



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO

**TÍTULO:**

ENTRENAMIENTO ASERTIVO EN ANSIEDAD SOCIAL DE LOS  
ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
DEL MILENIO “ÁNGEL POLIBIO CHAVES” DEL CANTÓN SAN MIGUEL,  
PROVINCIA BOLÍVAR PERÍODO NOVIEMBRE 2014 – ABRIL 2015.

**AUTOR:**

MARIO ALEXIS ARMAS NÁJERA

**TUTORA:**

PS. CL. LILIAN GRANIZO

RIOBAMBA - ECUADOR

2015

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente, hago constar que he leído el protocolo del proyecto de Grado presentado por Mario Alexis Armas Nájera para obtener el título de Psicólogo Clínico y que acepto asesorar a los estudiantes en calidad de tutor, durante la etapa de desarrollo del trabajo hasta su presentación y evaluación.



PS. CL. Lilian Granizo

Riobamba, 08 de Enero de 2016

## AUTORIZACIÓN DEL TRIBUNAL

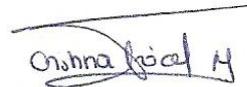
Certifico que el Sr. MARIO ALEXIS ARMAS NÁJERA, está apto para defensa pública con el trabajo de investigación con el tema: ENTRENAMIENTO ASERTIVO EN ANSIEDAD SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “ÁNGEL POLIBIO CHAVES” DEL CANTÓN SAN MIGUEL, PROVINCIA BOLÍVAR PERIODO NOVIEMBRE 2014 – ABRIL 2015. El interesado puede hacer uso del certificado como a bien tenga.

Es todo cuanto puedo informar a la verdad.



Dra. Rocío Tenezaca S.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Psic. Cl. Cristina Procel

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



PS. CL. Lilian Granizo

TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Riobamba, 12 de Enero de 2016

## DERECHOS DE AUTORÍA

Mario Alexis Armas Nájera. Soy responsable de la investigación, desarrollo, resultados y conclusiones señaladas en el presente trabajo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Mario Alexis Armas Nájera  
C.I. 0201827854

## DEDICATORIA

Dedico todo mi esfuerzo, trabajo y sacrificio a Dios por proveer todos los recursos necesarios, la fortaleza y sabiduría que me ha brindado mi Padre Celestial como un don divino, durante toda mi vida estudiantil y ahora en la obtención de mi título Profesional.

Gracias señor por ser fiel, justo y cumplir mis sueños.

A mis padres, hermanos, abuelitos, tíos, primos, esposa e hijos quienes depositaron su confianza en mí y han sido el pilar fundamental ya que ellos me han brindado su apoyo incondicional en la culminación de este periodo de mi vida.

Mario Alexis Armas Nájera

## **AGRADECIMIENTO**

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo a la Facultad de Ciencias de la Salud, a mi Tutora de Trabajo de Tesis Ps. Cl. Lilian Granizo, quien con su mística de maestra, paciencia y optimismo me supo guiar en mi trabajo final de graduación.

A todos los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo quienes han transmitido sus conocimientos, valores éticos y morales durante todo el periodo estudiantil para convertirme en profesional útil para la sociedad.

Al plantel educativo Unidad Educativa “Ángel Polibio Chaves” donde fue posible poder desarrollar la investigación al Director Msc. Marcelo Valverde, como también al personal Docente que colaboró en el proceso, a los señores padres de familia y estudiantes de esa prestigiosa institución.

Mario Alexis Armas Nájera

## RESUMEN

El presente estudio analiza descriptivamente el entrenamiento asertivo en ansiedad social de los estudiantes del noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ángel Polibio Cháves”, con el objetivo de evaluar la influencia del entrenamiento asertivo en la ansiedad social. La información relevante de la investigación se obtuvo mediante la aplicación de test sobre entrenamiento asertivo con el objetivo de observar la ansiedad social. En cuanto al tipo de estudio fue transversal ya que el propósito fue describir las variables analizando la interrelación en momento dado partiendo de que el entrenamiento asertivo en ansiedad social hacen parte del repertorio de las habilidades sociales con las que el individuo debe contar para poderse relacionar satisfactoriamente. La población utilizada para este estudio fue de 30 estudiantes del Noveno Año “A” cabe mencionar que este estudio se fundamentado en un conjunto de valores los cuales son adquiridos mediante el aprendizaje social, que sustentan una predisposición cognitiva a actuar de determinada manera, en distintos contextos. Con lo anterior puedo manifestar que una vez aplicado el test de Liebowitz a los involucrados en la investigación se pudo apreciar que el 50% tenían Ansiedad Social, tanto en el nivel leve y moderado, pero luego de aplicar las terapias de Entrenamiento Asertivo en Ansiedad Social logre recuperar este 50% con los involucrados dentro de esta investigación. En la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Cháves” La ansiedad social se desconocía de este término en donde se puede decir que es un miedo fuerte a ser juzgado por otros y a sentir vergüenza. Este miedo puede ser tan potente que impedía ir al adolescente a llevar a cabo sus actividades de cada día. A través de técnicas específicas se disminuyó la ansiedad social y la instauración de capacidades asertivas simples, enfáticas y confrontativas en los estudiantes.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CENTRO DE IDIOMAS

---

#### ABSTRACT

This study analyzed descriptively assertiveness training in social anxiety in students coursing the ninth year at the Educational Centre Angel Polibio Chaves, in order to evaluate the influence of assertiveness training in social anxiety. The data for this study was gathered by applying a test on assertiveness training with the aim of observing social anxiety. The cross-sectional study was used, because the purpose of this research was to describe the variables analyzing the interrelation in any given, assuming that the assertiveness training in social anxiety are part of the repertoire of social skills needed by every individual to be able to relate successfully. The population used for this study was 30 students from year nine, "A". It should be mentioned that this study was based on a set of values which are acquired through social learning, supporting a cognitive predisposition to act in certain ways in different contexts. According to the information above. I can say that once the Leibowitz test has been applied to those involved in this research, it was observed that 50% had social anxiety in both mild and moderate, but after applying the Assertive therapies in Social Anxiety, the results were of a 50% recovery with those involved in this research. In the Millennium Unit Educational Centre "Angel Polibio Chaves" Social anxiety it was an unfamiliar term, and students felt fear and shame to be judged by others students. This fear is big that can prevents teenagers to carry out their daily activities. Social anxiety was decreased by using specific techniques, thus establishing simple, emphatic assertive and confrontational abilities in the students.

Reviewed by

Ing. Paul Obregón M.

Docente del Centro de Idiomas  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



## ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR .....	i
DERECHOS DE AUTORÍA .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT .....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMATIZACIÓN .....	3
1.- MARCO REFERENCIAL.....	4
1.1.Planteamiento del Problema.....	4
1.2.- Formulación del Problema.....	8
1.3.- Objetivos.....	8
1.3.1.- Objetivo General .....	8
1.3.2.- Objetivos Específicos .....	8
1.4.- Justificación .....	9
CAPÍTULO II .....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.- Marco Teórico.....	12
2.1.- Línea de Investigación de la UNACH .....	12
2.2.- Posicionamiento Personal .....	12
2.3.- Antecedentes de la Investigación.....	13
2.4.- Fundamentación Teórica.....	14

2.4.1. Entrenamiento Asertivo .....	14
2.4.1.1. Estrategias para hacer más eficaces las respuestas asertivas .....	16
2.4.1.2. Técnicas o conductas asertivas.....	17
2.4.1.3. Estrategias para desenvolverte en situaciones sociales.....	20
2.4.1.4. Conceptualización de las habilidades sociales.....	20
2.4.2.1. Situaciones más comunes de la Fobia Social.....	25
2.4.2.2. El tratamiento de la Fobia Social .....	25
2.4.2.3. Tratamientos específicos de la fobia social.....	26
2.5.- Definición de Términos Básicos.....	29
2.6.- Hipótesis y Variables .....	31
2.6.1. Hipótesis.....	31
2.6.2. Variables.....	31
2.6.2.1 Variable Independiente .....	31
2.6.2.2 Variable Dependiente .....	31
2.7.- Operacionalización de Variables.....	32
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO .....	34
3.- Marco Metodológico .....	35
3.1.- Métodos.....	35
3.2.- Tipo de Investigación .....	36
3.3.- Diseño de Investigación .....	36
3.4.- Tipo de Estudio .....	36
3.5.- Población y Muestra.....	36
3.5.1 Población.....	36
3.5.2 Muestra.....	37
3.6.- Criterios de Inclusión y Exclusión .....	37

3.6.1.- Criterios de Inclusión .....	37
3.6.2.- Criterios de Exclusión .....	37
3.7.- Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos .....	37
3.8.- Técnicas para el Procesamiento de la Información .....	41
CAPÍTULO .....	IV
42	
4.1. Análisis de la Ficha de Seguimiento Psicoterapéutico.....	60
4.2.- Comprobación de Hipótesis .....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	63
5. Conclusiones y Recomendaciones .....	64
5.1. Conclusiones .....	64
5.2. Recomendaciones.....	65
BIBLIOGRAFÍA .....	66
ANEXOS .....	70

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

		<b>Pág.</b>
Gráfico N°. 1.	Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.	43
Gráfico N°. 2.	Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.	45
Gráfico N°. 3.	Cuándo no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo por qué no la hizo.	47
Gráfico N°. 4.	En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.	49
Gráfico N°. 5.	Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.	51
Gráfico N°. 6	Explica el motivo por qué no avanza a realizar la tarea en clase.	53
Gráfico N°. 7.	Evita dar su opinión por miedo.	55
Gráfico N°. 8.	Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.	57

## ÍNDICE DE CUADROS

		<b>Pág.</b>
Cuadro N° 1.	Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.	43
Cuadro N° 2.	Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.	45
Cuadro N° 3.	Cuando no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo por qué no la hizo.	47
Cuadro N° 4.	En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.	49
Cuadro N° 5.	Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.	51
Cuadro N° 6.	Explica a sus compañeros en alguna tarea que no puedan realizar.	53
Cuadro N° 7.	Evita dar su opinión por miedo.	55
Cuadro N° 8.	Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.	57

## ÍNDICE DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
Anexo N°. 1.	Misión y Visión de la Unidad Educativa	71
Anexo N°. 2.	Autorización por parte del Rector para realizar la Investigación en la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”	72
Anexo N°. 3.	Taller sobre Entrenamiento Asertivo Taller sobre Ansiedad Social	73 73
Anexo N°. 4.	Aplicación de la Técnica de Entrenamiento Asertivo Rol Playing	74
Anexo N°. 5.	Aplicación de la Escala Liebowitz para Ansiedad Social	75
Anexo N°. 6.	Aplicación de la Técnica de Entrenamiento Asertivo Ensayo de Conducta.	76
Anexo N°. 7.	Ficha Seguimiento Psicoterapéutica	77
Anexo N°. 8.	Test de Escala de Liebowitz Aplicada a los Estudiantes del Noveno Año “A”, Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”	82
Anexo N°. 9.	Resultado Global del Test y Retest de Escala de Liebowitz aplicada a los Estudiantes del Noveno Año “A”, Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.	83

## INTRODUCCIÓN

Nuestra cotidianidad dentro del contexto social presenta una innumerable variedad de retos e interacciones sociales, siendo la asertividad una herramienta básica del siglo XXI que permite enfrentarse a las diversas situaciones que se presentan en todos los escenarios de interacción humana.

La adolescencia es un periodo vital de gran importancia en el desarrollo de las personas, sin límites cronológicos exactos, y que transcurre de forma variable según las características individuales y del grupo de referencia. Los factores y variables implicados en el adecuado desarrollo personal en esta etapa de la vida, sin duda deben de ser múltiples. En este trabajo se analiza la relación existente entre: entrenamiento asertivo en ansiedad social.

La asertividad es la presentación de manera respetuosa y justa de nuestros derechos, sentimientos e ideas ante los demás, dejando clara la posición de las personas de manera concisa, recordándoles el papel que les corresponde dentro del entorno donde actúan.

El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. En conclusión, puedo afirmar que ser una persona asertiva aporta en las relaciones interpersonales una mayor relajación.

Es muy importante recordar que la asertividad es una de las habilidades sociales más importantes, pues influye de forma determinante en nuestra autoestima y en nuestros logros a nivel social y de relación.

La asertividad es valorada dependiendo de la persona o cultura según esto interactúan con los demás. Cuando una persona es asertiva tiene más opción a interactuar ya sea en su hogar en el colegio o en su trabajo.

La investigación para una mejor organización está dividida en cinco capítulos que se detallan a continuación:

**Capítulo I** Trata sobre la problematización del problema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, formulación del problema, objetivos generales, específicos y la justificación.

**Capítulo II** Se expone el marco teórico, donde consta la línea de investigación, posicionamiento personal, antecedentes de la investigación,

**Capítulo III** Marco metodológico del diseño de la investigación, el tipo de investigación, la población, muestra, procedimientos de la investigación y métodos a emplearse.

**Capítulo IV** Comprende el Análisis e interpretación de resultados con cuadros y gráficos estadísticos.

**Capítulo V** Se presenta las respectivas conclusiones y recomendaciones con ideas como alternativa de solución al problema.

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMATIZACIÓN**

## **1.-MARCO REFERENCIAL**

### **1.1. Planteamiento del Problema**

La ansiedad es una reacción que se da en todas las personas; por sí misma no es patológica y es similar a otras emociones como miedo, angustia, preocupación, etc.

El problema surge cuando las emociones nos ocurren en situaciones en las que ni la lucha ni la huida son los comportamientos adecuados. La falta de aceptación se convierte en un obstáculo para nuestro comportamiento. Estamos dando unas respuestas de activación inadecuadas. Nuestro pensamiento está acelerado, nuestros músculos tensos, la respiración agitada, nuestra emoción es negativa, pero no tenemos que luchar ni huir.

Esta investigación a nivel **Macro** puedo manifestar que de acuerdo a una investigación realizada por Antonio Fernández Parra, Juan Carlos Sierra y José Marra Salinas en la Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid " Universidad de Granada" con el tema Ansiedad Social en una muestra de jóvenes españoles: características demográficas y psicosociales. El objetivo del presente estudio fue examinar las diferencias y similitudes entre adolescentes con trastorno de ansiedad social y otros con otras psicopatologías y sin psicopatologías. Para ello, se evaluó a una muestra de 1.012 jóvenes españoles (de 13 a 19 años). Los resultados mostraron diferencias significativas entre los tres grupos en parte de las variables demográficas y competencias psicosociales. Los dos grupos psicopatológicos puntuaron significativamente más alto que el grupo normal en todos los índices clínicos, salvo en la escala de histeria del MMPI - El grupo con otras psicopatologías superó al de trastorno de ansiedad social en la mayoría de los índices del YSR/11-18 y en cinco del MMPI- A. Se concluye que los dos grupos con psicopatologías presentan cierta similitud, siendo las diferencias entre ellos menores que las que aparecen con los sujetos normales.

En el año 2000 Quiroz, realizó una investigación denominada “Programa de Entrenamiento Asertivo para la Disminución de la Conducta Tímida”. El estudio tuvo como finalidad el diseño de un programa para disminuir conducta de timidez manifiesta en los adolescentes de la U.E. Colegio “José Ribas”, ubicado en el Municipio San Cristóbal, Estado Táchira. El Estudio se realizó a través de una investigación de campo con paradigma cuantitativo, diseño cuasi-experimental, para la cual se establecieron dos grupos, uno de control, y otro experimental, cada uno de 18 estudiantes.

A nivel **meso** en nuestro País en la Universidad Técnica de Ambato existe un estudio relacionado al tema en estudio realizado en estudiantes de primero y segundo semestre de educación superior que tuvo como finalidad indagar si la ansiedad incide en el déficit asertivo de los estudiantes antes mencionados.

A nivel **micro** En la Universidad Nacional de Chimborazo no existe documento relacionado con el estudio o investigación sobre entrenamiento asertivo en ansiedad social.

Se puede manifestar que un gran paso en el entrenamiento asertivo es el desarrollo de un lenguaje corporal adecuado. A continuación se indican cinco reglas básicas que es conveniente practicar delante del espejo, Mantener contacto ocular con su interlocutor, Mantener una posición erguida del cuerpo, Hablar de forma clara, audible y firme, No hablar en tono de lamentación ni en forma apologista, Para dar mayor énfasis a las palabras, utilizar los gestos y las expresiones del rostro.(Supervisible, 2009)

Dependiendo de las experiencias positivas o negativas que llegue a tener una persona durante su vida se crea un impacto que genera variables determinantes al momento de expresar una conducta.

La ansiedad les ocasiona ideas de lo que según ellos está sucediendo pero esto es muy alejado de la realidad se encierran en un pánico que les hace ver cosas que no

son y por ello muchos se pueden bloquear y no hablan o si lo hacen terminan expresándose mal, esto es más notorio en adolescentes desde los 11 años hasta jóvenes de 20 años.

Observo ansiedad en los estudiantes el momento que ellos tiene que expresarse frente a sus compañeros o profesores su temor a equivocarse es notorio presentan expresiones corporales visibles a todos como, cara y manos sudorosas, movimiento de las piernas o pie, tartamudeo, cambio en el color de su rostro, utilización de muletillas en su texto.

Al darse cuenta de esto sus compañeros comienzan a molestarles con apodosos o simplemente no les prestan atención este poco interés va ocasionando pánico escénico así obtienen malas notas esto desmotiva a los estudiantes y cada vez tienen temor al ridículo es más notoria la ansiedad social. Para lo cual le tomé a la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” situada en el Cantón San Miguel, para la investigación a realizar, brindando factibilidad para el estudio de los componentes de la misma.

La problemática observada en los estudiantes del noveno año de la Unidad Educativa “Ángel Polibio Chaves” me motivo a realizar la investigación con el objetivo de disminuir el alejamiento de ciertos adolescentes, que provienen de distintas escuelas urbanas y rurales, que durante el receso se les dificulta el contacto verbal y lúdico en grupos de varios compañeros.

Docentes del curso en análisis refieren que existen estudiantes con dificultad para dar lecciones orales, ya que se sonrojan, hay nervios, resistencia; y casos en que estudiantes han solicitado dar individualmente sus lecciones para evitar hablar frente a sus compañeros por miedo a burlas. Situaciones que han venido interfiriendo en el desarrollo de las relaciones dentro del aula, en el desempeño y en el poco progreso de los estudiantes como grupo.

Los factores nombrados indican el poco control social que presentan los estudiantes y los síntomas de ansiedad que se revelan dentro del aula de clase, debido a ello surge la importancia de realizar este trabajo investigativo ya que el entrenamiento asertivo facilita el adecuado desarrollo social. Por todo lo expuesto anteriormente es necesario realizar esta investigación.

Si no aplicamos entrenamiento asertivo en los estudiantes podemos encontrar ansiedad excesiva, escaso roce social, baja autoestima, mente rígida y déficit o ausencia de habilidades.

## **1.2.-Formulación del Problema**

¿Influye el entrenamiento asertivo en la ansiedad social de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del cantón San Miguel, provincia Bolívar, noviembre 2014 – abril 2015?

## **1.3.-Objetivos**

### **1.3.1.- Objetivo General**

Evaluar la influencia del entrenamiento asertivo en la ansiedad social de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

### **1.3.2.- Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de ansiedad social en los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”
- Aplicar el entrenamiento asertivo en los estudiantes del noveno año “A” para reducir la ansiedad social, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”
- Analizar la influencia del entrenamiento asertivo en la ansiedad social de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.
-

#### **1.4.-Justificación**

Es necesario realizar esta investigación para desarrollar técnicas de entrenamiento asertivo en los estudiantes con un nivel alto de ansiedad social en situaciones de convivencia en la comunidad educativa donde se generan respuestas inmediatas de ansiedad la cual llega a adoptar en ocasiones la forma de una crisis de angustia, por ello los adolescentes con el fin de evitar desagradables sensaciones huyen de las situaciones sociales o las tolera tratando de pasar desapercibido y con nula participación.

En ocasiones, la sola idea de aproximarse a una situación de interacción con otras personas desencadena de forma anticipatoria una fuerte reacción emocional negativa que lleva a la evitación.

De este modo, el estudiante ni siquiera intenta, ni se aproxima a ver qué le sucede. Para ello el entrenamiento asertivo permite reducir el estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. En definitiva, cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales.

En la práctica del entrenamiento en asertividad supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza; discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.

El siguiente trabajo investigativo ha sido motivado por la finalidad de brindar el entrenamiento asertivo y contribuir a disminuir su ansiedad social. Los beneficiarios directos son los estudiantes del noveno año “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

El proyecto tesina es factible realizarlo, ya que se cuenta con la autorización de autoridades de la institución educativa y el apoyo de padres de familia donde me brindaron la apertura de trabajar con los estudiantes de noveno año “A”. Por lo nombrado anteriormente se escogió a la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del cantón San Miguel, de la Provincia Bolívar; institución que presenta estudiantes con problemas de expresión social como timidez, miedo, nerviosismo para dar lecciones orales, dirigirse a sus compañeros de clase, incluirse en grupos de trabajo que ha dado como resultado ansiedad, planteando como estrategia la aplicación de entrenamiento asertivo con el fin de la reafirmación de las habilidades.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO TEÓRICO**

## **2.-Marco Teórico**

### **2.1.- Línea de Investigación de la UNACH**

Se enmarca en las líneas de investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo y de la Facultad de Ciencias de la Salud

**Línea Macro:** Salud Integral

**Sublínea:** Enfocada en la conducta humana y salud mental, social, familiar e individual

### **2.2.- Posicionamiento Personal**

La presente investigación tiene como base la teoría de Castanyer Mayer Olga, basándose en el enfoque cognitivo-conductual experta en inteligencia emocional dedicada el 75% a terapias y el 25% a impartir clases el mayor éxito de sus publicaciones fue: "Asertividad – expresión de una sana autoestima" la cual manifiesta que el entrenamiento asertivo está enfocado a desarrollar exclusivamente los déficits conductuales del sujeto, es decir, todo lo referido al comportamiento externo que exhiba la persona con problemas de asertividad. Rara vez se requerirá sólo este tipo de entrenamiento: la mayoría de las veces, por no decir todas, hay que realizar primeramente una intervención en el terreno cognitivo, para luego pasar a enseñar estas habilidades conductuales. Pero también es cierto que, casi siempre, la persona que muestra unos pensamientos racionalmente erróneos se comporta de forma inadecuada, ya sea "pecando" por exceso o por déficit de respuesta asertiva. (Castanyer Mayer tercera edición p.60)

Según el psicólogo y catedrático (Beck, Dr., 2015) el mismo que tiene un enfoque cognitivo conductual. En la Ansiedad Social existe una clara relación entre los pensamientos de la persona (lo que se dice a sí misma sobre las situaciones que vive, sobre los demás, sobre la vida, sobre sí misma y sobre los problemas que

presenta), y las emociones y los sentimientos que experimenta. A su vez, esta reacción emocional influirá en la reacción comportamental de la persona ante esa situación, ante la conducta de otro, o ante los síntomas que experimenta, según el caso que la ansiedad social es el miedo, evitación de un número de situaciones de interacción social,

### **2.3.- Antecedentes de la Investigación**

La investigación realizada por Antonio Fernández Parra, Juan Carlos Sierra y José Marra Salinas en la Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid " Universidad de Granada" con el tema Ansiedad Social en una muestra de jóvenes españoles: características demográficas y psicosociales. El objetivo del presente estudio fue examinar las diferencias y similitudes entre adolescentes con trastorno de ansiedad social y otros con otras psicopatologías y sin psicopatologías. Para ello, se evaluó a una muestra de 1.012 jóvenes españoles (de 13 a 19 años). Los resultados mostraron diferencias significativas entre los tres grupos en parte de las variables demográficas y competencias psicosociales. Los dos grupos psicopatológicos puntuaron significativamente más alto que el grupo normal en todos los índices clínicos, salvo en la escala de histeria del MMPI - El grupo con otras psicopatologías superó al de trastorno de ansiedad social en la mayoría de los índices del YSR/11-18 y en cinco del MMPI- A. Se concluye que los dos grupos con psicopatologías presentan cierta similitud, siendo las diferencias entre ellos menores que las que aparecen con los sujetos normales.

En el año 2000 Quiroz, realizó una investigación denominada “Programa de Entrenamiento Asertivo para la Disminución de la Conducta Tímida”. El estudio tuvo como finalidad el diseño de un programa para disminuir conducta de timidez manifiesta en los adolescentes de la U.E. Colegio “José Ribas”, ubicado en el Municipio San Cristóbal, Estado Táchira. El Estudio se realizó a través de una investigación de campo con paradigma cuantitativo, diseño cuasi-experimental, para la cual se establecieron dos grupos, uno de control, y otro experimental, cada uno de 18 estudiantes.

En la Universidad Técnica de Ambato existe un estudio relacionado al tema en estudio realizado en estudiantes de primero y segundo semestre de educación superior que tuvo como finalidad indagar si la ansiedad incide en el déficit asertivo de los estudiantes antes mencionados.

En la Universidad Nacional de Chimborazo no existe documento relacionado con el estudio o investigación sobre entrenamiento asertivo en ansiedad social.

## **2.4.- Fundamentación Teórica**

### **2.4.1. Entrenamiento Asertivo**

Definiciones

Según (Castanyer, 2010)

El Entrenamiento Asertivo es tener una comunicación abierta y clara, es una habilidad que usted puede desarrollar, esta habilidad puede ser aprendida, a través de un entrenamiento y que mejor manera el de la comunicación, donde usted tendrá que expresar , pensar, o sentir, sin intención de dañar a los demás, la mejor manera de ser una persona asertiva, es ver y aceptar la realidad, y empezar a actuar y hablar con base de los hechos concretos y con objetivos, además de aprender a tomar decisiones por su propia voluntad, y esto incluye en aceptar los errores y los aciertos, la persona asertiva es capaz de utilizar su habilidades y capacidades, personales con mucho gusto, es auto afirmativo, al mismo tiempo que se comportara gentil y considerado, al contrarió esta se comporta, de una manera disponible y madura capazde desarrollarse y tener éxito en todo aquello que realice sin crear resentimiento

Reduce el estrés, enseñando a defenderse del legítimo derecho de cada uno sin agredir ni ser agredido(Yendys, 2010)

También se lo puede definir como un término psicológico que define una forma de comportamiento social que favorece que nuestras relaciones sean cordiales, pero sin por ello dejarnos llevar por la pasividad o el “dejarnos pisar”. Si sabemos mantener una conducta asertiva, podremos mantener nuestras opiniones y creencias delante de los demás con corrección y aceptando también las de los otros.

Para muchos la forma de interactuar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales.

Para conseguir desarrollar nuestra asertividad es necesario potenciar las siguientes cualidades:

- Saber expresar nuestros sentimientos o deseos, tanto positivos como negativos, de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- No mostrarse agresivo ni tampoco demasiado pasivo.
- Saber discriminar las situaciones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- Saber defenderse sin agresión ni pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.
- Diferenciar la conducta asertiva o socialmente habilidosa, de la agresiva y pasiva.

La aserción implica tener respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos. La conducta asertiva no tiene siempre como

resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.(Guerri, 2015).

#### **2.4.1.1. Estrategias para hacer más eficaces las respuestas asertivas**

Tener un buen concepto de uno mismo. Mucha gente no es asertiva porque carece de autoestima. Es importante recordarse a uno mismo que se es tan importante como los demás y tomar en serio las propias necesidades.

Planificar los mensajes. Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, confeccionando notas de referencia si la situación lo permite. Esto ahorra tiempo, produce confianza y puede disminuir la intimidación por parte de los demás.

Ser educado. Enfadarse provoca confusión en uno mismo y hace que los demás vean al individuo 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 educada, pero firmemente, exponer la opinión propia.

Guardar las disculpas para cuando sean necesarias. No se debe pedir excusas, a menos que sea necesario hacerlo. Si se reservan las disculpas para cuando sean apropiadas, no se disminuirá ni su valor ni el propio, y los demás tomarán al individuo en serio para otros asuntos.

No arrinconar a los demás. El hecho de hacer esto habitualmente provocará cólera y resentimiento, lo cual siempre dificulta las relaciones. Si uno se quiere asegurar la cooperación de los demás, siempre se les debe proporcionar, cuando sea posible, una salida (con suerte, la salida que uno desea) y se deben esbozar las consecuencias constructivas de tal alternativa para los demás y para uno mismo.

Nunca 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. También si se afirma que se seguirán una serie de pasos, hay que asegurarse de hacerlo, para que así las respuestas de uno sean tomadas en serio en el futuro.

Aceptar la derrota cuando sea necesario. La aserción comporta comprensión cuando las acciones subsiguientes no son constructivas, aceptando la derrota con elegancia, en buenos términos con el otro. Los malos sentimientos saldrán más tarde. Si te ven aceptar situaciones cortésmente tras una discusión, la gente te respetará más. A nadie le gusta ser un mal perdedor.

#### **2.4.1.2. Técnicas o conductas asertivas**

Son un conjunto de técnicas que nos permiten realizar conductas asertivas cuando tenemos dificultad en que éstas nos salgan de forma instintiva o natural.

- **Imitación:** Una de las formas en que los niños aprenden una conducta, ya sea problemática o adecuada, es por medio de la imitación de las conductas que observan en las personas con las que conviven, sean éstas sus padres, hermanos, amigos, vecinos, etc., y también mediante la imitación de los artistas y personajes que observan en la televisión y el cine; así, vemos que los niños muy pequeños dicen y hacen las cosas tal como sus padres las realizan, conforme los niños se desarrollan, sus modelos cambian o se amplían hacia los artistas, amigos, personajes del cine o televisión, líderes de su escuela o vecindario, etc.
- **Ensayo de Conductas:** Técnica donde al paciente se le enseñan conductas nuevas para practicarlas durante la sesión de terapia. Es apropiada para

enfrentar los déficits conductuales y preparan al paciente para las situaciones nuevas.

- **Role Playing:** O representación del rol, “técnica grupal próxima al psicodrama. La diferencia fundamental radica en que no se da preferencia en el role playing a las situaciones familiares, sino a las situaciones de la vida diaria (por ejemplo, escenas de trabajo). El objetivo es empujar a los participantes a explorar el interior de los roles y de situaciones que a priori no les son familiares o ver situaciones conocidas desde el punto de vista del otro.(Striegel & K., 1993)
- **Disco rayado:** Consiste en la repetición ecuánime de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.
- **Asertividad positiva:** Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas. La asertividad positiva supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.
- **La aserción negativa:** La aserción negativa, por el otro lado es la expresión de crítica sin ofender al interlocutor y sin amainar en las propias reivindicaciones.
- **Asertividad empática:** La asertividad empática permite entender, comprender y actuar basado en las necesidades de mi interlocutor, de igual manera permite que seamos entendidos y comprendidos.

- **Asertividad progresiva:** Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad.
- **Asertividad confrontativa:** El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.
- **Enunciados en primera persona:** Procedimiento: describir la conducta no deseada del otro; expresar el sentimiento negativo que nos provoca; explicar la conducta deseada; comentar las consecuencias beneficiosas del cambio deseado y, si éste no se produjera, las consecuencias negativas de tal posibilidad. Y todo ello con objetividad y serenidad en palabras, gestos y tono de voz.(Guerri, 2015)
- **Banco de niebla:** Otra técnica sugerida por algunos es el Banco de Niebla, que consisten en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Dicho expresamente, puedes estar de acuerdo en parte o de acuerdo en principio.
- **Interrogación negativa:** La interrogación negativa consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona. El objetivo es llegar a evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa(Poch, 2010).

### **2.4.1.3. Estrategias para desenvolverte en situaciones sociales**

- Responde a los síntomas de ansiedad que puedas sentir con acercamiento y no con huida o evitación.
- Ten presente dónde te encuentras y no pienses que estás en algún otro lugar.
- Saluda a la gente de una forma adecuada y con una mirada a los ojos.
- Escucha atentamente a la gente y elabora mentalmente una lista de posibles temas de conversación.
- Muestra que quieres hablar. Puede ser bueno hacerlo inicialmente con alguna pregunta (ya que concentra la atención en la persona que realiza la pregunta y en la que se espera que responda).
- Habla alto y claro, con una entonación adecuada. No susurres.
- Intenta soportar algunos silencios sin ponerte nervioso/a.
- Espera señales de los demás para decidirte dónde sentarte, cuándo tomar una copa o de qué se va a hablar.
- Aprende a tolerar críticas.(Guerri, 2015)

### **2.4.1.4. Conceptualización de las habilidades sociales**

Una rápida revisión de la literatura arroja una gran dispersión terminológica, como se muestra en los siguientes términos: habilidades sociales, habilidades de interacción social, habilidades para la interacción, habilidades interpersonales, habilidades de relación interpersonal, habilidades para la relación interpersonal,

destrezas sociales, habilidades de intercambio social, conducta interactiva, conducta interpersonal, relaciones interpersonales, conducta socio interactiva, intercambios sociales, entre otros (Caballo V. E., 2010) y (Elliot, 2009).

“La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás”(Libert, 2012).

“La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos” (Rimm & Masters, 2010).

Por otra parte, (Trower & Bryant, 2009) señalan que “una persona puede considerarse socialmente inadecuada si es incapaz de afectar a la conducta y a los sentimientos de los demás en la forma en que intenta y la sociedad lo acepta”. A pesar de no existir una definición generalmente aceptada sobre el término habilidad social, sí existe un acuerdo general sobre lo que conlleva dicho término. El uso explícito significa que la conducta interpersonal consiste en un conjunto de capacidades de actuación aprendidas (Bellack & Morrison, 2012).

Mientras que los modelos de personalidad presuponen una capacidad más o menos inherente para actuar de forma eficaz, el modelo conductual enfatiza:

- Que la capacidad de respuesta tiene que adquirirse.
- Que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas.

Además, la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica está determinada por factores ambientales, variables de la persona y la interacción entre ambos. Por lo tanto, una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica la especificación de tres componentes de la habilidad social: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto

ambiental). Diferentes situaciones requieren conductas diferentes. Las principales características de las habilidades sociales según (Caballo V. (., 2012) y de acuerdo con (Alberti, Comments on Differentiating assertion and agresión: Some behavioral guidelines., 2011), serían las siguientes:

- a) Se trata de una característica de la conducta, no de las personas.
- b) Es aprendida. La capacidad de respuesta tiene que adquirirse.
- c) Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- d) Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- e) Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- f) Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina. Como señala (Gismero, 2011), los orígenes históricos del estudio de las habilidades sociales se remontan a los años 30.

En esta época, según (Philliphs, 2013), varios autores (especialmente en el ámbito de la psicología social) estudiaban la conducta social en adolescentes bajo distintos aspectos, que actualmente podríamos considerar dentro de las habilidades sociales.

Por ejemplo, nos encontramos con (Williams, 2013) estudiando el desarrollo social de los adolescentes, que hoy día podríamos englobar dentro del término de asertividad (buscar aprobación, ser simpático, responsable, etc.). (Murphy, Murphy, & Newcomb, 2012)Distinguieron al trabajar con adolescentes dos tipos de asertividad: una socialmente asertiva y otra socialmente molesta y ofensiva.

Otros autores dentro de un enfoque mentalista explicaron la conducta social de los adolescentes en función de variables internas, dando un papel secundario a las ambientales. (Munné, 2011) o (Curran, 2009) tras revisiones sobre el tema, comentan que algunos autores neofreudianos, también contribuyeron al desarrollo de un modelo más interpersonal del desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales.

A pesar de ello, aún hoy, la delimitación terminológica no está exenta de dificultades, bien sea por la diversidad de enfoques desde los que ha sido estudiado el constructo, o bien por la complejidad intrínseca del mismo.

Las técnicas de evaluación para mejorar las habilidades sociales de una persona se aplican antes del tratamiento, durante, después y en el período de seguimiento. La evaluación durante el tratamiento y después nos dará una idea del impacto del tratamiento tanto a nivel conductual como cognitivo. La última etapa nos sirve para explorar el grado de mantenimiento de los cambios conseguidos.

Autores como (Caballo V. (., 2012), siguiendo las propuestas de (Lazarus, 2011), plantean la necesidad de evaluar categorías como: conductas, emociones, sensaciones, pensamientos, relaciones, imaginación, drogas (y estado fisiológico general) y ambiente. La utilización de escalas, cuestionarios e inventarios pueden ayudar tanto a la investigación como a la práctica clínica y permite evaluar a una gran cantidad de sujetos en un tiempo relativamente breve, con un importante ahorro económico de tiempo y energía, además de explorar múltiples conductas (Caballo V. E., 2010). El número de cuestionarios, inventarios y escalas empleados en la investigación sobre habilidades sociales es excesivamente largo y su análisis muy complejo.

#### **2.4.2. Ansiedad Social**

Aaron Beck menciona que la Fobia Social es un trastorno de ansiedad, caracterizado por un miedo excesivo y persistente a ciertas situaciones sociales

que conllevan un contacto o interacción social.(Beck, Centro de Psicología Aaron Beck, 2008)

La Ansiedad Social o fobia social se define como el temor a relacionarse con los demás, incluyendo el miedo a ser evaluado por los otros, en cualquier situación social. Las hipótesis actuales apuntan a un mayor riesgo en los adolescentes pequeños con conductas inhibitorias y a su desarrollo durante los años de la adolescencia, en los que las relaciones sociales cobran especial importancia.

Según explica Vicente Caballo, investigador y catedrático de Psicopatología en la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, los datos desde el ámbito de la Psicología apuntan que el trastorno podría estar presente en hasta un 6% o 7% de la población. El diagnóstico de los casos es más reducido ya que, entre otros aspectos, estas personas temen el hecho mismo de acudir a consulta con un médico o psicólogo desconocido.

"Muchos de ellos acuden a consulta tras muchos años, incluso tras 12 o 14 años sufriendo el problema, cuando toda su vida está organizada alrededor de la fobia. Acuden entonces forzados por algún familiar o cuando ya no aguantan más", señala Caballo que hace especial énfasis en que el tratamiento de la patología es más fácil y eficaz de lo que en principio pudieran creer quienes la padecen.

Se considera que en la estructura básica de la fobia social existen 5 dimensiones en las que la persona sufre miedo y desarrolla ansiedad: ante los desconocidos, frente al sexo opuesto, a hablar en público, a expresar el malestar (falta de asertividad) y a hacer el ridículo o a quedar en evidencia.

Los investigadores del equipo de Caballo llevan más de 10 años estudiando la fobia social junto a colegas de Portugal y de 18 países latinoamericanos a través de más de 150 equipos de investigación que han estudiado a más de 50.000 personas de la población general y a 700 pacientes diagnosticados de fobia social.

Los autores han desarrollado un cuestionario para identificar la fobia social a través del que han podido definir estas dimensiones y trabajan sobre un programa de tratamiento dirigido a estas cinco características básicas adaptadas a la cultura latina. Sus últimos resultados se han publicado en 2012 en la revista internacional 'Behaviour Therapy'(Atom, 2015)

#### **2.4.2.1.Situaciones más comunes de la Fobia Social**

Las situaciones más comúnmente temidas son: hablar en público, asistir a reuniones sociales, rendir exámenes orales, dictar clases, dar exposiciones, ir a fiestas o reuniones. No son personas necesariamente tímidas, sino que reaccionan con ansiedad en situaciones específicas. En los casos más serios (fobia social generalizada) la persona teme cualquier contacto social y sufre un alto grado de aislamiento social y postergación profesional.

Las dificultades en alcanzar logros académico y profesionales derivan de sus dificultades de afrontamiento social. Algunas personas con fobia social presentan marcados síntomas autonómicos (sonrojarse, sudar en exceso, temblar, perder la voz, mareos y hipotensión). Estos pueden ser uno de los principales motivos de consulta.(Atom, 2015)

#### **2.4.2.2.El tratamiento de la Fobia Social**

Paralelamente las terapias cognitivo conductuales han ganado creciente sustento empírico habiéndose diseñado la aplicación de un conjunto de técnicas individuales y grupales para el tratamiento de quienes padecen fobia social. En ellas el terapeuta ayuda al paciente a revisar y apaciguar sus temores. Una vez que estos se reducen y el paciente gana confianza en sus recursos, lo alienta a exponerse gradualmente a situaciones sociales. El éxito al abordar poco a poco estas situaciones tiene un gran impacto en la autoestima y suele provocar entusiasmo para continuar ensayando nuevas conductas en diversas situaciones sociales.(Atom, 2015)

Existen varios tipos de tratamientos y terapias que tienen cierta efectividad para las personas que padecen de **ansiedad**, leve, moderada y grave.

Psicoterapia Cognitivo-Conductual (*cognitive-behavioral therapy*). Esta debería ser dirigida por un psicólogo competente y experimentado. La terapia incluye técnicas de exposición graduada, confrontación y modificación de creencias negativas o incorrectas; modificación de pensamientos negativos; técnicas para entablar auto-charlas positivas; técnicas específicas para tratar con el pánico; etc.

Reducción de **estrés**, lo que puede incluir técnicas de relajación y respiración, mejor manejo del tiempo, ejercicio físico, yoga, etc.

Cambios en la alimentación; por ejemplo, eliminación *gradual* del café, estimulantes, chocolate, azúcar, tabaco, alcohol, refrescos que contengan cafeína y analgésicos o drogas que contengan esta. Algunos pacientes informan reducciones considerables en su ansiedad sólo tomando estas medidas. (Ansiedad C. d., 2002)

#### **2.4.2.3. Tratamientos específicos de la fobia social**

Los tratamientos que han demostrado una mayor eficacia en el tratamiento específico de fobia social son los basados en procedimientos cognitivo-conductuales. He aquí una relación de algún de las técnicas más utilizadas:

- Información al paciente sobre la naturaleza de la ansiedad en general y de la fobia social en particular: explicación de los mecanismos y procesos básicos, relaciones entre pensamiento, emoción y acción.
- Identificación y neutralización del procedimientos contraproducentes, utilizados por el paciente para regular su problema, pero que, en realidad, contribuyen, no a la solución, sino al mantenimiento del problema.

- Exposición y auto exposición a situaciones ansió genas, ya sea en situaciones simuladas en tratamientos de grupo, o en situaciones reales, convenientemente elegidas y programadas. Reducción de las conductas defensivas y de seguridad.
- Mejora de la autoestima y el auto concepto. Establecimiento de metas realistas, refuerzo de los resultados positivos. Revisión de los mecanismos des valoración y de atribución de eficacia.
- Regulación de los procesos anticipatorios y las expectativas “auto cumplidas”.
- Reestructuración cognitiva para controlar los pensamientos des adaptativos antes y después de la exposición. Identificar, analizar y cuestionar pensamientos problemáticos a través de ejercicios estructurados.
- Desarrollo de habilidades sociales, entrenamiento asertivo, y control de la inhibición (recuperación de recursos de los que ya se dispone, pero que están bloqueados o inhibidos).
- Entrenamiento en la concentración en el desarrollo y seguimiento de la tarea, no de los síntomas (sonrojo, temblor, etc.).Control de la atención auto enfocada.

Se considera, no obstante, que los tratamientos cognitivo-conductuales son la terapia a elegir en primer lugar: son tan efectivos o más que la medicación, se producen menos recaídas y efectos secundarios, y los resultados acabados el tratamiento son más estables. No es infrecuente la combinación de tratamientos psicológicos y farmacológicos

- Materiales de autoayuda, como complemento de la terapia, y soporte de las “tareas para casa”

Estos son algunos de los recursos terapéuticos más conocidos y probados en el tratamiento de la fobia social. Se ha de tener en cuenta no obstante, que estos trastornos pueden venir asociados a otros problemas, que requieren también un abordaje, en el contexto de un tratamiento integrado y convenientemente articulado. El tratamiento, en rigor, no lo es de la fobia social, sino de la persona que lo padece, en relación, naturalmente, con la demanda que efectúa

Los tratamientos suelen desarrollarse individualmente, al menos en una primera fase, si bien los tratamientos grupales son particularmente útiles en el abordaje de la fobia social. La duración de los tratamientos oscila normalmente entre seis meses y un año, si bien en algunos casos pueden ser más largos.(Ansiedad, 2013)

## **2.5.- Definición de Términos Básicos**

### **Angustia**

Sufrimiento y preocupación intensos provocados por un peligro o una amenaza

### **Banco de niebla**

Consisten en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Dicho expresamente, puedes estar de acuerdo en parte o de acuerdo en principio

### **Interacción Social**

Es el fenómeno básico mediante el cual se establece la posterior influencia social que recibe todo individuo.

### **Pensamiento**

Es aquello que se trae a la realidad por medio de la actividad intelectual. Por eso, puede decirse que los pensamientos son productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación.

### **Procedimientos Cognitivo-Conductuales**

Son orientaciones de la terapia cognitiva enfocadas en la vinculación del pensamiento y la conducta.

## **Psicoterapéutico**

Es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

## **Psicología Cognitiva**

Es la psicología que se encarga del estudio de la cognición; es decir, de los procesos mentales implicados en el conocimiento.

## **Reestructuración Cognitiva**

Es una estrategia general de las terapias cognitivo-conductuales, destinada a modificar el modo de interpretación y valoración.

## **Terapia**

Tratamiento que se pone en práctica para curar una enfermedad

## **Trastornos emocionales**

Son enfermedades que afectan la manera en que uno piensa y se siente.

## **Tratamiento**

O terapia (del griego *θεραπεία*/therapeia = tratamiento médico) es el conjunto de medios de cualquier clase (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos o físicos) cuya finalidad es la curación o el alivio (paliación) de las enfermedades o síntomas. Es un tipo de juicio clínico. Son sinónimos: terapia, terapéutico, cura, método curativo

## **2.6.- Hipótesis y Variables**

### **2.6.1. Hipótesis**

El Entrenamiento Asertivo influye en la ansiedad social de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del cantón San Miguel, Provincia Bolívar noviembre 2014 – abril 2015.

### **2.6.2. Variables**

#### **2.6.2.1 Variable Independiente**

Entrenamiento Asertivo.

#### **2.6.2.2 Variable Dependiente**

Ansiedad Social

## 2.7.- Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Entrenamiento Asertivo</p>	<p>Enfocado a desarrollar déficit conductuales del sujeto, es decir todo lo referido al comportamiento externo.(Castanyer, 2010)</p>	<p>Desarrollardéficitconductuales referido al comportamiento externo.</p>	<p>Imitación</p> <p>Ensayo de conductas</p> <p>Role playing</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Observación Clínico</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Ficha de seguimiento psicoterapéutico</p>

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><b>Variable Dependiente</b></p> <p>Ansiedad Social</p>	<p>Trastornos de ansiedad, caracterizado por un miedo excesivo y persistente a ciertas situaciones sociales que conllevan un contacto o interacción social.(Beck, Centro de Psicología Aaron Beck, 2008)</p>	<p>Ansiedad a ciertas Situaciones sociales</p>	<p>Leve Moderada Grave Social</p>	<p><b>Técnica</b></p> <p>Reactivo Psicológico:</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Test de escala de Liebowitz para la Ansiedad Social (LSAS)</p>

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.- Marco Metodológico**

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos:

#### **3.1.- Métodos**

**Científico:** Ya que toda investigación científica se somete a una prueba de la verdad que consiste en que sus descubrimientos pueden ser comprobados, mediante experimentos en este caso la aplicación de test para corroborar los resultados obtenidos a través del trabajo psicoterapéutico nos ayudaran a investigar. Permite mediante la aplicación de instrumentos, en este caso el test psicológico conocerá el grado de ansiedad social que presenten los estudiantes.

**Inductivo Deductivo:** Debido a que permitió recoger información general acerca de la Ansiedad Social y a su vez aplicar Entrenamiento Asertivo en los estudiantes de noveno año, partiendo de la observación de hechos particulares para llegar a una conclusión general, generando un aporte cuantitativo de los resultados obtenidos.

**Analítico Sintético:** Para la comprensión e interpretación de los datos que se detectaran con la aplicación de los instrumentos de investigación para la discusión de los elementos que determinara la verificación de la hipótesis de investigación y para la formulación de las conclusiones a las que se llegó luego del proceso investigado.

**Psicométrico:** Engloba la teoría y la construcción del proceso, test y aplicación de procedimientos estadísticos que permiten determinar si una prueba es válida o no para la validación de una variable de una conducta psicológica previamente definida.

### **3.2.- Tipo de Investigación**

Es explicativa porque da razones del porqué de los fenómenos, responde a la investigación, identifica con instrumentos las causas de la ansiedad de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del Cantón San Miguel, Provincia Bolívar”, y la influencia del entrenamiento asertivo que se observó a lo largo del proceso terapéutico.

### **3.3.- Diseño de Investigación**

Es cuasi-experimental porque se manipula una de las variables de investigación en este caso el entrenamiento asertivo que proporcione el desarrollo de habilidades sociales, además la investigación de campo porque el proceso se llevó a cabo en el lugar de los acontecimientos es decir en la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del cantón San Miguel de Bolívar.

### **3.4.- Tipo de Estudio**

**Transversal.-** Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Permitió recoger la información de la muestra poblacional en un tiempo establecido, el cual fue noviembre 2014 – abril del 2015.

### **3.5.- Población y Muestra**

#### **3.5.1 Población**

La población de la investigación está constituida por 30 estudiantes del Noveno Año “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Angel Polibio Chaves” del Cantón San Miguel.

### 3.5.2 Muestra

Es de tipo no probabilístico se toma como muestra 20 estudiantes que presentan dificultad de ansiedad social.

### 3.6.- Criterios de Inclusión y Exclusión

#### 3.6.1.- Criterios de Inclusión

20 Estudiantes con Ansiedad Social.

#### 3.6.2.- Criterios de Exclusión

10 estudiantes que no presenten ansiedad social

### 3.7.- Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

- **Observación Clínica:** Es el método básico usado por todos los modelos de psicología que tiene como objetivo previo la recogida de datos. La observación es un elemento fundamental en el proceso investigativo.
- **Reactivo Psicológico:** Es un instrumento de tipo experimental que se utiliza para evaluar o medir una característica psicológica específica o aquellos rasgos generales que marcan y distinguen a los individuos.

#### **Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social (LSAS)**

El cuestionario ha sido traducido directamente de su fuente original. En relación al género, cuando ha sido posible se ha optado por expresiones neutras como “alguien” o “algunas personas”. En las demás ocasiones se ha optado por utilizar el masculino como genérico, evitando así la fórmula “o/a”, “él/ella” que tanta naturalidad resta al lenguaje y suponiendo en el

lector la elemental capacidad de interpretación.

La Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social es un cuestionario cuyo objetivo es valorar el rango de interacción social y de desempeño en situaciones sociales que los individuos con ansiedad social pueden temer o evitar. También es una popular herramienta de medida usada por los investigadores para evaluar la eficiencia de diversos tratamientos del trastorno de ansiedad social, incluyendo los ensayos farmacológicos.

El instrumento utilizado fue la Escala de Liebowitz para aplicar el test con los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” en el cantón de San Miguel el mismo que permitió observar la ansiedad social existente en ciertos estudiantes.

La calificación es de acuerdo a la puntuación de 8 Items siendo 8 la puntuación máxima y mínimo 1:

No se aprecia ansiedad	1	punto
Ansiedad Leve	2 - 3	puntos
Ansiedad Moderada	4 - 5	puntos
Ansiedad Grave	6 - 7	puntos
Ansiedad Social	8	puntos

### **Ficha de Registro psicoterapéutico.**

Se inicia el proceso psicoterapéutico con los estudiantes de 9no “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”, con las técnicas de entrenamiento asertivo para la disminución de ansiedad social.

El entrenamiento asertivo permite reafirmar las habilidades sociales e interpersonales que poseemos las personas ya que por algún estímulo

externo se ven afectadas. Para realizar la intervención psicoterapéutica se trabaja en seis sesiones con los estudiantes que presentan ansiedad social.

Una vez aplicada la escala de Liebowitz para la Ansiedad Social, a 20 estudiantes da como resultado a 8 estudiantes con ansiedad leve y 2 con ansiedad moderada en un total de 10 estudiantes con ansiedad social.

### **Primera sesión.**

Se realiza entrevista psicológica individual con los estudiantes, para darles a conocer los resultados de la escala aplicada y como se va a llevar a cabo el proceso terapéutico el mismo que consta de 6 sesiones. Las mismas que se van a realizar una o dos veces por semana de acuerdo a la necesidad de los estudiantes y con duración de 45 minutos.

### **Segunda sesión.**

Abordo la intervención psicológica individual existiendo resistencia de los 2 estudiantes que presentaron ansiedad moderada, los mismos que evadían el proceso por la inseguridad que presentaban.

### **Tercera sesión.**

Aquí se trabajó con imitación, ensayo de conductas y role playing técnicas de entrenamiento asertivo explicándoles de que se tratan estas técnicas y como las vamos a implementar para la disminución de la ansiedad en el ámbito escolar.

Se evidencia que los estudiantes están poniendo en práctica las técnicas descritas, pero 4 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de ensayo de conductas, 3 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de imitación, 1 estudiante con ansiedad leve y 2

estudiantes con ansiedad moderada se inclinan más por la técnica de role playing. Siendo estas las de mayor efectividad en el proceso terapéutico.

#### **Cuarta sesión.**

Se refuerza a los estudiantes en las dificultades que presentan todavía al momento de estar al frente de sus compañeros, en especial a 2 estudiantes quienes presentan ansiedad moderada, con quienes se trabaja dos veces por semana implementando la técnica de ensayo de conductas para disminuir los niveles de ansiedad.

#### **Quinta sesión.**

Se trabaja con todos los estudiantes en las tres técnicas para reforzar lo aprendido anteriormente, se evidencia la disminución de ansiedad social ya que los estudiantes se encuentran mejorando sus relaciones interpersonales, presentan autoconfianza, se encuentran motivados y no presentan muchas dificultades para expresarse frente a sus compañeros de aula al momento de dar lecciones y exposiciones orales.

#### **Sexta sesión.**

**Sexta sesión.** Antes de finalizar las sesiones terapéuticas se realiza un ejemplo con los 10 estudiantes sobre las 3 técnicas aplicadas el mismo que dio un resultado favorable, notándose la disminución total de la ansiedad social ya que ellos estuvieron expuestos a realizar una exposición dirigida a sus compañeros de aula y docentes.

Posterior a esto se aplicó el re test a la muestra de 20 estudiantes en el cual se evidencia la disminución total en 18 estudiantes que no se aprecia ansiedad y ansiedad moderada bajó al 10% del 9no año “A” de la Unidad Educativa del Milenio “AngelPolibio Chaves”

- **Instrumento: Test.-** Es un instrumento de tipo experimental que se utiliza para medir o evaluar una característica psicológica específica.

### **3.8.- Técnicas para el Procesamiento de la Información**

Una vez realizada las encuestas, se procedió a la tabulación de pregunta por pregunta, obteniendo datos estadísticos los cuales serán representados en gráficos como barras y columnas con la ayuda de una hoja de cálculo como es Microsoft Excel, para luego ser interpretados cada uno de los resultados que nos sirve para la verificación de la hipótesis.

El mismo que contiene los siguientes elementos: Categoría, Frecuencia, Redondeado.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**  
**DE RESULTADOS**

**ANÁLISIS DE LA ESCALA DE LIEBOWITZ APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “ÁNGEL POLIBIO CHAVES” TEST Y RETEST.**

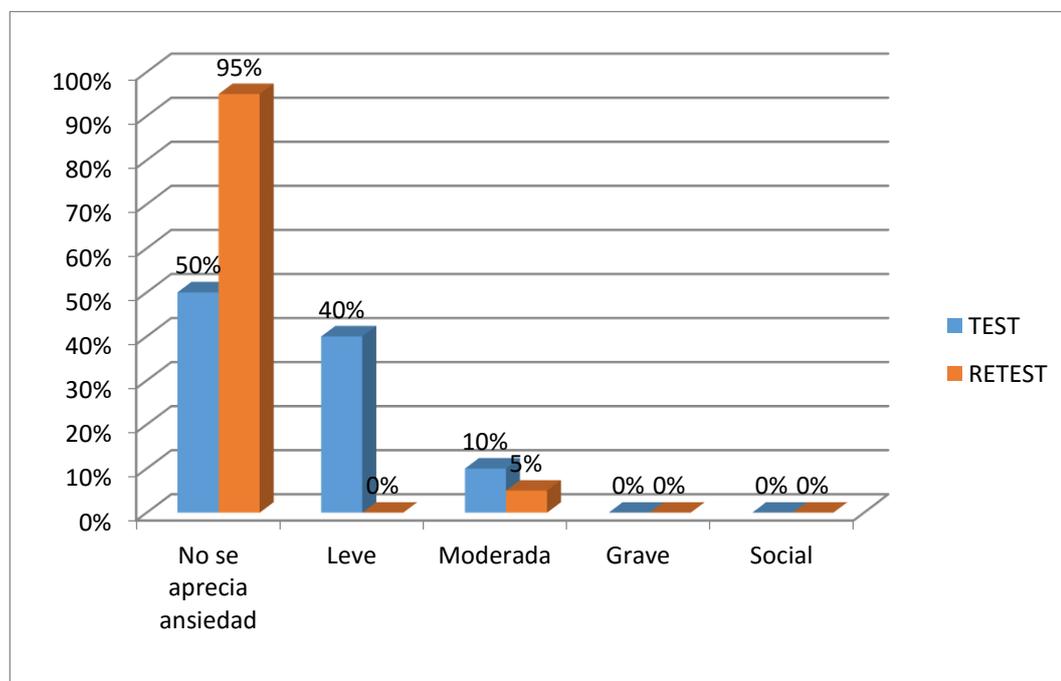
**Cuadro N°. 1. Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
No se aprecia ansiedad	10	50%	19	95%
Leve	8	40%	0	0%
Moderada	2	10%	1	5%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 1. Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

En los resultados del test de la escala de Liebowitz aplicada podemos evidenciar que el 40% tiene ansiedad leve; el 10% tiene ansiedad moderada y el 50% de los estudiantes defienden su derecho y piden que los demás lo respeten; lo que demuestra que la mitad de la totalidad de los estudiantes se quedan callados por miedo a los problemas que puedan suceder y en el Retest obtuve el resultado del 95% que ya no se aprecia ansiedad.

## **INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes que presentan durante la aplicación del test ansiedad leve tienen dificultad en defender sus derechos ante sus compañeros, resultan dominados amenazados en muchas ocasiones y los demás no le respetan por demostrar ser pasivos.

Cuando sus derechos son violados demuestran una actitud negativa, se encuentran descontentos y se valoran con baja autoestima, se sienten enfermos aislados y los demás se aprovechan al ver que son sumisos les tratan con palabras que hieren sus sentimientos y que influye en el bajo rendimiento escolar.

Al aplicar las técnicas de entrenamiento asertivo en ansiedad social los estudiantes conocieron la importancia de valorarse a sí mismos y defender y hacer valer sus derechos de modo correcto, de manera asertiva, de una forma no autoritaria sino respetuosamente de los demás para que les valoren más y les tengan en cuenta y respeten sus deseos y sus gustos.

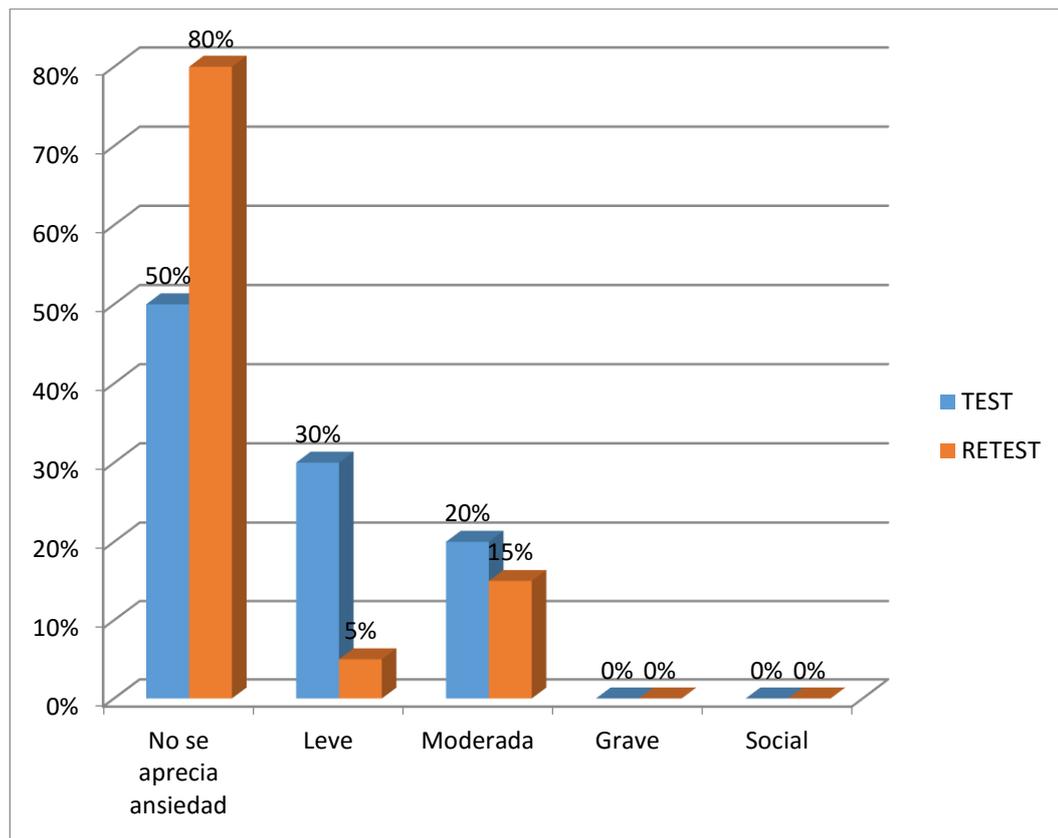
**Cuadro N°. 2. Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	6	30%	1	5%
Moderada	4	20%	3	15%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 2. Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

Como podemos darnos cuenta de los resultados obtenidos en el test que el 30% tienen ansiedad leve cuando expresan su punto de vista y no demuestran respeto hacia los compañeros como si no les importara nada y la mínima parte el 20% tienen ansiedad moderada y en el 50% no se aprecia ansiedad en cambio en el Retest logré que en los estudiantes ya no se aprecie ansiedad el 80%.

## **INTERPRETACIÓN**

En la aplicación del test se evidencia en los estudiantes ansiedad leve porque tienen dificultad en expresar su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero porque no se respetan a sí mismos ni tampoco respetan a los demás ni aceptan la participación de los demás.

Al aplicar las técnicas de entrenamiento asertivo en ansiedad social, los estudiantes concientizaron que primero deben respetarse, valorarse ellos mismos para aceptar la participación de los demás, respetar opiniones, sugerencias o peticiones utilizando un lenguaje asertivo con voz firme y tranquilo diciéndolo amablemente para que los demás compañeros no se sientan ofendidos también ponerse en el lugar de la otra persona para comprenderlo mejor.

Según (Beck, Dr., 2015), manifiesta que existe una clara relación de lo que se dice a sí misma sobre las situaciones que vive, sobre los demás, sobre la vida, sobre sí misma y sobre los problemas que presenta, y las emociones y los sentimientos que experimenta.

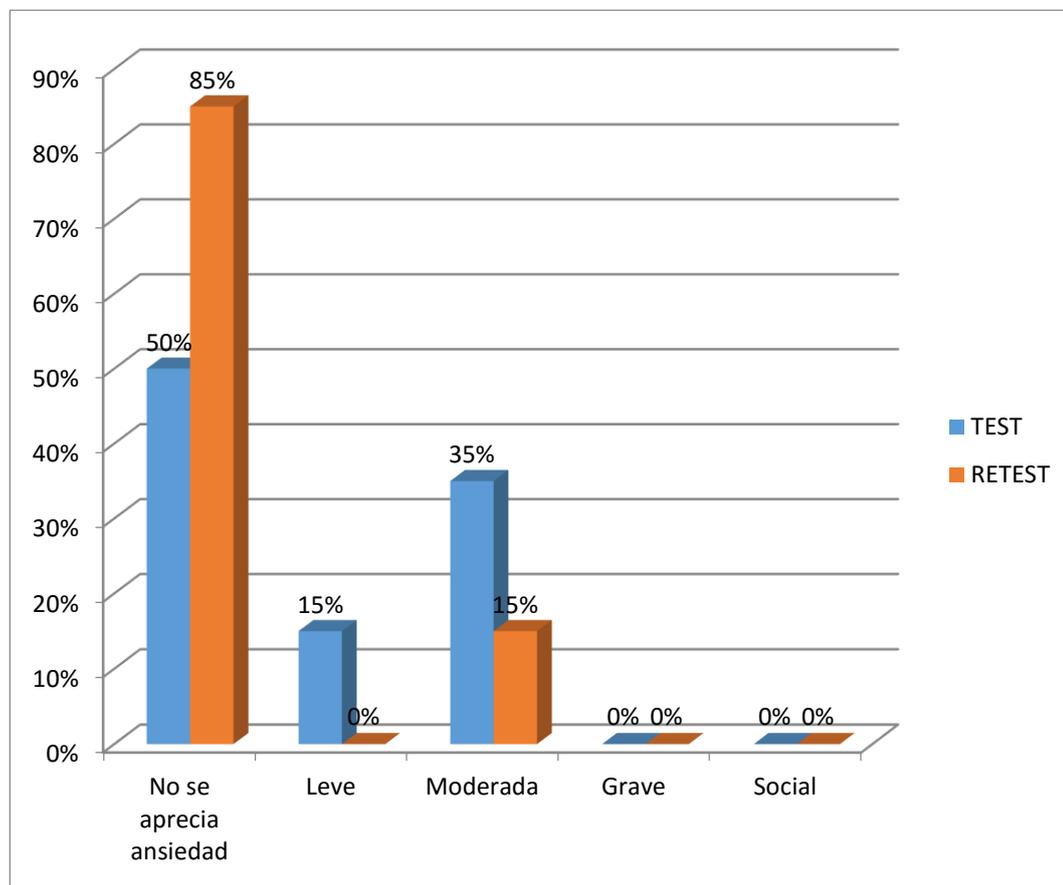
**Cuadro N°. 3. Cuando no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo el porqué no la hizo.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	3	15%	0	0%
Moderada	7	35%	3	15%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 3. Cuándo no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo el porqué no la hizo.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

Los estudiantes en el test realizado el 15% tienen ansiedad leve no demuestran interés por explicar el motivo el porqué no hicieron la tarea cuando el docente no les da tiempo para realizar en la clase y el 35% tienen ansiedad moderada y el 50% no demuestran ansiedad y en el Retest alcancé el resultado de los estudiantes que ya no se aprecie ansiedad el 85%.

## **INTERPRETACIÓN**

Una vez aplicado el test los estudiantes presentan ansiedad moderada en explicar el motivo del porqué no realizó la tarea en la clase sin el docente darle tiempo para hacerlo, los estudiantes no manifiestan al docente la razón porque no avanzaron a desarrollar la tarea por sentirse con miedo que de pronto el catedrático no les comprenda y por no sentirse seguros de si mismos ya que afecta en la comunicación entre maestro y estudiantes el cual repercute al bajo rendimiento académico, luego de conocer el test procedí a la aplicación de técnicas en el entrenamiento asertivo en la ansiedad social en la cual practicando con algunos ejemplos con los estudiantes aprendieron que deben sentirse seguros y a no tener miedo quizá por la imaginación de la respuesta que le pueda dar el docente el cual ya se expresan con fluidez y ha mejorado la relación existiendo más compañerismo.

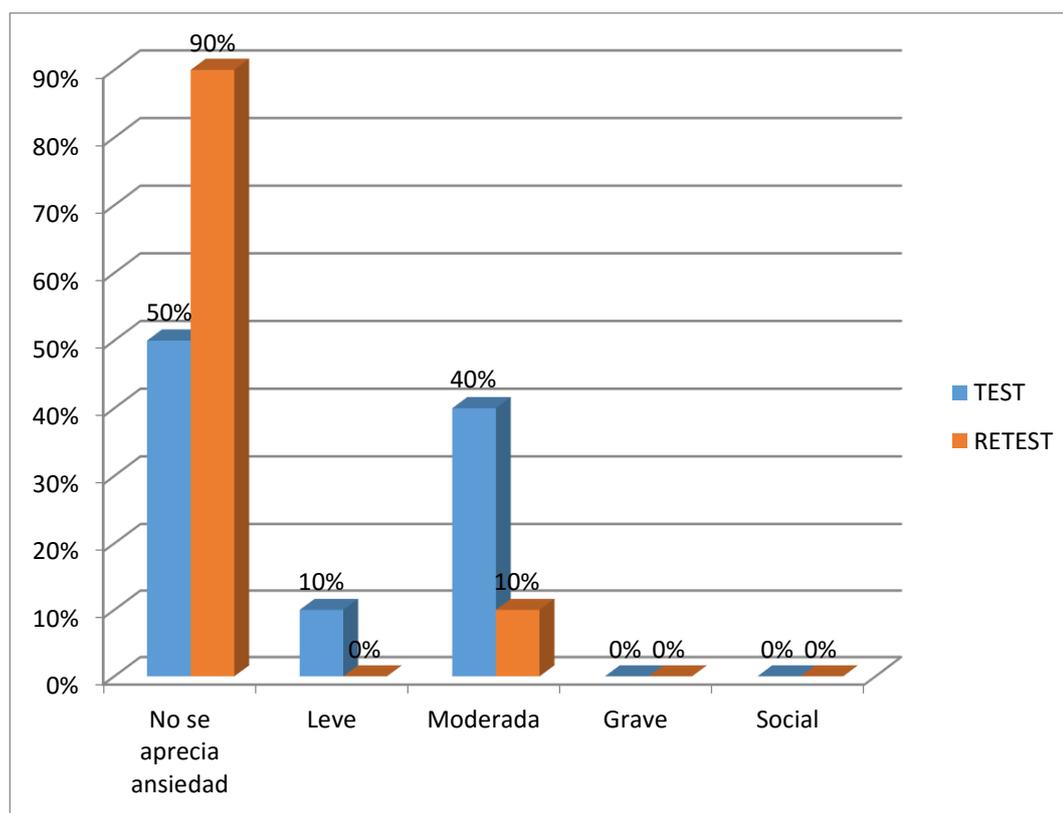
**Cuadro N°. 4. En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
No se aprecia ansiedad	10	50%	18	90%
Leve	2	10%	0	0%
Moderada	8	40%	2	10%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 4. En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

En el test aplicado es evidente que el 50% de los estudiantes no se aprecia ansiedad, pero entre ansiedad leve el 10% y ansiedad moderado el 40% por lo que sumando los dos últimos demuestra que cuando les toca trabajar en grupo se molestan debido a que cuando los compañeros no completan la tarea que corresponde a cada uno ya que no se esfuerzan por hacerlo en cambio en el Retest obtuve el 90% de estudiantes que no se aprecian ansiedad.

## **INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes en el test demuestran ansiedad moderada cuando les toca trabajar en grupo se molestan que muchas de la veces utilizan palabras groseras debido a que cuando los compañeros no completan la tarea que le corresponde a cada uno debido a que no se esfuerzan por hacerlo porque no se sienten aceptados y se sienten aislados dentro del grupo porque sus compañeros les dicen palabras que les ofenden razón por la cual están desmotivados y no trabajan con entusiasmo y no cumplen a cabalidad con su trabajo en clase y cuando apliqué las técnicas de entrenamiento asertivo en la ansiedad social los estudiantes se tratan con respeto y que la relación mejoró con sus compañeros en el aula y trabajan gustosos en grupo y se ayudan mutuamente.

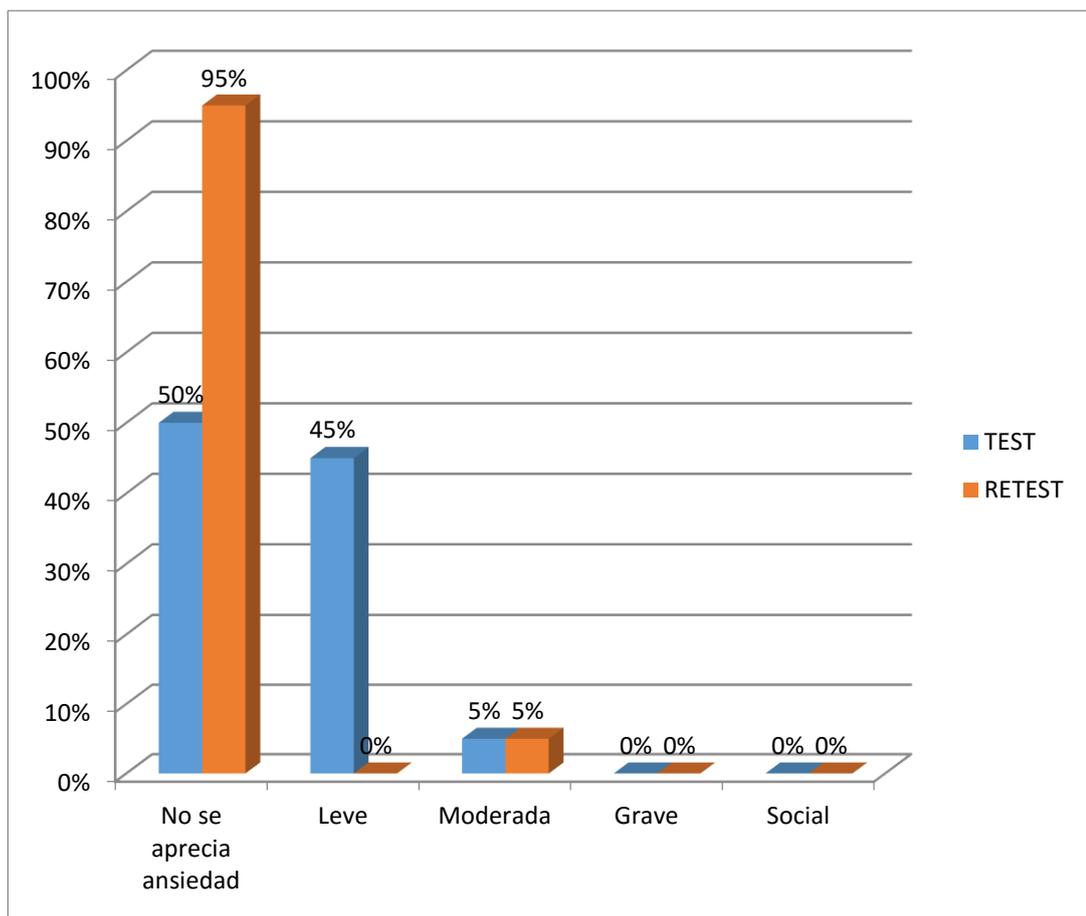
**Cuadro N°. 5. Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	9	45%	0	0%
Moderada	1	5%	1	5%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 5. Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

En el test aplicado una gran parte de los estudiantes demuestran ansiedad por llevar la contraria a los compañeros el 45% levemente y una pequeña parte el 5% de ansiedad moderada y los demás siendo la mitad de estudiantes el 50% no se aprecia ansiedad; por lo que es necesario una ayuda para que se relacionen de mejor manera y exista un buen compañerismo siempre y cuando que expresen sus opiniones respetuosamente demostrando un buen comportamiento y en el Retest obtuve el resultado del 95% que no se aprecia ansiedad en los estudiantes.

## **INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes demuestran en el test aplicado ansiedad leve por llevar la contraria a los compañeros utilizando palabras que ofenden a los demás y siendo la causa que conllevan a los problemas después apliqué las técnicas de entrenamiento asertivo en la ansiedad social en la cual uno de los ejemplos aplicados se pusieron en el lugar de otros compañeros y comprendieron que solo les lleva a ocasionar problemas el llevar la contraria y además ya expresan sus opiniones y se relacionan de mejor manera y existe un buen compañerismo expresando sus opiniones respetuosamente demostrando la práctica de valores con su buen comportamiento.

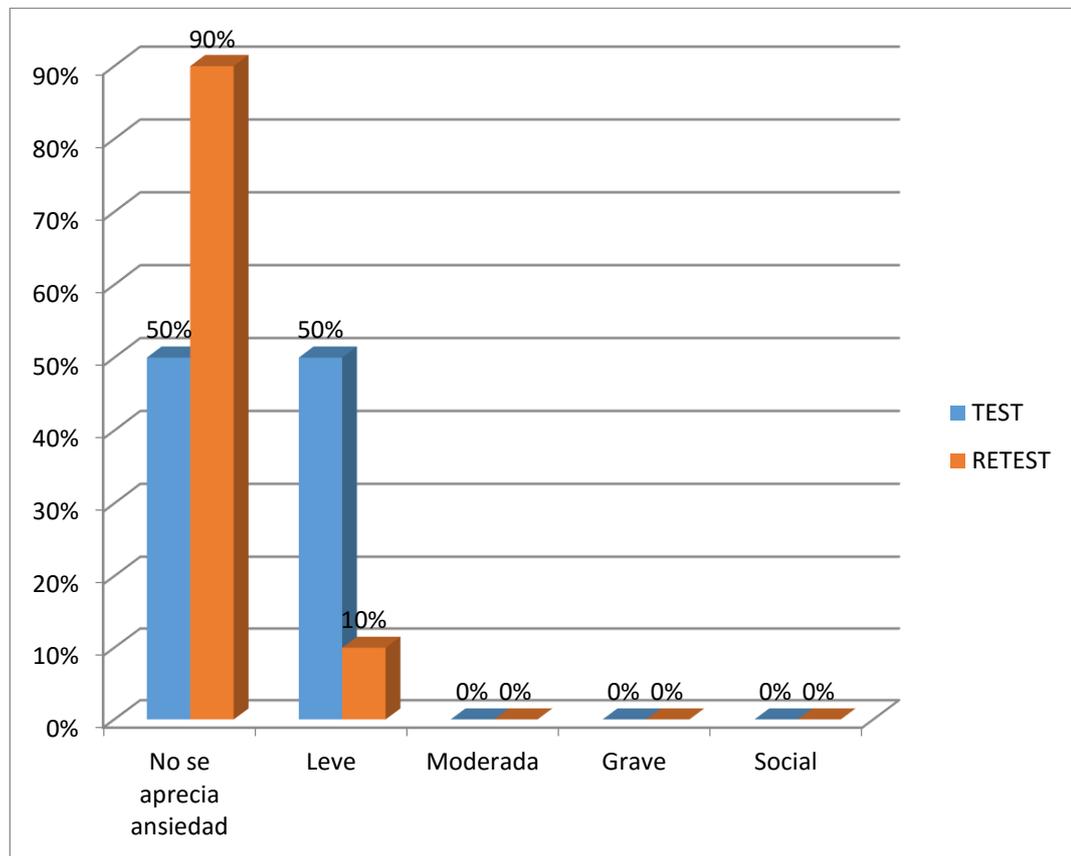
**Cuadro N°. 6. Explica a sus compañeros en alguna tarea que no puedan realizar.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	10	50%	2	10%
Moderada	0	0%	0	0%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 6. Explica a sus compañeros en alguna tarea que no puedan realizar.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

En el test aplicado la mitad de la totalidad de estudiantes siendo el % 50 poseen ansiedad leve cuando explican el motivo el porqué no avanza a realizar la tarea en clase y en la otra mitad el 50% no se aprecia ansiedad; es necesario que los estudiantes mantengan una buena comunicación tanto docentes y estudiantes para que puedan manifestar sin demostrar miedo los motivos por los cuales no avanzaron a cumplir con sus tareas en clase y el resultado en el Retest obtuve el 90% de estudiantes que ya no se aprecia ansiedad.

## **INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes presentan ansiedad leve porque no tienen paciencia para indicar en alguna tarea que no puedan realizar los compañeros porque son egoístas y se ríen de los que no pueden realizarlo luego de aplicar las técnicas de entrenamiento asertivo en la ansiedad social fue necesario para que los estudiantes cambien su comportamiento y su manera de pensar y ayuden también a sus compañeros ya que pueden ser también los demás que algún momento necesiten de su ayuda de forma respetuosa y exista buena relación entre estudiantes y la sociedad.

El miedo excesivo persiste en varias situaciones sociales cuando tienen que interactuar con los demás. (Beck, Centro de Psicología Aaron Beck, 2008)

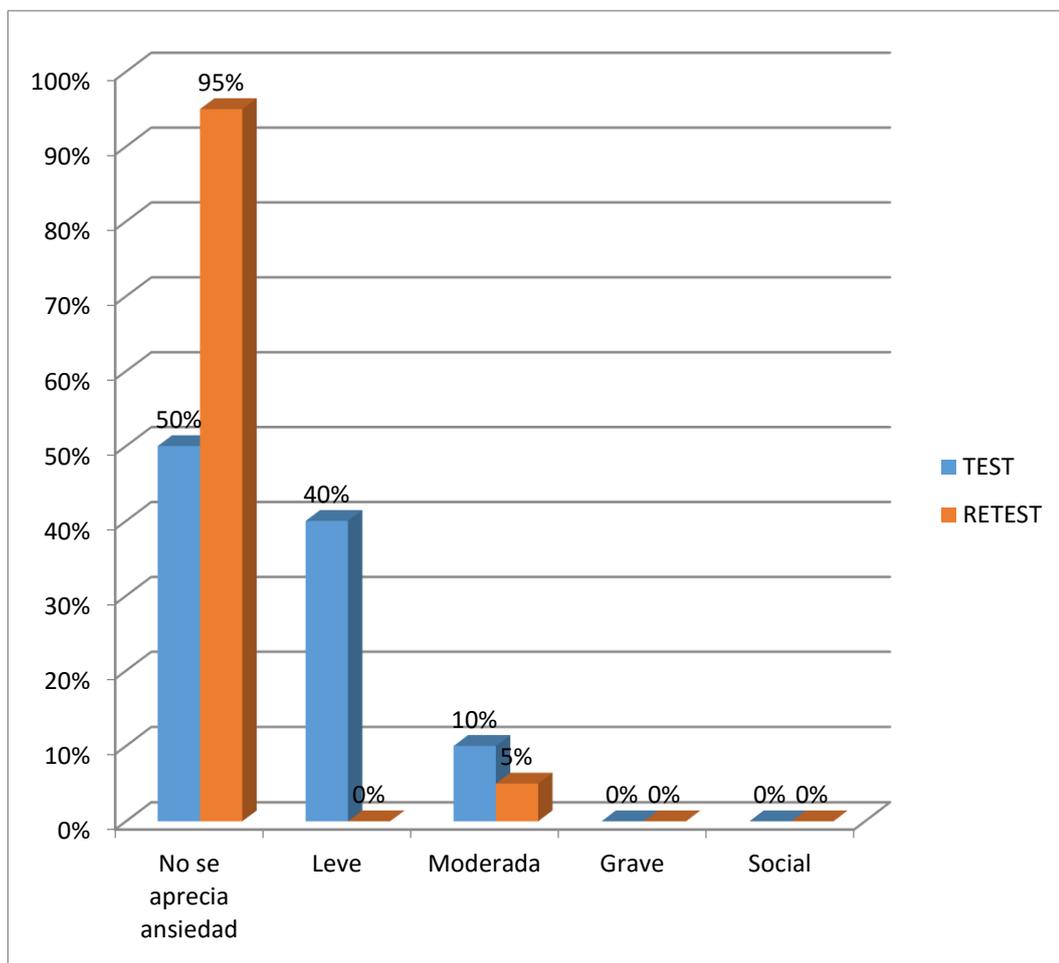
**Cuadro N.º. 7. Evita dar su opinión por miedo.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	8	40%	0	0%
Moderada	2	10%	1	5%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N.º. 7. Evita dar su opinión por miedo.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

Una vez aplicado el test un número significativo de estudiantes el 40% poseen ansiedad leve e al momento de opinar debido al temor por sentirse avergonzados y el 10% tienen ansiedad moderada; es evidente que falta seguridad de sí mismos y dejar de tener temor en expresar lo piensan ya que es muy importante que actúen en las clases para que vayan perdiendo el miedo y el resultado en el Retest alcanzó el 95% que ya no se aprecia ansiedad en los estudiantes.

## **INTERPRETACIÓN**

Se presentan en los estudiantes ansiedad leve en el test aplicado porque tienen dificultad para dar opiniones por temor de las críticas de lo que piensen los demás compañeros afectando a la comunicación en el aula luego de aplicar las técnicas de entrenamiento asertivo en la ansiedad social se desenvuelven sin problema cruzando nuevas ideas y conociendo las ideas del resto, perdiendo el miedo al que dirán y permitiendo interactuar con sus compañeros y respetando el criterio de cada uno participando activamente en el aula de clases.

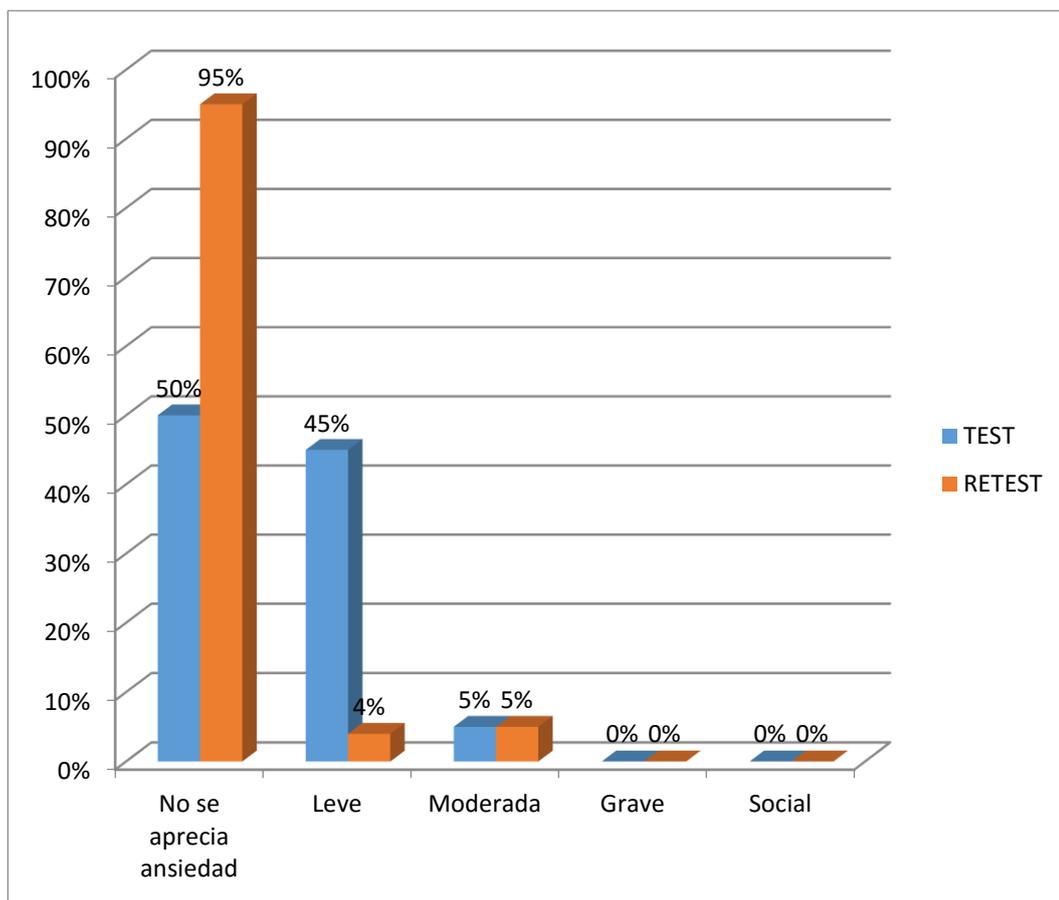
**Cuadro N°. 8. Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
Leve	9	45%	0	0%
Moderada	1	5%	1	5%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**Gráfico N°. 8. Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

## **ANÁLISIS**

De acuerdo los resultados obtenidos en el test el 50% no poseen ansiedad social porque no tienen dificultad de relacionarse con los demás compañeros; el 45% posee ansiedad leve cuando contestan preguntas y demuestran nerviosidad cuando tienen que expresar su respuesta de acuerdo a la pregunta y por miedo de ser criticados por los demás compañeros y el 5% tienen ansiedad moderada; razón por la cual es muy importante una ayuda psicológica para los estudiantes para que mejoren en su desenvolvimiento en el aula y en el Retest obtuve el 95% que ya no se aprecia ansiedad en los estudiantes.

## **INTERPRETACIÓN**

En el test aplicado a los estudiantes presentan ansiedad leve porque demuestran ansiedad cuando tienen que expresar su respuesta de acuerdo a la pregunta y por miedo a lo que digan los demás ya que no es nada beneficioso para el ser humano por sentirse aislados de los demás; razón por la cual apliqué las técnicas de entrenamiento asertivo en la ansiedad social para que mejoren en su desenvolvimiento en el aula y poder contestar sin miedo a cualquier pregunta que también les servirá cuando tengan que participar ante la sociedad en el futuro.

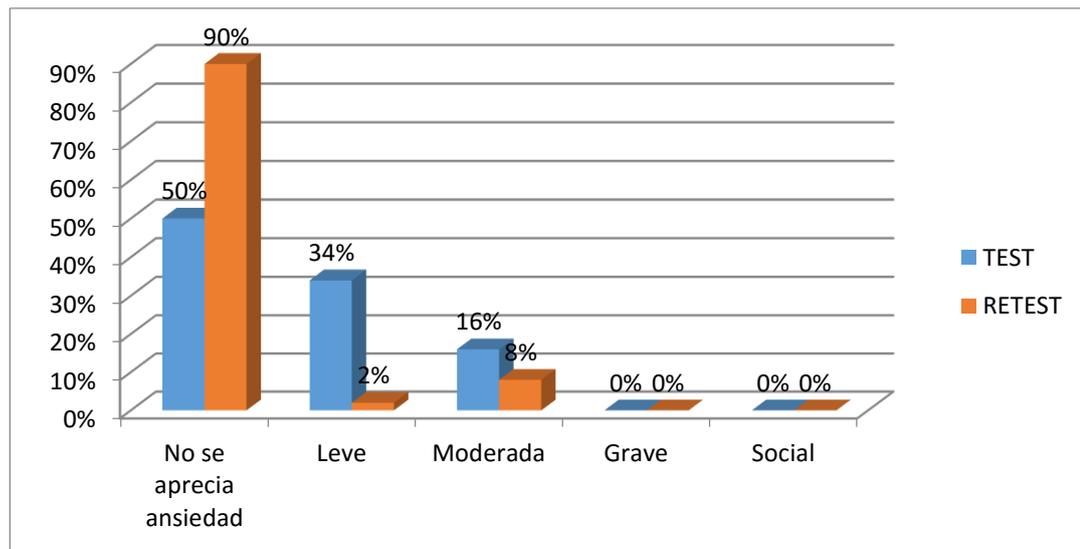
**CUADRO RESULTADO GLOBAL DEL TEST Y RETEST DE LA  
ESCALA DE LA ANSIEDAD SOCIAL DE LIEBOWITZ**

INDICADOR	FRECUENCIA		FRECUENCIA	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
No se aprecia ansiedad	10	50%	18	90%
Leve	7	34%	0	0%
Moderada	3	16%	2	10%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**GRAFICO RESULTADO GLOBAL DEL TEST Y RETEST DE LA  
ESCALA DE LA ANSIEDAD SOCIAL DE LIEBOWITZ**



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

Es evidente como se demuestra los porcentajes en el gráfico tanto del TEST (antes) que presentan los estudiantes ansiedad leve el 34% y ansiedad moderada el 16% y el RETEST (después) los resultados que arrojó en ansiedad leve el 10% y ansiedad moderada el 10%, es decir que obtuve en el cuadro general el 90% de estudiantes que ya no se aprecia ansiedad alcanzando buenos resultados luego de la aplicación de técnicas en la ansiedad social.

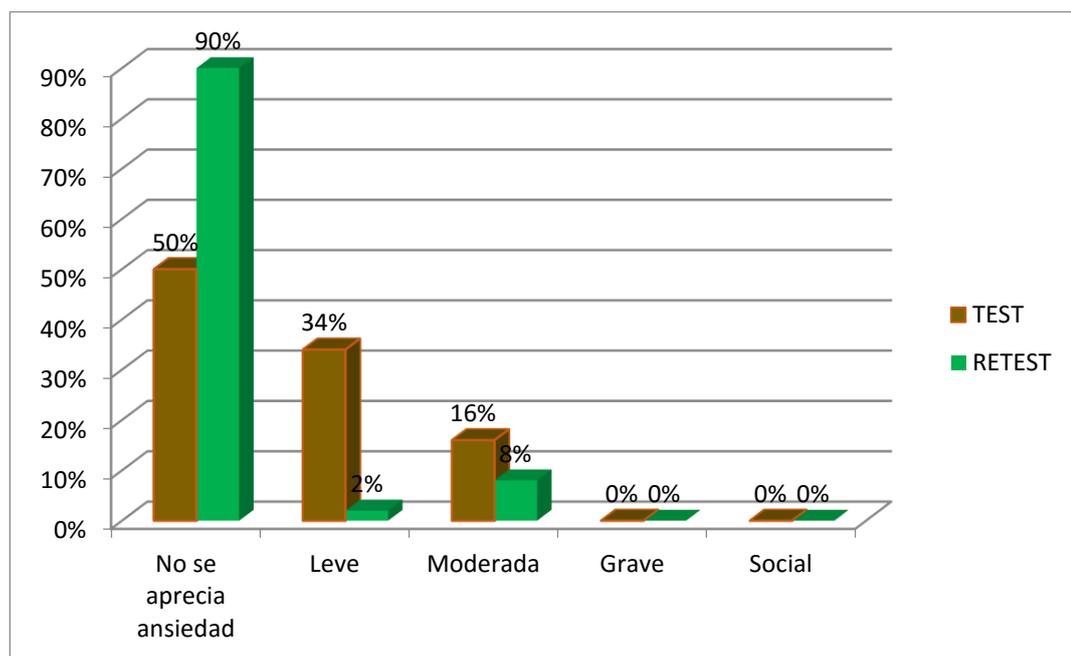
#### 4.1. Análisis de la Ficha de Seguimiento Psicoterapéutico

INDICADOR	5 SESIONES ANTERIORES		RESULTADO ULTIMA SESION	
	PRE-TEST	PORCENTAJE	RETEST	PORCENTAJE
No se aprecia ansiedad	10	50%	18	90%
Leve	7	34%	0	0%
Moderada	3	16%	2	10%
Grave	0	0%	0	0%
Social	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

#### GRAFICO RESULTADO OBTENIDO EN LA ÚLTIMA SESION DEL TEST Y RETEST DE LA ESCALA DE LA ANSIEDAD SOCIAL DE LIEBOWITZ



**Fuente:** Escala de Liebowitz aplicado a los estudiantes de noveno año paralelo “A” de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.

**Autor:** Mario Alexis Armas Nájera.

**En la Primera sesión.** Se realiza entrevista psicológica individual con los estudiantes, para darles a conocer los resultados de la escala aplicada y como se va a llevar a cabo el proceso terapéutico el mismo que consta de 6 sesiones. Las

mismas que se van a realizar una o dos veces por semana de acuerdo a la necesidad de los estudiantes y con duración de 45 minutos; **Segunda sesión.** Abordo la intervención psicológica individual existiendo resistencia de los 2 estudiantes que presentaron ansiedad moderada, los mismos que evadían el proceso por la inseguridad que presentaban; **Tercera sesión.** Aquí se trabajó con imitación, ensayo de conductas y role playing técnicas de entrenamiento asertivo explicándoles de que se tratan estas técnicas y como las vamos a implementar para la disminución de la ansiedad en el ámbito escolar; Se evidencia que los estudiantes están poniendo en práctica las técnicas descritas, pero 4 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de ensayo de conductas, 3 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de imitación, 1 estudiante con ansiedad leve y 2 estudiantes con ansiedad moderada se inclinan más por la técnica de role playing. Siendo estas las de mayor efectividad en el proceso terapéutico; **Cuarta sesión.** Se refuerza a los estudiantes en las dificultades que presentan todavía al momento de estar al frente de sus compañeros, en especial a 2 estudiantes quienes presentan ansiedad moderada, con quienes se trabaja dos veces por semana implementando la técnica de ensayo de conductas para disminuir los niveles de ansiedad; **Quinta sesión.** Se trabaja con todos los estudiantes en las tres técnicas para reforzar lo aprendido anteriormente, se evidencia la disminución de ansiedad social ya que los estudiantes se encuentran mejorando sus relaciones interpersonales, presentan autoconfianza, se encuentran motivados y no presentan muchas dificultades para expresarse frente a sus compañeros de aula al momento de dar lecciones y exposiciones orales; **Sexta sesión.** Antes de finalizar las sesiones terapéuticas se realiza un ejemplo con los 10 estudiantes sobre las 3 técnicas aplicadas el mismo que dio un resultado favorable, notándose la disminución total de la ansiedad social ya que ellos estuvieron expuestos a realizar una exposición dirigida a sus compañeros de aula y docentes. Posterior a esto se aplicó el re test a la muestra de 20 estudiantes en el cual se evidencia la disminución total en 18 estudiantes que no se aprecia ansiedad y ansiedad moderada bajó al 10% del 9no año “A” de la Unidad Educativa del Milenio “AngelPolibio Chaves”

#### **4.2.- Comprobación de Hipótesis**

Después de los resultados obtenidos en la investigación y luego de analizar la hipótesis planteada denominada: El Entrenamiento Asertivo influye en la ansiedad social de los estudiantes del noveno año “A”, de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves” del cantón San Miguel, Provincia Bolívar noviembre 2014 – abril 2015. Puedo manifestar que el entrenamiento asertivo si incide significativamente en la ansiedad social de los estudiantes ya que de acuerdo a la tabulación realizada arrojó un porcentaje del 50% del total de los estudiantes se encontró ansiedad social tanto en el nivel leve y moderado por lo cual a través de la aplicación el entrenamiento asertivo logre disminuir en un nivel leve 45%, y moderado del 5% la ansiedad social, por lo cual la comunidad educativa se encuentra beneficiada por el trabajo satisfactorio realizado.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## **5. Conclusiones y Recomendaciones**

### **5.1. Conclusiones**

- Una vez evaluado la influencia del entrenamiento asertivo en la ansiedad social, en la muestra a través de la escala Leibowitz los resultados fueron: 45% Ansiedad Leve, 5% ansiedad moderada, dando un total del 100% esto se debe aquellos estudiantes presentan déficit en las habilidades sociales, provocando ansiedad social, por el hecho de tener dificultades en la comunicación y manejo de relaciones interpersonales dentro de la Unidad Educativa del Milenio “Angel Polibio Chaves”.
- Al aplicar el entrenamiento asertivo a los estudiantes del noveno año de la Unidad Educativa del Milenio se disminuyó el nivel de ansiedad percibido en los involucrados dentro de la investigación, por lo que se logró una mejor comunicación con los compañeros y profesores desarrollando diferentes técnicas como la imitación, ensayo de conducta y Rol Playing,.
- Se logró influenciar en los estudiantes disminuyendo la ansiedad mediante el uso de entrenamiento asertivo en los estudiantes del noveno año de la Unidad Educativa del Milenio “Ángel Polibio Chaves”.
- A los Directivos de la institución en estudio deberían buscar asesoramiento en cuanto se refiere a entrenamiento asertivo para ser aplicado no solo en el noveno año sino en toda la institución el mismo que les permitirá mejorar la convivencia entre estudiantes y mejorar el rendimiento académico.

## 5.2. Recomendaciones

- Los docentes de la Unidad Educativa “Angel Polibio Cháves” deberían coordinar con el Departamento de Bienestar estudiantil sobre talleres de entrenamiento asertivo para lograr estudiantes con mejor rendimiento escolar.
- Los estudiantes detectados con ansiedad deben continuar con terapias para así con ayuda profesional decidan enfrentar sus dificultades para sentirse más cómodos. Ya que con ayuda de profesionales incrementan la confianza en sí mismos, a medida que la timidez y los miedos desaparecen, la confianza y los pensamientos positivos se acrecientan.
- Recordarles a los estudiantes de noveno año que el entrenamiento asertivo no trata de eliminar el estrés en cualquier situación, sino aprovecharlo, utilizarlo para tener energía extra y así preparar alguna tarea especial: un examen, una lección, una tarea, una fiesta para superar una crisis.
- Que los padres de familia se comprometan a realizar seguimiento de sus hijos, en cuanto al rendimiento escolar el mismo que les permitirá conjuntamente con el departamento de bienestar social mejorar la calidad académica.

## BIBLIOGRAFÍA

Alberti, R. (2011). Comments on Differentiating assertion and agresión: Some behavioral guidelines. En B. Therapy. Attrios.

Alberti, R., & Emmons, M. (2009). *Your perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*. California, San Luis Obispo, Estados Unidos: Impact Publishers.

Ansiedad, C. d. (2013). *Psicólogos especialistas en el tratamiento de la Fobia Social*. Madrid y Barcelona, España.

Atom. (Enero de 2015). *Ansiedad Social. Trastorno de ansiedad social o fobia social* . <http://www.ansiedad.social/>.

Beck, A. (2008). Centro de Psicología Aaron Beck. Granada, España: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/fobia-social.html>.

Beck, A. (2008-2016). Centro de Psicología Aaron Beck. Granada , España: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/fobia-social.html>.

Beck, A. (2015). Dr. *Atención psicológica en Granada - Psicólogos* . Granada, España: <http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/aaron-t-beck.html>.

Bellack, A. S., & Morrison, R. L. (2012). *Interpersonal dysfunction* . Nueva York, Estados Unidos: A. S. .

Caballo, V. (. (2012). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España: (5ª ed.). Madrid: S.XXI.

Caballo, V. E. (2010). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España: Siglo Veintiuno.

Castanyer, M. O. (2010). *Asertividad*. Madrid, España: Librería Hispano Americana.

Curran, J. (2009). *Social Skills Therapy: A model and a treatment*. En R.M. .

Dictionary, T. F. (2003 - 2015). *Diccionario de Términos* . Farlex Inc.

Elliot, S. N. (2009). *Social skills intervention guide*. Valencia, España: Austin, TX: Pred.

Gismero, E. (2011). *Escala de Habilidades Sociales*. Madrid, España: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.

Guerri, M. (20 de Septiembre de 2015). *Psicoactiva*. Recuperado el 15 de octubre de 2015, de <http://blog.psicoactiva.com/tecnicas-de-entrenamiento-en-asertividad/>

Kelley, C. (2011). *Assertion training: A facilitator's guide*. San Diego, California. California, Estados Unidos: University Associates.

Kelly, J. A. (2012). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao, España: DDB. Bilbao.

Klaus, D., Hersen, M., & Bellack, A. (2011). Survey of dating habits of male and female college students: A necessary precursor to measurement and modification. *Journal of Clinical Psychology*.

Lazarus, A. (2011). *Multimodal therapy*. Nueva York, Estados Unidos: McGraw-Hill. .

Libert, J. y. (2012). The concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Lineham, M. M. (2013). "Interpersonal effectiveness in assertive situations". Nueva York, Estados Unidos : Guilford Press.

Munné, F. (2011). Individuo y sociedad: los marcos teóricos de la psicología social. Barcelona, España: Munné, F. (1989). Individuo y sociedad: los marcos teóricos de la psicología social. Barcelona: P.P.U. .

Murphy, G., Murphy, L., & Newcomb, T. (2012). Experimental Social Psychology. New York: Harper and Row. Nueva York: Harper and Row.

Pelechano, V. (2009). Habilidades interpersonales: Antecedentes, sentido y operacionalización. Análisis y Modificación de conducta. Albatros.

Phillips, E. (2013). Handbook of Social Skills Training and Research. Nueva York, Estados Unidos: Wiley.

Phillips, E. L. (2013). The social skills bases of psychopathology. Londres, Paris: Grune and Stratton.

Poch, M. (23 de abril de 2010). *La interrogación negativa consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona. El objetivo es llegar a evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa.* Recuperado el 15 de julio de 2015, de <https://mireiapoch.wordpress.com/2010/04/23/el-banco-de-niebla-y-otras-tecnicas-para-mejorar-la-comunicacion-assertiva/>

Rich, A. R., & Schroeder, H. E. (2011). Research issues in assertiveness training. Psychological Bulletin.

Rimm, D., & Masters, J. (2010). Behavior therapy: Techniques and empirical findings. Nueva York, Estados Unidos: Nueva York: Academic.

Striegel, M. R., & K., S. (1993). Role playing. *Glosario de técnicas de terapia en crisis*. México, México.

Trianes, M. (2012). Educación y competencia social. Malaga, Aljibe, España: Aljibe.

Trower, P., & Bryant, B. y. (2009). Social skills and mental health. London: Methuen.

Velez, M. (15 de abril de 2012). *Ansiedad Social*. Recuperado el 10 de diciembre de 2015, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad\\_social](https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad_social)

Verdugo, M. A. (2012). Programa de Habilidades Sociales. Programas Conductuales Alternativos para la educación de los deficientes mentales. Salamanca, Barcelona: Amarù.

Williams, H. (2013). A factor análisis of Berne's social behavior in young children. Nueva York: Journal of Experimental Education.

Yendys, L. A. (2010). *Ciencias Humanas*. Recuperado el 15 de noviembre de 2015, de [http://elgappo.blogspot.com/2010\\_02\\_01\\_archive.html](http://elgappo.blogspot.com/2010_02_01_archive.html)

# **ANEXOS**

## **ANEXO NO. 1**

### **MISIÓN Y VISIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA**



#### **VISIÓN**

Crear, a través de una educación de alta calidad, una sociedad conformada por individuos conscientes de su propia identidad y de su rol en la sociedad del siglo XXI; convirtiéndola en una de las mejores instituciones educativas del país y una de las más importantes de la provincia en términos de calidad en la formación integral de los estudiantes, con elevado nivel de autoestima, que desarrollan su capacidad crítica, creativa y constructiva, convirtiéndose en líderes morales, democráticos y que asuman los compromisos sociales que les permita mejorar las condiciones de vida.

#### **MISIÓN**

El plantel es un establecimiento líder en educación para construir un mundo mejor, valoramos nuestro bien merecido prestigio de calidad, excelencia y liderazgo educativo; utiliza tecnología de última ingeniería con una permanente innovación pedagógica direccionando en la formación de los seres humanos altamente competitivos y calificados, formados sobre la base de elevados niveles académicos éticos y morales, complementado con un desarrollo de aptitudes físicas, cognitivas, espirituales, y disciplinarias. Logramos nuestros objetivos a través del trabajo en equipo y haciendo participar activamente a todos quienes forman parte de nuestra institución.

**ANEXO No. 2**

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL RECTOR PARA REALIZAR LA  
INVESTIGACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO  
“ÁNGEL POLIBIO CHAVES”**



### **ANEXO No. 3**

#### **TALLER SOBRE ENTRENAMIENTO ASERTIVO**



#### **TALLER SOBRE ANSIEDAD SOCIAL**



#### ANEXO No.4

### APLICACIÓN DE LA TECNICA DE ENTRENAMIENTO ASERTIVO ROL PLAYING



**ANEXO No. 5**

**APLICACIÓN DE LA ESCALA LIEBOWITZ PARA ANSIEDAD SOCIAL**



**ANEXO No. 6**

**APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO ASERTIVO  
ENSAYO DE CONDUCTA**



**ANEXO No. 7**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**FICHA SEGUIMIENTO PSICOTERAPÉUTICO**

<b>FECHA</b>	<b>TEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
29 / Abril / 2015	Observación de ansiedad social en los estudiantes del noveno año.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar la presencia de ansiedad social en los estudiantes.</li></ul>	45 minutos	Primero me presento ante los estudiantes y explico el motivo de mi presencia, luego realizo una motivación para poder observar que nivel de ansiedad social poseen los estudiantes.	Colabora el grupo de trabajo de estudiantes y existió novedades

Se realiza entrevista psicológica individual con los estudiantes, para darles a conocer los resultados de la escala aplicada y como se va a llevar a cabo el proceso terapéutico el mismo que consta de 6 sesiones. Las mismas que se van a realizar una o dos veces por semana de acuerdo a la necesidad de los estudiantes y con duración de 45 minutos.

04/ Mayo /2015	Aplico la escala de Leibowitz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el número de estudiantes con ansiedad social</li> </ul>	45 minutos	<p>Inicio con un saludo con todos los presentes y realizo una motivación interesante para que no tengan temor de mi presencia y después y hago una coordinación y por ultimo aplico la escala de Liebowitz a los estudiantes de noveno año.</p>	<p>Se observa que si existe un grado de ansiedad en ciertos estudiantes al momento de aplicar la escala.</p>
----------------	-------------------------------	--	------------	---	--

Abordo la intervención psicológica individual existiendo resistencia de los 2 estudiantes que presentaron ansiedad moderada, los mismos que evadían el proceso por la inseguridad que presentaban.

11 / Mayo / 2015	Socialización sobre la ansiedad social y técnicas de entrenamiento asertivo con los estudiantes de 9no. año	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentar sobre ansiedad social y entrenamiento asertivo a los involucrados</li> </ul>	45 minutos	Comenzando con una motivación que permita compartir con sus compañeros luego coordinar y por último socializar mediante el uso de las diapositivas para que sea entretenido e interesante sobre los temas.	Se observa estudiantes que evitan la participación durante el taller realizado.
------------------	---	---	------------	--	---

Aquí se trabajó con imitación, ensayo de conductas y role playing técnicas de entrenamiento asertivo explicándoles de que se tratan estas técnicas y como las vamos a implementar para la disminución de la ansiedad en el ámbito escolar.

Se evidencia que los estudiantes están poniendo en práctica las técnicas descritas, pero 4 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de ensayo de conductas, 3 estudiantes con ansiedad leve se inclinan más por la técnica de imitación, 1 estudiante con ansiedad leve y 2 estudiantes con ansiedad moderada se inclinan más por la técnica de role playing. Siendo estas las de mayor efectividad en el proceso terapéutico.

<p>Desde el 12/mayo del 2015 hasta el 19 de junio de 2015.</p>	<p>Entrevista psicológica y aplicación de las técnicas de entrenamiento asertivo: imitación, ensayo de conductas, rol playing con los estudiantes de 9no año.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementar el tratamiento a los estudiantes sobre entrenamiento asertivo</li> </ul>	<p>45 minutos</p>	<p>Se inicia con el proceso psicoterapéutico a cada uno de los estudiantes identificados empleando las técnicas de entrenamiento asertivo descritas, trabajando con ellos dos veces por semana para implementar la conducta asertiva y así exista la disminución de ansiedad social.</p>	<p>Se observa interés en disminuir la ansiedad social de los estudiantes durante el proceso psicoterapéutico para mejorar las relaciones interpersonales.</p>
--	---	---	-------------------	--	---

Se trabaja con todos los estudiantes en las tres técnicas para reforzar lo aprendido anteriormente, se evidencia la disminución de ansiedad social ya que los estudiantes se encuentran mejorando sus relaciones interpersonales, presentan autoconfianza, se encuentran motivados y no presentan muchas dificultades para expresarse frente a sus compañeros de aula al momento de dar lecciones y exposiciones orales.

1 de julio del 2015	Aplicación de retest de la escala Leibowitz en la cual se obtuvo una disminución de ansiedad social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener resultados satisfactorios de la muestra de estudiantes</li> </ul>	45 minutos	Se inicia con la clasificación de documentos para la aplicación del retest, después se procede a la revisión respectiva del conteo de los resultados en la cual se obtuvo la disminución de ansiedad social de manera significativa.	Se observa buenos resultados cuando se aplicó el retest.
---------------------	--	--	------------	--	--

Antes de finalizar las sesiones terapéuticas se realiza un ejemplo con los 10 estudiantes sobre las 3 técnicas aplicadas el mismo que dio un resultado favorable, notándose la disminución total de la ansiedad social ya que ellos estuvieron expuestos a realizar una exposición dirigida a sus compañeros de aula y docentes.

Posterior a esto se aplicó el re test a la muestra de 20 estudiantes en el cual se evidencia la disminución total en 10 estudiantes con ansiedad social leve y moderada del 9no año “A” de la Unidad Educativa del Milenio “AngelPolibio Chaves”

**ANEXO No. 8**

**TEST DE ESCALA DE LIEBOWITZ APLICADA A LOS ESTUDIANTES  
DEL NOVENO AÑO “A”, UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO  
“ÁNGEL POLIBIO CHAVES”**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>No se aprecia Ansiedad</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderada</b>	<b>Grave</b>	<b>Social.</b>
Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.					
Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.					
Cuando no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo el porqué no la hizo.					
En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.					
Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.					
Les explica a sus compañeros en alguna tarea que no puedan realizar.					
Evita dar su opinión para evitar problemas.					
Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.					

**ANEXO No. 9**

**RESULTADO GLOBAL DEL TEST Y RETEST DE ESCALA DE  
LIEBOWITZ APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO  
“A”, UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “ÁNGEL POLIBIO  
CHAVES”.**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>No se aprecia Ansiedad</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderada</b>	<b>Grave</b>	<b>Social.</b>
Defiende su derecho y pide que los demás lo respeten.					
Expresa su punto de vista demostrando respeto hacia el otro compañero.					
Cuando no le dan tiempo para realizar la tarea en clase explica el motivo el porqué no la hizo.					
En el trabajo en grupo se molesta cuando el compañero no completa la tarea que le corresponde.					
Demuestra ansiedad por llevar la contraria a los compañeros.					
Les explica a sus compañeros en alguna tarea que no puedan realizar.					
Evita dar su opinión para evitar problemas.					
Demuestra estar nervioso cuando contesta alguna pregunta.					