soy una persona importante para mí?".
2. Explique a todos los participantes que el ejercicio consiste en que respondan con el mayor grado de sinceridad cada una de sus respuestas.
3. Cuando hayan concluido, pida a cada participante que comente sus respuestas.
4. Facilite la discusión y reflexión en el grupo acerca de:
  - ¿Cómo se sintieron al leer las respuestas de las preguntas?
  - ¿Les fue fácil identificar sus cualidades positivas?
  - ¿Qué han aprendido de sí mismo?
  - ¿Creen que es importante el conocerse así mismo? ¿Por qué?
5. Explique y comente con el grupo acerca de:

\* Una autovaloración adecuada, constituye uno de los pasos más importantes para alcanzar la paz interior. No se puede estar en

paz si uno está disgustado con uno mismo o aspectos de su cuerpo o de su personalidad.

- La persona que disfruta de una buena autoestima, es una persona segura de sí misma, que sabe lo valioso que es y que merece todo lo bueno. Se siente bien con su cuerpo, con su imagen con sus emociones y este se advierte en la excelente relación que tiene con las demás personas.
- La autovaloración incluye la propia visión global que posee cada sujeto de si mismo como ser humano. Esa visión también dependerá de la valoración que han hecho de cada uno de nosotros las personas más decisivas e importantes de nuestra vida, pero dejar que dependa nuestra autovaloración de los demás equivale a decir: "lo que tú piensas de mí es más importante que la opinión que tengo yo de mi mismo".
- Es difícil enfrentarse al rechazo o a la censura, por lo cual es más fácil adoptar un comportamiento que inspire aprobación. Pero cuando uno opta por este comportamiento más fácil, lo que está haciendo es darle mayor importancia a la opinión de las demás personas que a su propia valoración.
- \* Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales que nos hacen seres únicos e irrepetibles. Encuéntrese y sea usted mismo. Recuerde que no hay nadie como usted.

Lo peor que puede ocurrirle a un hombre es llegar a pensar mal de sí mismo.

## **DINÁMICA # 2**

### **"EDIFICANDO MÍ AUTOESTIMA"**

#### **Procedimiento**

1. Reparta la hoja de trabajo "*Edificando mí autoestima*" a cada participante.
2. Explique que se les leerá una serie de frases que seguramente afectarán su autoestima, cada vez que termine de leer una frase; cada uno deberá romper un trozo de hoja. El tamaño dependerá del daño que le produzca cada frase a su autoestima, a cada pedazo deberá poner el número de la frase que corresponda.
3. Muestre a los participantes como realizar el ejercicio.
4. Lea el listado de frases para "*BAJAR LA AUTOESTIMA*".
5. Pregunte quienes se quedaron con un trozo de hoja y quienes se quedaron sin nada de papel (autoestima).
6. Pedir a todos los participantes que muestren sus pedazos de hoja de cada frase y poner en evidencia ante el grupo que las pérdidas de la autoestima han sido diferentes en cada uno, ante las mismas situaciones.
7. Explique y delibere con el grupo lo frágil que puede ser la autoestima y de ahí la importancia de evitar que la autoestima dependa exclusivamente de lo que la gente piensa o lo que diga de uno.

8. Pedir que en los trozos de papel escriban solo sus cualidades positivas en relación:

- Con su carácter.
- Como pareja.
- Como trabajador.

Luego deberá prestar cinta adhesiva a los participantes para que reconstruyan su autoestima pegando los trozos.

9. Discutir y reflexionar con el grupo acerca de:

- ¿Creen que es bueno que nuestra autoestima dependa solamente de lo que los demás digan de nosotros?
- ¿Cuál fue el elemento más importante para reconstruir tú autoestima
- ¿De quién depende el elegir vivir una vida libre, eficiente y plena?
- ¿Cuál es el momento adecuado para reconstruir y construir nuestra autoestima? ¿De quién depende?

10. Termine el taller explicando y comentando con el grupo acerca de:

- La autoestima no depende solamente de la opinión de las personas que nos releen sino, principalmente de los valores que uno construye para sí, de ahí la importancia de enriquecer y fortalecer los factores internos de la autoestima sobre los factores externos.
- \* La forma en que nos sentimos determina lo que hacemos en nuestra vida, cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos actuar mejor y lograr más. Cuando nos sentimos mal,

actuamos mal y no aspiramos a lograr más. Tú puede escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre.

- \* Es importante que no se confunda un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, estos son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos sobre sí mismo.
- \* Nuestra vida no es más que el reflejo de lo que existe en nuestro interior. Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras emociones le han dado forma a través del tiempo a lo que llamamos "nuestra vida".
- \* El hacerse cargo de si mismo implica un esfuerzo más grande que el que significa simplemente especular con ideas nuevas. Implica la determinación, la decisión de ser feliz, de enjuiciar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que producen infelicidad lo cual inmoviliza.

11. Cierre la actividad suministrando a cada participante el *"formulario de evaluación del taller"*.

**Anexo N° 7**  
**Desarrollo del Quinto Taller**  
**"Interrelación y Buena**  
**Comunicación"**

## **QUINTO TALLER**

### **"INTERRELACIÓN Y BUENA COMUNICACIÓN"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER.**

- Especificar el rol que cumple la buena comunicación en las relaciones interpersonales.
- Enseñar a los participantes técnicas para que mejoren sus habilidades de comunicación con el propósito que se comuniquen de manera más efectiva entre ellos y con los demás.

#### **II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

#### **III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.

Pizarrón.

Tiza.

Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"INTERRELACIÓN Y BUENA COMUNICACIÓN"**

El hombre es por naturaleza un ser social, pues para satisfacer sus necesidades se relaciona con otros seres humanos. En este sentido esta capacidad que posee el ser humano le permite desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una sociedad.

El desarrollar una comunicación adecuada facilita la convivencia con las personas que conforman el entorno familiar y laboral, permitiendo disfrutar al máximo las relaciones, convirtiéndolas en relaciones placenteras, satisfactorias y armónicas, alejándonos así de la tragedia que significa el no tener relaciones interpersonales buenas.

Por consiguiente, es importante el aprender a entenderse con los demás y actuar adecuadamente en situaciones sociales así como el incrementar esfuerzos para mejorar la comunicación con nuestro entorno social.

## ¿Qué es la comunicación?

**La** comunicación es una actividad importante y necesaria para los seres humanos. Es la forma en que hacemos conocer a los demás nuestros deseos y estados de ánimo, así como la forma de expresar las consecuencias que las acciones del entorno tienen en nosotros. La principal forma que tenemos de comunicarnos es el lenguaje hablado, pero este a su vez se complementa con el lenguaje no verbal.

En síntesis, se puede decir, que la comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto, el cual le permite transmitir una información.

## ¿Qué tipos de comunicación existen?

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías:

- x **Comunicación verbal:** **La** comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a los tonos de nuestra voz.

A continuación serán desglosados los conductos más importantes que facilitan la comunicación verbal:

- **La voz:** Se debe utilizar un volumen audible, ni demasiado elevado ni demasiado bajo. Las articulaciones de las palabras deben ser claras, sin vacilaciones. El ritmo debe ser tranquilo y sin aceleraciones.

- **El tono:** Debe ser adecuado para la situación en la que se está interactuando (ni muy alto no muy bajo), debe ser firme y convincente, aunque nunca hostil. El tono deberá adaptarse a la situación que se está debatiendo y al momento del mismo.
  
- **Pausas:** Las pausas deben ser cortas y las más largas cuando se desee que el interlocutor pase a tomar la palabra.

x **Comunicación no verbal:** La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, los cuales tiene una estrecha relación con lo que expresamos con nuestro físico.

A continuación serán desglosados los canales más importantes que facilitan la comunicación no verbal:

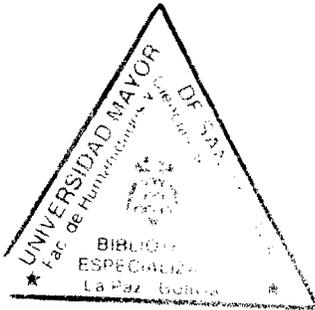
- **Contacto visual:** La mirada debe estar centrada en el receptor mientras se expone el tema, se recomienda que al menos se mantenga el 50 % del tiempo que dura la exposición.

A momentos puede desviarse la mirada con el objeto de concentrarse en aquello que se quiere expresar. Una mirada excesivamente fija puede recibirse como increpante y hostil.

- **Gestos:** Pueden utilizarse gestos con la cabeza, la cara, los brazos y las manos para enfatizar el discurso. Los gestos deben ser naturales, ya que de no ser así, pueden restar fuerza al mensaje. Se deberán evitar cualquier tipo de gestos que pudieran transmitir hostilidad.

- **Postura corporal:** El cuerpo debe tener una postura erguida, pero relajada. La cabeza debe estar recta, mirando al interlocutor.

Pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales.



Para comunicar eficazmente los mensajes verbales y no verbales, estos deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en la comunicación se producen cuando nuestras palabras contradicen a nuestra conducta no verbal.

Ejemplo: Un hijo le entrega un regalo a su padre por su cumpleaños y éste, con una expresión de decepción, dice: "Gracias, es justo lo que quería".

### ¿Qué es una buena comunicación?

La buena comunicación se compone de varios elementos, entre los más principales están:

- x **El expresar nuestros sentimientos:** Sobre algo o alguien en particular, lo cual no siempre es fácil. Muchas veces los escondemos por temor a ser rechazados o a que se rían de nosotros.
- x **El aceptar los sentimientos de otros:** Respetar el derecho de todas las personas a expresar sus sentimientos de una manera apropiada.

Ejemplo: El enojo se lo debe expresar diciendo: "Estoy muy enojado por lo que hiciste"

Podemos aceptar ese sentimiento porque ha sido comunicado honestamente.

Sin embargo, algunas veces las personas comunican sus sentimientos indirectamente, poniendo mala cara, cambiando el tema o rehusándose a hablar.

### **¿Cómo escuchar óptimamente?**

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar.

La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones y la necesidad por comunicarse, que de la verdadera esencia de la comunicación, es decir compartir con los demás.

En consecuencia escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al oír sin interpretar lo que se oye. Pero, ¿qué es realmente la escucha adecuada?

La escucha adecuada significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.

### **¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?**

Existen grandes diferencias que seguidamente serán mencionadas:

x **El oír:** Es simplemente percibir, registrar vibraciones de sonido.

x **La escucha:** Es necesariamente una escucha activa, es la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen de lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa también cierta empatía, es decir saber ponerse en el lugar de la otra persona.

En síntesis, la escucha es entender comprender y dar sentido a lo que se oye.

### **¿Qué son las habilidades sociales?**

Las habilidades sociales son muy útiles tanto en el trabajo como en las relaciones personales.

Las habilidades sociales son pautas de comportamiento que nos ayudan cultivar habilidades que nos harán sentirnos más a gusto con nosotros mismos y ser más apreciados y valorados por los demás, pero naturalmente, estas pautas se pueden aprender y convertir en un hábito.

Algunas técnicas básicas que se pueden emplear, son las siguientes:

x **Técnica para una comunicación eficaz**

Todos podríamos citar en teoría cuales son los principios básicos para lograr una correcta comunicación, pero quizá frecuentemente nos olvidamos de ellos.

Algunas de las estrategias que podemos emplear son tan sencillas como las siguientes:

**Elementos que facilitan la escucha:**

- Disposición psicológica: Prepararse interiormente para escuchar. Observar al otro para identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
  
- Expresar al otro que se le escucha: Con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).

**Elementos que se deben evitar cuando uno escucha**

- No distraerse.
- No interrumpir al que habla.
- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo "no te preocupes, eso no es nada".
- No contar "su historia" cuando el otro necesita hablar.
- No contra argumentar. Por ejemplo, él dice "me siento mal" y usted responde "yo también".
- Evitar el "síndrome del experto", creer tener siempre la respuesta al problema de la otra persona, antes de tan siquiera haber escuchado la mitad de su problema.

x **Técnicas para ser un mejor oyente**

Escuchar parece ser algo fácil, una habilidad natural con la que contamos todos. Pero la realidad es que no todos sabemos escuchar adecuadamente.

He aquí algunas estrategias para ser mejores oyente:

**Mostrar empatía:** Escuchar activamente las emociones y los sentimientos de los demás es tratar de "entender lo que siente la otra persona".

No se trata de mostrar alegría, ni siquiera de ser simpáticos. Simplemente de ser capaz de ponerse en el lugar del otro. Sin embargo esto no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición del otro. Para demostrar esta actitud, usted puede utilizar frases como: "entiendo lo que sientes", "noto que...".

**Interpretar:** Este concepto significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Esto es muy importante en el proceso de escucha ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice.

Un ejemplo de interpretar puede ser:

"¿Quieres decir que te sentiste...?"

**Emitir palabras de apoyo o cumplidos:** Pueden definirse como palabras que suponen un halago para la otra persona o de apoyo a su discurso, transmitiendo así aprobación y comprensión e interés por lo que acaba de decir el interlocutor.

Algunos ejemplos serían:

"Me encanta hablar contigo"

"Bien",

"Umm"

"¡Estupendo!"

**Resumir:** Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración.

Algunos ejemplos de las expresiones de resumen serían:

"Si no te he entendido mal..."

"O sea, que lo que me estás diciendo es..."

"A ver si te he entendido bien...."

Algunos ejemplos de las expresiones de aclaración serían:

"¿Es correcto?"

"¿Estoy en lo cierto?"

x **Técnica para la reconciliación**

Si se ha peleado con alguien y no sabe cómo iniciar los tratados de paz, tome en cuenta lo que sigue a continuación:

**Pensar en frío**

Antes que nada, hay que ver fríamente las cosas y ver qué tan grave fue en realidad el asunto.

Cuando uno se enoja con alguien, tiende a decir cosas de las que luego puede arrepentirse, pues sucede que uno dice cosas que sabe que van a lastimar.

Antes de hablar con esa persona, sería bueno esperar a que los ánimos se hayan calmado un poco (esto no quiere decir que usted espere a que pase un año) para poder hablar tranquilamente.

Del mismo modo, será bueno buscar un territorio neutral, como en un restaurante o un parque.

**¿Quién debe pedir perdón?**

Este es el punto más escabroso de todo el asunto, y no siempre es fácil que seamos muy objetivos.

Antes que nada, debe saber qué tan grave fue en verdad el asunto, y si debe o no ceder.

Si usted siente que tuvo la razón en enojarse y que no le toca pedir disculpas, pero desea reconciliarse, lo que puede hacer es pedir que se vean para hablar con calma del problema. Ahí podrá decirle tranquilamente qué fue lo que le molestó y por qué.

Puede ser que esa persona ni se imaginaba que eso le habrá molestado.

### **El bendito orgullo.**

Pedir disculpas de vez en cuando no es tan grave como parece. A veces sentimos que hacerlo es humillarse, pero esa es una de las mentiras más grandes del mundo.

Ceder y aceptar que cometemos errores no es faltarse el respeto a sí mismo, ni darse un golpe en el amor propio.

### **Facilitadores de la comunicación (Abridores de receptividad)**

#### **x Elegir el lugar y el momento adecuado.**

En ocasiones, un buen estilo comunicativo, puede irse al traste sino se ha elegido el momento adecuado para transmitirlo o entablarlo

#### **x Al mantener una conversación: Ser activo y escuchar.**

Se trata de hallar un equilibrio entre hablar y escuchar, para que quienes forman parte de la conversación se sientan cómodos y encuentren espacio para participar. Señalemos con palabras o gestos de que se está escuchando, mantenga el contacto ocular, hable sobre algo que éste relacionado con lo que la otra persona comenta y si se prefiere cambiar de tema, avise. No se exceda en hablar ni en escuchar.

**x Discutir los temas de uno en uno.**

No "aprovechar" que se está discutiendo, por ejemplo sobre la impuntualidad de su pareja, para reprocharle de paso que es una despistada, una olvidadiza y que no es cariñosa.

**x No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas.**

Porque producirían un estallido que conduciría a una hostilidad destructiva.

**x No hablar del pasado.**

Rememorar o sacar a relucir los "trapos sucios" del pasado, no sólo no aporta nada provechoso, sino que despierta malos sentimientos.

El pasado debe ser utilizado de modelo cuando ha sido bueno e intentar volver a poner en marcha conductas positivas quizá algo olvidadas. Pero es evidente que el pasado no puede cambiarse, por tanto hay que dirigir las energías al presente y al futuro.



**x Pedir favores: desprenderse del temor.**

Creemos que quienes nos rodean saben lo que queremos o necesitamos en un momento determinado, pero no siempre es así. Por eso conviene transmitir indicios de nuestros deseos y necesidades a las otras personas, y si se da el caso, pedir directamente favores.

Tenemos derecho a pedirlos: al otro siempre le queda la libertad para dar o negar. Evitemos el temor a que nos nieguen lo que solicitamos, y a deber favores si nos responden positivamente.

**x Responder a las críticas con raciocinio y ponderación.**

Cuando nos hacen una crítica podemos sentir que nos están atacando y tenemos a defendernos, ya sea devolviendo el ataque o justificándonos.

Identifique los aspectos objetivos de la crítica y hable sobre ellos evitando tanto la defensa sistemática como el contraatacar porque sí.

**x Admitir el desconocimiento: no hay por qué saberlo todo.**

Es molesto toparse con personas que lo saben todo, que cuando se les va a contar algo contestan invariablemente "sí, ya lo sabía".

Lo que nos hace grandes y apreciados es reconocer ante los demás que desconocemos lo que nos están contando o que nos parece interesante lo que nos explican porque lo desconocíamos. No sucumbamos a pensamientos como qué van a pensar si digo que no le sé o yo ya tendría que saber estas cosas, pues estos solo nos perjudican.

**x Ser específico, concreto y preciso.**

Es una de las normas principales de la comunicación, una comunicación específica es una forma concreta de avanzar. Cuando se es inespecífico, rara vez se moviliza nada. Si por ejemplo, nos sentimos solos y deseamos más tiempo para estar con nuestra pareja, no le diga únicamente algo así: "No me haces caso", "Me siento solo", "Siempre estás ocupada", aunque tal formulación exprese un sentimiento, si no hacemos una propuesta específica, probablemente las cosas no cambiarán. Sería apropiado añadir algo más. Por ejemplo, ¿Qué te parece si ambos nos comprometemos a dejar todo lo que tenemos entre manos a las nueve de la noche, y así podremos cenar juntos y charlar?.

**x Evitar las generalizaciones.**

Los términos "siempre" y "nunca" tienden a formar etiquetas. Es diferente decir "últimamente te veo algo ausente" que "siempre estás en las nubes".

Para ser justos y honestos, para llegar a acuerdos, para producir cambios, resultan más efectivas expresiones del tipo:

"La mayoría de veces",

"En ocasiones",

"Algunas veces",

"Frecuentemente".

Son formas de expresión que permiten al otro sentirse correctamente valorado.

**x Ser breve.**

Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quién escucha. Produce la sensación de ser tratado como alguien de pocas luces o como un niño.

En todo caso, corre el peligro de que le rehúyan por pesado cuando empiece a hablar. Hay que recordar que "lo bueno, si es breve es dos veces bueno".

**x Reconocer nuestros errores con elegancia y humildad.**

Todos cometemos errores y es de personas nobles y maduras reconocerlos. Es más, quienes lo hacen gozan de prestigio social, ya que ocultar los errores es una muestra de debilidad. Reconózcalos con elegancia y humildad.

**x Recibir cumplidos con serenidad.**

No recurra a la falsa modestia cuando le agradezcan por haber hecho algo bien. Cuando los cumplidos son sinceros, acéptelos con serenidad y agrado, pero no minimice el cumplido ni sus méritos. Lo mejor es dar las gracias y hacer comentarios como:

"La verdad es que me ha costado mucho hacerlo"

"Me alegro que te haya gustado".

**x Cuidar la comunicación no verbal.**

Para ello, se debe tomar en cuenta que la comunicación no verbal debe de ir acorde con la verbal. Decir " ya sabes que te quiero" con cara de fastidio dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.

**x Finalizar una conversación: ir directo al grano.**

Cuando desea que un encuentro o conversación acabe, es suficiente decir "perdone la interrupción, me tengo que retirar".

**c. DINÁMICAS**

**DINÁMICA # 1**

**"COMUNICACIÓN NO VERBAL"**

**Procedimiento**

1. Empiece esta actividad diciendo al grupo que la comunicación no verbal es muy importante, pues la gran parte de nuestra comunicación es no verbal, es decir, se da sin palabras, a través de ademanes, señales, expresiones faciales, gestos, posturas, etc. Con frecuencia comunicamos nuestros sentimientos indirectamente: frunciendo el ceño, torciendo la boca, bajando la cabeza, etc., y muchas de esas veces ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo.

2. Pida cuatro voluntarios, para formar grupos de dos.
3. Explique a los dos grupos que deben representar una conversación, primeramente comenzará un grupo y seguidamente el otro.

Estos deberán representar una conversación donde uno de ellos será el emisor y el otro será el receptor u oyente.

**El emisor:** Debe contar al receptor un problema o preocupación importante para él.

**El receptor:** No debe prestarle atención, debe utilizar un lenguaje no verbal como: realizar otra actividad, mirara a otro lado, etc.

4. Para que la explicación quede clara, de un ejemplo.
5. Solicite que el **primer grupo** represente la conversación.
6. Pida al resto de los participantes que observen y analicen atentamente las expresiones no verbales, la conducta y actitudes en general de la conversación.
7. Cuando finalice la conversación del **primer grupo**, solicite al emisor y al receptor que comenten sus experiencias relacionadas a "¿Cómo se sintieron?" ante la situación que les toco interpretar.

8. Facilite la discusión y reflexión acerca de:

- ¿Qué gestos y expresiones no verbales uso el emisor?  
¿Cómo influyo la comunicación no verbal del emisor en la conversación?
- ¿Qué gestos y expresiones no verbales uso el receptor?  
¿Cómo influyo la comunicación no verbal del receptor en la conversación?

9. Inmediatamente, proceda a pedir al **segundo grupo** que represente una plática.

10. Solicite al resto de los participantes que observen y analicen atentamente las expresiones no verbales, la conducta y actitudes en general de la conversación.

11. Cuando acabe la conversación del **segundo grupo**, solicite que el emisor y el receptor comenten sus experiencias relacionadas a "¿Cómo se sintieron?" ante la situación que les toco interpretar.

12. Facilite la discusión y reflexión acerca de:

- ¿Qué gestos y expresiones no verbales uso el emisor?
- ¿Cómo influyo la comunicación no verbal del emisor en la conversación?
- ¿Qué gestos y expresiones no verbales uso el receptor?

- ¿Cómo influye la comunicación no verbal del receptor en la conversación?  
¿Es importante el lenguaje no verbal en una conversación? Si / No  
¿Por qué?
- ¿Qué pasa cuando la comunicación no verbal, no concuerda con el lenguaje verbal?

13. Explique y comente con el grupo acerca de:



- En una conversación debe haber equilibrio entre hablar y escuchar, para que quienes forman parte de la conversación se sientan cómodos y encuentren un espacio para participar.
- Hay que tener presente la comunicación no verbal al momento de comunicarnos, para lo cual es conveniente dar señales con gestos de que se está escuchando.
- Las habilidades para la buena comunicación incluyen escuchar y expresar claramente los sentimientos, ser conscientes de los mensajes que se comunican sin palabras, entender que no todo lo que uno escucha es cierto y responder a otros sin agresividad.
- La información no está solo en el mensaje. La parte no verbal de la comunicación informa tanto que puede modificar el contenido verbal del mensaje.
- \* Al ignorar la comunicación no verbal, producimos una situación tensa y a veces violentamos situaciones. Por tanto, es muy

¡importante hacer caso a las expresiones del cuerpo porque es justamente ahí donde está la verdadera intención.

## **DINÁMICA # 2**

### **"COMUNICACIÓN VERBAL"**

#### **Procedimiento**

1. Aclare a los participantes que la comunicación es una actividad importante y necesaria para los seres humanos. Es la forma en que hacemos ver a los demás nuestros deseos y estado de ánimo, así como la forma de expresar las consecuencias que las acciones del entorno tienen en nosotros. La principal forma que tenemos de comunicarnos es el lenguaje hablado, sin olvidar la gran importancia de la comunicación no verbal.

2. Pida cuatro voluntarios, para formar grupos de dos.

3. Explique a los dos grupos que deben representar una conversación, primeramente comenzará un grupo y seguidamente el otro.

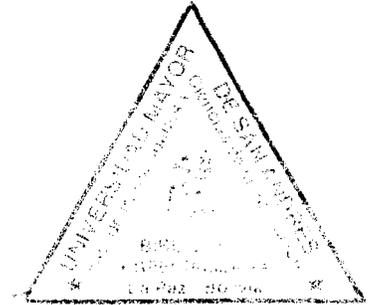
Estos deberán representar una conversación donde una de ellas será el emisor y la otra el receptor o oyente.

**El emisor:** Debe relatar al oyente un problema o una inquietud importante para él.

**El receptor:** Debe conversar con ironía, interrumpir constantemente, recriminar, juzgar, etc.

4. Para que la explicación quede clara, de un ejemplo.

5. Solicite que el **primer grupo** represente la conversación.



6. Pida al resto de los participantes que observen y analicen atentamente las expresiones no verbales, la conducta y actitudes en general de la conversación.

7. Cuando termine la conversación del **primer grupo**, solicite al emisor y al receptor que comenten sus experiencias relacionadas a "¿Cómo se sintieron?" ante la situación que les tocó interpretar.

8. Facilite la discusión y reflexión acerca de:

- ¿Qué gestos y expresiones no verbales usó el emisor?
- ¿Cómo influyó la comunicación no verbal del emisor en la conversación?
- ¿Qué gestos y expresiones no verbales usó el receptor?
- ¿Cómo influyó la comunicación no verbal del receptor en la conversación?

9. Inmediatamente, proceda a pedir al **segundo grupo** que represente una conversación.

10. Pida al resto de los participantes que observen y analicen atentamente las expresiones no verbales, la conducta y actitudes en general de la conversación.

11. Cuando acabe la conversación del **segundo grupo**, solicite al emisor y al receptor que comenten sus experiencias relacionadas a "¿Cómo se sintieron?" ante la situación que les tocó interpretar.

12. Facilite la discusión y reflexión acerca de:

- ¿Cómo influyó la comunicación verbal del emisor en la conversación?  
¿Cómo influyó la comunicación verbal del receptor en la conversación?
- ¿Qué pasa cuando uno tiene una comunicación verbal mala?  
¿Por qué es importante tener una buena comunicación verbal?
- ¿Qué pasa cuando la comunicación verbal, no concuerda con el lenguaje no verbal?  
¿Qué se puede hacer para mejorar su comunicación verbal?

13. Explique y comente con el grupo acerca de:

- La buena comunicación debe ser ejercitada día a día, ya que es una destreza que engloba: escuchar y expresar claramente los sentimientos.
- En una conversación debe haber equilibrio entre hablar y escuchar, para que quienes forman parte de la conversación se sientan cómodos y encuentren un espacio para participar.

- Probablemente lo más importante en la comunicación es saber escuchar, pues aprendamos con la escucha y logramos que las otras personas nos aprecian cuando en atendemos lo que dicen.
  
- \* Las habilidades para la buena comunicación permitirán a una persona sentirse mejor consigo mismo y llevarse mejor con otros.
  
- Las habilidades para la buena comunicación son igualmente importantes en las relaciones personales en todos los ámbitos como por ejemplo el trabajo, el hogar, etc.

14. Cierre la actividad proporcionando a cada participante el "*Formulario de evaluación del taller*".

**Anexo N° 8**  
**Desarrollo del Sexto Taller**  
**"Asertividad"**

## **SEXTO TALLER**

### **"ASERTIVIDAD"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Enseñar a los participantes a comunicar sus deseos, aspiraciones, sueños y opiniones sin agredir, ni ser agredidos.
- Proporcionar a los participantes técnicas asertivas para disminuir al máximo las actitudes agresivas y hostiles.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Dos horas.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.
- Pizarrón.

- Tiza.
- Una fotocopia de la hoja de trabajo "*¿Cuál es su estilo de conducta?*" para cada participante.
- Tarjetas con escenas.
- Una copia de la hoja de trabajo "*Respuestas de cada escena*".
- Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA – EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"ASERTIVIDAD"**

Todo ser humano tiene derecho a ser quién es y a expresar lo que piensa y siente, pero cuando esto se hace de forma asertiva se asegura el máximo respeto por los demás y por uno mismo.

Es por esto imperioso el aprender a comunicar nuestros deseos, aspiraciones, sueños, opiniones sin agredir, *ni* ser agredidos porque al estar satisfechos con nuestra vida social, seremos más expresivos, espontáneos, seguros y capaces de influenciar a los otros.

Pues cuando una persona actúa de manera asertiva primero mira dentro de si para saber lo que quiere antes de mirar a su alrededor, para ver lo que los demás quieren.

## ¿Qué es la asertividad?

La asertividad se define como aquella habilidad personal, que nos va a permitir expresar de manera honesta, firme y adecuada nuestros sentimientos, opiniones, pensamientos, respetando siempre los derechos de los otros e intentando alcanzar la relación personal ganar — ganar y la meta propuesta.

Esta habilidad consiste en crear las condiciones que permitan conseguir todos y cada uno de estos cuatro objetivos:

- x Eficacia (conseguir aquello que uno se propone).
- x No sentirse incómodo al hacerlo.
- x En situaciones conflictivas, ocasionar las mínimas consecuencias negativas para uno mismo, como para el otro.
- x Establecer relaciones positivas con los demás.

En síntesis, se puede decir, que la asertividad es una herramienta que nos sirve para mejorar nuestras relaciones humanas, donde no hay ganadores ni perdedores, solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto; además permite a la persona expresar oposición y afecto de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando siempre el derecho de otros.

La asertividad debe ser desarrollada en las distintas situaciones de la vida diaria, de esta manera se podrá disminuir al máximo las actitudes agresivas y hostiles.

El ser una persona asertiva no significa el tener siempre la razón, sino el expresar sus opiniones, sean correctas o no, ya que todos tenemos derecho a equivocarnos.

## **¿Cuales son las características de la asertividad?**

Las principales características de la asertividad son:

La asertividad no es una característica de la personalidad aunque pueda estar relacionada con determinadas formas de la misma. Por tanto, una persona puede mostrarse más asertiva en determinadas situaciones y menos en otras.

- Como toda habilidad, la asertividad no es un término dicotómico (todo - nada), sino que la conducta puede resultar más o menos asertiva. Es decir, puede conseguir en mayor o menor medida los objetivos señalados anteriormente.
- La asertividad implica también al respeto y a la consideración de los derechos humanos básicos de los otros, esto no significa buscar la aprobación incondicional de lo que se piensa o hace.
- Asimismo la asertividad incluye al autorespeto que es cuidarse, tratarse con cariño, ser el mejor amigo de sí mismo, ponerse límites sobre lo que se desea hacer por otras personas, sentirse bien por pequeños logros que se vayan teniendo, no sentirse mal aunque a uno lo maltraten.

Todas las habilidades pueden aprenderse con mayor o menor dificultad y en este sentido, la asertividad no es diferente. Así que una persona que es poco asertiva en su interacción con personas del sexo contrario y de edad similar, puede llegar a ser más asertiva mediante el entrenamiento correspondiente.

## **¿Cuáles son los estilos de conducta?**

Los principales estilos de conducta que las personas presentan son:

**Estilo agresivo:** Es cuando la persona presenta una conducta de amenaza, acusación, de pelea, crítica hacia los demás, le gusta humillar, culpar y en general presenta actitudes agresivas, no toma en cuenta para nada los sentimientos de los otros.

**Ventaja:** La gente no maltrata a la persona agresiva.

**Desventaja:** No la quieren tener cerca por ser tan hostil y agresiva.

### **Ejemplo del estilo agresivo:**

Este ejemplo trata de una mujer que quiere que su esposo le ayude a lavar los platos.

**Ana:** ¡Échame una mano, ayúdame a lavar los platos o me declaró en huelga! porque esto es insoportable, estoy cansada de hacer todas las labores en la casa.

**Jaime:** Déjame ahora estoy viendo la televisión.

**Ana:** ¿Quién ha sido tu criada la semana pasada?. Cuando te sientas frente a la televisión no te importa nada de lo que ocurre a tu alrededor.

**Jaime:** ¡No empieces otra vez, déjame en paz!

**Ana:** Todo lo que deseas es mirar la televisión y que yo se tu sirvienta.

**Jaime:** ¡Cállate, dices tonterías!

Esta conversación esta llena de ataque, la escena no tiene un ganador porque la conducta agresiva solo va dirigida a agredir al otro, creando resentimientos e impidiendo la mejora de la situación.

- x **Estilo pasivo:** Es cuando la persona presenta una conducta pasiva, porque permite que los demás la maltraten, no defiende sus intereses, opiniones, hace todo lo que le dice la gente y no toma en cuenta lo que él piensa o siente respecto a algo.

**Venta a:** .**Rara** vez recibe un rechazo directo por parte de los demás.

**Desventaja:** Las demás personas se aprovechan de él y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento e irritación

**Ejemplo del estilo pasivo:**

**Ana:** Perdóname, ¿te molestaría ayudarme a lavar los paltos?

**Jaime:** Estoy viendo la televisión.

**Ana:** Ah, bien de acuerdo.

Al decir "Ah, bien de acuerdo" **Ana** está actuando de forma pasiva, no solo con esta actitud no consigue lo que quiere sino también pierde el respeto por sí misma. Se va convirtiendo en una mártir callada.

- x **Estilo asertivo:** Es cuando la persona presenta una conducta asertiva pues defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de él, al mismo tiempo es considerado con la forma de pensar de los demás.

Además puede expresar gustos e intereses de forma espontánea, puede hablar de sí mismo sin sentirse cohibido, puede discrepar con la

gente abiertamente y puede pedir aclaraciones de las cosas, sin agredir.

**Ventaja:** Puede obtener lo que desee sin ocasionar trastornos en los demás, porque deja a un lado la docilidad extrema, el ataque verbal, el reproche, lo cual le permite tener una comunicación óptima con todo su entorno.

**Desventajas:** ¡Ninguna!

**Ejemplo del estilo asertivo:**

**Ana:** Quisiera que me ayudes a lavar los platos mientras ordeno la cocina.

**Jaime:** Estoy viendo la televisión.

**Ana:** Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa. Puedes volver a ver la televisión en cuanto hayamos terminado.

**Jaime:** Es que están a punto de coger a los malos en la película.

**Ana:** Bien, puedo esperar un poco ¿me ayudarás en cuanto termine la película?

**Jaime:** Eso esta bien, termina y te ayudo con lo que quieras.

Observe que la conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un problema entre dos personas. La petición asertiva incluye un plan determinado a seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema.

Generalmente ni el estilo de conducta agresivo ni el estilo de conducta pasivo son adecuado para lograr lo que se desea, mientras el estilo de

conducta asertivo permite comunicarnos tranquila y apropiadamente, asimismo presta información sobre cómo nos gustaría que el interlocutor actuase en un futuro. Este estilo asertivo permite darse a conocer y perseguir los propios objetivos respetando los derechos de los demás.

Evidentemente no asegura la obtención de todo aquello que uno desearía de los otros, pero al menos permite que ellos conozcan de qué se trata. La persona que practica una conducta asertiva se percibe como auto eficaz al sentirse capaz de hacer aquello que cree y desea hacer. Por todo ello, el estilo de conducta asertivo permite conservar una relación de confianza con uno mismo y con los otros.

### **Características de una persona asertiva**

La persona que es verdaderamente asertiva se distingue por cinco características básicas que producen que los demás se sientan respetados y valorados, frenando o desarmando a las personas que las atacan, aclarando equívocos y siendo consideradas personas buenas pero no tontas:

- **Conoce y cree en sus propios derechos** y los defiende respetando los puntos de vista así como los derechos de los demás.
- Siente una gran **libertad para manifestarse**, expresar sus sentimientos, lo que piensa, lo que siente y quiere. En relación a su comportamiento externo se muestra segura, mantiene el contacto visual directo, pero no desafiante, es honesta, sabe aceptar los errores y dice "no" cuando hay que decirlo.

- Es capaz de **comunicarse con facilidad y libertad** con cualquier persona, sea esta extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta y franca.
- En todas sus acciones y manifestaciones **se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones**, tiene presente su propio valor y desarrolla su autoestima, es decir se aprecia y quiere a sí misma, tal como es. No se siente superior ni inferior a los demás, controla sus emociones y obtiene satisfacción en sus relaciones sociales.
- Su vida tiene un enfoque activo, pues **sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo**, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan en vez de esperar pasivamente a que sucedan por arte de magia.

### **¿Qué son las estrategias asertivas?**

Como cualquier otra habilidad humana la asertividad puede ser aprendida y mejorada mediante la práctica diaria y la utilización de distintas técnicas.

Cada situación requiere una respuesta asertiva diferente. A continuación se plantearán cuatro técnicas asertivas que pueden ser empleadas en situaciones que surgen frecuentemente.

#### **x Técnica de la comunicación adecuada**

Los componentes no verbales son muy importantes y comunes a todo tipo de respuesta. A continuación se expone cómo utilizarlos:

**Contacto visual:** La mirada debe estar centrada en el receptor del mensaje mientras se expone el tema. Se recomienda que al menos se mantenga el 50 % del tiempo que dura la exposición.

A momentos puede desviarse la mirada con el objeto de concentrarse en aquello que se quiere expresar. Una mirada excesivamente fija puede recibirse como increpante y hostil.

- **Afecto:** El tono debe ser firme y convincente, aunque nunca hostil. Deberá adaptarse a la situación que se está debatiendo y al momento del mismo.
  
- **Voz:** El volumen debe ser audible, ni demasiado elevado ni demasiado bajo. La articulación de las palabras deben ser claras, sin titubeos. El ritmo deberá ser tranquilo, sin acelerarse.
  
- **Pausas:** Se hará una pausa más larga cuando se desee que el interlocutor pase a tomar la palabra.
  
- **Gestos:** Pueden utilizarse gestos con la cabeza, la cara, los brazos y las manos que enfatizan el discurso. Deberá cuidar que estos gestos sean naturales, es decir sean del estilo que suelen utilizar las personas, ya que de no ser así, estos pueden restar fuerza al mensaje. Se deben evitar gestos como señalar con el dedo índice puesto que este puede recibirse como acusatorio y en general se deberá evitar cualquier otro gesto que pudiera transmitir hostilidad.
  
- **Postura corporal:** El cuerpo se deberá mantener erguido pero relajado. La cabeza recta, mirando al interlocutor.

## x Técnica para afrontar la crítica

Afrontar la crítica es un aspecto que no siempre resulta fácil. Con demasiada frecuencia se cede a la tentación de rechazarla, negarla, o incluso responder con un ataque hacia aquel que la expresa.

Si la crítica está mal gestionada puede acarrear consecuencias negativas tanto para uno mismo como para la otra persona. De todas formas, hay que reconocer que una crítica bien llevada brinda una ocasión para replantearse y rectificar la propia conducta. Una crítica ofrece información acerca de las consecuencias de la conducta de uno *en* otras personas.

A continuación se expondrán formas aconsejables para afrontar la crítica asertivamente:

**Concéntrese en lo que le están diciendo e intente comprender ese punto de vista,** en esta primera fase es necesario centrarse únicamente en el contenido de la crítica, posponiendo la posible tendencia a defenderse o a pensar en los motivos ocultos de quién lo está haciendo. Intente comprender lo que le está diciendo y si no ha entendido algo, formule una pregunta clarificadora.

- **No interrumpa, espere a que acabe,** por descabellado que le parezca, escuche y almacene tanto la información que está recibiendo como su opinión al respecto. Cuando exista una

pausa en el discurso o manifieste claramente que ya ha acabado, es el momento para que usted intervenga.

**Tómese unos instantes para procesar la información y organizar la respuesta,** intente no dejarse llevar por las emociones desagradables que pudiera sentir. Si está totalmente de acuerdo con el contenido de la crítica, reconózcalo.

Puede añadir las razones que le han impulsado a obrar así. Sea breve y no intente justificarse, sólo informe. Discúlpese sin extenderse demasiado.

**Pida un cambio en las formas de expresar la crítica si le ha molestado,** ahora es el turno de especificar los aspectos formales que no le han gustado y de pedir que en el futuro, si tiene que expresarle una crítica de nuevo, lo haga teniendo en cuenta estos aspectos. Sea breve cuando se refiera a los mismos y no caiga en acusar al otro de malas intenciones o de motivos ocultos.

Es preferible que intente anular la probabilidad de que ello vuelva a ocurrir definiendo las condiciones en que desea que formule la crítica si se volviese a dar la ocasión.

x **Técnica para mostrar disconformidad sobre una opinión y expresar la propia.**

Realmente hay un sinnúmero de situaciones en las que una persona puede experimentar desacuerdo con la opinión de otros.

A continuación se expone los pasos que deben tenerse en cuenta para expresar desacuerdo ante la opinión de otro y formular la propia opinión, de forma asertiva.

**Asegurarse de haber comprendido la opinión del otro**, una forma de hacerlo es parafraseando, es decir repitiendo, lo que se ha creído entender.

**Ejemplo:**

"Según lo que dices, entiendo que Raúl se comporto como un charlatán en esa reunión...".

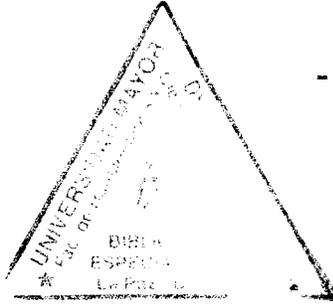
También puede utilizarse preguntas para la comprobación de la comprensión. En este caso, la formulación del contenido del mensaje es lo único que cambia.

**Ejemplo:**

"¿Quieres decir que según tu opinión Raúl se comporto como un charlatán en esa reunión...?"

De esta forma, se da la oportunidad de clarificar malos entendidos y obtener una información más precisa antes de dar la propia opinión.

**Piense en lo que se va a decir y en cómo**, no es conveniente precipitarse en emitir la opinión contraria, con más motivo si ésta supone un compromiso de acción. Puede retomarse el tema posteriormente, tras haber estudiado los matices que le interesa introducir.



- Explique las posibles consecuencias negativas que pueden derivarse de no aceptar el cambio de conducta, esta opción sólo se actuará en caso de que la otra persona mantenga una completa oposición a modificar su conducta. Es recomendable ser realista al enumerar las consecuencias negativas, es decir cuidar que se ajusten a la realidad.

### **Pautas de comportamiento que pueden ayudar a cultivar habilidades asertivas**

Hay pautas de comportamiento que nos pueden ayudar a cultivar habilidades que nos harán sentir más a gusto con nosotros mismos y a ser más apreciados y valorados por los demás.

Naturalmente estas pautas se pueden aprender y podemos convertirlas en un hábito.

- **Tener un buen concepto de sí mismo**, es importante recordarse así mismo que se es tan importante como los demás y tomar en serio las propias necesidades.
- **Planificar los mensajes** y conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, confeccionado notas de referencia si la situación lo permite. Esto ahorra tiempo, promoverá confianza y podría disminuir la intimidación por parte de los demás.
- **Ser educado**, enfadarse provoca confusión en uno mismo y hace que los demás vean al individuo como débil, histérico y con una baja credibilidad. Hay que recordar que se deben tomar en consideración

los puntos de vista de los demás y comunicarles que se entiende su punto de vista. Negar o ser testarudo no suele funcionar a largo plazo, es mejor guardar la calma y la educación, pero firmemente exponer la opinión propia.

- **Dar disculpas cuando sean necesarias**, no se deben dar excusas, a menos que sea necesario hacerlo.

Las disculpas no disminuirán su valor, ni lo denigrarán, más al contrario lo convertirán en un individuo responsable, valioso y lleno de coraje.

**No arrinconar a los demás**, el hecho de hacer esto habitualmente provocará cólera y resentimiento, lo cual siempre dificulta las relaciones. Si uno quiere asegurar la cooperación de los demás, siempre que sea posible se debe proporcionar, una salida esbozando las consecuencias constructivas de tal alternativa para los demás y para uno.

- **No recurrir a las amenazas**, si se responde a cualquier injusticia con fuertes amenazas, la credibilidad y la cooperación que se pretenden desaparecerán. Una afirmación tranquila de los pasos que se está dispuesto a seguir es mucho más eficaz.

- **Aceptar la derrota cuando sea necesario**. El comprender, el ser cortés y el aceptar con elegancia la derrota es ganarse el respeto de los demás y aprender a ser un digno perdedor.

**Reconozca los aspectos positivos de la opinión del otro en caso de hallarlos**, este aspecto es aconsejable, ya que así se predispondrá al interlocutor a estar receptivo ante la nueva opinión que va a escuchar.

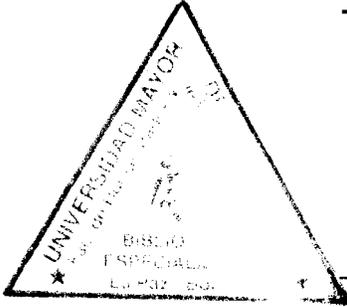
**Muestre su desacuerdo de manera clara, firme y amable**, en este punto es conveniente no mostrar signos de inseguridad como el titubeo.

Es imprescindible utilizar el pronombre personal yo, o nosotros si representa la opinión de un colectivo. Aunque el mensaje verbal y no verbal debe ser firme, el tono debe ser amable (sin alzar excesivamente la voz, sin negar la mirada, manteniendo una postura erguida y no altiva).

Una forma sencilla de decirlo puede ser: "yo no estoy totalmente de acuerdo con tu opinión sobre el tema", *será* suficiente ser específico al describir la opinión con la que se está en desacuerdo.

En esta fase hay que cuidar de no caer en descalificaciones personales que sólo sirvan para activar una conducta defensiva del interlocutor, para ello se debe:

- **Dar razones que sustenten su desacuerdo**, aquí no se trata de justificarse, sino de dar razones basadas en el análisis de las limitaciones que tiene la propuesta del otro.



- **par su opinión formulándola de forma concisa**, el renunciado debe ser claro, conciso, formulado en primera persona y sin perderse en comparaciones que se apartan del tema concreto.

- **Resaltar la ventaja de su opinión respecto a la del interlocutor**, esto otorga credibilidad a la opinión que se emite, además de aumentar la probabilidad de que el otro reconsidere su propia opinión.

- **Obtener la reacción de la otra persona respecto a su opinión**, la finalidad no es forzarla a que esté de acuerdo y que abandone necesariamente su planteamiento inicial, sino conocer cuáles son sus puntos de discrepancia, sus nuevas argumentaciones o si fuera el caso, las dificultades que tiene en mantener su posición inicial.

#### x **Técnica para solicitar el cambio de una conducta molesta**

Cuando alguien se enfrenta con cierta regularidad a una conducta de otra persona que le resulta molesta, tiene la posibilidad de pedir que deje de hacerla y si la situación lo permite, que adopte una nueva conducta en su lugar. El propósito de esta petición tiene muchas más posibilidades de éxito si se la formula de manera asertiva.

La formulación asertiva aumenta la posibilidad de que el cambio se produzca dado que, por una parte, se informa a la persona del sentimiento desagradable que produce su comportamiento (cosa que podría ignorar hasta el momento) y por otra, se le brinda la posibilidad de rectificar.

Seguidamente se muestran los pasos que debe seguir para este tipo de petición:

- En primer lugar, no hay que olvidar que la persona tiene la posibilidad de decidir si desea aceptar o no la petición.
- Piense que dirá y cómo, normalmente una petición de este tipo no es imprescindible hacerla en el momento que se produce, sobretodo cuando quien decide hacer esta petición se encuentra "secuestrado" por emociones de tipo agresivo o por la tristeza.

Es preferible esperar a que se estabilicen las emociones, pues será más fácil mantener todos los componentes de una petición asertiva.

- Escoja el momento y el lugar adecuado, es preferible hacerlo en un momento en el que pueda mantenerse la atención, sin que existan otros eventos que distraigan o dispersen esta.

Intente evitar la presencia de otras personas que pudieran tomar partido a favor o en contra de cualquiera de las dos personas dialogantes, ya que ello podría predisponerlas desfavorablemente.

- Describa la conducta molesta, trate de explicar clara y específicamente aquella conducta que le resulta molesta, aportando concreción y sin extenderse más de lo necesario. Simplemente, exponga los hechos.

**Ejemplo:**

"Me gustaría hablar contigo sobre un tema que me preocupa, ¿tienes un momento? ...en las últimas semanas vengo observando que no cumples con lo establecido en cuanto al reparto de tareas domésticas, has descuidado la compra y el baño de los niños".

Debe evitarse completamente las descalificaciones personales y las recriminaciones pues esto sólo serviría para crear malestar e incitar al otro a defenderse mediante acusaciones, justificaciones y en última instancia, negarse a cambiar.

- Exprese cómo se siente en relación a la conducta molesta, este punto es adecuado cuando existe una relación de confianza con la otra persona y no tanto cuando se trata de un extraño.

- Exprese su comprensión hacia el comportamiento del otro, a pesar de no estar de acuerdo con ello, es necesario comunicar que se conoce el punto de vista de la otra persona.
- Especifique el cambio de conducta que desea, la petición debe formularse clara y directamente, evitando las frases que pudieran dar lugar a confusión. El tono deberá ser cordial, amable, pero firme.

En esta fase la persona que efectúa la petición debe estar abierta a la negociación, ya que es posible que el otro pida alguna cosa a cambio. A veces es más importante crear un clima de entendimiento que obtener todo cuanto se desea.

- Exponga las razones por las que desea el cambio, explique las ventajas que derivan del mismo, lógicamente las ventajas deben referirse a ambos interlocutores. Exponerlas puede ayudar a que el otro reconsidere la petición y mantenga la conducta de cambio.

Hay que tener en cuenta que todo cambio de comportamiento significa un esfuerzo de adaptación, abandonando así antiguos hábitos para adquirir otros nuevos. Todo es más fácil si se prevén las ventajas que ellos suponen.

c. **DINÁMICAS**

**DINÁMICA # 1**

**"ESTILOS DE CONDUCTA"**

**Procedimiento**

1. Comience la dinámica explicando a los participantes que el primer paso para obtener la habilidad asertiva, es tener consolidados los conocimientos y poder identificar los distintos estilos de conducta interpersonal.
  
2. Inmediatamente reparta al azar a cada participante una *tarjeta*.
  
3. Pida a los participantes que lean y después califiquen la conducta de **A**, teniendo éstas tres alternativas:
  - Conducta pasiva.
  
  - Conducta agresiva.
  
  - Conducta asertiva.

De las cuales deben escoger una sola alternativa.

4. Cuando finalice la explicación proceda a preguntar a los partícipes, si todo quedo claro, caso contrario debe repetir la explicación hasta que sea comprendida en su totalidad.

5. Cuando concluyan el ejercicio, proceda a verificar y analizar conjuntamente con el grupo cada una de las respuestas que dieron los participantes, con el fin de que todos participen dando las posibles respuestas.

6. Facilite la discusión y reflexión del grupo acerca de:

- ¿Por qué debemos comunicarnos de modo asertivo?
- ¿Cuál es la importancia de conocer los tres principales estilos de conducta?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de actuar con un estilo de conducta asertiva?

7. Explique y comente con el grupo acerca de:

La asertividad es la herramienta para acertar en las relaciones humanas, donde no hay ganadores ni perdedores, solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto. Por tanto la conducta asertiva implica la capacidad de expresar de manera libre y espontánea, sin temores infundados ni ansiedades innecesarias, nuestros pensamientos y sentimientos, permitiéndonos actuar de manera consecuente con estos, pero a la vez con el debido respeto por los sentimientos y pensamientos de los demás.

\* La asertividad contribuye de manera apreciable al desarrollo de relaciones interpersonales pues es facilitadora del crecimiento personal y la satisfacción emocional en los individuos.

\* El responder a las críticas con raciocinio y ponderación permite identificar los aspectos más relevantes de la crítica y evitar la defensa sistemática como el contra atacar porque si.

## **DINÁMICA # 2**

### **"¿CUÁL ES SU ESTILO DE CONDUCTA?"**

#### **Procedimiento**

1. Introduzca la actividad señalando que la forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de sinsabores en la vida.

Este ejercicio será de gran utilidad pues los participantes podrán analizar sus respuestas en las diferentes situaciones problema, las cuales ayudarán a identificar y cambiar sus tipos de respuestas.

2. Explique las instrucciones del ejercicio.

3. Cuando finalice la explicación proceda a repartir a cada participante una fotocopia de la hoja trabajo "*¿Cuál es su tipo de conducta?*".

4. Pida a los participantes que respondan en la hoja de trabajo.

5. Cuando hayan concluido, facilite la discusión y reflexión acerca de:

- ¿Qué tipo de conducta tiene?
- ¿Cuándo se comunica asertivamente?
- ¿Qué tiene que hacer para mejorar su comunicación asertiva?
- ¿Con quién o con quienes se comunica asertivamente?

6. Explique y comente con el grupo acerca de:

Las habilidades asertivas tienen un alto interés personal y social. Si por un momento imaginamos a cada uno de los miembros de una sociedad comunicándose mediante estas condiciones, probablemente coincidiríamos en afirmar que automáticamente bajaría el nivel de agresividad y hostilidad, aumentaría el entendimiento mutuo, crecerían las posibilidades de conservar y mejorar la calidad de vida donde se crearían las condiciones para generar relaciones saludables y cordiales.

Para desarrollar la habilidad asertiva se debe transmitir adecuadamente opiniones, intenciones, posturas, creencias y sentimientos siguiendo estos cuatro objetivos:

- Persistencia para conseguir aquello que uno se propone.
- No sentirse incómodo al hacerlo.
- En situaciones dificultosas, introducir las mínimas consecuencias negativas para uno mismo, para el otro.
- Construir relaciones positivas con los demás.

7. Cierre la actividad suministrando a cada participante el *"Formulario de evaluación del taller"*

**Anexo N° 9**  
**Desarrollo del Séptimo Taller**  
**"Resolución de Problemas"**

## **SÉPTIMO TALLER**

### **"RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS"**

#### **I.-OBJETIVOS DEL TALLER**

- Enseñar a definir los problemas no como "situaciones imposibles de ser resueltas" sino como "soluciones ineficaces".
- Proporcionar a los participantes técnicas de resolución de problemas e incrementar sus habilidades para lograr mayor variedad de respuestas para afrontar cualquier situación problemática.

**II.-TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

**III.-LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.-NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

Papelógrafos.

- Pizarrón.  
Tiza.  
Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Técnica # 1 de resolución de problemas*" a cada participante.
- Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Técnica # 2 de resolución de problemas*" para cada asistente.  
Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" a cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER.**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA - EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS"**

Dada la compleja y cambiante naturaleza de nuestra sociedad, nos vemos enfrentados continuamente a situaciones problemáticas, ya sean estos problemas como decidir que ropa ponerse cada mañana o el hacer frente a distintas deudas. Nuestra vida diaria está llena de problemas que debemos resolver a fin de tener un adecuado nivel de funcionamiento.

Los problemas importantes que no han sido solucionados se convierten en sensaciones crecientes de impotencia y frustración, lo cual dificulta la búsqueda de nuevas soluciones.

## **¿Qué es un problema?**

Un problema es definido como aquella situación que causa malestar debido a que no se sabe encontrar la solución adecuada o eficaz, es decir que el problema no es problema en sí, sino se convierte en problema al carecer o no tener la respuesta que demanda dicho problema ante una situación determinada. Es esto lo que constituye la situación conflictiva, por ello es de gran importancia considerar que la situación ideal para resolver un problema no existe y que cualquier alternativa que sea elegida para dar solución traerá pérdidas y ganancias, pero que al final dejara un aprendizaje.

En resumen se puede decir que un problema es aquello que nosotros mismos nos creamos por no saber dar una respuesta efectiva a una situación.

## **¿Qué es la resolución de problemas?**

La resolución de problemas son técnicas utilizadas para ayudar a las personas a solucionar distintos problemas.

Esta es una habilidad que parte de la idea de que los problemas que no se resuelven, generan un malestar acumulativo que puede acabar en enfermedades psíquicas o físicas.

La resolución de problemas ayuda a eliminar los pensamientos negativos que llevan a la persona a creerse incapaz de manejar una situación, como: "Esto no tiene solución...", "No soporto esta situación...", etc.

## ¿La importancia de la comprensión de los problemas?

A lo largo de nuestra vida nos encontramos ante situaciones que nos plantean desafíos, pero ello es parte de la existencia humana, pues todo esto no son problemas sino condiciones naturales de la vida.

Las situaciones pueden ser prácticamente iguales para todos pero el modo de adaptarse, responder y enfrentarse a las mismas es muy diferente en cada persona.

Por ejemplo: El hecho de se le haya traspapelado un documento importante y no pueda encontrarlo, esto en sí no es un problema; pero se convierte en tal si descuida mirar primero los papeles sobre su mesa, donde es muy probable que se encuentre. Pero si mira en sus cajones, el portafolio o la guantera del auto, está empezando a crear un problema; su respuesta no es eficaz para encontrar el documento extraviado y en consecuencia, la situación se convierte en un problema para usted.

Como se puede ver, en ocasiones convertimos una situación en un problema, al usar una respuesta que parece eficaz en ese momento, pero que a la larga resulta desastrosa o ineficaz.

El problema no está en la situación, sino en la ineficacia que tiene la respuesta que la persona ha dado y ha puesto a prueba ante dicha situación. La solución del problema consiste por tanto en buscar la mejor solución pero sobre todo que sea eficaz.

Al hablar de soluciones es conveniente tener presente que no existe una solución única, perfecta e ideal para cada situación o desafío que se nos presente en nuestras vidas. Para hacer frente a estas situaciones podemos

poner en práctica diferentes estrategias tomando en cuenta que cada una de ellas tiene sus ventajas e inconvenientes. La clave está en saber valorar todas las alternativas para elegir la que suponga mayor ganancia.

### **¿Como beneficia la creatividad en la resolución de problemas?**

Es muy importante considerar que la creatividad no es crear cosas como por arte de magia sino es dar un espacio dentro de uno mismo para acogerla y albergarla una combinación de ideas que permitirán la creación de nuevas ideas.

Para lograr resolver los problemas de manera óptima, se debe utilizar la imaginación, pues está ayuda a crear mayor número de ideas y a buscar una solución más eficaz, al mismo tiempo el ser creativo abrirá las puertas para ver las deferentes soluciones y así poder enfrentar los problemas de mejor manera.

### **¿De que depende la habilidad para resolver problemas?**

El aprender a resolver problemas es más fácil cuando uno adopta una perspectiva adecuada puesto que para enfrentar una situación problemática influye mucho la manera de responder a esa situación.

Cuando uno se enfrenta a una situación problemática debe adoptar las siguientes conductas:

**Aceptar el hecho de que los problemas constituyen una parte normal de la vida y que es posible afrontar la mayoría de esas situaciones**, esto puede parecer evidente, pero la gente se inclina a pensar que tener problemas es algo que no está bien, vemos los

problemas como algo que se debe ocultar, como si reconocerlos fuese como admitir un fracaso personal. Muchas veces se oye "no quiero abrumarte con mis problemas". Esta es la actitud de quién carece de habilidades para resolver problemas.

- **Reconocer los problemas cuando se presenten**, es característico no reconocer la existencia de un problema hasta que uno se encuentra ante el hecho palpable de que ha fracasado.
- **Inhibir la tendencia a responder**, ya sea obedeciendo al primer "impulso" o no haciendo nada en absoluto.

### **Estrategias para la resolución de problemas**

Lo importante para resolver problemas es desarrollar habilidades, las cuales deben ser aprendidas y desarrolladas día a día con el fin de que usted pueda escoger la estrategia que se acomode mejor a su forma de ser, pues la práctica le permitirá ensayar y experimentar las distintas estrategias para enfrentar sus propios problemas.

Cuando se aprende una nueva habilidad al principio se cometen errores y aprender formas nuevas de solucionar problemas no es la excepción; ya que esto lleva tiempo y en el proceso algunos cometen fallas, pero en un momento dado todo se automatiza y la nueva conducta forma parte de la naturaleza personal de uno mismo y se ejecuta con exactitud y destreza.

A continuación se expondrán diferentes fases que le servirán como una guía para solucionar problemas, estas solo son algunas sugerencias, usted puede

cambiar aquellos pasos que no se adecuen a sus necesidades y expectativas.

### x **Técnica # 1 para la resolución de problemas**

Esta guía de resolución de problemas requiere seguir siete pasos:

- Describir el problema.
- Especificar el problema.
- Determinar el problema.
- Buscar alternativas.
- Valorar las soluciones.
- Selección de soluciones más adecuadas y visualización de consecuencias.
- Aplicación y evaluación de respuestas.

#### **Primer paso**

##### **Describir el problema**

Describir de forma breve pero completa en que consiste el problema para lo cual se recomienda hacerlo de forma escrita (Uno a la vez).

## **Segundo paso**

### **Especificar el problema**

Desmenuce todo lo posible los componentes de la situación. A continuación se mencionarán las preguntas que le servirán de guía para especificar de forma clara y completa los componentes que caracterizan al problema es decir las razones que se da a sí mismo y a los demás para justificar la situación conflictiva:

- ¿Dónde ocurre?
- ¿Cuándo ocurre?
- ¿Por qué ocurre?
- ¿Qué hago yo exactamente ante lo que esta sucediendo?
- ¿Por qué lo hago?
- ¿Qué pienso y qué siento?

## **Tercer paso**

### **Determinar el problema**

Es lograr ver el problema, para lo cual se necesita leer todo lo plasmado anteriormente y cambiar cualquier dato que parezca poco exacto de la situación problema.

Luego deberá especificar de manera clara y detallada la situación problema de la siguiente manera:

**Mi problema específico es .....**

#### **Cuarto paso**

##### **Buscar alternativas**

Hay que buscar alternativas para encontrar las soluciones ideales, tomando en consideración que las críticas quedarán completamente prohibidas para lo cual es necesario seguir los siguientes pasos:

- Cualquier idea que surja deberá ser tomada en cuenta y anotada.
  
- Tener muy claro que todo se vale y que las ideas entre más disparatadas y extrañas son mejores pues abren la espinita de la creatividad y al permitirle el paso arrastran consigo un número mayor de ideas con lo cual se libera la visión limitada del problema.
  
- Lo que cuenta es la cantidad por ello cuanto mayor sea el número de ideas mayor será la probabilidad de que aparezcan buenas soluciones al problema.

- Las ideas se pueden mejorar combinando algunas de ellas, pues pueden dar lugar a una idea mejor.

### **Quinto paso**

#### **Valorar las soluciones**

Evaluar cada una de las alternativas y seleccionar aquellas que puedan ofrecer mayores ventajas, lo cual estará determinado por la valoración personal.

Es de gran importancia considerar que la solución perfecta no existe. Al asignar el valor a las soluciones tendrá que tomar en cuenta la realidad de forma fría y sus preferencias personales.

### **Sexto paso**

#### **Seleccionar las soluciones más adecuadas y visualizar las consecuencias**

La mejor de las alternativas será aquella que haya obtenido una óptima apreciación para lo cual es conveniente no centrarse en una sola solución ya que siempre existe la posibilidad de que surjan inconvenientes y no se la pueda llevar a la práctica, por eso es muy buena idea tener una segunda alternativa por si primera no diera resultado.

Una vez determinada la solución a seguir para resolver el problema, deberá activar el proceso en su imaginación visualizando la secuencia de la acción y previendo los posibles obstáculos y dificultades que podrán surgir en el desarrollo de la misma.

### Séptimo paso

#### **Aplicar y evaluar la respuesta**

El proceso habrá concluido una vez que se ponga en práctica la alternativa seleccionada para ello se debe observar las consecuencias y valorar hasta qué punto las cosas se van desarrollando según lo previsto.

Si todo ha salido como se esperaba y el problema se ha resuelto, se habrá llegado al final del camino pero si no se alcanzan los resultados entonces se realizarán los arreglos precisos volviendo a iniciar de nuevo el proceso de decisión.

#### **x Técnica # 2 para la resolución de problemas**

Esta técnica le ayudará a encontrar nuevas soluciones para cualquier clase de problema con los que tropiece.

Las etapas de esta técnica son:

- Expresar el problema.
- Describir su respuesta habitual.
- Indicar las alternativas.

- imaginar las posibles consecuencias.
- Evaluar los resultados.

## **Primer paso**

### **Expresar el problema**

Lo primero que se debe hacer para resolver un problema es:

- Identificar la situación problemática de su vida.
- Definir la situación problemática de su vida.

o **Identificar la situación problemática de su vida.-** Es donde se tiene mayor número de problemas:

- El trabajo.
- La vida familiar.
- Situación económica.
- La salud.
- Las relaciones sociales.

o **Definir la situación problemática de su vida.-** Que tipo de problemas se presentan en el área problemática.

## **Segundo paso**

### **Describir su respuesta habitual**

En esta segunda etapa se deberá describir de una manera concreta y clara el problema y su respuesta habitual. Considere todos los hechos, aunque le parezcan irrelevantes.

El responder a las siguientes preguntas le ayudará a concretar y describir el problema:

- ¿Quién está implicado?
- ¿Cuándo ocurre?
- ¿Por qué ocurre?
- ¿Cómo se siente?

Tras haber definido su problema con detalle, puede empezar a considerarlo desde distintos ángulos.

## **Tercer paso**

### **Indicar las alternativas**

La tarea principal durante esta etapa es generar posibles soluciones apropiadas para la solución del problema y el generar soluciones eficaces.

He aquí cuatro reglas básicas para hacerlo:

- Deje a un lado la critica destructiva, límítese a anotar la idea.
- Deje que fluyan las ideas, no importa que parezcan descabelladas.
- Cuanto mayor sea el número de ideas será mayor la probabilidad de obtener una mejor respuesta. No se detenga hasta tener una lista larga.

#### **Cuarto paso**

##### **Imaginar las posibles consecuencias**

Ahora usted deberá revisar todas sus alternativas tachando las que sean claramente ineficaces.

He aquí algunas preguntas útiles que puede formularse para escoger las mejores estrategias:

- ¿Cómo afectaría está estrategia a lo que necesito y quiero?
- ¿Cómo afectaría a las personas que me rodean?
- ¿Cuáles son sus consecuencias a corto y a largo plazo?

A continuación, anote las tres mejores estrategias. Debajo de cada una indique las consecuencias positivas y negativas que podrían resultar (imagínese afrontando los diferentes resultados).

## Quinto paso

### Evaluar los resultados

Ahora usted deberá escoger una de las tres estrategias anteriores, está deberá ser la mejor, la que tenga más consecuencias positivas que negativas. Una vez seleccionada la respuesta deberá actuar y convertir sus decisiones en actos.

Después de haber puesto a prueba su nueva respuesta observe las consecuencias reales. Evaluando de la siguiente manera:

o Satisfactorio: Si .....No

¿Por qué? .....

o Insatisfactorio: Si .....No .....

¿Por qué? .....

El proceso habrá concluido una vez que se ponga en práctica la alternativa seleccionada y se haya logrado el objetivo propuesto, para ello se debe observar las consecuencias para valorar hasta que punto las cosas se van desarrollando según lo previsto y si se alcanzaron los objetivos deseados.

Si todo ha salido como se esperaba y el problema se ha resuelto se habrá llegado al final del camino pero si no se alcanzaron los resultados entonces deberá realizar los ajustes precisos, iniciando de nuevo el proceso de las alternativas.

### **c. DINÁMICAS**

#### **DINÁMICA # 1**

#### **"APRENDIENDO A RESOLVER PROBLEMAS"**

#### **TÉCNICA # 1**

#### **Procedimiento**

1. Empiece la dinámica explicando a los participantes la importancia adquirir y consolidar los conocimientos respecto a esta técnica de resolución de problemas. Pues a medida que incremente su habilidad en esta técnica, podrá adecuar los procedimientos a su propio estilo y la gran parte de los mismos con la práctica continua se convertirán en automáticos.
2. Seguidamente explique mediante un ejemplo, como se realiza *"la técnica # 1 de resolución de problemas"*. Para esto deberán participar todos los asistentes.
3. Cuando finalice la explicación proceda a preguntar a los participantes, si todo quedó claro, caso contrario, debe repetir la explicación hasta que sea comprendido el ejemplo en su totalidad.
4. Posteriormente, reparta a cada participante la hoja de trabajo *"la técnica # 1 de resolución de problemas"*.

5. Pida a los participantes que ejecuten la *"técnica # 1 para resolver problemas"* en un caso concreto a elección personal.

6. Cuando hayan concluido, facilite la discusión y la reflexión grupal acerca de:

- ¿Es bueno rehuir o postergar aquellos problemas que no sabemos como resolverlos?
- ¿Qué debemos hacer frente a un problema?
- ¿Qué le pareció la técnica aprendida?
- ¿Cuál fue el paso más dificultoso? ¿Por qué?

7. Explique y comente con el grupo acerca de:

- Los problemas son solo problemas, no catástrofes por lo cual se tiene que hacer frente a numerosas situaciones frustrantes e incluso angustiosas pero con esfuerzo se podrá controlar los acontecimientos externos, con lo que se ganará no solo autoconfianza sino también capacidad de decisión.
- Los problemas forman parte integral de la vida, y aprender a controlarlos debe ser de máximo interés. Cuando lo logre será mucho más feliz.

\* Rétese a sí mismo a no abandonar sus propósitos por más adversidades que encuentre; entre mayor sea la dificultad, más legítima es la victoria. Atrévase a llegar a la cima.

Muchas veces nos desesperamos por la cantidad de problemas que tenemos que afrontar diariamente en el trabajo, en la casa, etc. Parecería que fuéramos de problema en problema; no terminamos de salir de uno cuando ya aparece otro.

En esos momentos solemos decir "¡Que feliz sería si no tuviera tantos problemas!" sin embargo, este es un enfoque equivocado. Mientras vivamos, la vida nos presentará inevitablemente problemas para resolver, y el hecho de ser feliz no está relacionado con la existencia o no de problemas sino con la manera en que como los enfrentamos.

## DINÁMICA # 2

### "APRENDIENDO A RESOLVER PROBLEMAS"

#### TÉCNICA # 2

#### Procedimiento

1. Continuadamente explique y muestre en el pizarrón paso a paso un ejemplo de cómo se realizará la *"técnica # 2 de resolución de problemas"*.

Para esto deberán participar todos los asistentes.

2. Cuando acabe la explicación proceda a preguntar a los participantes, si todos los pasos del ejemplo quedaron claros, caso contrario, repita la explicación hasta que sea comprendido.

3. Seguidamente reparta a cada participante una hoja de trabajo de la *"técnica # 2 de resolución de problemas"*.

4. Pida a los participantes que apliquen la *"técnica # 2 de resolución de problemas"* a un caso concreto de libre elección.

5. Cuando los participantes hayan concluido, facilite la discusión y la reflexión grupal acerca de:

- ¿Qué requieren los distintos problemas para ser superados?
- ¿Qué le pareció la técnica aprendida?
- ¿Cuál fue el paso más dificultoso? ¿Por qué?

• [ ]

- ¿Que paso o pasos cambiaría en la técnica? ¿Por qué?

6. Explique y comente con el grupo acerca de:

Cuando se aprende una nueva habilidad al principio se cometen errores y aprender formas nuevas de solucionar problemas no es la excepción pues esta lleva tiempo y en el proceso se pueden cometer algunas fallas, pero en un momento dado todo se automatiza y la nueva conducta forma parte de la naturaleza personal de uno mismo.

- Lo mas importante de resolver problemas es saber que esta es una habilidad la cual se aprende y desarrolla, por ello es importante tener en cuenta que resolver un problema es una cuestión de técnica, disciplina y práctica constante.
- Invéntese problemas, métase en líos, sueñe con ser mejor y hacer en forma excelente todo lo que realice. Los seres excelentes son aquellos que están intentando hacer las cosas siempre en forma superior. Desafíese a sí mismo y sueñe con cambios de orden superior y luche incansablemente por lograrlos.

7. Termine la dinámica proporcionando una fotocopia del *"Formulario de evaluación del taller"*.

**Anexo N° 10**  
**Desarrollo del Octavo Taller**  
**"La Relación de Pareja"**

## **OCTAVO TALLER**

### **"RELACIÓN DE PAREJA"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Proporcionar a los participantes conocimientos teórico — prácticos sobre la relación de pareja.
- Otorgar a los participantes técnicas que les ayuden a mejorar su relación de pareja y su calidad de vida.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte “Cnl. DAEN Veintemillas”.

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constanding cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.
- Pizarrón.

- Tiza.
- Tarjetas con casos.
- Hojas bond tamaño carta.
- Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Como enfrentar el enojo de su pareja*" para cada participante.
- Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA — EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"RELACIÓN DE PAREJA"**

Las relaciones de pareja son tema actual que a todos nos interesa, pues de una u otra manera todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas experimentamos ese vínculo afectivo.

Cuando un hombre y una mujer anudan una relación, cada uno aporta su propio mundo: tradición, educación, nivel social, creencias religiosas y un bagaje de experiencias personales; es decir la propia historia individual.

A partir de la unión, todos estos factores y otros nuevos, como el advenimiento de los hijos o el cambio de posición social, se suman y potenciarán a veces conflictivamente.

Es conveniente el tener en cuenta el carácter dinámico y cambiante de toda relación de pareja, que el equilibrio en la misma es una conquista diaria y dificultosa que supone afrontar un desafío cotidiano.

### **¿Qué es el enamoramiento?**

Entre las experiencias humanas más importantes, tanto para el hombre como para la mujer, se encuentra el enamoramiento, que es esencialmente una experiencia más emocional que reflexiva, llegando en ocasiones a provocar pensamientos obsesivos sobre la persona de la que se está enamorada.

Este es un periodo de conocimiento reciproco pero lo es solo de forma fragmentaria y no total, es por esto que el enamoramiento no va a garantizar una convivencia feliz de casados.

Ejemplo: Una pareja muy afín en sus salidas y diversiones puede fracasar en su vida de casados.

El proceso de enamoramiento puede darse de una manera gradual, pasando de una situación social informal a una intimidad interpersonal, cálida y tranquila.

Algunos de los estados asociados con el proceso de enamoramiento son un estado de "soñar despierto" y pensamientos constantes respecto a la persona de la que se está enamorado. Hay una etapa inicial de entusiasmo mezclada con una sensación de "gran libertad". Si se recibe muestras de reciprocidad, la sensación experimentada es de euforia, los pensamientos crean los momentos agradables identificando las condiciones que faciliten la reciprocidad.

Posteriormente, el involucrarse sentimentalmente se incrementa si se plantean obstáculos a la relación o si surgen dudas respecto a la reciprocidad, en esta fase puede haber un gran temor al rechazo. Por último, si el enamoramiento continúa surge la motivación por establecer una relación equilibrada considerada como una vinculación amorosa.

Asimismo, durante el enamoramiento se presentan ciertos cambios físicos que se consideran comunes pero no necesarios en dicho proceso, como la aceleración del ritmo cardíaco, temblor, palidez, insomnio, falta o aumento de apetito y en algunos casos cuando la incertidumbre respecto a la reciprocidad es intensa, se presentan eventualmente estados de angustia.

Generalmente, antes de llegar a una relación coital se dan otras manifestaciones físicas de atracción por la otra persona. Los abrazos, besos, caricias y las miradas a algunas partes del cuerpo de la pareja que producen una emoción son otros de los comportamientos en esta fase.

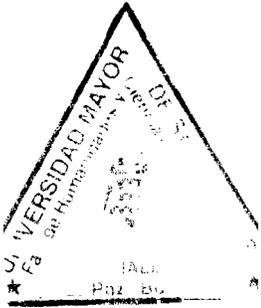
Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas acerca de si los sentimientos que se tienen son realmente amor. Por ello, es fundamental reflexionar sobre las razones que tiene para establecer una relación interpersonal, sea sexual o no, así como la importancia de saber establecer relaciones sociales constructivas.

### **Dificultades con las que se pueden tropezar**

- La timidez para cortejar.
- La elección de la pareja.
- El decidir que valores de la familia se desea conservar y cuales abandonar.

- El adquirir habilidades específicas para lograr independencia económica.

### **Consejos para conquistar**



- Sonría siempre, es el mayor atractivo de una persona.
- No este con los brazos cruzados o apoyados en la pared.  
No mire a todas partes, parecerá desesperado.  
No salga con el objetivo de conseguir enamorada, sino de pasarlo bien con sus amigos.  
Si alguien le gusta, mírala a los ojos y sonríele para dárselo a entender.  
Disfrute de la conversación con sus amigos, bailando o cenando, resultará más atractivo si parece que no estás interesado en conseguir enamorada.

### **¿Qué es el matrimonio?**

Aunque el acto simbólico de contraer matrimonio tiene un significado diferente para cada persona, es ante todo, una constitución de pareja estable, los cuales se comprometen mutuamente y adquieran obligaciones recíprocas.

Cuando una pareja casada empieza a convivir, debe elaborara una cantidad de acuerdos y vivir en íntima asociación.

### **Acuerdos que se deben hacer en un matrimonio**

- Acordar como se maneja la familia, designar roles, tareas, reglas que se utilizarán en la familia.

- 
- Establecer su territorio de independencia, permitir que el otro tenga expectativas individuales y metas personales.
  - Acordar las diferencias sutiles y gruesas que existen entre el esposo y la esposa, esto se logrará mediante comprensión, respeto, tolerancia recíproca de las fallas, debilidades personales y algunas renunciaciones mutuas.
  - Acordar el número de hijos que se quieren tener y sobre la crianza de los mismos, charlar con la pareja sobre el tema y entrar de acuerdo.
  - Repartir obligaciones, tareas domésticas las cuales deben ser equitativas.

Ejemplo: El esposo debe ayudar a lavar los platos.  
Acompañar a la esposa al mercado.

- Planificar el futuro, hacer planes para el futuro y fijarse metas.

### **¿Cuáles son los periodos de crisis en un matrimonio?**

El matrimonio va sufriendo cambios y ajustes a lo largo de los años, las principales crisis que se presentan en una relación de pareja son:

- x **La crisis del primer año:** Es tal vez la más dolorosa y peligrosa porque la pareja aún están empezando a acoplarse el uno al otro. Esta crisis generalmente es causada por la desilusión, como ser:

- **EI** matrimonio no era lo que se esperaba.

- Los conyugues no respondieron a las secretas expectativas que cada uno tenia.
- Querían encontrar compañía contra la soledad.
- Querían libertad y asequibilidad para la actividad sexual.

x **Crisis del primer hijo:** Obviamente la llegada de un niño, una tercera persona rompe el equilibrio pues se asumen nuevos roles de padre -- madre ya no solo de esposa -- esposo, se producen celos, mayores responsabilidades, mayores gastos y nuevas decisiones como:

- ¿Quién lo cuidará?
- ¿Seguirá trabajando la madre?

En esta etapa pueden comenzar los conflictos por desacuerdos, desde detalles tan mínimos como si es necesario abrigo tanto o no, o a que escuela ingresará.

x **Crisis de los 50 años:** Es una de las crisis más grandes, puesto que indica el final de la maternidad a causa de la menopausia y también porque los hijos están viviendo su propia crisis (la adolescencia).

El poder superar esta crisis dependerá de las relaciones pasadas de la pareja como ser: la comunicación, el como abordan los problemas y el saber hablar con todas las cartas sobre la mesa.

Siempre se nos va a exigir un determinado comportamiento ante situaciones difíciles y es ahí es donde tendremos que estar a la altura. Cuando todo va bien es muy fácil quererse y mantenerse unidos, pero cuando las cosas se tuercen, ya sea por problemas económicos,

enfermedades u otras cosas, nuestra actitud fomentará el buen curso de nuestra relación o la destrozará.

### **¿Como cuidar una relación?**

Cuando intente reforzar su relación de pareja tiene que tener claro que su función será construir la relación, cuidarla y fortificarla porque las cosas no siempre saldrán por sí solas.

No importa que tipo de pareja busque, le conviene tener y buscar cualidades como la honestidad, una buena comunicación y respeto. Sin lugar a dudas no es fácil, pero vale la pena si realmente le interesa encontrar y mantener a una buena pareja.

A continuación se le darán algunas pautas que le ayudarán a cuidar mejor su relación de pareja desde el principio:

#### **Haga una lista**

Las creencias del tipo "todo es maravilloso", "vivo en un cuento de hadas", "yo soy así y no voy a cambiar", pueden estropear una relación.

Analice bien sus sentimientos y aclare sus ideas, haga un listado de las cosas que esta dispuesto a dar y otro de las cosas que quiere recibir.

x **La buena comunicación**

Parece muy común, pero tener una buena comunicación es fundamental, sobre todo cuando se habla con franqueza y se comparten los sentimientos. Una comunicación honesta puede ser difícil a veces es más fácil no hablar, pero inténtelo, vale la pena porque es importante que su pareja conozca sus necesidades. Si algo le molesta, trate de analizar que es, y cuénteselo a su pareja para tratar de resolverlo juntos. Recuerde, expresar lo que siente es sólo una parte y la otra es escuchar.

Responda estas preguntas para ver si usted y su pareja tiene un buen nivel de comunicación:

- ¿Hablan francamente acerca de lo que sienten?
- ¿Logran solucionar sus desacuerdos?
- ¿Se escuchan mutuamente sin juzgar?

Si respondió "Si" a todas estas preguntas, es posible que tenga una buena comunicación con su pareja.

x **El respeto**

No hay nada peor que faltarle el respeto a la pareja, asegúrese de que usted y su pareja se respeten mutuamente. El respeto significa escuchar a su pareja y brindarle apoyo y apoyarse mutuamente en las cosas que son importantes para cada uno.

A continuación encontrará algunas preguntas que le ayudarán a determinar si usted y su pareja saben cuál es el significado de:

## **RESPECTO**

- ¿Intercambian ideas?
- ¿Se tratan como amigos?
- ¿Están orgullosos el uno del otro?

Si respondió "Si" a todas estas preguntas, es posible que usted tenga una buena relación de respeto con su pareja.

### x **Discusiones tranquilas y pausadas**

Las personas que saben utilizar una adecuada comunicación pueden entablar una discusión ya que siempre defenderán sus derechos, opiniones y deseos, sin embargo nunca harán daño a los demás, tomarán en cuenta las opiniones y serán considerados con la forma de pensar del otro.

Cuando uno sabe expresarse de forma adecuada, afronta una discusión de manera pausada y tranquila, siempre escuchará lo que tiene que decir el otro, lo entenderá a pesar de no estar de acuerdo con lo que dice y por encima de todo, defenderá su postura, eso sí, sin utilizar en ningún momento la agresión o la amenaza.

Con esto su pareja no se pondrá a la defensiva y entre los dos podrán llegar a acuerdos beneficiosos para ambos. Conseguirá lo que desea de un modo tranquilo y su pareja no se sentirá engañada o defraudada.

En una discusión se deben buscar soluciones pues lanzar recriminaciones, elevar el tono de voz no solucionará el problema, es

por esto que se deben buscar opciones que beneficien a los dos miembros de la pareja o al menos llegar a un mutuo acuerdo.

x Búsqueda de soluciones

Para aprender a enfrentar los problemas de la mejor manera posible debe de tener claro que las parejas en conflicto se diferencian de las normales, no por la cantidad de problemas, sino por su habilidad para resolverlos.

A la hora de enfrentarse a un problema puede seguir los siguientes pasos:

- Trate de buscar soluciones, no cuando los ánimos estén alterados, pues la rabia y el enojo no son buenos consejeros.
- Mantenga una postura activa, dando soluciones posibles sin descartar nada de antemano.
- No deje pasar el problema ni conviva eternamente con el.
- Tenga paciencia y acepte que todos tenemos problemas y que le puede llevar algún tiempo dar con la solución más beneficiosa para usted y su pareja.
- Aprenda a escuchar a su pareja.
- Vea a su pareja como un aliado y no como a un enemigo más al que tiene que combatir.

Después compártalas con su pareja, estas les permitirán que su relación dure por siempre. Sin lugar a dudas no es fácil, pero vale la pena.

x **La honestidad**

La honestidad es esencial. Parece una frase gastada, pero es cierto. Para que sus relaciones tengan algún valor (entre las que se incluyen aquellas con sus amigos y familiares, no sólo los romances) debe haber honestidad. Trate siempre de ser honesto, y busque esa cualidad en su pareja.

Estas preguntas le ayudarán a determinar si usted y su pareja son honestos y justos entre ustedes:

- ¿Ambos admiten cuando están equivocados?
- ¿Se cuentan la verdad sin temor?
- ¿Se perdonan los errores?

Si respondió "Sí" a todas estas preguntas, es posible que tenga una relación honesta con su pareja.

A veces, la honestidad puede crear conflictos. Es posible que no siempre esté de acuerdo con su pareja, pero tienen mejores posibilidades de construir una relación sólida si reconocen sus diferencias, en vez de tratar de ocultar lo que sienten y piensan para evitar peleas en el momento.

## **¿Cómo ayudar a su pareja a controlar el enojo?**

Cuando alguien quiere tener una relación afectuosa, tranquila y duradera debe aprender a interesarse por su pareja, ayudarle a hacer frente a sus emociones, sentimientos y sobre todo a su enojo.

Por desgracia, pocas personas saben como ayudar a su pareja a enfrentar esta emoción compleja.

Seguidamente se le brindará una serie de estrategias que le ayudarán a controlar el enfado, sobre todo cuando este va dirigido contra usted.

### **x Escuche a su pareja**

Prestar oídos al enojo es mucho más que sentarse, tener paciencia y dejar que su pareja se desahogue.

Escuchar significa hacer un esfuerzo concentrado para comprender que es lo que causa el enojo de su pareja.

Aprender a escuchar es una habilidad para cuyo desarrollo se requiere de *tiempo y práctica*, pero he aquí algunos detalles que le ayudarán a empezar:

- No interrumpa. La interrupción intensifica el enojo, pues revela que usted no está escuchando. Si siente el impulso de interrumpir, aspire hondo y recuérdese que debe escuchar.
- Sea consiente de su lenguaje corporal. Un buen contacto ocular y la postura corporal adecuada son señales no verbales de que está escuchando.

- Resuma con sus propias palabras lo que su pareja está diciendo. No deje de reconocer el "derecho" de su pareja a sentirse como lo hace. Pregúntese si ha captado el mensaje.
- Si su pareja le dice que no la comprende, pregúntele que puede hacer para resolver la situación. Acepte una solución solo si puede ponerla en práctica. De lo contrario, la provocación se repetirá desencadenando un enojo más intenso porque usted no ha cumplido. Cuando esto sucede, su pareja pierde confianza en usted y dice cosas como "siempre dices que cambiarás, pero nunca lo haces".
- Si está en desacuerdo con su pareja respecto a algo, céntrense en encontrar una solución que beneficie a la relación, en vez de beneficiar solamente a un miembro de la pareja.

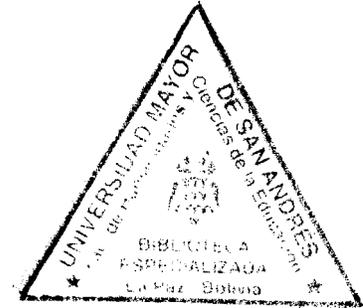
x **Comuníquese que quiere ayudar**

En cuanto reconozca que su pareja está enfadada, comuníquese verbalmente su deseo de ayudarla, lo cual se puede lograr respondiendo de una manera que invite a la otra persona a compartir su sentimiento con usted.

Esta clase de respuestas "abren las puertas" a su pareja, al señalar que usted, está dispuesto a escuchar y a ayudar. He aquí algunos ejemplos de respuestas que abren la puerta:

- ¿Te gustaría hablar de ello?

- Quisiera ayudarte.
- Cuéntamelo.
- Puedes hablar conmigo si lo deseas.



× **Ayúdeles a resolver el problema**

Al escuchar a los demás y empezar a comprender la naturaleza del enojo, puede empezar a ayudarlo a controlarse utilizando sus habilidades para la resolución de problemas. He aquí algunos consejos:

- Evite las muestras de impaciencia. Esto demostrará su voluntad de ayudar y le dará el tiempo necesario para prestar oídos adecuadamente al enojo.
- Evite culpar a los demás del "problema".
- Evite ridiculizar a la otra persona porque se enfada "por tan poca cosa".
- Muéstrese receptivo, incluso hacia ideas irracionales.
- Haga observaciones comprensivas cuando sea apropiado.

El seguir estas sugerencias aumenta la disposición de los demás para compartir sus sentimientos con usted, porque ven que les escucha, ven que se preocupa por ellos y se vuelven receptivos a sus observaciones.

Ayúdeles haciendo que se centren en evaluar con precisión su enojo. Cuando está innecesaria e injusta, el mero hecho de hablar de ella

tenderá a disolverla, porque puede ayudarles a clarificar sus distorsiones cognitivas.

Cuando sea justa, céntrese en ayudarles a controlarla, poniendo en práctica acciones productivas.

Ayudar a otras personas a controlar el enojo requiere una actitud que implica disposición a prestar apoyo emocional, lo cual es más importante que las estrategias específicas comentadas.

### **Consejos que se pueden utilizar para mejorar la relación de pareja**

- Cada relación de pareja esta compuesta por dos personas diferentes con expectativas muy personales, las cuales deben lograr acoplarse y adquirir un estilo de vida particular.
- El reconocer la propia participación en la relación de pareja, es dar un gran paso hacia la armonía conyugal pues la responsabilidad de éxito o fracaso en una relación siempre es cincuenta y cincuenta.
- El amor conyugal es un acto de voluntad en el cual se deben corregir los propios aspectos negativos, porque sino se esfuerza el matrimonio estará condenado al fracaso.
- En una relación de pareja nadie es culpable, *ni* tiene la razón ciento por ciento, simplemente algunas cosas no marchan bien y hay que intentar comprender el por qué.

- En la vida de toda pareja hay altibajos pues el matrimonio no es miel sobre hojuelas.
- Es necesario el cambiar la rutina de vez en cuando y buscar áreas de entretenimiento comunes.
- El matrimonio es como un jardín, el cual requiere de un constante cuidado y atención porque la buena relación de pareja se construye con trabajo, esfuerzo continuo y estando atento uno del otro, sabiendo lo que le gusta, percibiendo lo que está en la relación.
- En la relación de pareja es muy importante las relaciones sexuales, debe haber una evolución, donde todo juego amoroso está bien y es permitido, si ambos lo aceptan.
- Respetar al conyugue tanto de palabra como de acciones, ya que la crítica controladora es muy dañina.
- El hablar y escuchar con sinceridad, con respeto es una de las mejores soluciones para cualquier problema, esto ayudará a conocer al otro, lo cual producirá mayor acercamiento.
- El conyugue debe ser el primer apoyo, el mejor amigo para que se mantenga el respeto y la admiración en la relación de pareja.

### c. DINÁMICAS

#### DINÁMICA # 1

#### "ESTUDIO DE CASOS"

##### Procedimiento

1. Para que los participantes reflexionen sobre sus conductas y actitudes respecto a distintos problemas de pareja, suministre a cada participante una tarjeta con un caso específico y una hoja bond blanca.
2. Explique a los asistentes que cada tarjeta contiene un caso específico y preguntas que se encuentran al final de cada caso. Cada quién debe leer el caso que le haya tocado y responder en la hoja bond.
3. Conceda quince minutos para que estudien el caso y respondan a las preguntas.
4. Pida a los participantes que expongan sus respuestas.
5. Facilite la discusión y reflexión con el grupo acerca de:

¿De que depende una relación de pareja saludable, estable y duradera?

¿Qué acuerdos se deben hacer en un matrimonio?

¿Cómo se debe hacer frente a una crisis de pareja?

6. Explique y comente con el grupo acerca de:

El matrimonio es como un jardín, pues requiere constantemente cuidado y atención. Una buena relación de pareja se construye con trabajo y esfuerzo continuo, uno debe estar atento del otro, saber que le gusta, percibir lo que está pasando con el otro.

\* Cada relación de pareja está compuesta por dos personas diferentes, con experiencias muy personales y diferentes, pero que deben juntarse y adquirir un estilo de vida particular.

\* La pasión es el motor de la vida, de las emociones y sobre todo del amor. Cuidar esa llama, mimarla, protegerla es una fórmula infalible para que una relación no caiga en la rutina.

## **DINÁMICA # 2**

### **"COMO ENFRENTAR EL ENOJO DE SU PAREJA"**

#### **Procedimiento**

1. Distribuya a cada participante una hoja de trabajo *"Como enfrentar el enojo de su pareja"*.

2. Explique a los asistentes que deben leer con mucha atención cada consigna y responder, analizando cada una de sus respuestas.

De veinticinco minutos para esta actividad.

3. Solicite que los participantes manifiesten sus respuestas.

4. Facilite la discusión y reflexión con el grupo acerca de:

- ¿Por qué es importante conocer los sentimientos y las necesidades de su pareja?
- ¿Por qué es importante que usted conozca las cosas que le causan enojo a su pareja?  
¿Por qué en una relación de pareja debe primar la tolerancia y el respeto mutuo?

5. Explique y comente con el grupo acerca:

- El aprender a comunicarse, a poner los problemas sobre la mesa y a negociar son indispensables para saber resolver los distintos problemas que surjan en el mismo. Pero este aprendizaje no es sencillo. Cuando la pareja es incapaz de ser tolerante, no puede entrar en concertación y lograr algunas renuncias mutuas, conviene acudir a un profesional.
- No saber comunicarse, dejar pasar los problemas para evitar los conflictos es lo peor que se puede hacer. Al final, las tensiones terminarán por librarse. Las parejas tienen que aprender a comunicar sus diferencias sin que estas afecten su relación.
- No hay que olvidar que el desacuerdo forma parte de una buena relación. La mayoría de las parejas discute por las mismas cosas: dinero, las tareas del hogar, el tiempo, el sexo, las prioridades y los niños. No haga de ellas el centro de su relación. Una pareja que intenta reparar el daño de una discusión tiene más posibilidades de seguir.
- Asegúrese de que usted y su pareja se respetan mutuamente. Respeto significa escuchar a su pareja y brindarle apoyo. Respeto también significa apoyarse mutuamente en las cosas que son importantes para cada uno de ustedes. Aceptar lo bueno y lo malo, por lo tanto, tenga cuidado si la relación sólo marcha cuando se adapta a los deseos de su pareja.
- Lo mejor que puede hacer para mejorar y fortalecer su relación de pareja es aprender a comunicarse asertivamente, no hay que olvidar que los desacuerdos forman parte de la vida en común.

**Anexo N° 11**  
**Desarrollo del Noveno Taller**  
**"El control de la Ira en el**  
**Lugar de Trabajo"**

## **NOVENO TALLER**

### **"CONTROL DE LA IRA EN EL LUGAR DE TRABAJO"**

#### **I.- OBJETIVOS DEL TALLER**

- Proporcionar a los participantes conocimientos teórico -- prácticos acerca de la ira.
- Brindar técnicas para un mejor autocontrol de la ira a fin de contrarrestar ciertas provocaciones y conservar el enfado fuera del lugar de trabajo.

**II.- TIEMPO DE DURACIÓN:** Tres horas.

**III.- LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TALLER:** Salón de Arte "Cnl. DAEN Veintemillas".

#### **IV.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

- El número total de participantes fue de sesenta los cuales en su totalidad pertenecen a la Banda de Música de Ejército, mismos que a su vez fueron divididos en seis grupos, constando cada grupo de diez integrantes.

#### **V.- MATERIALES**

- Papelógrafos.

- Pizarrón.
- Tiza.
- Una fotocopia de la hoja de trabajo "*Conózcase mejor: redireccione su ira*" para cada participante.
- Una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" para cada participante.

## **VI.- EJECUCIÓN DEL TALLER**

### **a. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER**

### **b. EXPOSICIÓN TEÓRICA - EXPLICATIVA DEL TEMA:**

#### **"CONTROL DE LA IRA EN EL LUGAR DE TRABAJO"**

El conocimiento de uno mismo es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular para el mejor autocontrol. La incapacidad de percibir nuestros sentimientos nos deja completamente a su merced.

Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuales son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o que profesión elegir. Lógicamente, la habilidad emocional no reduce sus consecuencias a esas elecciones de repercusión vital. Discernir las propias emociones y el grado en que nos afectan tiene trascendencia cotidiana. Nos conviene mucho saber que personas y que situaciones nos producen alegría, tristeza, ansiedad, entusiasmo, etc. En el caso del enfado, puede suceder que sepamos de antemano que acudir a cierto lugar o encontrarnos

con determinada persona alterarán negativamente nuestro estado anímico, por tanto saberlo es el primer paso que no siempre conocemos.

Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

En el presente taller, le propondremos algunos recursos para saber como desactivar y afrontar la ira.

### **¿Qué es la ira?**

La ira es definida como:

x **Una emoción**, que produce excitación física y tiene unos correlatos fisiológicos peculiares.

x **Una sensación**, que ejerce efecto sobre la manera en que uno experimenta su mundo.

x **Un comunicador**, que envía información al prójimo.

x **Una causa**, que produce efectos y resultados específicos.

En suma, se puede decir, que la ira es una reacción inmovilizante que se experimenta cuando nos falta algo que esperábamos o algo con lo que

contábamos y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

Asimismo, esta reacción toma la forma de rabia, hostilidad, agresión contra alguien o incluso de silencio amenazante.

### **¿Cómo funciona la ira?**

La ira constituye un complejo sistema de reacciones en las que participan el pensamiento, los cambios fisiológicos y el comportamiento.

Para saber como funciona esta, primero se debe comprender que los acontecimientos no tienen ningún valor emocional en sí mismos.

El proceso de la evaluación cognitiva es lo que dota de significado a esos acontecimientos. Según la intensidad de la evaluación experimentamos un cambio en nuestro nivel de excitación fisiológica el cual en conjunción con el pensamiento nos hace actuar de una manera determinada.

Cuando evaluamos una situación con enfado, el cambio en la excitación fisiológica se transforma en ira, y el comportamiento que sigue constituye una interacción (fusión) de nuestros pensamientos y cambios corporales.

El resultado tradicional de la manera en que respondemos a una provocación es un circuito retroalimentado de ira formando por nuestros pensamientos, alteraciones corporales y comportamientos, cada uno de los cuales influye en los demás y reacciona con ello de forma cada vez más intensa, por ejemplo, usted evalúa el hecho de que su hijo no ordene sus juguetes como una desobediencia deliberada, y esta evaluación conduce a pensamientos de enfado *"nunca me escucha, maldita sea. Este niño es un auténtico problema"*.

Su cuerpo reacciona a estos pensamientos con una típica respuesta fisiológica como ser: el corazón le late con fuerza, siente una tensión en los intestinos y se le acelera el pulso. Usted interpreta (evalúa) este cambio como una prueba más de su ira, pensando "*diablos, esto me irrita de verás*". Su cuerpo recibe el mensaje de que está usted enfadado, y un instante después le grita al niño o sale bruscamente de la habitación.

Nuestros propios pensamientos, alteraciones corporales y comportamientos perpetúan la ira, no las acciones de otra persona o un acontecimiento exterior, decir "*me haces enfadar*" es contraproducente. Mientras usted eche la culpa de su ira a otra persona o un incidente de la vida cotidiana, prescindirá de la oportunidad de cambiar su manera de reaccionar.

Reconocer el hecho de que usted mismo quien perpetúa su ira le brindara la posibilidad de recuperarse de la provocación de una manera más productiva.

Dado que el proceso de evaluación cognitiva no siempre es racional con frecuencia mal interpretamos una provocación como si fuera una amenaza a una de nuestras necesidades, tales distorsiones cognitivas se conocen como cogniciones excitantes porque una excitación fisiológica y sin pensamientos con sentimientos.

Las cogniciones excitantes nos hacen experimentar innecesariamente fuertes dosis de ira y ejercen un efecto aturdidor e inquietante tanto en los demás como en nosotros mismos.

## **¿Cuándo su ira es justa?**

**La ira** es un feo sentimiento, pero usted está en su derecho de experimentarla como todas las emociones y los sentimientos humanos.

Saber cuando su ira es justa es importante porque le ayuda a sentirse mejor con respecto a las ocasiones en que cede a la ira en lugar de sentirse culpable, azorado, avergonzado o experimentar otros sentimientos conflictivos.

La ira justa significa que tiene usted derecho a atacar (hablar de) lo que usted considera una provocación, que su ira tiene una base razonable (está libre de distorsiones cognitivas), y que otras personas probablemente se sentirían enfadadas ante la misma situación.

En síntesis, se puede decir que la ira es justa cuando lo han herido intencionalmente, lo han tratado de manera injusta y otras personas estarían de acuerdo con esta valoración.

Plantearse la siguiente pregunta suele constituir una buena ayuda para juzgar si su ira es justa:

**¿DIRIJO MI IRA HACIA ALGUIEN QUE, A SABIENDAS, INNECESARIAS E INTENCIONALMENTE HA ACTUADO DE UNA MANERA QUE ME PERJUDICA?**

Cuando su respuesta es afirmativa su ira tiene una buena causa. He aquí algunos ejemplos de lo que la mayoría de la gente considera casos claros de ira justa e injusta:

| IRA JUSTA  | IRA INJUSTA   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Su cónyuge o un amigo le miente.</li> <li>- Su jefe hace que se azore delante de otros.</li> <li>- Un amigo le traiciona.</li> <li>- Le insultan.</li> <li>- Alguien le promete hacer algo y no cumple su promesa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Su cónyuge llega a casa tarde debido a un atasco de tráfico.</li> <li>- Alguien le raya su coche accidentalmente.</li> <li>- Sus hijos hacen demasiado ruido mientras juegan.</li> </ul> |

En la situación justa, las acciones intencionadas de otras personas desencadenan su ira. En la situación injusta, la ira se debe a sus propias "cogniciones desproporcionadas", o bien a acciones de alguien que no pretendía molestarle (los niños jugando).

Si observa que la mayor parte de su ira es justa, entonces la está usando bien, como una fuente de energía que le ayude a defenderse contra los insultos o un trato injusto, pero aún cuando su ira sea justa, ello no significa que su manera de expresarla sea justa. Por ejemplo, su esposa puede mentirle, pero si usted le grita o la pega, desde luego no tendrá una reacción justa. Una vez que sepa que su ira es justa, el paso siguiente es el de aprender a expresarla de una manera justa.

Si observa que la mayor parte de su ira es injusta, entonces la ira es una fuerza destructiva en su vida.

### ¿Cuándo su ira es injusta?

La ira injusta es mala porque no le presta ningún servicio, no hace más que empeorar las cosas. Cuando usted ataca a una persona que no se ha propuesto herirle o ser injusta con usted sus cogniciones excitadas son las que crean los pensamientos distorsionados.

Se caracteriza la ira injusta por:

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>IRA INTENSA</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afirmaciones destructivas provocadas por la ira:<br/><i>"Mataré a ese maldito...."</i></li></ul>   |
|                    | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Excitación fisiológica autodestructiva:<br/>Ataque de nervios.</li></ul>   |
|                    | <ul style="list-style-type: none"><li>▫ Conducta de ira destructiva:<ul style="list-style-type: none"><li>- Gritar.</li><li>- Salir de casa corriendo.</li><li>- Obrar como si el otro no existiera.</li></ul></li></ul> |

Una manera sencilla de saber si su ira es injusta es formularse la siguiente pregunta:

¿ME AYUDA MI IRA EN ESTA SITUACIÓN?

Si la respuesta es negativa, su ira es innecesaria en el sentido de que necesita elaborar una reacción más productiva para lograr su objetivo.

Es importante tener en cuenta que con frecuencia la ira es injusta debido a la manera en la cual usted la usa.

### **¿Cómo se pueden combatir los pensamientos distorsionados por la ira?**

Las distorsiones de la ira son golpes mentales que se da a sí mismo y el resultado final es que le dejan sin sentido.

La manera más efectiva de combatir las distorsiones de la ira es defenderse mentalmente y la técnica a utilizar es el "*contragolpe*", el cual consiste en responder automáticamente a cada afirmación distorsionada que haya con una réplica racional, una afirmación interna que le ayude a evaluar con precisión la situación dada.

En cuanto empiece a sentirse enfadado, hágase la pregunta:

**¿QUÉ ME DIGO A MÍ MISMO ACERCA DE ESTA SITUACIÓN?**

Su respuesta le hará adquirir conciencia de las afirmaciones internas que está efectuando, el estilo de pensamiento distorsionado que está utilizando y el contragolpe a emplear. Si no hay un estilo de pensamiento distorsionado, es señal de que su ira probablemente es justa.

La evaluación de una situación mediante el contragolpe le ofrece las siguientes ventajas:

- Le ayudará a encontrar las mejores acciones a emprender.
- Podrá determinar con mayor rapidez las acciones a seguir.

- Le ayuda a poner en perspectiva la ira pasada, en muchos casos corregir las distorsiones pasadas, le libera de los efectos de la ira pasada que dificulta su vida actual.
- Mejorará la calidad de sus relaciones porque usted reducirá la ira innecesaria e injusta que dirige a otras personas.

He aquí algunos conceptos de contragolpes:

---

Concepto para el contragolpe de *la calificación destructiva*

---

Las calificaciones destructivas son inexactas porque describen toda una situación sobre la base de uno o dos incidentes. Limite sus observaciones a un caso específico y reúna tantos datos como pueda para obtener una perspectiva mejor de la situación en su totalidad.

| <u>Distorsión en acción:</u><br><i>Calificación destructiva</i>                       | <u>Ejemplos de contragolpe</u>                     |
|---|--|
| Se dice a sí mismo que la persona es terrible debido a algo determinado que ha hecho. | Dígase a sí mismo:<br>"Esto no siempre es cierto". |

---

Concepto para el contragolpe de *la adivinación del pensamiento*

---

La adivinación del pensamiento consiste en hacer inferencias sobre lo que la gente siente y piensa. Como es imposible conocer con exactitud lo que otro piensa o siente, lo mejor que puede hacer es creerle o validar sus suposiciones preguntándose. No haga juicios precipitados sobre los pensamientos o las acciones de otra persona sin pruebas adecuadas.

---

| <u>Distorsión en acción</u><br><i>Adivinación del pensamiento</i>           | <u>Ejemplos de contragolpe</u>                     |
|---|--|
| Se dice a sí mismo lo que otras personas piensan sin que ellas lo expresen. | Dígase a sí mismo:<br>¿Cómo lo sé?<br>"Verifícalo" |

---

Concepto para contragolpear *imperativos*

---

Revise y cuestione sus reglas y expectativas personales. Cuando su pensamiento es flexible, no los utiliza porque sabe que siempre hay excepciones y circunstancias especiales. Enfadarse cuando la gente actúa según las reglas y valores personales propios es válido, pero recuerde que ellos no son usted. Sus propias reglas pueden serle útiles, pero no a otras personas. Reconozca que la gente es diferente. Usted tiene derecho a su opinión, pero admita el derecho de los demás a tener otras opiniones.

| <u>Distorsión en acción</u><br>Imperativos   | <u>Ejemplos de contragolpe</u>  |
|--|---|
| Usted se enfada con quienes violan su lista de reglas. También ellos se sienten culpables y enfadados si usted viola sus reglas. | Dígase a sí mismo:<br>"Se flexible".<br>"Los demás pueden hacer eso de una manera distinta" |

---

Concepto para el contragolpe de *la magnificación*.

---

La magnificación hace perder la perspectiva de las cosas e intensifica la activación de la ira. Deje de usar palabras como terrible, detestable, repugnante y/o horroroso.

Sobre todo destierre la frase "no puedo soportarlo". Usted puede soportar lo que sea, porque los seres humanos somos capaces de resistir fuertes golpes psicológicos así como el dolor físico. Podemos habituarnos a casi todo y enfrentarnos a las dificultades más dispares.

| <u>Distorsión en acción:</u><br><i>La magnificación</i>                               | <u>Ejemplos de contragolpe</u>   |
|---|--|
| <p>Se dice de sí mismo:</p> <p>Esto es terrible, un desastre. No puedo aceptarlo.</p> | <p>Dígase a sí mismo:</p> <p>"No hay necesidad de exagerar las cosas".</p> <p>"No las hagas peores de lo que son".</p> <p>"Puedo enfrentarme al problema y resolverlo".</p> <p>"¿Cuál es la probabilidad real de que esto sea de verás perjudicial?<br/>¿El 90%? ¿El 10%?"</p> <p>"Comprueba la realidad de la situación".</p> |

**¿Cuándo la ira arruina su situación laboral?**

En el ambiente laboral uno siempre está expuesto a situaciones provocadoras de ira. Antes de pensar en una estrategia de control para cada una de ellas, primeramente se las debe conocer a fondo.

Seguidamente se expondrá las cinco situaciones más frecuentes provocadoras de ira.

x **Provocación # 1**

**Quedar postergado: "No puedo soportar que me ignoren de esa manera"**

Aunque intentamos descartarnos individualmente en nuestro trabajo, este implica a otras personas. Para la mayoría de las personas, es un esfuerzo de grupo, pero resulta muy difícil integrarse en el grupo si este le rechaza a uno. Quedar postergado en el trabajo, o no ser aceptado por los compañeros, provoca la ira por dos motivos:

- Impide hacer el trabajo de la manera más eficaz.
- Amenaza nuestra necesidad de sentirnos integrados.
- Se experimentan sentimientos de agravio.

x **Provocación # 2**

**El jefe crítico: "Me está desairando continuamente y casi nunca me dice que hago las cosas bien. Tengo la sensación de que no me aprecia. Sólo pensar en él me sulfura"**

El tener un jefe crítico significa estar sometido diariamente a una crítica destructiva, lo cual es injusto y nos hace sentir maltratados.

La reacción típica a este tipo de provocación es una respuesta de enfado con el entorno laboral, porque tendemos a desquitarnos de nuestro jefe adoptando una actitud que es a la vez pasiva y agresiva.

Hacemos todo cuanto requiere nuestro trabajo, pero ni un ápice más. Contrarrestamos la ira, refrenando el entusiasmo, la imaginación y el apoyo. Sin embargo estas acciones proporcionan al jefe más motivos de crítica.

x **Provocación # 3**

**No obtener el ascenso deseado: "He trabajado con ahínco, me merezco ese ascenso"**

He aquí algunas maneras populares de afrontar esta provocación.

- Agitarse y quejarse a los compañeros.
- Hacer que todo el mundo sepa que le han privado de lo suyo.
- Reprenderse a sí mismo.

La mayoría de la gente elige estas tres maneras de responder, sin sacar de ello más que resentimiento, celos y quizá la futura pérdida de un ascenso.

x **Provocación # 4**

**Ser calumniado por compañeros de trabajo: "Cuando oí lo que decían de mí, me enfurecí tanto que estuve a punto de matar a todos"**

Ser víctima de falsos rumores es una causa constante de ira justificada y con frecuencia los rumores causan un daño irreparable.

x **Provocación # 5**

**Tratar con el jefe incompetente: "Ese tipo es estúpido e incompetente"**

No cabe duda de que la situación más frecuente y más provocadora de ira es tener que tratar con un jefe incompetente, cuyas deficiencias bloquean su necesidad de realizarse en el trabajo y entorpece la actividad.

**Tres habilidades esenciales que deben ser desarrolladas en el trabajo**

Cada una de las provocaciones mencionadas a continuación son peculiares y requieren una estrategia de control diferente.

- x **Controle de inmediato el comienzo de su enfado.** No es en absoluto conveniente mostrar una excitación emocional inapropiada en el lugar de trabajo, sobre todo si no es usted el jefe.

Esa actitud refleja que no se denomina a sí mismo e impide un rendimiento máximo. Convierta el comienzo de su enfado en energía dirigiéndola hacia sus actividades laborales.

Si está demasiado enfadado para sentirse y ser creativo, utilice eso para avanzar en el trabajo, de modo que por los menos obtenga algún resultado positivo, esto le ayudará a sentirse productivo y le proporcionará una sensación de dominio de sí mismo, así puede volver y afrontar de manera productiva el origen de su ira. Si dispone de una respuesta de relajación, utilícela.

- x **Reconozca que desea conservar su empleo.** He aquí algunos comentarios que suele hacer la gente cuando se enfada en el trabajo:

- "Así son las cosas"
- "No puedo hacer nada al respecto"
- "Tengo que aceptarlo"
- "No es tan terrible"

Todas ellas son afirmaciones muy influyentes para manejar la ira en el ambiente laboral. Sin embargo, aunque en principio pueden impedir la liberación de la ira, no le ayudarán a controlarla, pues también implica impotencia, lo cual paradójicamente, aumenta la ira que usted desea reducir y el resultado puede ser una ira crónica.

El reconocer que desea conservar su empleo le permite mantener las cosas en perspectiva, como gajes del oficio.

- x **La puesta en práctica.** Esta orientado hacia la acción y significa esperar que, en la mayor parte de los casos, la provocación no se resolverá por sí sola.

Se requiere de una acción basada en un plan para resolver la provocación y evitar que vuelva a producirse. Al estar orientado hacia la acción, es usted quién acepta la responsabilidad de controlar la provocación.

## ¿Cómo utilizar la ira para mejorar su trabajo?

He aquí algunas estrategias directas de eficiencia probada para el control de las provocaciones más frecuentes. Preste atención a la manera en que los objetos producen las estrategias.

### x Provocación # 1: Quedar postergado

**Objetivo:** Participar en el grupo y lograr la aceptación de éste.

**Estrategia de control:** En primer lugar, examine su propio comportamiento para ver si es usted mismo quién precipita su propio rechazo. Por ejemplo, si sus compañeros de trabajo hablan con frecuencia de personas y lugares que le son desconocidos, el hecho de que permanezcan sentado en silencio y sintiéndose incómodo será considerado probablemente como indiferencia, o si usted habla siempre de cosas que hace y que les excluyen a ellos, puede dar la sensación de que no desea integrarse al grupo.

Para no quedar postergados puede emprender éstas dos acciones:

- **Recalcar verbalmente las experiencias importantes que comparte con ellos.** Por ejemplo, si a una enferma la postergan las demás enfermeras de su planta, puede lograr la asimilación por parte del grupo haciendo hincapié en los estudios y las experiencias laborales comunes. Las experiencias compartidas nutren la cohesión.
  
- **Haga un esfuerzo directo para integrarse al grupo. Sea amistoso.** Por ejemplo, si el grupo sale a almorzar, no espere a

que le inviten a acompañarles, usted puede tomar la iniciativa y puede decir:

"¿Les importaría que hoy vaya con ustedes?"

Aunque su compañía no guste a todo el grupo, quizá haya una o dos personas a las que les agrade la idea.

Si aún siendo agradable, servicial y amistoso el grupo sigue sin aceptarlo, ello puede ser señal que el grupo está alterado.

Tal vez los miembros del grupo están atascados, atrapados en puestos de trabajo que son callejones sin salida, con pocas perspectivas de progreso, lo cual engendra inquietud, celos, fricción y chismorreos. El grupo atascado tiende a convertirse en una camarilla, leal a sus miembros y hostil a los de afuera, ejerciendo así el único poder que tienen, mantenerlo al margen o desairándolo.

Esta puede ser la ocasión para efectuar un movimiento lateral, haciéndose transferir a otro departamento o cambiando de empleo.

x **Provocación # 2 : El jefe crítico**

**Objetivo:** Hacer que su jefe se dé cuenta de que parte de sus comentarios destructivos no son válidos y hacerle ver los méritos de su trabajo.

**Estrategias de control:** Se trata de estructurar el proceso de crítica de tal manera que obligue a su jefe a considerar su trabajo de un modo más amplio, reconociendo así su mérito de conjunto. Dígale a su jefe que valora las críticas que le hace y pregúntele si podrían reunirse periódicamente en privado para examinar su trabajo.

Es posible que en las dos primeras reuniones su jefe tenga una larga lista de cosas que usted hace mal, pero a medida que se vayan reuniendo empezará a observar las muchas cosas que hace bien y es muy probable que tome conciencia de su hábito contraproducente.

En efecto usted controla su ira ayudando a su jefe a cambiar de conducta, obligándole a dejar de concentrarse en errores aislados para juzgar su competencia desde una perspectiva más amplia.

Este procedimiento se consolidará cuando su jefe empiece a ver que la crítica productiva mejora el trabajo de usted y el suyo propio. La otra cara de la moneda es que al requerir reuniones críticas, usted indica que está dispuesto a aceptar la crítica negativa de una manera productiva y que es capaz de hacerlo, esta estrategia le ayudara a desarrollar una relación de mutuo apoyo con su jefe y hará que su trabajo sea más fácil y mucho más satisfactorio.

x **Provocación # 3: No conseguir el ascenso que se merece**

**Objetivo:** Aumentar sus posibilidades de conseguir la promoción la próxima vez.

**Estrategia de control:** No sirve de nada lamentarse inútilmente, rumiar en como le engañaron no va a ayudarlo ni tampoco es probable que logre lo que desea amenazando, utilice su ira productivamente haciendo lo siguiente:

Pregunte amablemente a su jefe por qué no lo han ascendido y que puede hacer para ser el candidato principal para el próximo ascenso. Entonces escuche, no discuta ni presente excusas. Tome nota y diga que actuará en relación con lo que le ha dicho, cosa que, naturalmente, cumplirá. (Solo podrá este paso si controla su enfado).

- Llame la atención de su jefe con sus aspectos positivos. Prepare una lista cuidadosa de sus cualidades. Comente estos aspectos y entregue la lista a su jefe.

La próxima vez que haya oportunidad, es muy probable que su jefe le tenga presente como candidato. Si observa con tacto y ha presentado una buena lista, incluso es posible que su jefe sienta que está en deuda con usted por no haberle ascendido antes, y quizá le aumente el sueldo, le de un cargo mejor o tenga con usted alguna otra consideración.

- Si no le tienen en cuenta repetidamente para los ascensos que se merece, la mejor manera de controlar su ira es canalizar la energía en su trabajo, mejorando la calidad y la cantidad, haciendo que su jefe confíe en usted.

Una vez que consiga esto, estará en condiciones de forzar un ascenso. Si esto no surte efecto, continúe en su puesto mientras busca a otro empleo que sea digno de usted.

Si sigue estos pasos utilizará su ira como una fuente de energía positiva para lograr el ascenso deseado. Actuar productivamente crea una actitud positiva, y el resultado suele ser una sensación de bienestar.

x **Provocación # 4: Ser calumniado por compañeros de trabajo**

**Objetivo:** Detener los rumores actuales y evitar los futuros.

**Estrategia de control:** Tiene dos opciones, la primera, es hacer caso omiso de los rumores, lo cual será una estrategia eficaz si realmente no le importa lo que piensen los demás y si los rumores no afectan a su rendimiento laboral, sus progresos y su satisfacción en el trabajo. No obstante, si cualquiera de estos tres aspectos del trabajo está amenazado (cosa que ocurre casi siempre), la segunda estrategia de eliminar el rumor es más apropiada, su objetivo aquí es utilizar la ira productivamente para defenderse.

He aquí lo que puede hacer para eliminar un rumor:

- **Busque el origen del rumor.** Pregunte a cada persona donde lo ha oído, empezando por quién se lo haya dicho primero.

Antes de separarse de cada uno, dígame "te agradecería que no extiendas este rumor, sobre todo porque sabes que no es cierto.

Sé que no eres la clase de persona que propagaría un rumor falso. Gracias".

- **Enfréntese al rumor.** Hágalo en el caso de que llegue a la fuente del rumor:
  - o Exprese su sentimiento. Utilice afirmaciones personales.
  - o Trate de averiguar lo que motivo el rumor, ¿fue algo que usted dijo o hizo? No discuta.
  - o Demuestre su comprensión e interés parafraseando lo que ha oído y expresando de nuevo sus sentimientos.
  - o Pregúntele como se sentiría él si estuviera en su lugar.
  - o Déle la mano y muéstrese optimista.

Al final la gente dirá lo que quería a quién sea. Quizá su mejor estrategia sea esforzarse por tener buenas relaciones con todo el mundo.

x **Provocación # 5: Tratar con el jefe incompetente**

**Objetivo:** Lograr que sea más competente.

**Estrategia de control:** Como no puede despedir a su jefe, el mejor plan consiste en utilizar su posición a fin de aumentar el éxito de todos.

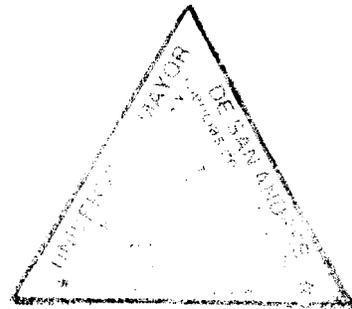
Su objetivo específico es el minimizar cualquiera de sus efectos perjudiciales y utilizar su presión laboral para poner en práctica proyectos importantes. Una forma de lograrlo estriba en convertir a su jefe en un aliado, de modo que sea receptivo a sus observaciones.

Sea amable, muéstrese respetuoso y utilice una variante de la supervisión consultiva.

Pregúntele qué opina de su trabajo, lo cual le permitirá instruirle al comentar sus ideas. Señale los beneficios de poner en práctica, ciertos conceptos, de modo que use el poder que le confiere su cargo para el progreso de la empresa y los empleados. No deje de agradecerle su crítica productiva, con el tiempo, cultivará una relación productiva y él no tendrá es posible que tenga que tratar con un subordinado incompetente: su jefe.

c. **DINÁMICAS**

**DINÁMICA # 1**



**"CONÓZCASE MEJOR: REDIRECCIONE SU IRA"**

**Procedimiento**

1. Introduzca la actividad señalando que para controlar su ira es importante la autoobservación pues esta le permitirá conocer y analizar su propio comportamiento, adquiriendo así más conciencia de cómo reacciona usted ante el enfado.
2. Reparta a cada participante la hoja de trabajo *"Conózcase a si mismo: redireccione su ira"*.

3. Explique a los asistentes las consignas y recalque la importancia de que respondan con el mayor grado de sinceridad. Dar treinta y cinco minutos para esta actividad.

4. Cuando hayan concluido, facilite la discusión y reflexión con el grupo acerca de:

- ¿Qué aprendió sobre sí mismo y sobre su ira?
- ¿A veces está bien enojarse? ¿Cuándo?
- ¿Cómo actúa la gente cuando se enoja?
- ¿Perder el control del enojo mejora o empeora la situación?
- ¿Qué sucede cuando perdemos el control de nuestro enojo?
- ¿Cómo puede darse cuenta de que está perdiendo el control de su enojo? ¿Qué puede hacer para calmarse?
- ¿Cómo puede saber si alguien se está enojando? ¿Cuáles son algunas de las señales de peligro?
- ¿Todas las personas muestran las mismas señales de enojo?
- ¿Cuáles son algunas maneras de eliminar el enojo?
- ¿Cuáles son algunas buenas maneras de manejar el enojo de los demás?

5. Explique y comente con el grupo acerca de:

Hasta en las relaciones más amistosas y placenteras surgen ocasionalmente los choques. Hay un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de los demás un obstáculo que se interpone para el logro de los propios objetivos. En la medida en que las personas tenemos historias personales

diferentes y por lo tanto, deseos, opiniones y necesidades diferentes es normal que haya comportamientos diferentes y por tanto choques, debates y colisión de intereses.

- Conocer cómo funcionan interactivamente sus pensamientos, alteraciones corporales y comportamientos es esencial para el control emocional su ira.
- La ira es inmovilizante y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son y el único antídoto para la ira es la eliminación de la frase interna "si sólo fueras más parecido a mí"
- La falta de expresión productiva de la ira puede ocasionar violencia verbal y física y otros comportamientos destructivos, como abuso de drogas, obesidad, úlceras, dolores de cabeza.

6. Proporcione una fotocopia del "*Formulario de evaluación del taller*" a cada participante.

**Anexo N° 12**  
**Formulario de Evaluación**  
**del Taller**

# Hoja de trabajo

## Formulario de evaluación del taller

Título del taller: .....

Nombre del participante: .....

Número de grupo: .....

¿Qué es lo que *le gusta* del taller?

Ambiente .....

Contenido .....

Materiales .....

Exposición .....

Dinámicas .....

Otros .....

¿Qué es lo que *no le gusta* del taller?

Ambiente .....

Contenido .....

Materiales .....

Exposición .....

Dinámicas .....

Otros .....

**¿Qué aprendió del taller ejecutado y cómo puede aplicarlo a su vida diaria?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¿A que conclusiones llego usted respecto a la temática?**

.....

.....

.....

**¿A que decisiones llego usted respecto a la temática?**

.....

.....

.....

**Sugerencias o comentarios**

.....

.....

.....

**Anexo N° 13**  
**Encuesta Valoración Final**  
**del Ciclo de Talleres**

**Hoja de trabajo**

**Encuesta de Valoración Final**

Nombre del participante.....

Número de grupo.....

**¿Qué aspectos *más le gusto* de todo el ciclo de talleres?**

Ambiente.....

Contenido.....

Materiales.....

Exposición.....

Dinámicas.....

Otros.....

**¿Qué aspectos *menos le gusto* de todo el ciclo de talleres?**

Ambiente.....

Contenido.....

Materiales.....

Exposición.....

Dinámicas.....

Otros.....

**¿Qué taller o talleres le *gusto más*? ¿Por qué?**

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

**¿Qué taller o talleres *no le gusto*? ¿Por qué?**

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

**¿Qué aprendió de todo el ciclo de talleres ejecutados?**

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

**¿Como usará en el futuro lo que ha aprendido?**

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

**Algún comentario acerca del ciclo de talleres**

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

**Anexo N° 14**  
**Cuadernillo del Inventario**  
**de Temperamento**  
**Guilford — Zimmerman**

**COMANDO DE INSTITUTOS MILITARES DEL EJERCITO**  
**Colegio Militar del Ejercito "CnI. Gualberto Villarroel"**  
**BOLIVIA**

**EXAMEN PSICOLÓGICO**

**Cuadernillo**

**NO ESCRIBA NADA DENTRO DE ESTE CUADERNILLO**

**INSTRUCCIONES.-**

En este cuadernillo encontrará una serie de frases. Lea atentamente cada una y CONTESTE EN LA HOJA DE RESPUESTAS de la siguiente manera:

- Si le parece que es verdad lo que en la frase se dice, o si está de acuerdo con ella, marque una **X** sobre la línea correspondiente a:

SI            No  
1.- **X** \_\_\_ ?

- Si la frase le parece más falsa que cierta, o si está en desacuerdo con ella, marque una **X** sobre la línea correspondiente a :

SI            NO  
1.-        ?        X

- Si le resulta difícil decidirse entre "Si" o "No", puede tachar el signo "?" PERO EVITE ESTE TIPO DE RESPUESTA SI ES POSIBLE.

Asegúrese de haber contestado cada frase.

Aquí no hay respuestas, "correctas" o "equivocadas", ninguna respuesta es necesariamente mejor que otra, ni le compromete. Todas son frecuentes en el individuo normal.

Observará que la numeración en la "Hoja de Respuestas" va de izquierda a derecha, en vez de hacerlo de arriba hacia abajo como en este cuadernillo. Por lo tanto al contestar asegúrese de que la frase y su respuesta tienen la misma numeración.

Nota: Si desea cambiar alguna respuesta, emborrónela totalmente y trace en la nueva respuesta. Hágalo de manera que no haya dudas acerca de cuál de las dos es su verdadera respuesta.

## I P ARTE

1. Usted pone mucho entusiasmo al comenzar a trabajar en un proyecto nuevo.....
2. Preferiría preparar el plan de una actividad que tomar parte de ella.....
3. Más de una vez ha tomado la dirección o el mando organizando un proyecto o un grupo de personas.....
4. Le gusta recibir visitas o tener invitados.....
5. Sus gustos o intereses cambian rápidamente de una cosa a otra.....
6. Cuando come con otras personas, usted es frecuentemente uno de los últimos en terminar de comer.....
7. Está de acuerdo con la idea de que deberíamos "comer, beber y divertimos ya que hemos de Morir mañana".....
8. Cuando descubre que algo que ha comprado tiene defectos, duda en exigir un cambio o la devolución del dinero.....
9. Le resulta fácil hacer nuevos conocidos.....
10. Se siente a veces desbordante de energía y otras veces, en cambio, sin ganas de hacer nada.....
11. Se siente contento cuando se ve comprometido en algún trabajo que hay que hacer con rapidez.....
12. La gente piensa que usted tiende a ser muy serio.....
13. En un encuentro inesperado con alguien que no conoce, usted espera a que él se presente primero.....
14. Le gusta tomar parte en muchas actividades sociales.....
15. A veces se siente desdichado sin que exista una buena razón para sentirse así.....
16. Frecuentemente está tan atareado, que tarde o temprano puede terminar agotado.....
17. Le gusta que las reuniones a las que asiste sean muy animadas.....
18. Si tiene una opinión muy diferente a la expresada por un conferenciante, es muy probable que usted se lo dirá durante o después de la conferencia.....
19. Le resulta difícil conversar de cosas comunes y corrientes con la gente.....
20. Piensa poco en sus fracasos después de que ellos han pasado.....
21. Con frecuencia se pregunta dónde encuentran otros todo el exceso de energías que parecen tener.....
22. Suele detenerse a pensar demasiado antes de actuar.....
23. Usted evita discutir sobre un precio con un empleado o vendedor.....
24. Le desagradaría mucho trabajar solo en algún lugar apartado o aislado.....
25. Frecuentemente encuentra dificultad en irse a dormir en la noche porque continúa pensando en lo que le ha sucedido durante el día.....
26. Se encuentra a sí mismo apresurándose cuando tiene que llegar a algún sitio, aún sabiendo que hay tiempo de sobra.....
27. Le gustan los trabajos que requieren poner mucha atención en los detalles.....
28. Cuando actúa en grupo, prefiere dejar que algún otro tome la dirección de las actividades.....
29. Usted disfruta conociendo gente.....
30. Cuesta trabajo conseguir hacerle perder la calma, conoverlo o entusiasmarlo de alguna manera.....
31. Usted trabaja más lenta y reposadamente que la mayoría de la gente su sexo y edad.....
32. Se le puede considerar un individuo alegre y despreocupado.....
33. Cuando una persona no juega limpio duda usted en decirle algo sobre eso.....
34. Le molesta o incomoda tener gente mirándole mientras trabaja.....
35. Habitualmente usted tiende a ser optimista acerca de su porvenir.....
36. Le gusta disponer de bastante tiempo para detenerse y descansar.....
37. Usted toma la vida muy en serio.....
38. Lo pasaría bien presentándose personalmente a solicitar un trabajo.....
39. Aceptaría gustoso hacer de anfitrión en las reuniones, es decir, ser la persona que recibe a los invitados, los atiende y alterna con ellos.....

40. A menudo está mal humorado.....
41. Usted es la clase de persona que anda haciendo cosas todo el tiempo.....
42. Frecuentemente está usted anhelando emociones o diversiones.....
43. Le asusta la idea de tener que dar un discurso.....
44. Le resulta fácil iniciar una conversación con personas que no conoce.....
45. Con frecuencia se siente culpable sin una buena razón para ello.....
46. Se le considera una persona dinámica y de mucha energía.....
47. Algunas veces toma decisiones rápidas que más tarde lamenta haber tomado tan precipitadamente.....
48. Le resulta difícil y molesto pedir a la gente dinero u otro tipo de donaciones, aún para una causa o asunto en el que usted está interesado.....
49. Es tan espontáneamente amigable y cordial que la gente se siente en seguida a gusto don usted.....
50. Usted "sueña despierto" con mucha frecuencia.....
51. Usted es rápido en su manera de actuar.....
52. Tiene la costumbre de empezar cosas y después perder el interés en ellas.....
53. Cuando era niño, muchos de sus compañeros de juego daban por hecho que usted sería el jefe o cabecilla.....
54. Evita a veces contactos o reuniones sociales por temor a decir o hacer mal las cosas.....
55. Tiene frecuentes altibajos o cambios de humor, a veces con y a veces sin una causa justificada.....
56. Parece estar siempre lleno de vigor y vitalidad.....
57. Le es difícil entender a la gente que se preocupa demasiado.....
58. Cuando el empleado de una tienda sirve o atiende a otros después de usted, usted protesta y le llama la atención sobre eso.....
59. Se sentiría muy desdichado si se le impidiera tener numerosas relaciones sociales.....
60. Hay momentos en los que le parece muy oscuro y difícil el porvenir.....
61. Algunas veces le gustaría que los demás fueran un poco más despacio y le dieran la oportunidad de ponerse al día.....
62. Muchos de sus amigos opinan que usted toma el trabajo demasiado en serio.....
63. Duda en circular en medio de una reunión cuando sabe que va a llamar la atención y todos los ojos vana a estar sobre usted.....
64. Usted limita sus amistades mayormente a personas de su mismo sexo.....
65. Casi siempre se siente fuerte y saludable.....
66. Siente que le falta el empuje y las fuerzas necesarias para lograr hacer tanto como hacen otras personas.....
67. Usted toma decisiones bajo el impulso del momento.....
68. Cuando se encuentra en apuros o dificultades, usted es bastante hábil alardeando o fanfarroneando (es decir aparentando más seguridad en sí mismo de la que en realidad tiene, para salir del paso).....
69. Después de ser presentado a alguien no sabe de que hablar es decir, en ese momento no puede encontrar temas como para hacer una buena conversación.....
70. Se siente solo aún estando con otras personas.....
71. Usted puede trabajar de corrido durante muchas horas sin sentirse fatigado.....
72. Frecuentemente actúa con la primera idea que le viene a la cabeza.....
73. Cuando ve un accidente, se apresura a tomar parte activa en los trabajos de socorro.....
74. Usted tiene dificultad para hacer nuevos amigos.....
75. Su estado de ánimo pasa frecuentemente de la alegría a la tristeza, o viceversa, sin que usted sepa por qué.....
76. Usted hable más lentamente que la mayoría de la gente.....
77. Le gusta hacer bromas a los demás.....
78. Usted toma la iniciativa animando una reunión aburrida.....
79. Le gustaría pertenecer a tantos clubs y organizaciones sociales como le fuera posible.....

80. Hay momentos en los que su mente parece trabajar muy lentamente y otras veces, en cambio, muy rápidamente.....
81. Le gusta hacer las cosas lentamente y pensándolas bien.....
82. Usted es un individuo que vive sin mayores preocupaciones y confiando en su suerte.....
83. Cuando en un restaurante le sirven la comida mala o de inferior calidad, usted no dice nada y la acepta sin protestar.....
84. Preferiría solicitar un trabajo escribiendo una carta que a través de una entrevista personal.....
85. Frecuentemente está desanimado o abatido.....
86. Usted tiende a lanzarse de una actividad a otra sin hacer suficientes pausas para descansar.....
- 87: Está usted tan preocupado por el futuro, que no logra gozar el presente como podría hacerlo.....
88. Cuando se siente atraído por una persona a quien no ha conocido, hace todo lo posible para llegar ,a conocerla aunque ello pueda resultarle bastante difícil.....
89. Usted tiende a limitar sus amistades a un pequeño y escogido grupo de personas
90. Muy rara vez se pone a pensar en sus errores pasados.....
91. Es menos vigoroso y resistente que muchas de las personas que conoce.....
92. Frecuentemente se pone a analizar sus pensamientos y sentimientos.....
93. En las reuniones interviene en voz alta y decidida para oponerse a quienes usted está seguro que están equivocados.....
94. Usted es tan tímido que le molesta.....
95. Algunas veces se siente fastidiado por palabras o pensamientos inútiles que vienen a su mente una y otra vez.....
96. Usted hace las cosas de prisa.....
97. Le resulta difícil entender como pueden algunas personas ser tan despreocupadas acerca de su futuro.....
98. Le gusta vender cosas, es decir, actuar como un vendedor.....
99. Usted es frecuentemente "el alma de la reunión".....
100. Le resulta muy agradable "soñar despierto".....
101. En el trabajo o en el juego otras personas encuentran difícil seguir el paso rápido que usted lleva.....
102. **Puede escuchar una conferencia o un discurso sin sentirse impaciente o desasosegado.....**
103. Usted preferiría trabajar con un buen jefe que trabajar por su cuenta.....
104. Usted puede expresarse más fácilmente hablando que escribiendo.....
105. Habitualmente mantiene un humor o estado de ánimo uniforme.....
106. Le disgusta tener que hacer las cosas de prisa.....
107. Cuando tiene que hacer algo, a veces se encuentra a sí mismo "cruzando puentes antes de llegar a ellos", es decir imaginando las cosas o preocupándose por ellas antes de que sucedan.....
108. Le resulta un tanto, difícil decir que "no" a un vendedor que trata de venderle cosas que usted realmente no desea.....
109. Tiene muy pocos amigos con quienes puede sentirse cómodamente "a sus anchas" y pasar buenos ratos.....
110. Habitualmente se mantiene animoso y de buen humor a pesar de las dificultades y problemas.....
111. Algunas veces la gente lo dice "anda más despacio" o "no te apresures".....
112. Usted es de aquellos que beben o fuman más de lo que sabe que debería.....
113. Cuando cree reconocer a alguien que ve en lugar público, usted le pregunta si se han conocido antes.....
114. Usted prefiere trabajar solo.....
115. Las decepciones o desilusiones le afectan tan poco que muy rara vez se le ocurre pensar en ellas.....
116. Usted se mueve en forma lenta y pausada.....

117. Le gusta el entusiasmo colectivo, a veces alborotado y excesivo, del fútbol o los toros.....
118. Se siente poco seguro de sí mismo o preocupado de la impresión que estará causando, cuando está delante de personas importantes .....
119. Se lo considera un tipo de persona muy sociable .....
120. Frecuentemente sus preocupaciones le hacen perder el sueño .....
121. Usted puede hacer una gran cantidad de trabajo en poco tiempo .....
122. Usted persevera en una tarea hasta terminada, aunque los demás desistan y la abandonen .....
123. Usted puede pensar una buena excusa cuando la necesita .....
124. La gente dice que a usted es difícil llegar a conocerlo bien .....
125. Cuando "sueña despierto" es frecuentemente sobre cosas que nunca llegarán a ser ciertas.....
126. Con frecuencia sube las escaleras tomando los escalones de dos en dos .....
127. Raras veces interrumpe un momento agradable o deja de tener un diversión por cumplir con su responsabilidad .....
128. 'Le gusta asumir responsabilidades importantes, tales como organizar y dirigir un negocio nuevo .....
129. Ha dudado por timidez o cortedad en hacer o aceptar citas o invitaciones .....
130. Su estado de ánimo se ve muy fácilmente influido por la gente que lo rodea.....
131. Frecuentemente se admiran los demás de la gran cantidad de trabajo que usted realiza .....
132. Generalmente siente como si nada le importara o interesara .....
133. Le resulta difícil zafarse de un vendedor al que no desea escuchar o atender .....
134. Cuando está en una reunión, es usted más un oyente que un buen conversador .....
135. Casi siempre siente que la vida vale la pena de ser vivida .....
136. Le resulta exasperante o irritante tener que esperar en un cruce a que pase una larga y lenta fila de automóviles.....
137. De ordinario usted dice en seguida lo que siente ganas de decir .....
138. Le gusta hablar en público.....
139. Le gusta estar en compañía de la gente .....
140. Generalmente conserva la calma y piensa con claridad en los momentos de tensión o agitación .....
141. Se lo considera un individuo muy animado y lleno de vida .....
142. Cuando se enoja, si se dejar llevar por la cólera se siente mejor .....
143. Usted trata de evitar toda desavenencia o problema con otras personas .....
144. La gente parece pasarlo muy bien estando con usted .....
145. A veces se siente decaído y cansado sin ninguna buena razón.....
146. Le resulta difícil explicarse por qué mucha gente es tan lenta y consigue hacer tan pocas cosas .....
147. Es muy aficionado a las apuestas, en las carreras de caballos y en otros juegos de azar, se lo permitan o no sus recursos económicos.....
148. Si alguien que conoce ha estado programando cosas desagradables y falsas sobre usted, lo busca lo antes posible para pedirle una explicación.....
149. Su timidez le impide ser todo lo popular que quisiera ser .....
150. Generalmente está usted libre de preocupaciones o temores de posibles desgracias.....

**Asegúrese de haber contestado todas las frases**

PARTE II

151. Casi siempre recibe todo el reconocimiento a los elogios que usted merece por las cosas que hace.....
152. Le gustaría decir a ciertas personas "las verdades".....
153. Preferiría quedarse en su casa leyendo que asistir a una gran fiesta nocturna.....
154. Cambiaría muchas cosas de la naturaleza humano si pudiera tener la manera de hacerlo.....
155. Le gustaría ir de cacería con un rifle para cazar animales salvajes.....
156. Cuando trabaja en equipo con otras personas, usted participa plenamente en todo.....
157. En la mayoría de los casos usted considera importante lo que desea, aunque tenga que luchar o pelear para conseguirlo.....
158. Frecuentemente usted trata de analizar los motivos que tienen los demás.....
159. La mayoría de los funcionarios públicos generalmente anteponen los intereses del público a sus propios intereses.....
160. El ver sangre le impresiona.....
161. La gente habla mal de usted a sus espaldas.....
162. El dinero es importante sobre todo porque da poder a quien lo posee.....
163. Le resulta fácil actuar o portarse con naturalidad esté donde esté.....
164. La mayoría de la gente es tonta o estúpida.....
165. Le da una profunda pena un pájaro con el ala rota.....
166. Con frecuencia otras personas le culpan o critican por cosas que usted no ha hecho.....
167. Detesta perder en una lucha o competición.....
168. Le gustan los trabajos o tareas que requieren poner atención en muchos detalles.....
169. La mayoría de la gente cumple con sus obligaciones aunque no se les controle o vigile.....
170. Puede mirar serpientes sin estremecerse.....
171. Frecuentemente se aburre cuando el tema de conversación se aparta de sus propias experiencias, afirmaciones o intereses.....
172. Detesta perder una discusión aunque el asunto sea de poca importancia.....
173. Habitualmente está demasiado ocupado como para emplear su tiempo en reflexiones o meditaciones.....
174. La mayoría de la gente sabe lo que tiene que hacer sin necesidad de decírselo.....
175. Cuando sus padres, un profesor o un superior le reprenden, le entran ganas de llorar.....
176. Es usted muy susceptible o quisquilloso en algunas cosas.....
177. Conoce a alguien a quien le gustaría particularmente ver que lo "ponen en su sitio" y le dicen "unas cuantas verdades".....
178. Está más interesado en los deportes que en cosas intelectuales.....
179. A la mayoría de la gente se les paga todo lo bien que se debería por lo que contribuyen con su trabajo a la sociedad.....
180. La sola idea de encontrar un chinche o un gusano arrastrándose sobre usted, lo hace estremecerse.....
181. Con frecuencia siente que uno de los protagonistas de una película o de una obra teatral es como usted.....
182. Duda de decir a los demás que no se metan en sus asuntos y que le dejen en paz.....
183. Ha hecho una norma o regla de vida el evaluar cuidadosamente todas sus acciones pasadas.....
184. En la mayoría de los lugares las leyes de tránsito necesitan urgentemente ser mejoradas.....
185. Preferiría estudiar matemáticas y ciencias en lugar de literatura y música.....
186. Se ve metido en líos sin buscarlos, es decir, sin que usted haya hecho nada para provocarlos.....
187. Le indigna que sus amigos o miembros de su familia le den órdenes.....
188. Tiene inclinación hacia la filosofía, es decir, tiende a filosofar acerca de las cosas.....
189. La mayoría de la gente se porta bien sólo por el temor de ser descubierta.....
190. Le desagrada particularmente tener las manos sucias o grasientas.....

191. Dedicar mucho tiempo a pensar sobre usted mismo .....
192. Muchas veces ha sentido ganas de decir a las personas entrometidas o curiosas que no se metan en lo que no les importa .....
193. A menudo está abstraído, como "perdido en sus pensamientos" .....
194. En todas partes hay demasiada gente que trata de sacar todo lo que puede y de retribuir lo menos posible a la sociedad .....
195. Le gusta leer historias de amor .....
196. Se recupera muy rápidamente de una experiencia humillante .....
197. Cuando emprende algo con otras personas, casi siempre siente que las propuestas o ideas de usted son las mejores .....
198. Le gusta discutir con sus amigos las cuestiones más serias y fundamentales de la existencia .....
199. En la actualidad, la mayoría de las personas tratan de merecer su sueldo rindiendo lo que deben rendir en su trabajo .....
200. Usted presta poca atención a los estilos y modas en el vestir .....
201. La mayoría de las cosas que suceden le parece que tienen alguna relación con usted .....
202. Cuando las personas se ponen mandonas o autoritarias le entran ganas de hacer todo lo contrario de lo que ellas le dicen que haga .....
203. Con frecuencia le gustaría conocer las razones fundamentales que hay detrás de las acciones de otras personas .....
204. Hay demasiadas leyes inútiles que estorban o impiden la libertad personal de los individuos .....
205. Le gustaría más ser guarda forestal o guardabosques que diseñador de modas .....
206. Ciertas personas deliberadamente dicen o hacen cosas para molestarlo .....
207. Algunas personas se ponen tan groseras o malcriadas que usted siente el impulso de "mandarlas de paseo" .....
208. Algunas veces tiene la extraña o peculiar sensación de que ha cambiado y ya no es como era antes .....
209. La mayoría de los que en la actualidad consiguen salir adelante y triunfar es porque tienen "muñeca" o "influencia" .....
210. Detesta el lenguaje grosero .....
211. Hay muchos tipos de trabajo que ni pensaría hacer porque no son bastante buenos para usted .....
212. Se mete en peleas o discusiones por defender a sus amigos o a miembros de su familia .....
213. Usted goza analizando problemas difíciles de resolver .....
214. La mayoría de la gente aprende rápidamente a evitar cometer el mismo error, dos veces .....
215. 21,5.- Se siente solo levemente afectado cuando ve o escucha que maltratan cruelmente a animales .....
216. La gente le ofende que hiere sin darse cuenta porque usted oculta sus sentimientos .....
217. Se siente muy a gusto obligando a los demás a hacer lo que usted quiere .....
218. Frecuentemente suele tomarse algo de tiempo para meditar sobre las cosas .....
219. Ha recibido en la vida casi todas las recompensas que usted merece .....
220. Le gustaría más ser decorador de interiores que arquitecto .....
221. Ha tenido la impresión de que ciertas personas trataban secretamente de sacarle ventaja o provecho .....
222. Está seguro de poder replicar o hacer frente a un policía o a otra persona con autoridad sobre usted, si siente ganas de hacerlo .....
223. Le parece muy interesante observar a la gente para ver lo que hará .....
224. El número de individuos hipócritas o de (dos caras) que usted ha conocido hasta el momento es muy pequeño .....
225. Se siente muy mal si alguien critica y no aprueba la ropa que lleva puesta .....
226. Con mucha frecuencia busca el consejo de otras personas .....

227. Cuando alguien no está jugando limpiamente le gusta cogido y vencido a su propio juego .....
228. Busca constantemente la forma de perfeccionarse o mejorarse a sí mismo .....
229. La mayoría de los grupos humanos se portan como rebaños es decir, siguen ciegamente al que los dirige .....
230. Preferiría asistir a un acontecimiento deportivo en vez de ir a un baile .....
231. Resulta difícil herir sus sentimientos .....
232. Si alguien trata de quitarle alguno de sus legítimos derechos, es seguro que tendrá una pelea personalmente con usted .....
233. Usted tiende a evitar los problemas complicados que exigen reflexión .....
234. En general, la gente de alta posición tiende a asumir su parte en las tareas molestas o desagradables no dejando que otros las hagan .....
235. Le da asco ver uñas rotas o sucias .....
236. Le ha sucedido en algunos momentos o situaciones sentirse fastidiado ante la idea o la impresión de que alguien le está leyendo los pensamientos .....
237. Es mejor "poner la otra mejilla» antes de armar una pelea .....
238. Usted trata de captar lo que los demás están pensando mientras hablan con usted .....
239. Puede decirse que le ha tocado su parte de buena suerte en la vida .....
240. Siente una profunda compasión por un caballo maltratado .....
241. Ha sido seriamente menospreciado más de una vez .....
242. Cuando le molestan los actos de alguien se lo dice enseguida .....
243. Después de que ha pasado un momentos crítico o importante generalmente se pone a pensar en lo que debería haber hecho pero que no lo hizo .....
244. Si uno quiere que algo esté bien hecho tienen que hacerlo uno mismo .....
245. Podría tener entre las manos un arma cargada sin sentir el menor nerviosismo .....
246. Demasiado a menudo otras personas se atribuyen el mérito o reciben los elogios por cosas que usted ha hecho .....
247. Conoce o ha conocido personalmente a alguien a quien le gustaría ver detrás de los barrotes de una cárcel .....
248. Está muy preocupado por las costumbres de su generación .....
249. Las grandes corporaciones o sociedades de negocios son una buena cosa .....
250. Usted llora con bastante facilidad .....
251. Cuando las cosas van mal, se preocupa o inquieta muy poco .....
252. Usted se cuida de que la gente no se aproveche de usted .....
253. Es propenso a meditar en su pasado .....
254. Algunas personas prestan más atención de la que deberían a las idas y venidas de usted .....
255. El ver grandes insectos o arañas le da "nervios" .....
256. Frecuentemente tiene la impresión de que los que están hablando se están refiriendo a usted .....
257. Se siente infeliz si las cosas en una organización no marchan como usted quisiera .....
258. Lo pasa bien analizando sus propios pensamientos y sentimientos .....
259. La mayoría de la gente emplea la cortesía y las buenas maneras para disimular lo que en realidad no es sino una competencia "salvaje" .....
260. Preferiría ser contratista de obras que enfermero .....
261. Tiene días en los que le parece que todo anda mal .....
262. Usted siente el impulso de hacer lío o de "meter calda" cuando las cosas se ponen aburridas .....
263. Preferiría poner en práctica los proyectos que pasar el tiempo planeándolos .....
264. El sistema de educación en este país es bastante satisfactorio desde casi todos los puntos de vista .....
265. Le da pena un pez cogido en el anzuelo .....
266. Con frecuencia descarga sus disgustos sobre los demás .....
267. Le gustaría tener suficiente dinero o poder a fin de impresionar a todos los que piensan que son superiores o mejores que usted .....
268. A menudo se da cuenta de que está pensativo .....

269. En la actualidad, la gente tiene tantas o más probabilidades de triunfar que en tiempos de sus padres.....
270. Sentiría un fuerte rechazo besando a un amigo de su mismo sexo y edad.....
271. Usted es tan sensible que eso puede no hacerle bien.....
272. Frecuentemente ha encontrado necesario luchar por aquello en lo que cree tener razón.....
273. A menudo observa a los demás para ver qué efecto causan en ellos las palabras o los actos de usted.....
274. La mayoría de las personas quieren siempre recibir más de lo que ellas dan.....
275. Estaría dispuesto a arriesgarse usted solo y a su suerte en una situación de resultado incierto o dudoso.....
276. Sabe que hay gente que lo ha criticado injustamente.....
277. Las opiniones de la mayoría de la gente no valen nada.....
278. Tiende a la introspección, es decir a analizarse a sí mismo.....
279. Casi todo el mundo, aunque sea pobre puede obtener justicia en los tribunales.....
280. Preferiría trabajar en una mina que en una florería.....
281. Le es difícil mostrarse interesado en los problemas de otros cuando usted tiene tantos problemas propios.....
282. Le molesta tener a otras personas diciéndole lo que usted debería hacer.....
283. A menudo se pregunta el por qué existe la vida humana y cuál es su destino.....
284. Algunas personas deliberadamente le hacen difícil la vida.....
285. El olor a sudor le repugna.....
286. Le afecta muy poco que le critiquen.....
287. Le molesta ver a alguien haciendo mal un trabajo que usted sabe perfectamente bien cómo hacerlo.....
288. **Tiende a vivir en el presente, dejando el pasado y el futuro fuera de sus pensamientos.....**
289. La mayoría de la gente dirá una mentira de vez en cuando para poder triunfar en lo que se proponen.....
290. Le resulta muy desagradable ver a un hombre sin afeitarse.....
291. Cuando pierde o encuentra alguna cosa, frecuentemente comienza a sospechar que alguien tiene que haberlo cogido o cambiado de lugar.....
292. Hay algunas personas cuyas acciones parecen continuamente irritarlo o "sacarlo de quicio".....
293. Le gusta tener tiempo para estar a solas con sus pensamientos.....
294. Por todas partes hay demasiados empleados que merecen un sueldo más alto que sus jefes.....
295. Le gustan las escenas de amor de una película o de una obra teatral.....
296. Hay momentos en los que todo el mundo parece estar contra usted.....
297. Si alguien intenta adelantársele en una fila o cola él puede estar seguro que usted le dirá algo sobre eso,.....
298. Frecuentemente se pregunta por qué la gente se comporta como lo hace.....
299. Casi toda la gente trata de hacer lo correcto cuando se les da una oportunidad.....
300. Cuando se emociona se le suben las lágrimas hasta los ojos.....

**Asegúrese de haber contestado todas las frases**

**GRACIAS**

**Anexo N° 15**  
**Cuestionario Multimodal de**  
**Historia de Vida de Lazarus**

## **CUESTIONARIO MULTIMODAL DE HISTORIA DE VIDA**

¡Es importante que responda todas las preguntas!

### **I. INFORMACION GENERAL**

Nombre completo.....

Dirección.....

Teléfono..... Edad\*.....

Fecha de nacimiento«..... Lugar.....

Religión:.....

Su vivienda es: (seleccione con una X)

Casa propia ..... Alquiler ..... Anticrético.....

Estado civil:

Soltero..... Casado ..... Concubino ..... Divorciado .....

Viudo .....

¿Que tipos de trabajo realizó anteriormente?.....

¿Asistió alguna vez a sesiones con un Psicólogo? No.....

¿Dónde y por qué motivo?.....

### **II. HISTORIA PERSONAL Y SOCIAL**

Padre:

Nombre.....

Edad: ..... Ocupación.....

Salud:.....

¿Si falleció que edad tenía?.....

¿Que edad tenía usted entonces?.....

Causa de su muerte.....

Madre:

Nombre.....

Edad: ..... Ocupación.....

Salud:.....

¿Si falleció que edad tenía?.....

¿Que edad tenía usted entonces?.....

Causa de su muerte.....

Hermanos:

Edades de hermanos.....

Edades de hermanas.....

¿Algún detalle importante acerca de sus hermanos (as)?

.....  
.....

¿Si no creció con sus padres, quién lo crió y a qué edad?

.....  
.....

Un recuerdo importante de su infancia

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

Describa la actitud de su padre (o quién ocupó su lugar) hacia usted (pasado y presente).

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

Describa la actitud de su madre (o quién ocupó su lugar) hacia usted (pasado y presente).

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

¿De que manera lo disciplinaron o castigaron sus padres?

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

Describa el ambiente de sus relaciones familiares (en su hogar o donde creció).

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

Mencione el grado de compatibilidad entre sus padres y hermanos.

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

¿Podría usted confiar en sus padres? Si .....No.....

¿Por qué? .....

¿Básicamente se siente respetado por sus padres? Si .....No.....

¿Por qué? .....

¿Si sus padres se volvieron a casar, que edad tenía usted cuando sucedió eso?

¿Tuvo esto consecuencias en su persona? .....

Cuan satisfecho se encuentra con su vida (califique el número que elija con una X).

Absolutamente nada 1 2 3 4 5 6 7 Muy satisfecho

Señala con una X cualquiera de los siguientes aspectos que se apliquen a su niñez o adolescencia:

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ..... Niñez feliz.                          | Problemas médicos.     |
| ..... Niñez infeliz.                        | Uso de alcohol.        |
| ..... Se burlaban de usted.                 | Comprendido.           |
| ..... Problemas alimentarios.               | Sexualmente castigado. |
| ..... Problemas emocionales o conductuales. | Sexualmente abusado.   |
| ..... Apoyo y animación.                    | Uso de drogas.         |
| ..... Muerte en la familia.                 | Problemas económicos.  |
| ..... Pocos amigos.                         |                        |
| ..... Problemas en el colegio.              |                        |
| ..... Problemas legales.                    |                        |
| ..... Ignorado.                             |                        |
| Otros.....                                  |                        |

**III. HISTORIA FAMILIAR**

Usted se volvió a casar: Si No... ..

¿Por qué? .....

Esposa:

Nombre'.....  
Edad..... Ocupación.....  
Salud-.....

¿Qué edades tenían cuando empezaron a convivir?

Esposa..... Esposo.....

Hijos:

N° de hijos varones'..... Edades'.....

N° de hijas mujeres'..... Edades'.....

¿Algún detalle importante acerca de su esposa?

.....  
.....

¿Algún detalle importante acerca de sus hijos?

.....  
.....

Como describe a su esposa, en su rol de pareja.

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

Como la describe a su esposa, en su rol de madre.

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

¿Que es lo que más le molesta de su esposa?

.....  
.....

Como se describe usted como esposo.

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

Como se describe usted como padre.

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

¿Qué cree que le molesta a su esposa de usted?

.....  
.....

¿Usted corrige a sus hijos como lo corrigieron sus padres? Si..... **No**.....

¿Por qué?.....  
.....

¿Qué es lo que más le molesta que hagan sus hijos?

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

¿Sus hijos pueden confiarle sus preocupaciones? Si.....

¿Por qué?.....

.....

Describa el ambiente familiar de su hogar.

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

Mencione el grado de compatibilidad entre usted, su esposa y sus hijos.

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

#### **IV. MODALIDAD DE ANALISIS DE LOS PROBLEMAS ACTUALES**

Esta sección fue diseñada para ayudarle a describir las situaciones actuales en mayor detalle y para identificar problemas que, de otra manera podrían pasar inadvertidos. Esto nos ayudara a diseñar una entrevista que se ajuste a sus necesidades.

Esta sección esta organizada de acuerdo a siete modalidades: Conducta, sentimientos, sensaciones físicas, imágenes, pensamientos y relaciones interpersonales.

#### **CONDUCTAS**

Señala cualquiera de las siguientes conductas, que se apliquen frecuentemente a usted:

- |                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| ..... Comer en exceso.              | Tener problemas de sueño. |
| ..... Gastar mucho dinero.          | Tener miedos acentuados.  |
| ..... Beber bastante.               | Ser explosivo.            |
| ..... Ser irresponsable.            | Ser trabajador.           |
| ..... Tener poca concentración.     | Llorar.                   |
| ..... Fumar.                        | Tener flojera.            |
| ..... Tomar muchos riesgos.         | Demorar en actuar.        |
| ..... Tener problemas alimenticios. | Ser agresivo.             |
| ..... Perder el control.            | Ser retraído.             |
| Usar drogas.                        | Ser nervioso.             |
| ..... Pensar en suicidarse.         | Ser poco asertivo.        |
| ..... Ser impulsivo.                | ..... Tener tics.         |

Describe alguno de sus talentos o habilidades especiales de las que se siente orgulloso.

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

¿Qué haces en su tiempo libre?

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

¿Qué le gustaría empezar a hacer?

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

¿Cuáles son las actividades que disfruta y encuentra relajante?

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

¿Tiene dificultades para relajarse y disfrutar los fines de semana o las vacaciones?

Si ..... No .....

Si su respuesta fue que si explique ¿Por qué?

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

¿Si pudiera pedir tres deseos, cuales serian?

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

**SENTIMIENTOS**

Señala cualquiera de los sentimientos que se aplican con frecuencia a usted:

- |                       |                 |             |
|-----------------------|-----------------|-------------|
| ..... Esperanzado.    | Agradecido.     | Asustado.   |
| ..... Desconcentrado. | Conflictuado.   | Apenado.    |
| ..... Descansado.     | Irascible.      | Enojado.    |
| ..... Envidioso.      | Feliz.          | Ansioso.    |
| ..... Avergonzado.    | Sólo.           | Soberbio.   |
| ..... Infeliz.        | Desesperanzado. | Tenso.      |
| ..... Desamparado.    | Celoso.         | Molesto.    |
| ..... Miedoso.        | Excitado.       | Deprimido.  |
| ..... Enérgico.       | Intranquilo.    | Triste.     |
| ..... Culpable.       | Orgullosa.      | Angustiado. |
| ..... Optimista.      | Aburrido.       | Contento.   |

Enumera sus cinco temores más grandes:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Indique algunos sentimientos positivos que haya experimentado recientemente:

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

¿Cuándo tiende a perder el control de sus sentimientos?

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

### **SENSACIONES FÍSICAS**

Señale cualquiera de las sensaciones físicas que se apliquen frecuentemente a usted:

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| ..... Dolor abdominal.        | Ojos llorosos.       |
| ..... Dolor al orinar.        | Somnolencia.         |
| ..... Tics.                   | Espasmos musculares. |
| ..... Dolor de cabeza.        | Temblores.           |
| ..... Náuseas.                | Desmayos.            |
| ..... Visiones o audiciones.  | Sudoración.          |
| ..... Dificultades sexuales.  | ..... Sonrojarse.    |
| ..... Adormecimiento.         | Calambres.           |
| ..... Problemas intestinales. | Retorcijones.        |
| ..... Problemas estomacales.  | Dolor de espalda.    |
| ..... Mareos.                 | Palpitaciones.       |
| ..... Fatiga.                 | Picazón.             |
| .....                         |                      |

Que sensaciones para usted son:

Placenteras.....

.....  
Desagradables.....

### **IMÁGENES**

Señale cualquiera de las siguientes imágenes que se aplique a usted:

*Me veo a mi mismo:*

- ..... Siendo feliz.
- ..... Siendo agresivo.
- ..... Siendo promiscuo.
- ..... Responsable.
- ..... Siendo perseguido.
- ..... Siendo motivo de chismes.
- ..... Siendo motivo de burla.
- ..... Desesperado.
- ..... Perdiendo el control.
- ..... Haciendo el bien a los demás.
- ..... Atrapado.
- ..... No pudiendo.
- ..... Exitoso.
- ..... Fracasando.
- ..... Siendo estimado.
- ..... Lastimando a otros.

*Yo tengo:*

- ..... Imágenes sexuales satisfactorias.
- ..... Imágenes de seducción.
- ..... Imágenes de soledad.
- ..... Imágenes desagradables de mi infancia.
- ..... Imágenes de ser amado.
- ..... Una imagen negativa de mi cuerpo.
- ..... Imágenes sexuales molestas.
- ..... Imágenes de violencia.
- ..... Imágenes de sufrimiento.

*Otras:*

Describe una imagen mental o fantasía muy agradable.

.....

.....

.....

Describe una imagen mental o fantasía muy desagradable.

.....

.....

.....

Describe lo que sería un lugar totalmente seguro para usted.

.....

.....

.....

Describe cualquier imagen molesta o persistente que interfiera con su funcionamiento diario.

.....

.....

.....

¿Con que frecuencia tiene pesadillas?

.....

.....

.....

## **PENSAMIENTOS**

Señala cualquiera de los pensamientos que sueles utilizar para describirte a usted mismo:

|                       |                       |                  |
|-----------------------|-----------------------|------------------|
| ..... Inteligente.    | Valioso.              | Sensible.        |
| ..... Flojo.          | Deshonesto.           | Fiel.            |
| ..... Confuso.        | . Indeciso.           | Perseverante.    |
| ..... Atractivo       | ..... Ideas suicidas. | Trabajador.      |
| ..... Estúpido.       | Honesto.              | Ideas horribles. |
| ..... Degenerado.     | Confiable.            | Feo.             |
| ..... Honesto.        | Imposible de amar.    | Mala memoria.    |
| ..... Quejumbroso.    | Inútil.               | Desconcentrado.  |
| ..... Poco atractivo. | Inadecuado.           | Loco.            |
| ..... Buena gente.    | No confiable.         | Ingenuo.         |
| ..... Un don nadie.   | Malo.....             | Considerado.     |
| ..... Confiado.       | Ambicioso.            | incompetente     |
| ..... Indeseable.     | Conflictivo.          |                  |

Otros:

¿Cuál considera que es su idea o pensamiento más alocado?

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

¿Le preocupan pensamientos que se repiten una y otra vez?

Si ..... No.....

¿Cuáles preocupaciones afectan negativamente su estado de ánimo o conducta?

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

De las afirmaciones siguientes, haga un círculo en el número que mejor refleje sus opiniones.

### Significado:

1= En total desacuerdo

2= En desacuerdo

3=Neutral

4=De acuerdo

5=En total acuerdo

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Yo no debería cometer errores.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yo debería ser bueno en todo lo que hago.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cuando no se algo, debería fingir que lo se.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| No debo dar información personal a los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Soy una victima de las circunstancias.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mi vida es controlada por fuerzas externas.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Otras personas son más felices que yo.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Es muy importante complacer a los demás.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hay que jugar a lo seguro, no tomar ningún riesgo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| No merezco ser feliz.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Si ignoro mis problemas van a desaparecer.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Es mi responsabilidad hacer felices a los demás.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Debo esforzarme por alcanzar la perfección.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hay solo dos formas de hacer las cosas bien o mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nunca debería desanimarme.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**RELACIONES INTERPERSONALES**

Hace amigos con facilidad                      Si. .... .                      No.....

Los mantiene                                      Si.....                      No.....

¿Fue objeto de abuso o burlas severas alguna vez?    Si.....                      No

¿Actualmente es objeto de abuso o burlas?            Si. ....                      No

Describa cualquier relación que le de:

Gozo, alegría .....  
 .....  
 Pena, tristeza .....  
 .....

Puntúe que tan cómodo y relajado siente en situaciones sociales:

Muy relajado    1 2 3 4 5 6 7    Muy ansioso

¿Tiene al menos un amigo con quién pueda compartir pensamientos íntimos?

Si .....No.....

En:

Su trabajo.....                      Afuera

¿En general como se lleva con sus amigos?

Muy mal 1 2 3 4 5 6 7 Muy bien

¿En general como se lleva con sus familiares?

Muy mal 1 2 3 4 5 6 7 Muy bien

Por favor complete lo siguiente en sus palabras:

Una de las formas en que la gente me hiere es

Quisiera decir que

Mi esposa o mí enamorada me describiría de la siguiente manera

Mi mejor amigo piensa que soy.....

¿Le ocasionan problemas actualmente los rechazos del pasado o la perdida de alguna relación amorosa?

Si .....No.....

¿Por qué?

## **V. FACTORES BIOLÓGICOS.**

¿Tiene alguna preocupación por su salud física? Si .....No.....

¿Por qué?

¿Si tuviera la posibilidad de cambiar alguna parte de su cuerpo, lo haría?

Si..... No

¿Por qué?

¿Por favor explique cualquier medicamento que este utilizando actualmente?

.....  
.....

¿Come tres comidas bien balanceadas por día?

Si.....

¿Hace ejercicio regularmente?

Si.....

Indique cualquier problema médico que tenga usted o algún miembro de su familia.

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

Describa cualquier incapacidad física que tenga o hubiera tenido.

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

Por favor describa cualquier recuerdo que hubieras tenido en su adolescencia o edad adulta que considere importante relatarla.

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

**Anexo N° 16**  
**Modelo de la Guía para la**  
**Entrevista Psicológica**

# Hoja de trabajo

## MODELO DE LA GUÍA "ENTREVISTA DE DEVOLUCIÓN"

- I. Resultados del Inventario de temperamento y orientación — fortalecimiento psicológico.
- II. Resultados del análisis del Cuestionario de Historia de Vida y orientación — fortalecimiento de las problemáticas encontrada.
- III. Resolución de dudas, preguntas o comentarios del sujeto respecto al proceso de la entrevista.
- IV. Observaciones.

