



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA  
(LEIP)**

**Propuesta de implementación de estrategias para mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad (UTE) Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida.**

**LÍNEA DE FORMACIÓN:**

**EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN**

**OPCIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

**PRESENTA:**

**María Félix Miguel Cruz**

**Asesora:**

**Mtra. Indra Alinne Córdova Garrido**

**Ciudad de México. Septiembre 2019.**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. Metodología. Enfoque metodológico que sustenta la investigación. Descripción de los instrumentos utilizados para elaborar el diagnóstico, a quiénes se aplican y cómo fue el procedimiento para la obtención de los datos. ....	3
1.1 Fase 1. Diagnóstico .....	5
2. Diagnóstico integral. ....	9
2.1. Los espacios internos y los contextos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social donde se hará la intervención. ....	10
2.1.1 Contexto población de adultos en México .....	10
2.1.2 Contexto población en la Ciudad de México (CDMX) .....	12
2.1.3 Consejo Nacional de Población (CONAPO) y los adultos mayores ...	14
2.1.4 Características de envejecimiento en los adultos mayores .....	15
2.2 Los sujetos, sus prácticas y sus vínculos (dinámica interna). ....	16
2.3 Los referentes teóricos que aportan a la comprensión del problema de acuerdo a la línea de formación y a los hallazgos. ....	17
2.3.1 La comunicación .....	17
2.3.2 La comunicación Interpersonal .....	20
2.3.3 Tipos de comunicación .....	21
2.3.4 Comunicación asertiva .....	22
2.3.5 Qué es el apoyo social .....	23
2.3.6 El apoyo social y sus efectos en la salud.....	24
2.3.7 Habilidades sociales .....	25
2.3.8 Pertenencia a un grupo .....	25

2.3.9 La socialización como forma de interacción .....	26
2.4 Sistematización y resultados del diagnóstico integral .....	27
2.4.1 Instrumento: Observación.....	27
2.4.2 Instrumento: Cuestionario.....	29
2.4.3 Instrumento: Entrevista.....	36
2.4.4 Investigación documental de contexto .....	38
3. Construcción del problema de investigación. ....	41
3.1 Tratamiento de la información obtenida de los instrumentos (triangulación entre los resultados de los instrumentos y las dimensiones del diagnóstico) y los hallazgos. ....	44
3.1.1 Hallazgos del contexto, de las entrevistas, y de la fundamentación teórica. ....	45
3.1.2 Contexto .....	45
3.1.3 Hallazgos de las entrevistas .....	48
3.1.4 Hallazgos de la fundamentación teórica .....	50
3.2. Planteamiento del problema (delimitación, justificación y la pregunta de investigación). ....	52
3.2.1 Planteamiento .....	52
3.2.2 Justificación.....	54
4. Diseño de la propuesta innovadora. ....	55
4.1. Fundamentación de la estrategia, el contenido y la evaluación. ....	57
4.2. Plan de implementación de la propuesta, propósitos, acciones, recursos, instrumentos de evaluación y calendario de actividades. ....	58
4.2.1 Estrategias y acciones para la solución del problema.....	58
4.2.2 Calendario de actividades. ....	69
4.2.3 Instrumentos para la evaluación de las acciones.....	69

5. Fase de seguimiento y evaluación.....	70
5.1 Resultados del seguimiento.....	73
5.1.1. La sistematización de la aplicación y sus resultados .....	73
5.1.2. Análisis de la información obtenida y sus categorías.....	74
5.2. Resultados de la evaluación (Tratamiento de los datos arrojados por los instrumentos de evaluación y la triangulación). .....	78
5.2.1. Análisis de los diferentes instrumentos.....	78
5.2.2 Transformaciones que se derivaron de la implementación de la propuesta, triangulación de momentos.....	89
Comentarios, reflexiones finales .....	106
Referencias.....	110
ANEXO 1. Guía de observación.....	122
ANEXO 2. Cuestionario .....	123
ANEXO 3. Guía de entrevistas semiestructuradas.....	124
ANEXO 4. Transcripción de entrevistas .....	125
ANEXO 5. Descripción de las sesiones de 1 a la 12. ....	133

## Índice de figuras

Figura 1. Elementos de la comunicación. Tomada de Goglee.....	19
Figura 2. Edad de los adultos mayores .....	29
Figura 3. ¿En que trabaja el adulto mayor? .....	29
Figura 4. ¿Es jubilado? .....	30
Figura 5. Estado civil.....	30
Figura 6. ¿Cuántos hijos tienen? .....	30
Figura 7. Escolaridad. ....	31
Figura 8. ¿Con quién vive? .....	31
Figura 9. Padecimientos en salud. ....	31
Figura 10. Número de cursos que toman en UTE. ....	32
Figura 11. Actividades en su tiempo libre.....	32
Figura 12. ¿Cómo es su comunicación familiar? .....	33
Figura 13. ¿Para usted establecer comunicación con las personas es? .....	33
Figura 14. ¿Ha tenido conflictos de comunicación?. ....	34
Figura 15. ¿Ha perdido amistades por no saberse comunicar? .....	34
Figura 16. ¿De qué forma socializa en la Institución? .....	35
Figura 17. ¿Si tiene ahora pareja cómo es su comunicación? .....	35
Figura 18. ¿Al estar sola cómo se siente? .....	35
Figura 19. ¿Considera a la comunicación un factor importante para relacionarse con los demás?.....	36
Figura 20. Decálogo de un proyecto innovador. Fuente: Elaboración propia .....	56

## Índice de tablas

Tabla I. Plan de aplicación de los instrumentos. Fuente: Elaboración propia. ....	5
Tabla II. Necesidades y pregunta problematizadora. Fuente: Elaboración propia. ..	7
Tabla III. Calendario de actividades. Fuente: Elaboración propia.....	69
Tabla IV. Instrumentos de evaluación. Fuente: Elaboración propia .....	69

## **INTRODUCCIÓN**

La comunicación en nuestras vidas es de suma importancia, ya que por medio de ella manifestamos y expresamos emociones, ideas y sentimientos, por lo que en esta investigación profundizaremos en la comunicación interpersonal, y la podemos definir como una relación recíproca que se da entre dos o más personas, al hablar cara a cara comunican sus ideas por medio del lenguaje, con el objetivo de encontrar acciones que posibiliten una mejora en sus relaciones afectivas y con sus pares, a través de la mejora en este proceso de comunicación.

El presente proyecto de desarrollo educativo, pretende contribuir en el conocimiento de lograr una mejora comunicativa, después de identificar cuáles son las dificultades que manifiestan en este proceso los adultos mayores que continúan su formación en la Universidad de la Tercera Edad. Para lograrlo, es necesario un plan de acciones y estrategias, y así alcanzar lo que se propuso en esta investigación: mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores.

En este trabajo, se expondrán algunas de las problemáticas identificadas, como los conflictos que se suceden al comunicarse, la percepción sobre los procesos comunicativos interpersonales, la socialización, la necesidad de pertenecer a un grupo y los vínculos sociales, y que en determinado momento se constituyen en una problemática que impide mantener una adecuada comunicación.

Para resolver la problemática estudiada, se ha partido de la realización de un diagnóstico integral que se compone de tres dimensiones: el contexto, los sujetos y sus prácticas; así como la dimensión teórica que también presentaremos, se ilustrarán los conceptos más importantes, los hallazgos que aquejan a los adultos mayores en su diario vivir al comunicarse en un espacio educativo.

Y a partir de ello, trataremos el diseño de la propuesta innovadora en el sentido de lograr una implementación que mejore la problemática encontrada en este contexto en específico.

Se revisó la metodología utilizada, que fue la investigación acción, el tratamiento de la información obtenida de los instrumentos del proceso de triangulación, los

resultados de los instrumentos y las dimensiones del diagnóstico, así como, la delimitación, planteamiento, y justificación de la problemática.

Continuamos con el diseño de la propuesta, sus estrategias y acciones a seguir para darle solución al problema, el procedimiento que se realizó durante la implementación, así como los instrumentos utilizados para la evaluación de las actividades.

Y para finalizar se conocerá la fase de seguimiento y evaluación, se presentarán los resultados, la sistematización y su aplicación; además el análisis de la información obtenida. Asimismo la evaluación de todo el proceso de intervención, los datos que arroja el análisis de los instrumentos en la implementación, aunado a las conclusiones y reflexiones sobre el proceso vivido.



## **1. Metodología. Enfoque metodológico que sustenta la investigación. Descripción de los instrumentos utilizados para elaborar el diagnóstico, a quiénes se aplican y cómo fue el procedimiento para la obtención de los datos.**

La metodología nos orienta sobre la manera de organizar los procedimientos que seguimos (métodos) y los instrumentos que usamos (técnicas), para alcanzar los objetivos que pretendemos con relación a un problema identificado, ya sea de la comunidad o de instituciones formales e informales.

A la forma de investigar Kurt Lewin introdujo la reflexión y análisis integrando la participación de los involucrados durante el proceso, así como de los resultados de la comunidad a la práctica docente, para lo que emplea diferentes enfoques y perspectivas para abordar la problemática a tratar, dicha metodología sustentada en el paradigma cualitativo que guía este proceso, es la investigación- acción con las oportunidades que ofrece para acercarnos a la realidad educativa-comunicativa. Según Elliott (1993), citado por Contreras, (1994, p. 2) la investigación- acción se entiende como el estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la práctica. De acuerdo a Contreras, (1994) la investigación va dirigida a conocer una realidad que integra al conocimiento y el ejercicio.

Como lo señala Contreras, (1994, p. 3) el significado y el valor de lo que hacemos sólo lo podemos transformar en la medida en que convertimos nuestras actuaciones y nuestra perspectiva en objeto de investigación. La investigación-acción modifica la práctica en objeto de investigación, ahí es donde se van a encontrar los motivos por los cuales sucede la problemática o una necesidad de un grupo o comunidad.

Como lo considera Winnter (1987), citado por (Contreras 1994) “son los propios implicados y responsables de la práctica quienes asumen el protagonismo de su propia transformación. La investigación-acción no puede ser una tarea individual, debe de realizarse bajo un trabajo cooperativo de un quehacer interdisciplinario, que ayuden a enriquecer y descubrir el conocimiento profesional, al dialogar con otras voces y otros conocimientos”. (pp. 4-7).

Contreras (1994), comenta que a partir de esta metodología, se llevó a descubrir que los cambios son más eficaces cuando los miembros de los grupos se

involucraban en los procesos de investigación, al tomar parte en conjunto de las decisiones más importantes que hay que hacer, al ser ellos los protagonistas de su problemática; por lo que su objetivo es la suma de evidencias que se obtienen de la realidad, al darle sentido a la acción, su transformación es lo que la hace justificable, de la realidad que nos preocupa. (p.1).

En consecuencia, podemos decir que las posibilidades que brinda la investigación-acción para introducirnos a buscar la realidad de una problemática educativa-comunicativa son muy alentadoras, así como las herramientas metodológicas necesarias, para acercarnos a la problemática que se presenta en el entorno laboral, para poder intervenir.

Bajo este enfoque, y a partir de identificar esta práctica, se procede a investigar las causas que lo ocasionan, para de ese modo mejorar o transformar la realidad. Para la construcción del diagnóstico, la investigación acción ayudó a acercarnos a la experiencia, al contexto mismo, entender a los sujetos al conocer los problemas y necesidades que los implican con miras a su posterior intervención.

La investigación se fundamentó en el marco de la propuesta cualitativa-inductiva de investigación, sugerida por Gurdián, A. (2007), menciona que “el problema surge de la vivencia y de la experiencia personal, así como de las características que posee el fenómeno socio-educativo y que puede ser comprendido, explicado, interpretado, valorado o transformado a partir del significado que los sujetos le den a los sucesos”. (p. 188).

Una vez que se demarcó la problemática, se procede a sistematizar las experiencias y a recuperar la memoria colectiva con la finalidad de obtener un diagnóstico participativo que involucre a todos los integrantes para que los conduzca a proyectarse y evaluarse internamente referente a su práctica educativa, es decir, saber cómo se ven a sí mismos y como los miran los demás (Fase 1).

Posteriormente se diseña la programación de acuerdo a los recursos, tiempos conocimientos y experiencias de los integrantes para que al momento de evaluar se pueda interpretar las diferentes situaciones, de esa manera se abre nuevamente el

proceso para encontrar soluciones a nuevos objetivos que permitan mejorar constantemente (Fase 2 y 3).

### 1.1 Fase 1. Diagnóstico

El diagnóstico se realizó en la Universidad de la Tercera Edad (UTE) a 20 adultos mayores, y los instrumentos que se emplearon para obtener la información fueron:

1. Observación no participante
2. Cuestionario
3. Entrevista semiestructurada

El plan de aplicación de los instrumentos del diagnóstico fue el siguiente:

DIA	HORA	LUGAR DE APLICACIÓN	PERSONAS INVOLUCRADAS	RECURSOS NECESARIOS
10, 11, 12, 13, 14, 17 de octubre	9:00 a 11 am.	Salón del INEA y manualidades	Adultos mayores	Guía de observación, cuaderno de notas
12, 13, de octubre	11:00 a 2:00 pm.	Salón del INEA, manualidades, inglés, yoga,	Adultos mayores	Cuestionarios, impresos
17, 19, 20, de octubre	11:00 a 2:00 pm.	Salón de yoga, computación, manualidades	Adultos mayores	Guía de entrevista semiestructurada grabadora, cuaderno de notas

Tabla I. Plan de aplicación de los instrumentos. Fuente: Elaboración propia.

Observación no Participante: “Se trata de una observación realizada por agentes externos que no tienen intervención alguna dentro de los hechos; por lo tanto no existe una relación con los sujetos del escenario; tan sólo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines”. (Campos y Covarrubias, y Martínez, 2012, p. 9).

Se realizaron observaciones, durante 6 días en los cursos del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) y en los talleres de manualidades que se imparten en ese lugar, con un total de 14 horas observadas. McKernan, (1999), menciona que la observación es una actividad importante en la investigación-acción, puesto que a partir de ella, (ver anexo 1) y con el recurso del diario de campo, se logró conocer sus problemáticas y saber cómo son sus relaciones, su interacción, así como las prácticas comunicativas de los sujetos del estudio.

Cuestionario: “consiste en un conjunto de preguntas, de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos”. (García, 2003, p.2).

El cuestionario (ver anexo 2) fue aplicado a 15 sujetos, los días 12, y 13 de octubre de 2016 en los cursos de manualidades, inglés, yoga, y del INEA, de los que se obtuvo información sobre su contexto, sobre ellos (edad, ¿con quién vive?, ¿qué enfermedades padecen?, ¿qué hacen en su tiempo libre?, ¿si les gusta pertenecer a un grupo?); y de sus competencias comunicativas.

La entrevista semiestructurada: en ella “se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello se establece un guion de preguntas, es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando e incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada”. (Folgueiras, 2016, p. 3).

La entrevista (ver anexo 3) aportó datos de interés a la investigación, proporcionados por los mismos actores, por lo cual es precisa y confiable, ya que los datos que se obtuvieron son iguales al ser aplicados a los mismos sujetos en dos ocasiones diferentes, así como si un instrumento no es confiable tampoco es válido. Se realizaron 6 entrevistas los días 17, 19, 20 de octubre de 2016, con 17 preguntas para profundizar lo propuesto en el enunciado problemático.

**¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida?**

Al sistematizar los instrumentos, se llega a la conclusión de que los adultos mayores han tenido conflictos por la manera en que se comunican, así que consideran que la comunicación es indispensable en cualquier aspecto de la vida, con ella se percibe la necesidad de relacionarse al mantener lazos de convivencia en los grupos a los que pertenecen. Por lo que es importante conocerla para tener un buen trato con los demás, para lograr habilidades comunicativas que le favorecerían de manera positiva, al mejorar así las relaciones afectivas que los lleve a poder socializar.

A partir de lo anterior se encontraron las siguientes necesidades:

Necesidades	Pregunta problematizadora
Motivar a los adultos mayores a tener una buena comunicación y relacionarse entre ellos.	<p>¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida?</p> <p>¿Cómo motivar a los adultos mayores a tener una buena comunicación interpersonal?</p>
<p>Fomentar las habilidades para una buena comunicación</p> <p>Desarrollar y promover destrezas de socialización</p>	<p>¿Cómo interesar a los alumnos de la Universidad Tercera Edad para crear habilidades de comunicación que les permita desarrollar una adecuada comunicación, y genere un mayor bienestar?</p> <p>¿Cómo desarrollar estrategias para crear vínculos de amistad entre ellos?</p> <p>¿Cómo desarrollar estrategias de comunicación para los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad, para tener una relación positiva y asertiva con sus compañeros?</p>

Tabla II. Necesidades y pregunta problematizadora. Fuente: Elaboración propia.

Aunado a ello, los días 13, y 14 de octubre de 2016 se llevó a cabo la revisión documental en el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y en la Alcaldía Cuajimalpa, para recabar información necesaria sobre el contexto de la Universidad de la Tercera Edad (UTE) como Institución central de diagnóstico.

Después de la aplicación de los instrumentos y revisión documental, con objeto de conocer la dimensión de los sujetos y sus prácticas en su ámbito donde se desarrollan, se ha encontrado que la problemática, son los conflictos en la comunicación interpersonal entre los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad (UTE) Cuajimalpa, por lo que la pregunta problematizadora es la siguiente: **¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida?**

Así que, se llevó a cabo la metodología que comprende 3 fases: el diagnóstico, la intervención y la de seguimiento y evaluación; el diagnóstico nos ha permitido conocer una problemática de la realidad educativa-comunicativa del entorno, con la intención de intervenir para lograr un cambio o mejora, de acuerdo a la metodología de la investigación-acción: es una forma de estudiar, de explorar, una situación social, con la finalidad de mejorarla, (Suárez, 2002, p.3).

La finalidad de la intervención, de acuerdo con Lugo (2012) menciona que el proceso de intervención, contribuye a aportar una solución a los problemas existentes en una realidad específica, en la que los participantes son los principales beneficiarios, en los cuales se verán involucrados en sus problemáticas para darles solución, tomando acciones de acuerdo con un plan y llevando a cabo la aplicación de un taller como estrategia durante la intervención.

El seguimiento a la intervención confirmó el trabajo realizado, se verificó si se efectuaban bien las cosas, de esa manera ver si se está avanzando en el proyecto, y de acuerdo a esto poder realizar modificaciones, o recurrir a otras estrategias, para llegar a los objetivos propuestos.

La evaluación ha proporcionado los elementos para generar información útil para la toma de decisiones, (Bhola, 1992, p. 11). Se logró conocer las mejoras, si hubo

cambios en los sujetos, así como ver que tanto se ha conseguido con el proceso de intervención, y mejorar el proyecto educativo

## **2. Diagnóstico integral.**

En este proyecto conoceremos el diagnóstico que integra las tres dimensiones estudiadas, bajo la metodología de la investigación acción, y el trabajo que se realizó en el contexto, con los sujetos y sus prácticas, y la dimensión teórica, como fundamento de la propuesta de intervención.

Para Prieto, parte del supuesto para solucionar un problema se necesitan adquirir los conocimientos necesarios sobre el mismo, y este conocimiento de la realidad para actuar constituye el diagnóstico, comenta que el sentido es más amplio que la simple adquisición de información. Lo principal es el aprendizaje de la propia realidad, el conocimiento de las causas esenciales de los problemas, el planteamiento de acciones a partir de un análisis a fondo de lo que pasa. (Prieto, 1988, p. 39 citado en Arteaga, y González 2001).

El diagnóstico es un proceso que nos proporciona a partir del análisis de la información de datos sobre la situación-problema de una determinada realidad, establecer la naturaleza y relaciones causales de los fenómenos sociales que en ella se dan, así como la posibilidad de identificar y correlacionar las principales necesidades, problemas, jerarquizándolos de acuerdo a ciertos criterios. (Arteaga, y González 2001, p. 89).

Por lo tanto tiene como propósito establecer una previsión que fundamente y planee las alternativas y estrategias que estructuren el plan de acción a seguir

Por consiguiente, los hallazgos logrados después de la aplicación de los instrumentos han proporcionado un avance de resultados, construir información veraz y oportuna, para analizarla obtenida del diagnóstico, y exponer claramente los hallazgos que fundamenten la problemática a investigar, se consiguió detectar problemáticas en su manera de comunicar, identificándose necesidades de comunicación. Así como algunos trastornos que presentan como síntoma principal el deterioro en el área de las relaciones sociales, la fobia social, se detectó cuáles

son las prácticas que se dan entre los sujetos, con la intención de llegar a establecer el porqué de esta problemática, más adelante se verán los resultados de la observación, cuestionario, entrevistas, y la investigación documental sobre el contexto.

### **2.1. Los espacios internos y los contextos en los que se desarrolla la dinámica social donde se encuentra el grupo social donde se hará la intervención.**

De acuerdo a la Encuesta Intercensal 2015 la estimación de la población total de México es: 119 530 753 habitantes al 15 de marzo de 2015. De los cuales 58 056 133 son hombres, que corresponde a 48.6%. La población de mujeres es de 61 474 620 que corresponde a 51.4%. (INEGI, 2015).

La encuesta Intercensal del INEGI, en 2015, señala las personas adultas mayores conformaban 10.4% (12 millones 436 mil 321 personas) de la población total; a su vez, con información de las proyecciones poblacionales del CONAPO, para el año 2030 representarán 14.6% (20 millones 14 mil 853 personas) del total de la población del país. (SEDESOL, 2017).

#### **2.1.1 Contexto población de adultos en México**

El Instituto Nacional de las Mujeres INM, (2015) indica el envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad. (p.1).

Cuando nos referimos al envejecimiento, hablamos de un proceso natural gradual, continuo e irreversible de cambios a través del tiempo. Estos cambios se dan en el nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y las condiciones socioeconómicas de los grupos y las personas.

Por ello, la forma de envejecer de cada persona es diferente. Entre los signos que determinan el envejecimiento de las personas y de acuerdo al INM (2015) se tienen:



La edad física: cambios físicos y biológicos que se presentan a distintos ritmos, mismos que dependen del sexo, lugar de residencia, economía, cultura, alimentación, tipo de actividades desarrolladas y emociones.

La edad psicológica: cambios en las emociones, sentimientos, pensamientos y el significado que para cada persona tiene de la vejez. Adicionalmente se presentan alteraciones en los procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje.

La edad social: relacionada con los significados de la vejez, diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura y su organización social. (p.1).

Se puede decir que la calidad de vida de los adultos mayores, está o dependen de la relación a su proceso individual de envejecimiento de cada persona, en la cual los cambios presentes en sus cuerpo, son inevitables para el tiempo, los cuidados que se tengan en esta etapa, brindarán beneficios a su salud, y los mantendrá activos y participativos.

En demografía se utiliza la edad cronológica para determinar a la población envejecida, que se ha llamado población adulta mayor; la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor (GDF, 2014). Este criterio es utilizado por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y otras instancias como la Secretaría de Salud.

El contexto de la población del adulto mayor en México en sus proyecciones, el Consejo Nacional de Población (CONAPO) estima que la esperanza de vida ha aumentado alrededor de 15 años en un período de cuatro décadas (en 1970 era de 60.6 años, y en 2010 es de 75.4 años) y se espera un incremento adicional cercano a siete años para 2050, hasta alcanzar 82 años.

Actualmente, el segmento de personas con 60 años y más alcanza los 9.4 millones, es decir, 8.7 por ciento del total de la población mexicana. Se espera que en el año 2020, la población de adultos mayores haya llegado a su máxima tasa de crecimiento (4.2 por ciento), con 14 millones de individuos, lo cual representaría

12.1 por ciento de la población. A partir de ese año, el ritmo de su crecimiento comenzaría a disminuir hasta experimentar un crecimiento negativo en 2050 de -1.58 por ciento.

Respecto a la proporción de adultos mayores por segmento de edad, CONAPO señala que en 2010, 32 por ciento tiene entre 60 y 64 años, 42.1 por ciento entre 65 y 79 años, 12 por ciento se encuentra entre los 80 y 84 años y 13.9 por ciento tiene 85 años o más (CONAPO, 2010).

A nivel nacional CONAPO estima para 2015, 12 085 796 son personas de 60 años y más, las entidades con mayor número de adultos mayores es el Estado de México, Ciudad de México, Veracruz, Jalisco y Puebla, en las cuales habitan poco más de cinco millones, lo que representa 41.5 por ciento de la población total de personas en ese grupo etario (González, 2015 p.119).

Aquí cabe ser mención sobre, El Acuerdo General del Pleno del Consejo de la Judicatura Federal por el que se cambia la denominación de Distrito Federal por Ciudad de México en todo su cuerpo normativo.

González (2015) explica que la esperanza de vida de los adultos mayores en los años setenta a la fecha ha dado un aumento sustancial, con 15 años de vida promedio, esto se debe a diferentes factores que ha mejorado su calidad de vida, como la asistencia médica, así como los programas sociales que ha dado el Gobierno a nivel Nacional, promoviendo y fomentando su bienestar de vida; y protegiéndolos en lo que se refiere al trato social. (p.128).

### **2.1.2 Contexto población en la Ciudad de México (CDMX)**

Los diversos fenómenos que resultan de la continua concentración y evolución de la población en la CDMX, destaca uno que por su aumento requiere ser tomado en cuenta como tema prioritario en las agendas institucionales de los sectores público y privado en los próximos años, es el envejecimiento de la población en la ciudad.

Hay dos aspectos por la que se da este cambio, por una parte, este envejecimiento es resultado del aumento de la esperanza de vida, es el logro de la mejora continua

de las condiciones de salud, alimentación y vivienda, que el país ha venido experimentando. Es decir el envejecimiento ha alcanzado a la sociedad capitalina y es un proceso irreversible. (La situación de los adultos mayores en el Distrito Federal, 1999 p. 5).

La Ciudad de México ha experimentado a partir de los años 1970 un aumento en su población adulta mayor, determinado en parte por la migración de las personas de los diferentes estados de la República, otro factor que ha propiciado el aumento de la población es la baja mortalidad, gracias al cuidado y atención que se ha mantenido al adulto mayor por parte de las instituciones de gobierno, esto implica un aumento en la demanda de servicios sociales para estos.

Ha creado políticas sociales y su objetivo es promover la equidad e institucionalizar los derechos, en materia de personas adultas mayores el objetivo es mejorar su calidad de vida para alcanzar su desarrollo justo y equitativo, el reconocimiento de sus derechos, valores y riqueza cultural, estimulando su reincorporación y valoración social, así como su participación en el desarrollo de la política social, en una cultura de la vejez y de la construcción de una ciudad que incluya todas las edades.

La Ciudad de México, ha establecido en sus dependencias programas y acciones bajo la denominación de “personas adultas mayores”. Lo anterior imprime un matiz particular pues se distancia de conceptos precedentes, como el de senectud o ancianidad. La razón fundamental es que la nueva definición parte de la idea de que las personas adultas mayores son un segmento estructural y no residual de la sociedad capitalina, cuya presencia es todavía significativa en los ámbitos productivo, social, cultural y político. (Situación de los adultos mayores en el Distrito Federal, 1999, p. 6).

Por esta razón los adultos mayores son sujetos de derechos, ya que son personas que forman parte de la sociedad, que participan en ella, son capaces de involucrarse en los trabajos productivos, en lo social y político. Por el momento, las políticas públicas y los programas implementados por el gobierno no han alcanzado para atender sus problemáticas.

El envejecimiento de la población tiene cada vez mayor relevancia a nivel internacional y México no es la excepción, el nivel de ingreso, las bajas tasas de ahorro han reducido a la mayor parte de los adultos mayores a una situación de pobreza, condición que empeorará en los próximos años debido a la transformación de la pirámide poblacional. Como asunto social, el envejecimiento tiene aspectos múltiples que exigen análisis y demandan atención, pues enfrentan problemas de salud, desempleo, baja cobertura en pensiones y en protección social, entre otras. (SEDESOL, 2010, p. 1).

Por lo que la situación de carencia de los adultos mayores, se ha ido agravando a causa de no contar con una pensión, vivienda, salud y alimentación, presentándose una situación de inseguridad, por lo que es preciso prestar atención a este grupo, que merecen ser tratados con dignidad; hace falta, sistemas de protección en cuanto a proveer de pensiones apropiadas a este sector.

### **2.1.3 Consejo Nacional de Población (CONAPO) y los adultos mayores**

Nuestro país experimenta un intenso y acelerado proceso de cambio en la distribución por edades de la población, transitamos de una población joven a una más envejecida:

De acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO) en 2015, de cada diez mexicanos, tres son menores de 15 años (27.6%) y solo uno tiene 60 años o más (10%), sin embargo, para el año 2050 esta composición se verá profundamente alterada, ya que se prevé que únicamente dos de cada diez mexicanos tendrán menos de 15 años (20.7%), proporción casi idéntica a la de adultos mayores, quienes representarán 21.5 por ciento de la población total (CONAPO, 2012). Si bien todas las entidades federativas experimentarán el envejecimiento de su población, este proceso se presentará con ritmos diferentes, debido no solo a los cambios en la mortalidad y fecundidad, sino también al efecto de la migración. (González, 2015, p.113).

Por lo que podemos decir que el envejecimiento de los adultos mayores va a ser un gran reto demográfico en los próximos cincuenta años en muchas entidades

federativas. Sus consecuencias impactarán en los sistemas socioeconómicos, tanto en los sistemas de pensiones, en los hogares, en la atención a la salud.

Se espera que en las próximas cuatro décadas la natalidad siga descendiendo hasta alcanzar 14 nacimientos por cada mil habitantes en 2050, mientras que la esperanza de vida se incrementará de 75 años en 2015 a casi 80 años en 2050 (CONAPO, 2012). Es en esta fase de la transición cuando la proporción de adultos mayores aumenta más rápidamente que cualquier otro grupo de edad, propiciando el envejecimiento de la población. (González, 2015, p.115).

Los datos proporcionados por CONAPO nos indican que el aumento de los adultos mayores se transformará en un reto para los gobiernos, y como consecuencia habrá que contar con suficiente apoyo socio-económico-afectivo.

#### **2.1.4 Características de envejecimiento en los adultos mayores**

Del Valle y Colli, (2011) manifiestan que el envejecimiento es un proceso que se da a lo largo de la vida y que va más allá de una edad cronológica. El aspecto central del envejecimiento activo es comprender que se trata de un proceso que comienza en el mismo momento del nacimiento; hay que superar la idea de que el envejecimiento es una etapa cronológica que se inicia a partir de los 65 años. (p. 11).

En 2006, Barraza, y Castillo, exponen el envejecimiento como un proceso universal, propio de todos los seres vivos:

Progresivo: porque es un proceso acumulativo.

Dinámico: porque está en constante cambio, en evolución.

Irreversible: no se puede detener, ni revertirse, es definitivo.

Declinante: las funciones del organismo se deterioran en forma gradual hasta conducir a la muerte.

Intrínco: porque ocurre en el individuo a pesar de que está influido por factores ambientales.

Heterogéneo e individual: porque el proceso de envejecimiento no sigue un patrón establecido. Cada especie tiene su propia característica de envejecimiento y varía de sujeto en sujeto, y de órgano en órgano dentro de la misma persona. (p. 2).

En esta etapa de evolución, como las demás que tiene el hombre ha de tomarse con una actitud positiva ante la vida, el envejecimiento es un proceso normal, que ocurre a toda persona, es individual, universal y constante, está condicionado por la calidad de vida, y los modos de existencia. Así pues, los adultos mayores tienen un papel esencial en la sociedad, por lo que es importante que sigan activos tanto socialmente como físicamente.

## **2.2 Los sujetos, sus prácticas y sus vínculos (dinámica interna).**

Los sujetos que están involucrados en el problema son los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa. Para conocer las relaciones entre los sujetos implicados, es necesario realizar una serie de actividades haciendo observaciones, cuestionarios, entrevistas con preguntas destinadas a conocer como se relacionan, llevando a cabo un diario de campo, donde se registre y describa, como se comportan, al hacer reuniones para dialogar y poder observar cuál es su interacción con los demás.

Las características de este tipo de personas que actúan en esta problemática, son personas con edades que fluctúan entre 60 y los 80 años de edad, que se encuentran solas, que están jubiladas, que sus hijos ya se fueron, o se encuentran enfermas, muchas veces sin familia, y también son personas que tienen mucha capacidad para seguir aprendiendo.

Se dedican al hogar, a hacer manualidades, bordan, hacen yoga, estudian computación, ajedrez, inglés, música; su escolaridad en su mayoría cuenta con primaria, carrera técnica.

Padecen enfermedades como la diabetes, hipertensión, hipotiroidismo, glaucoma, depresión. Son casadas, viudas, algunas viven solas, en su mayoría permanecen con sus hijos.

La forma en que se relacionan los sujetos participantes en la problemática, en su entorno mismo y la manera de interacción que se dan entre los sujetos, permitió acercarnos a ellos conocer cuáles son sus prácticas, al percibirlos en su contexto actual, y establecer como se vinculan.

Con la selección adecuada de los instrumentos, se logró obtener información que permitió conocer la manera en que los sujetos viven la problemática, y con su apoyo poder identificar los elementos que corresponden al problema. Conseguí reflexionar la realidad educativa donde interactúan los adultos mayores, y de acuerdo al diario de campo he tomado una problemática, e intervendré en un contexto real como lo es la Universidad de la Tercera Edad (UTE).

Cembranos, Montesinos y Bustelo (1989), señalan que “para comprender el problema, es necesario llevar un acercamiento de la realidad para conocerla, desde adentro y desde afuera, la realidad se puede describir, analizar, interpretar, contar y valorar” (p.31), es decir, desde el lugar de los hechos para hacer el proceso de investigación que aporte los elementos necesarios para recabar información exacta y confiable para resolver la problemática de ese contexto, y ver las prácticas de los sujetos.

### **2.3 Los referentes teóricos que aportan a la comprensión del problema de acuerdo a la línea de formación y a los hallazgos.**

#### **2.3.1 La comunicación**

En este apartado hablaremos sobre la importancia de la comunicación, porque somos seres sociales, desde que nacemos nos comunicamos con otros, Rizo (1996), por consiguiente es importante aprender hacerlo para ser comprendidos y comprender a los demás, y saber actuar apropiadamente en situaciones sociales. Por lo que poseer ciertas habilidades sociales en este sentido, ayudarán a mejorar las capacidades interpersonales de los adultos mayores.

Comunicación proviene de la voz latina *comunicare*, que significa intercambiar, compartir, poner en común. El prefijo *com* significa, en unión, en compañía de, con, juntos mutuamente. El término comunicación se relaciona con la interacción, por su

origen etimológico, se manifiesta al cambio de hechos, actividades y movimientos, la comunicación se da en situaciones de interacción. (Rizo, 1996, p.1). Por lo que podemos decir que la comunicación interpersonal es un tipo de comunicación, donde se intercambia información al transmitir un mensaje.

Es útil recordar la distinción entre transmisión o difusión, por un lado, y comunicación, por el otro: “una cosa es cuando alguien tiene la intención de transmitir información, otra cuando busca que esa información sea compartida, puesta en común, y otra sucede, cuando la información se pone en común por ese movimiento”. (Rizo, 1996, p.2).

Además hay un mutuo reconocimiento de la puesta en común, entonces aparece la interacción, por las acciones que se toman para transmitir la información. (Galindo, 2004, citado en Rizo, 1996). Esta declaración acentúa la concepción originaria de la comunicación, la puesta en común, el proceso de entendimiento entre los sujetos. Hay comunicación cuando existen al menos tres elementos, emisor/receptor/ y el mensaje. Éste último puede ser: verbal, visual, gestual, y todo ello opera de acuerdo a un código, y mediante la utilización de un soporte a través del cual se emite y recibe el mensaje.

La comunicación consiste, en la transmisión de un mensaje de una persona o grupo a otro, lo que requiere de la existencia de voluntad de interacción entre ambas partes, es decir que se cree un proceso de influencia mutua y recíproca, mediante el intercambio de pensamientos, sentimientos y reacciones que se manifiestan a través del feed-back (retroalimentación) que se establece entre los comunicantes. (Frias, 2000, p. 3).

“La comunicación es el medio que permite orientar las conductas individuales y establecer relaciones interpersonales funcionales que ayuden a trabajar juntos para alcanzar una meta”. (Trelles 2001, citado por Zayas, s/f, p.9).

Por consiguiente la comunicación juega un papel muy importante en nuestras vidas, pues sin ella no podríamos intercambiar ideas, sentimientos, impresiones e intereses, el relacionarnos con los demás por medio de ella es de vital importancia.



Como lo considera Zayas, (s/f p. 43) la necesidad de comunicación es una de las más viejas del hombre. Es una necesidad vital, igual que el hambre, la sed, la respiración, la reproducción, protegerse del peligro, con la comunicación las personas se pueden relacionar en grupos, en una comunidad, y en sociedad.

Park comenta que se observa una estrecha relación entre comunicación y sociedad, si la comunidad es interacción, la comunicación es el proceso básico de ella, que permite alcanzar el consenso pues regula la competición y permite a los individuos compartir una experiencia, unirse en sociedad. (Mattelart 2001, citado por Huamán, 2008, p. 20).

De manera que tiene una función social, en la conducta de las personas, los grupos y la comunidad, permiten intercambiar ideas, opiniones, sentimientos e intereses, en sí comunicarse.

El lenguaje tiene un valor primordial en la comunicación ya que por medio de las palabras decimos mensajes, causar una respuesta en el receptor, manteniendo un contacto entre el emisor y el destinatario a través del canal, que es el medio por el que se envía dicho mensaje. En la figura siguiente se aprecian los elementos que intervienen en la comunicación.

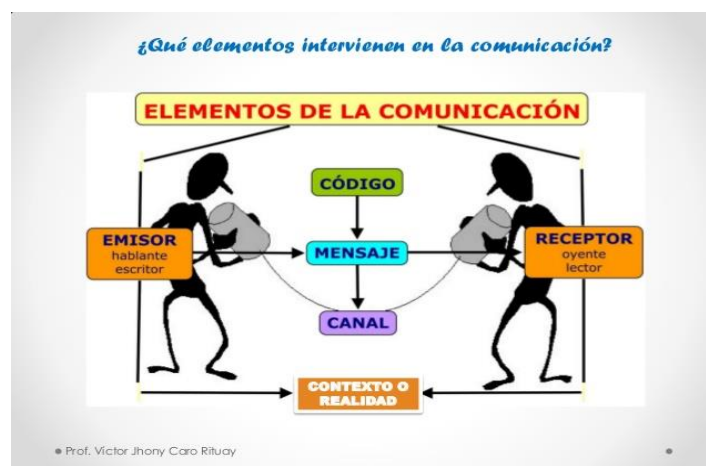


Figura 1: Elementos de la comunicación. Tomada de Google

Gracias a la comunicación, interactuarnos y mantenemos una relación entre las personas al poder expresarnos, así como al transmitir emociones, sentimientos,

vivencias y nuestras necesidades afectivas, permite regular el control de las normas y valores de nuestro comportamiento.

### **2.3.2 La comunicación Interpersonal**

Rizo (1996) define a la comunicación interpersonal como el “encuentro cara a cara entre dos personas que sostienen una relación de interdependencia a través de un intercambio de mensajes que proceden de señales tanto verbales como no verbales”. (p.1).

La comunicación, como fundamento de la interacción social, es el principio básico de las relaciones sociales. Esto pone de manifiesto que es un proceso social articulado en torno al fenómeno de compartir, de poner en común y de vincular

En el proceso de comunicación interpersonal los sujetos proyectan sus subjetividades y modelos del mundo, interactúan desde sus lugares de construcción de sentido. En general, la interacción es “el intercambio y la negociación del sentido entre dos o más participantes situados en contextos sociales” (O’Sullivan, et. al., 1997, p.196, citado por Rizo, 1996, p. 1).

Rizo (1996) considera que en la interacción social, el acento está puesto en la comunicación y la reciprocidad entre quienes promulgan, utilizan y construyen los códigos y las reglas, es evidente que sólo hay interacción social si hay una reciprocidad observable por parte de otros. Se suele asociar el concepto de interacción al de comunicación interpersonal, a las relaciones de comunicación en situación de co-presencia en el espacio y en el tiempo. (p.1).

La autora plantea que la comunicación interpersonal comprende interacciones en las que los individuos ejercen influencia recíproca sobre sus respectivos comportamientos, siempre en una situación de presencia física simultánea. En la “relación de interacción, cada interlocutor intenta adaptarse al comportamiento y expectativas del otro, puesto que, la interacción implica el establecimiento de reglas, normas y dinámicas compartidas”. (Rizo, 1996, p. 2).

Así se puede decir, que la comunicación interpersonal es equivalente al diálogo, como entendimiento, relación, y vínculo entre los sujetos, es muy importante para

establecer contacto mutuo entre las personas al compartir sus vivencias, al estar físicamente y relacionarse con los demás. Su entorno social por tanto, depende de la buena interacción que tenga con otros.

### **2.3.3 Tipos de comunicación**

Solís (2012) señala que existen dos tipos de comunicación:

Verbal y no verbal; la verbal, puede realizarse a través de signos orales y palabras habladas o escrita: por medio de la representación gráfica de signos. El lenguaje articulado es la forma más evolucionada de comunicación oral pues son, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás.

La comunicación verbal utiliza el canal auditivo, pues uno percibe las palabras a través del oído, de ahí la importancia de este sentido en los adultos mayores para el proceso. Se utilizan además soportes paraverbales al momento de la acción comunicativa como los movimientos del cuerpo, desplazamientos y distancias; gestos, tonos de voz, uso de apoyo visual y elementos tecnológicos.

La comunicación no verbal se realiza a través de multitud de signos de gran variedad: imágenes sensoriales (visuales, auditivas, olfativas), sonidos, gestos y movimientos corporales.

La comunicación no verbal mantiene una relación con la comunicación verbal, pues suelen emplearse juntas, en muchas ocasiones actúa como ordenadora del proceso de comunicación, contribuyendo a ampliar o reducir el significado del mensaje. (p. 3).

En resumen podemos decir que la comunicación oral, es una forma de expresar, nuestras ideas, vivencias, pensamientos, conocimientos. La comunicación verbal y la comunicación no verbal son de suma importancia, ya que es el medio para convivir, y poder relacionarnos con los demás. Como hemos podido observar existe una relación muy estrecha, la importancia de combinarlas nos ayuda a comprender la construcción de mensajes, favoreciendo la comunicación, con las expresiones faciales y movimientos corporales.

La palabra escrita tiene la función de comunicar ideas, transmitir información, conocimientos. La comunicación escrita al igual que la comunicación verbal se emplea para complementarse, por lo que ha cumplido una tarea importante en el proceso.

#### **2.3.4 Comunicación asertiva**

La palabra asertivo, de aserto, proviene del Latín *asertus* y significa afirmación de la certeza de una cosa, por lo que se deduce que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

La asertividad consiste en: “la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona”. (Melgosa 1995, p. 84 citado en Naranjo, 2008, p. 4)

Naranjo (2008) considera la asertividad es una conducta y no una característica de la personalidad, por lo que se habla de asertividad como una habilidad en el campo de las habilidades sociales, es posible realizar un entrenamiento de la autoafirmación, que permita mejorar las habilidades sociales de las personas.

Una conducta asertiva facilita que la persona se sienta más satisfecha consigo misma y con las demás, la autoafirmación parte del concepto de igualdad entre las personas y del derecho de cada una a expresar las opiniones propias, la autoafirmación, implica respeto a las demás personas y a uno mismo; es decir el, respeto por los derechos de los seres humanos y el derecho de defender los propios derechos. (p. 2).

La asertividad es la confianza puesta en nuestra propia persona, en nuestras opiniones, en nuestros derechos y en nuestras reclamaciones. Es decir, es una firmeza que emana de la propia personalidad, es una autoafirmación personal. Cuando se posee esa seguridad, se aceptan sinceramente los sentimientos propios y se expresan ante los demás de una manera segura y abierta, permite hacernos responsables de nuestros sentimientos, y que con toda responsabilidad se los dé a conocer a las demás. (Neidharet, Weinstein y Conry 1989, citados en Naranjo, 2008 p. 5)

De manera que la asertividad es una habilidad que hay que ejercitar para tener una buena relación con los demás, al desarrollarla conseguiremos tener un mejor trato

al comunicarnos acertadamente y expresarnos libremente, sin dañar la sensibilidad de nuestro interlocutor. De manera que la comunicación asertiva, puede ser aprendida y modificar nuestra conducta, al comunicarnos de manera abierta y clara, al expresar lo que se piensa con respeto, serenidad, cordialidad, sin perjudicar al otro. De acuerdo a lo anterior el problema a intervenir es el siguiente: **¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida?**

### **2.3.5 Qué es el apoyo social**

El apoyo social tiene una importancia decisiva para el bienestar de las personas a lo largo de la vida. Se puede decir que las personas se sienten más satisfechas con sus vidas y se autoperciben como más sanas en la medida en que están satisfechas con sus relaciones sociales, y ha sido demostrado en investigaciones que los beneficios que obtienen los adultos mayores surgidas de sus redes sociales son afines a los de otras etapas de la vida y los procesos implícitos a las mismas son equiparables.

El apoyo social se concibe como “aquellas transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto o afirmación” (Kahn Antonucci 1980 citado por Pinazo, s/f, p. 3).

Así mismo considera que el apoyo social es de gran importancia en la integración y participación social de los individuos, cuanto más grande sea el número de relaciones, mayor será también el grado de integración y, por consiguiente, habrá mayor sostén disponible. Estas relaciones proveen al individuo un sentido de pertenencia e implicación en la estructura social y en la comunidad, evitando de este modo situaciones y sentimientos de aislamiento. (Antonucci y Jackson 1990 citado por Pinazo, s/f) p. 6).

Así que el apoyo social obedece en gran medida al grado de integración y participación de una persona en la vida de la comunidad o de la sociedad en la que se inserta. Desde mi opinión podemos decir que contar con una amplia red de amistades va a ayudar en el camino de la vida en esta etapa, enfrentando

enfermedades, estrés, disminuyendo los efectos negativos a la salud, el apoyo social que reciban de sus seres queridos y amigos, los fortalecerá ante los problemas, ayudando a hacerles frente de la mejor manera.

### **2.3.6 El apoyo social y sus efectos en la salud**

“Se han hecho investigaciones en la que se establece que los factores psicosociales (prácticas de socialización, influencias culturales y ecológicas, factores de personalidad, status social y estilos de vida) interactúan unos con otros formando parte de una compleja red de relaciones causales recíprocas” (Lehr, Seiler y Thomae, 2000 citado por Pinazo, s/f, p. 19).

Los investigadores se han interesado en los procesos y mecanismos por los que las relaciones sociales afectan positivamente a la salud y el bienestar (Sarason, Sarason y Pierce, 1989). Se relaciona con distintas enfermedades bien a través de su influencia en los patrones conductuales que incrementan o reducen el riesgo de padecer diferentes trastornos o bien por su efecto sobre las respuestas biológicas que inciden en dichos trastornos.

Hay dos efectos del apoyo social en la salud, (Pinazo, s/f) indica que: el efecto directo y el efecto amortiguador. El efecto directo del apoyo social indica “que las personas están protegidas o preparadas positivamente para enfrentarse con un evento estresante por las relaciones de apoyo que poseen previas a su ocurrencia”. (p.18).

En el efecto amortiguador del apoyo social sugiere que las relaciones sociales ayudan a las personas en el afrontamiento de crisis durante los eventos y tras ellos. De igual forma afirma, cuando las personas están expuestas a estresores sociales, estos tendrán efectos negativos, sólo entre los sujetos cuyo nivel de apoyo social sea bajo, sin estresores el apoyo social no tiene influencia sobre el bienestar; su papel se limita a proteger a las personas de los efectos patogénicos del estrés. (Pinazo, s/f p. 20).

Así que, contar con una buena red de apoyo en los adultos mayores, va a ayudar a mantener su salud mental, propiciando un factor de protección, en contra del estrés,

amortiguando los afectos negativos como la frecuencia de enfermedades, y la respuesta inmunológica, estrés, y depresión, al elevar la autoestima sintiendo el amor de los seres queridos, y amigos, enfrentando los problemas de la mejor forma. Pasar por una crisis sin ayuda, puede dañar la salud, por lo que disponer de relaciones personales, facilitará enfrentar con más entereza los desafíos de la vida.

### **2.3.7 Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son acciones simples o complejas que han sido aprendidas, hasta el grado de ejecutarlas con rapidez y son sociales porque es la forma de influir en otras personas, se materializan en la interacción con el grupo, la comunidad y la sociedad al expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones que facilitan el comportamiento.

Al hablar de habilidades, nos referimos a un conjunto de conductas aprendidas. Son algunos ejemplos: decir que no, hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, empatizar o ponerte en el lugar de otra persona, hacer preguntas, expresar tristeza, decir cosas agradables y positivas a los demás. La asertividad, se integra dentro del concepto más amplio de habilidades sociales, es el estilo con el que interactuamos. (García, 2010, p.226).

Por lo que el desarrollo de las habilidades sociales para comunicarse se pueden aprender, y mejorarlas, con el objetivo de mantener una relación más efectiva, estas se manifiestan en estrecha relación con la comunicación ya que facilitan la conducta de las personas, al mejorar el desempeño de las relaciones interpersonales.

### **2.3.8 Pertenencia a un grupo**

El sentido de pertenencia es un: “sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o ambiente determinado. Su existencia genera en la persona un compromiso con la construcción de significados que a la larga formarán parte de la memoria personal y del grupo al que siente pertenecer. La participación en la construcción de esta memoria es activa y continua e implica un compromiso con desarrollo tanto personal como del grupo y del lugar”. (Osterman 2000 citado por Brea, 2014 p. 15).

Brea (2014) explica que sentirse parte de un grupo afecta la percepción que se tiene de los demás y conduce a emociones positivas, felicidad, alegría, y calma, e igualmente el no sentirse parte puede desembocar en tristeza, soledad, y ansiedad.

Por lo tanto el sentido de pertenencia es un sentimiento personal e íntimo y al mismo tiempo oficial y colectivo, ya que se basa en la memoria y simbolismo colectivo de la comunidad, es el resultado de las afiliaciones, creencias, e ideologías. Mediante este afecto se crea en la persona la conciencia de la vinculación al grupo y al territorio común del grupo. (p. 16).

Por lo que se puede decir que el pertenecer a un grupo es parte importante de nuestra vida, ya que es una necesidad del ser humano estar cerca de los demás para relacionarnos, buscamos una aprobación del otro, provee seguridad, compartimos conocimientos, nos enriquecemos, por lo que las personas necesitamos de otros para desarrollarnos. Nos ayuda a reforzar nuestra autoestima, y por lo que se puede advertir, la necesidad de pertenecer a un grupo nos permite desarrollar relaciones sólidas y estables con otras personas, es una necesidad de dar y recibir afecto de los demás.

### **2.3.9 La socialización como forma de interacción**

La socialización es el conjunto de aprendizajes que tiene lugar a lo largo de la vida de un individuo y que le habilitan a aumentar su potencial humano y cultivar las pautas culturales de la sociedad en que va a vivir. Son varios los autores que han hecho grandes aportes al concepto de socialización y se menciona a Sigmund Freud, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Carol Gilligan y George H. Mead.

Los autores relacionan de manera directa el proceso de socialización con la construcción de la personalidad y afirman que ésta es resultado de la interiorización del entorno social que nos rodea y agregan que las experiencias sociales y las interacciones, permiten una transmisión continua y permanente de los contenidos culturales necesarios para la supervivencia del individuo y de la sociedad. (Macionis y Plummer 2001 citados por Ortiz, 2009, p. 26)

Por lo tanto se puede afirmar Ortiz (2009):



Que el hombre cambia en persona social, capaz de participar en grupo dentro de su entorno y sólo mediante la experiencia comunicativa social; por ello, la socialización exige control y restricción de la propia conducta, y al mismo tiempo influye de manera positiva en el crecimiento, en la motivación, en la educación y estimula una gran variedad de deseos, que lo conduce al desarrollo y realización personal, incrementando sus habilidades en unas personas y en otras reprimiéndolas.

En este sentido, se puede considerar a la socialización como un proceso moldeador y creador de la cultura, donde cada individuo puede modificar su propia conducta de manera constante y permanente de acuerdo con los valores que promulga la sociedad a la que pertenece. (p.27).

En consecuencia se puede decir que las habilidades sociales son conductas aprendidas a lo largo de nuestra vida, es decir, se forman a través del proceso de socialización, como resultado de la relación con otras personas, por lo que es importante el desarrollo de habilidades sociales, que nos permitan el crecimiento de acciones y conductas para establecer que las personas se desenvuelvan eficazmente en la sociedad.

Las personas establecemos relaciones con los demás, por medio de las interacciones que construimos, que es el resultado de los procesos sociales; la comunicación es un proceso esencial y definitivo de toda relación social, que hace posible la interacción entre las personas. Por lo que estas habilidades de comunicación nos ayudarán a mejorar las relaciones interpersonales.

## **2.4 Sistematización y resultados del diagnóstico integral**

### **2.4.1 Instrumento: Observación**

A continuación se verá algunos de los resultados recogidos durante la observación.

Resultados: Algunos de las observaciones hechas apuntan a que en un día de clase del curso de Educación para Adultos del INEA, hacen la actividad manual, para rellenar una figura de un cuadrado y un triángulo, con bolitas de papel de colores.

En el aspecto comunicativo, se aprecia un ambiente de charla, conforme van haciendo sus tareas, empiezan a relacionarse, comentando entre ellas como le pueden hacer para terminar lo que les pide la asesora, platican si les falta algún material, lo comparten entre ellas, y algunas otras se muestran reservadas únicamente haciendo su labor.

Al hablar tratan de comunicar lo que sienten libremente, muchas veces sin limitaciones, mostrándose tal y como son, esa situación a veces desencadena episodios de tensión porque empiezan a alzar la voz, o se contestan mal, con lo que se genera un altercado, a tal grado que la asesora debe intervenir y detener dicha discusión.

El curso de manualidades está integrado por 6 adultas mayores: sus pláticas se refieren a preguntar sobre su estado de salud, unas comentan que les ha dolido un pie y no pueden caminar, por ese motivo no han podido asistir a la clase, entre ellas cada una va dándole consejos para el dolor, que se tome tal pastilla, que se ponga una pomada naturista, y así transcurre con cada una de las integrantes del grupo.

De momento surge una discusión entre ellas hablando al mismo tiempo todas, alzan la voz y se puede observar que no se puede entender lo que dicen, parece ser que se compite para ver quien habla más, se gritan, no se escuchan, no dejan que se expresen ocasionando fricción entre ellas. Una de ellas menciona “no le pareció lo que me contesto”, ocasionando un disgusto en su relación. Esta misma discusión se vio reflejada posteriormente, repitiéndose una molestia entre las compañeras del grupo.

Otra persona que no oye muy bien se queda callada haciendo su manualidad, no participa en la conversación, se observa que se mantiene ajena a lo que sucede, una indica que es diabética, otra persona que estuvo enferma de tos y que le dio bronquitis.

Se recuperan las siguientes problemáticas en los adultos mayores: tienen dificultad para comunicarse con sus compañeras, se registra en la observación, en repetidas ocasiones, ellos expresan sin pensar en la empatía y sin ser conscientes que

pueden herir a los demás con algunos comentarios o frases; por tanto, al no lograr una comunicación adecuada con su destinatario, se torna en un conflicto personal, o en malos entendidos, por no conocer las implicaciones de uno como emisor y de las normas de comunicarse con otros. Eso es lo que reporta como problemática la observación no participante.

**2.4.2 Instrumento: Cuestionario**

Durante la obtención de las preguntas que se realizaron al formular el cuestionario, se registraron los siguientes resultados transformados en gráficas:

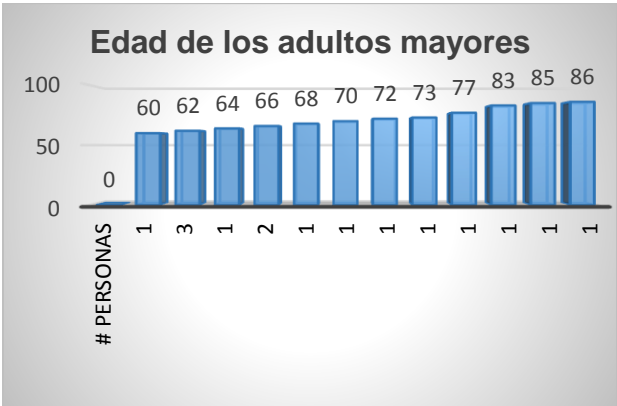


Figura 2. Edad de los adultos mayores  
Fuente: Elaboración propia



Figura 3. ¿En que trabaja el adulto mayor?  
Fuente: Elaboración propia

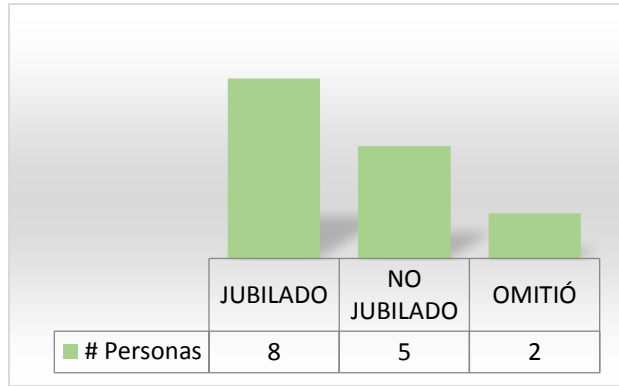


Figura 4. ¿Es jubilado?  
Fuente: Elaboración propia

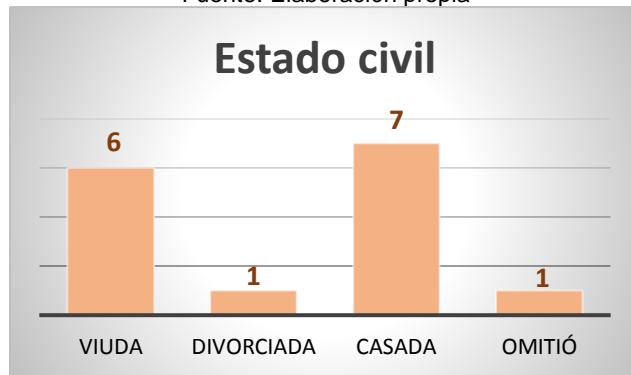


Figura 5. Estado civil.  
Fuente: Elaboración propia



Figura 6. ¿Cuántos hijos tienen?  
Fuente: Elaboración propia



Figura 7. Escolaridad.  
Fuente: Elaboración propia



Figura 8. ¿Con quién vive?  
Fuente: Elaboración propia



Figura 9. Padecimientos en salud.  
Fuente: Elaboración propia

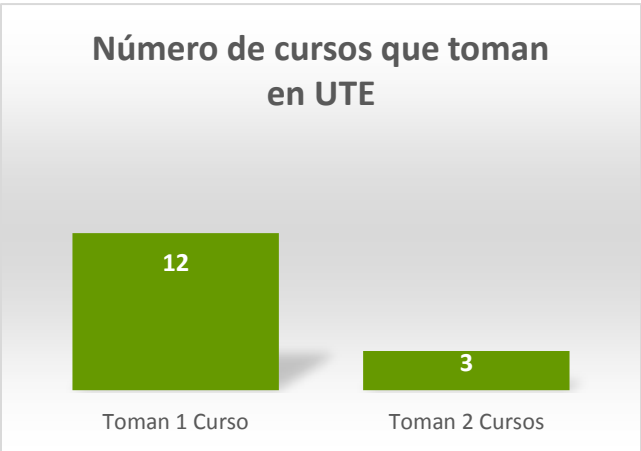


Figura 10. Número de cursos que toman en UTE.  
Fuente: Elaboración propia



Figura 11. Actividades en su tiempo libre.  
Fuente: Elaboración propia

Resultados: Se obtuvo que los adultos mayores tienen problemas al comunicarse, contestaron que les cuesta trabajar comunicarse con su familia, han tenido conflictos al no saber escucharlos, han mal interpretado las conversaciones con su interlocutor, no tienen fluidez verbal para expresarse, así como falta de claridad en sus mensajes.

El tema de la comunicación es importante para ellos y no son conscientes del manejo de dicha habilidad, pues consideran difícil establecer una relación con los demás, y han tenido conflictos con sus compañeras de clase, porque no es clara la forma de decir lo que sienten.

Consideran que es un factor importante para mantener una buena relación de amistad, con su pareja, con los hijos, con los compañeros, y con todas las personas que las rodean, pero no es fácil ya que su comunicación no es eficiente.

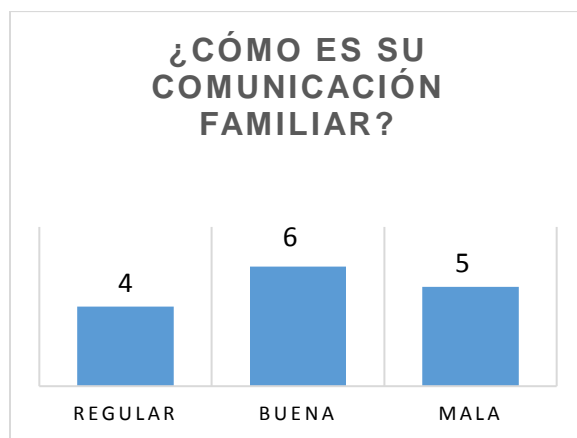


Figura 12. ¿Cómo es su comunicación familiar?  
Fuente: Elaboración propia

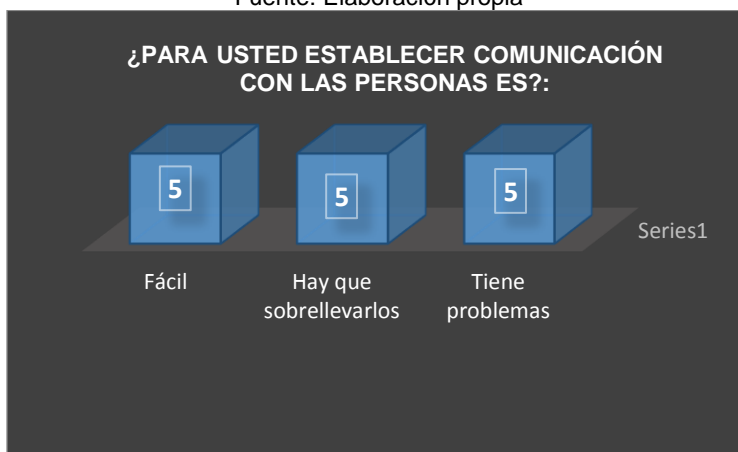


Figura 13. ¿Para usted establecer comunicación con las personas es?  
Fuente: Elaboración propia



Figura 14. ¿Ha tenido conflictos de comunicación?  
Fuente: Elaboración Propia



Figura 15. ¿Ha perdido amistades por no saberse comunicar?  
Fuente: Elaboración propia.



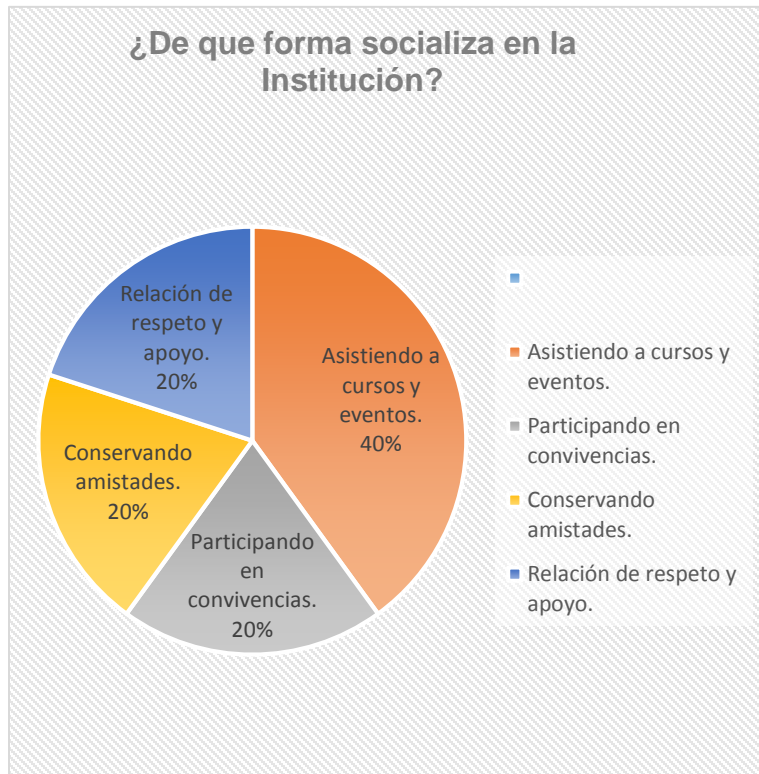


Figura 16. ¿De qué forma socializa en la Institución?  
Fuente: Elaboración propia

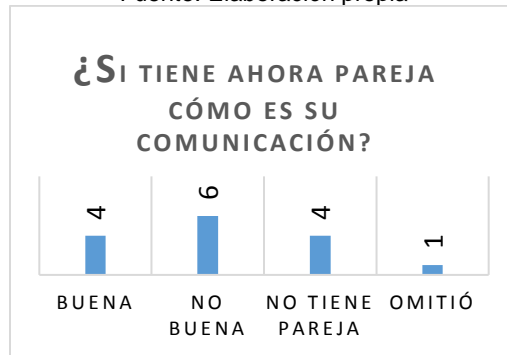


Figura 17. ¿Si tiene ahora pareja cómo es su comunicación?  
Fuente: Elaboración propia



Figura 18. ¿Al estar sola cómo se siente?

Fuente: Elaboración propia

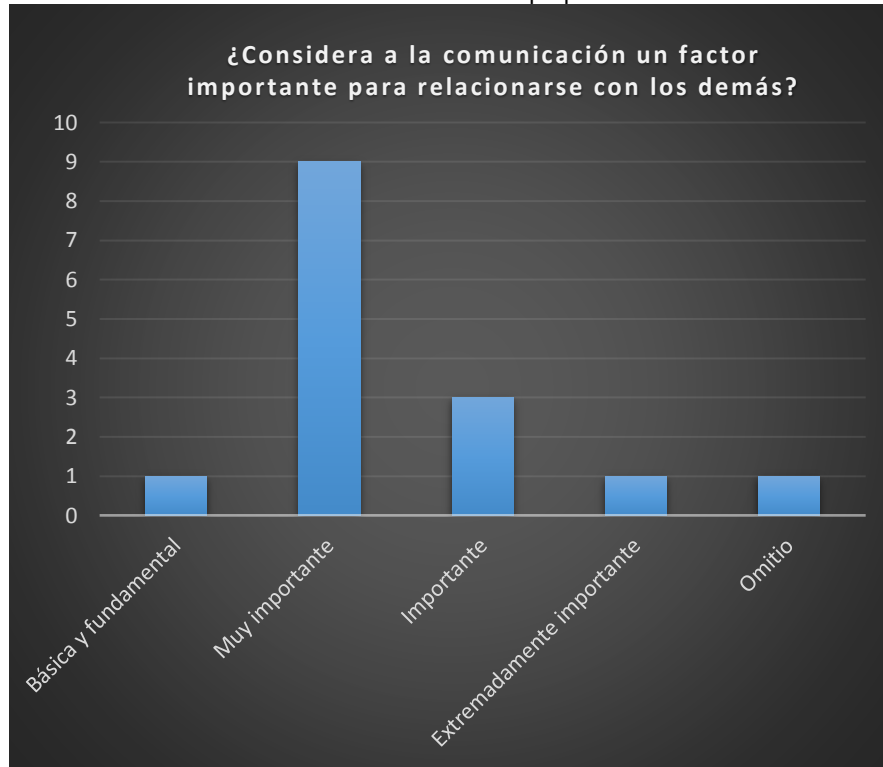


Figura19. ¿Considera a la comunicación un factor importante para relacionarse con los demás?  
Fuente: Elaboración propia

### 2.4.3 Instrumento: Entrevista

Los datos arrojados durante las entrevistas a los adultos mayores fueron los siguientes.

Resultados: De acuerdo a las respuestas obtenidas, por la manera en que se comunican los adultos mayores, existen complicaciones en el trato, en la cortesía necesaria para establecer un proceso comunicativo con otros o con su familia, igualmente al socializar con otras personas de su comunidad.

Una constante son los conflictos por la manera en la que se comunican, al romperse la conversación, les parece importante continuar el diálogo, pues de esta forma se relacionan en su grupo de pares.

Pueden expresarse libremente, pero al mismo tiempo reconocen que esa libertad, trae consecuencias al decir lo que piensan, los lleva a tener dificultades con las

personas, sin detenerse a comprender el proceso fundamental de la comunicación y que elementos hace que se rompa el ciclo comunicativo, como el no cumplir las reglas de cortesía básicas.

Otro punto identificado es la falta de convivencia en sus relaciones sociales, lo cual se traduce en aislamiento, cuando el estar con otras personas les proporcionaría las ventajas de los vínculos interpersonales como: compañía, aprender nuevas cosas, tener con quien platicar y generar relaciones significativas con otras personas.

Así mismo se advirtió en las entrevistas, que la falta de estudios, es una limitante para poder relacionarse con los demás, y lograr una buena comunicación, por lo que es un problema que daña sus relaciones interpersonales, afectando su autoestima al sentirse inseguras, por falta de preparación.

Como resultado, podemos afirmar que los adultos mayores requieren de conocer y ejercer el proceso de comunicación interpersonal, se pretende que al relacionarse con los demás es que se escuchen entre ellas, comuniquen sus problemas, sus sentimientos, e ideas poniendo interés en lo que platican, apoyando, comprendiendo, dando a partir de esa conversación hasta donde esté a su alcance para tratar de ayudarse entre sí.

Pertenecer a un grupo les parece importante, en estos grupos han encontrado apoyo, comprensión, respeto, unidad, en donde se comparten sus ideas y sentimientos. Respetando cada manera de pensar aunque surjan diferencias entre lo que cada quien piensa, siempre es necesario el respeto para tener una sana convivencia, el poder expresar lo que sienten mediante una charla les da un sentido de pertenencia.

Las dificultades que han señalado los adultos mayores al comunicarse son: falta de claridad, y de entendimiento, porque muchas veces la manera de expresarse no es buena lo que se convierte en una inadecuada comunicación.

Se observó que los adultos mayores, tienen necesidades de compañía, de que si se comunican, pero a veces tienen dificultad al conversar, expresan libremente que

piensan, pero en ocasiones les acarrea dificultades su forma de comunicarse. (Ver anexo 4).

#### **2.4.4 Investigación documental de contexto**

A continuación se describen las características del contexto de la institución, incluyendo datos históricos, toda clase de informes relevantes para este estudio, y tener información sobre el entorno en el que se presenta el problema.

Resultados: Inicio con datos sobre la Alcaldía de Cuajimalpa, que es donde se encuentra la UTE. Cuajimalpa de Morelos es una de las 16 demarcaciones territoriales de la Ciudad de México. Se ubica al poniente de la capital mexicana, cuenta con un total de 91252 hombres, 100845 mujeres. (INEGI, 2015). De los cuales son 9,458 son mayores de 65 años.

Hay que subrayar que actualmente las Delegaciones son ahora Alcaldías de acuerdo a la Ley publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 04 de mayo de 2018.

Se divide territorialmente en 44 colonias y 59 Distritos Electorales. En el año 2016, la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF) incorporo a su lista de Pueblos Originarios, del todavía entonces Distrito Federal, a los pueblos de San Mateo Tlaltenango, San Lorenzo Acopilco, San Pedro Cuajimalpa y San Pablo Chimalpa ubicados en esta demarcación.

Tiene el Centro Cultural Nacional Pedro Infante con el objetivo de acercar a las nuevas generaciones al ídolo de México, a través de distintas actividades como la música, el cine y la actuación ya que se imparten talleres entre los que destacan canto, pintura y expresión corporal. Además, cuenta con dos salas de cine.

Cuajimalpa cuenta con once Centros de Desarrollo Comunitarios, dos centros culturales y el Museo Miguel Hidalgo y Costilla, situado en una construcción al lado de la ubicación real donde estuviera la casa donde se hospedó Don Miguel Hidalgo luego de la Batalla del Monte de las Cruces.

Las instituciones educativas con que cuenta la Alcaldía son: 26 preescolares públicos, 4 Centros de Desarrollo Infantil (CENDI), 81 escuelas de preescolar privados. 31 primarias públicas, 51 escuelas primarias privadas, 9 escuelas secundarias públicas, 2 técnicas, 2 telesecundarias, 1 para trabajadores, 37 secundarias privadas.

Instituciones de educación media superior públicas, existen sólo cuatro; la Preparatoria “Josefa Ortiz de Domínguez”, CONALEP Santa Fe; Colegio de Bachilleres 8 y el CETIS 29.

Las instituciones de educación superior, habían sido escasas, un centro de extensión de la Facultad de Medicina de la UNAM, es la más antigua de la entidad, también sobresalen la Universidad Iberoamericana, (UIA) el, Centro de Investigación y Docencias Económicas (CIDE), Tecnológico de Monterrey Campus Santa Fe (TEC) y la más reciente Universidad Autónoma Metropolitana la (UAM) ubicada en Santa Fe.

También se encuentra la Universidad de la Tercera Edad (UTE), en la cual se imparten cursos de cultura física, computación, entre otras actividades. La UTE se encuentra ubicada en calle Sauce s/n Col. San José de los Cedros, fue creada con el fin de que los adultos mayores de la demarcación puedan tener un espacio, donde puedan encontrar una sana convivencia, al desarrollarse integralmente y poder encontrar nuevos aprendizajes, la Universidad fue puesta en función en el año de 2011 por el Delegado Carlos Orvañanos. (Córdova, 2012).

La Universidad es una instancia, que reconoce la importancia de la experiencia y dignifica la condición de los adultos mayores. La Universidad de la Tercera Edad depende de la ahora Alcaldía, y se autofinancia.

Como se puede observar, las opciones educativas para los adultos mayores han sido escasa en la Ciudad de México. (Córdova, 2012). En la ciudad se cuentan con cuatro Universidades de la Tercera Edad, las cuales son: Campus Mixcoac, Campus Cumbres ubicada en la Alcaldía Benito Juárez, una Universidad en la Alcaldía

Cuajimalpa, otra última en la Alcaldía Miguel Hidalgo, existe una en Tlalnepantla, Estado de México

La Universidad de la Tercera Edad (UTE) de la Alcaldía de Cuajimalpa, es un inmueble construido en 2 plantas, en la planta baja se encuentra la oficina de la dirección del plantel, la oficina del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) se localiza en la parte principal de la entrada, en ella se hacen trámites de credencial y afiliación. Existe una antesala donde esperan las personas, para cualquier asunto relacionado con información que necesiten, a (INAPAM). También cuenta con espacios especiales donde pasan las sillas de ruedas, pasamanos donde puedan sujetarse los adultos mayores en su camino, así como el servicio de tres sanitarios.

Cuenta con 1 salón cuyas medidas son de 4.50 metros de largo por 3.50 metros de ancho, tiene una ventana de 4 metros de largo por 50 cm de ancho, allí se imparten clases de computación, otra aula tiene estas medidas 4.80 metros de largo por 4.50 metros de ancho, aquí se dan los cursos del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) donde van las personas a terminar sus estudios, también cuenta con un elevador.

En la parte alta se encuentran 2 salones cuyas medidas son de 4.10 metros de largo por 4. metros de ancho, otra estancia cuenta con estas medidas 4.60 metros de largo por 5 metros de ancho, aquí se dan una variedad de cursos como manualidades, desarrollo humano, e inglés, también cuentan con ventanas cuyas medidas son de 4.30 metros de largo por 80 cm de ancho. Hay una sala de usos múltiples que tiene estas medidas 12 metros de largo por 7.50 metros de ancho, con ventanas de 6.50 metros de largo por 1.20 metros de ancho, donde se realizan todo tipo de eventos, como pláticas de orientación, juntas, y festivales.

En este lugar se imparten cursos de cultura física, educación tecnológica (computación) inglés, ajedrez, talleres de yoga, desarrollo humano, manualidades, pintura en tela, corte y confección, zumba, deshilado. Para los cursos de zumba y yoga se les solicita un certificado médico. Solicitan ayuda económica para los talleres, con un costo de 25 pesos mensuales, y cuentan con becas.

### **3. Construcción del problema de investigación.**

Una de las problemáticas más coincidentes entre los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad, son los conflictos ocasionados por la forma en que se comunican, y la poca habilidad de comunicación interpersonal.

Un aspecto importante que hay que señalar, es la socialización de los adultos mayores implicará que adquiera ventajas sobre su salud, ya que es importante la convivencia e interacción que se da por medio de la comunicación al socializar con otros.

Los vínculos sociales que puedan tener los adultos mayores en esta etapa fomentarán sus relaciones sociales para acompañarse, convivir y mantener un sentido de pertenencia en esos grupos. Montes (2002) considera que “las redes sociales de apoyo son estrategias que utilizan las personas para obtener o mantener ciertos beneficios en su calidad de vida”. (p.17).

La carencia de relaciones sociales de calidad es un problema delicado que presenta el adulto mayor, pues “las buenas relaciones participan de manera importante en la promoción de la salud, el bienestar, y por ende, en la calidad de vida” (Barbosa, 2016. p 41), la falta de afecto, compañía, y apoyo los lleva a un aislamiento generado por conductas antisociales que los mantiene en un estado de soledad; Palacios (2016) hace referencia que las “personas mayores que viven solas no tienen por qué sentirse solas si permanecen socialmente comprometidas y disfrutan de la compañía de quienes les rodean”. (p. 1).

Otro aspecto importante por destacar es la de pertenecer a un grupo, ya que es básico en nuestra vida, de manera cotidiana estamos vinculados y nos relacionamos con las personas, de acuerdo a nuestros intereses, y diferentes actividades que realizamos.

El grupo social primario es la familia, mantenemos lazos afectivos, de ayuda, apoyo, y obtenemos aprendizajes desde que somos pequeños, luego sigue la escuela en ella adquirimos conocimientos necesarios para nuestro desarrollo.

Otro grupo social que nos ayuda a mantener nuestro sentido de identidad, son los amigos, en donde compartimos determinados intereses, como habilidades, conocimientos, creencias.

El sentirse parte de un grupo en los adultos mayores los hace pertenecer a algo, el encuentro con otros ayuda a aumentar su autoestima, al buscar aprobación, comprensión, y juega un papel importante, ya que les brinda confianza, seguridad y apoyo constante.

Por lo que pertenecer a un grupo trae muchos beneficios a los adultos mayores, favoreciendo a la salud mental del adulto mayor. Fabio Sani, (2012) ha hecho estudios en los que se ha comprobado que los adultos mayores que no se identificaban con ningún grupo social tienen más problemas de salud mental, como estrés, y depresión en comparación con los adultos que si tenían un grupo en donde convivir y reunirse.

Por otro lado, cuando los adultos mayores se comunican, dan por hecho que se les va a entender lo que quieren decir, pero muchas veces es solo la percepción del acto comunicativo, pero la interpretación de un mensaje es diferente, dependiendo del contexto de las demás personas, el punto de vista siempre va a ser distinto.

García (2015) indica un factor que influye en la comunicación son las percepciones, “dos individuos que experimentan el mismo suceso o que miran el mismo objeto, pueden percibir cosas muy diferentes, la razón es que cada uno de nosotros llevamos a cada situación un marco mental que modela lo que vemos y oímos” (p. 1)

Desde la construcción de la comunicación, debe iniciarse el encuentro respetando las reglas de cortesía, debe de mantenerse tolerancia y respeto hacia las ideas de la otra persona, de su forma de interpretar. Si no existe comprensión ante situaciones como esta pueden surgir conflictos, y los malos entendidos que dañen la relación comunicativa.

El emplear una comunicación eficaz, al expresar claramente lo que queremos decir nos evitará conflictos, así como también el mostrar respeto hacia los otros, en sus



opiniones, mostrar empatía, escuchar atentamente, y evitar enjuiciar nos traería una mejor relación, por lo que para García (2015) “una pobre comunicación suele estar presente en la raíz del conflicto”. (p. 2).

La existencia de ambigüedades en la comunicación, hará que no se comprenda lo que queremos decir, cuando los objetivos o la finalidad de la comunicación no se cumplen resulta ineficaz (Rizo, y Romeu, 2013, p. 13). Cuando el emisor no se expresa con claridad la información puede confundirse, y el mensaje que se da, queda en una confusión, por lo cual es importante que sea claro, concreto y eficaz, esto puede corregirse mediante la retroalimentación del mismo, y ver si se entendió.

Así mismo hay que cuidar para que se logre con éxito la comunicación, evitar la presencia de ruidos, que entorpecen el mensaje, así como la incongruencia de la información que transmitimos.

También existe la desconfianza ante el proceso de comunicación, dando como resultado, malos entendidos, la sospecha se acciona cuando se encuentran las intenciones del otro, esto se puede entender al percibir al otro como extraño y ajeno. Pero si tenemos en cuenta que el otro siempre nos es desconocido sólo por ser diferente (Rizo y Romeu, 2013, p.15).

Se puede afirmar que la presencia de la desconfianza en las relaciones interpersonales es siempre evidente. Para contrarrestar esta situación, es necesario crear un ambiente de confianza que nos ayudará a mostrar honestidad y credibilidad y esto se crea con un buen trato personal, al ser coherente con lo que decimos y hacemos, al mantener una buena relación entre las personas.

La comunicación interpersonal nos habla de la manera en la que nos comunicamos y mantenemos una relación cara a cara, al entablar ideas, pensamientos, al hacer un intercambio de mensajes y sentires. Una de sus características se da en el plano afectivo, en el cual se da confianza y seguridad, es imprescindible estas cualidades para llegar a entablar una buena relación entre las personas.

Para Hernández (2008) “la comunicación interpersonal es el tipo de comunicación bidireccional en la cual se lleva a cabo un proceso de intercambio de información,

sentimientos, emociones, etc. entre personas o grupos” (p. 33). Hay un contacto verbal y no verbal esto es la postura, tono de voz, gestos, expresiones faciales, todos estos movimientos también transmiten parte de lo que queremos comunicar.

Por consiguiente, la problemática en particular que va ser tratada va dirigida a los adultos mayores de la tercera edad, que se ven afectados por su forma de comunicación que no es adecuada, una falta de socialización que afecta la convivencia con los demás.

Por lo que para darle solución a esta problemática, se pretende aplicar un “taller” con los adultos mayores, para lograr mejorar los procesos de comunicación interpersonal, en la que se va trabajar dichos procesos que no son eficientes, lo que deriva en frustración y desánimo para éstos adultos mayores.

Para mejorar los procesos de comunicación interpersonal, a partir de la reflexión y exposición de los puntos de vista tanto para los adultos mayores, como para los que tratan con ellos, y de esta forma fomentar un trabajo colaborativo, con intenciones de alcanzar un proceso de comunicación eficiente entre los involucrados. De este modo, aumentará el estado de ánimo de los adultos mayores, al implementar una mayor participación de ellos, en procesos educativos o en aprendizajes para su vida. Modificando la comunicación con otros, aumentarán los vínculos sociales que puedan tener los adultos mayores en esta etapa de su vida, fortalecerá sus relaciones sociales para acompañarse, convivir y mantener un sentido de pertenencia, apoyándose en sus círculos de amistad y fortaleciendo sus lazos afectivos, lo que constituirá un fuerte apoyo para ellos como población en desventaja social.

### **3.1 Tratamiento de la información obtenida de los instrumentos (triangulación entre los resultados de los instrumentos y las dimensiones del diagnóstico) y los hallazgos.**

“La triangulación es un procedimiento de control implementado para garantizar la confiabilidad entre los resultados de cualquier investigación. Los resultados que han sido objeto de estrategias de triangulación pueden mostrar más fuerza en su interpretación y construcción que otros que han estado sometidos a un único

método” (Donolo 2009 citados en Betrián, Galitó, García, Monclús, Macarulla. 2013, p. 6).

Por lo que podemos decir que la triangulación como herramienta, ayuda a mejorar la práctica en el proceso de investigación, asimismo contribuye a tener otra visión sobre el objeto de estudio desde diferentes ángulos, aumentando la validez de los resultados.

### **3.1.1 Hallazgos del contexto, de las entrevistas, y de la fundamentación teórica.**

#### **3.1.2 Contexto**

Respecto a la problemática de los adultos mayores en su contexto pueden empezar como el INAPAM (2010) lo explica:

A veces la convivencia cotidiana puede volverse complicada, debido a situaciones individuales o incluso a otras externas como los problemas económicos, la falta de tiempo, la presión o el agotamiento. Esto puede hacer que reaccionemos con enojo o resentimiento con las personas más cercanas. Ante una situación así, lo mejor es conservar la calma y enfrentar el problema, sentarse a platicar y expresar cada uno lo que piensa y lo que siente, siempre en actitud de respeto. No olvidemos que la base de una buena relación es el respeto y la comunicación. (p. 27).

En consecuencia las relaciones conflictivas, ocasionadas por un mal entendido suelen presentarse por estas cuestiones cuando se da la comunicación, y afectan la convivencia entre las personas, por lo que hay que lograr comunicarnos adecuadamente.

Con ayuda del diálogo, se puede llegar a una resolución de la situación conflictiva, en especial debemos cuidar como se dicen las cosas, en que tono, con qué modo pronunciamos. Además, los conflictos que se producen en la comunicación provienen de malentendidos, muchas veces por una incorrecta interpretación de los mensajes o de actitudes como no saber escuchar, todo esto perjudica la comunicación entre las personas.

Estos elementos se ven mermados al interior de la UTE por las fallas en la comunicación, como son: la poca claridad en el mensaje, si el emisor no se expresa con claridad o si es confuso el mensaje, la comunicación es deficiente. Para que se dé un buen mensaje comprensible para el oyente debe de ser preciso, conciso, y eficiente. (Zuny, s/f, p. 1).

Otra causa es el olvido de partes importantes de la comunicación; si el emisor las omite, se falla en la comunicación. A veces se excluye al sujeto y los que escuchan no saben a quiénes se está refiriendo.

De igual forma las informaciones con contradicciones, si al emitir el mensaje se producen contrariedades en lo que se habla, se presentan diferencias que puede ser descubierta por el receptor, creando un ambiente de incredulidad en el emisor y el receptor resulta confundido en lo que quiere decir el emisor.

Así como la comunicación, puede fallar cuando el emisor no modula bien el mensaje, o cuando habla muy bajo, que no alcanza a escuchar el receptor, igualmente no se atreve a preguntar lo que el emisor expone, también se puede fallar en la comunicación.

Sí el receptor se encuentra indiferente, será muy difícil que pueda captar bien el mensaje. Debe de existir un canal adecuado para la comunicación y que sea apto para el contexto a quienes se está dirigiendo, ya que se pueden producir obstáculos en la comunicación, así mismo el código debe ser el apropiado.

Para un grupo como los adultos mayores, es fundamental el soporte de las redes sociales es un aspecto de suma importancia, para mantener su calidad de vida y realizar acciones de interés social, como llevar una vida en sociedad, como acudir a fiestas, llevar una relación de amistad, con amigos, vecinos, aprender contenidos escolares, por lo que las redes sociales son “fuerzas preventivas que asisten a los individuos en caso de estrés, problemas físicos y emocionales” (Maguire 1980 citado por Guzmán, Huenchuan, Montes. 2003 p.2).

En México se observa una carencia de redes sociales y de asociaciones que brinden atención y apoyo a los adultos mayores para mantenerlos integrados a la vida comunitaria de una manera digna y motivadora. (SEDESOL, 2010 p.9).

Existe un espacio como la UTE donde se pretende apoyar a los adultos mayores a sentirse productivos, que suban su autoestima y que no sean excluidos de la sociedad, se observó como investigador en el área de la educación, hacer lo posible para que se cumplan sus objetivos.

La falta de vínculos sociales, la ausencia de contactos interpersonales que posibiliten un grado de comunicación e intercambio personal, y las relaciones sociales insatisfactorias, pueden conllevar riesgos para la integración social de las personas mayores.

Santos (2009), explica que se han hecho estudios en los que se ha comprobado que la presencia de redes sociales en los adultos mayores, facilita la integración social, y da un efecto favorable para enfrentar situaciones de tensión, las redes sociales y la integración social ayudan a mantener el sentido de control de las situaciones, lo que disminuye los riesgos de morbilidad y mortalidad e internamiento en los adultos mayores. Hay que subrayar que las relaciones sociales, y los procesos de integración social, son factores clave que tienen influencia benéfica en las situaciones de salud, bienestar y calidad de vida en la vejez. (p.166).

Las relaciones sociales establecidas por los individuos, las cuales constituyen la base del funcionamiento social son el “conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional, evitando así el deterioro real o imaginado” (Guzmán 2003 citado por Galleguillos, 2015, p. 30).

En suma las personas buscan relacionarse porque lo sienten como una necesidad, al estar integradas a la vida en sociedad, el individuo que no socializa no tiene la capacidad de pertenecer a un grupo, necesita de los demás para convivir.

También encontramos que Del Valle y Colli. (2011), afirman lo siguiente:

El rompimiento de vínculos sociales, y la ausencia de contactos interpersonales que faciliten un grado de comunicación e intercambio personal, y las relaciones sociales insatisfactorias puede conducir a riesgos para la integración social de las personas mayores, por ejemplo en la viudedad, en la pérdida de personas contemporáneas, la falta de una persona de confianza con la que compartir momentos difíciles. Ocasionando malestar emocional que se convierten en una pérdida de bienestar general. Las relaciones interpersonales impulsan la participación social de las personas mayores y, por tanto, son un aspecto clave para el envejecimiento activo. (p. 27).

### **3.1.3 Hallazgos de las entrevistas**

Se encontró falta de convivencia en sus relaciones sociales, lo cual se traduce en aislamiento, así como pertenecer a un grupo les parece importante, ya que en estos grupos han encontrado apoyo, comprensión, respeto, unidad, en donde comparten, sus ideas y sentimientos.

Consideran que la comunicación es importante, para tener un buen trato con los demás, lo que significa que la comunicación es esencial en cualquier aspecto de nuestra vida, con ella se percibe la necesidad de relacionarse al mantener lazos de convivencia en los grupos a los que pertenecen, lograr habilidades de comunicación en los adultos mayores, beneficiaría de manera positiva sus relaciones con los demás, a través de una correcta comunicación, al mejorar las relaciones afectivas que los lleve a poder socializar en cualquier entorno social.

Se recuperó de las entrevistadas lo siguiente: los problemas que tienen al comunicarse con otras personas.

“[...] que no entiendan lo que yo quiero decir por falta de claridad en mis ideas”  
(Juanita de 69 años).

Así mismo comentaron que no pueden decir lo que sienten, hay un temor de expresarse, expusieron que consideran que no se comunican bien, porque no tuvieron estudios.

“siempre me detengo, me siento insegura al opinar” (Juanita de 69 años).

“cuando estoy en los grupos, no me atrevo hablar” (Eva 85 años).

Otra entrevistada comentó que no puede expresar lo que siente tiene dificultad al decir sus ideas a otras personas, como sus sentimientos, y opiniones.

“me callo las cosas, por miedo a que me critiquen” (Pilar 86 años).

“no emito opinión por temor a equivocarme, no me comunico adecuadamente por una falta de confianza al decir las cosas, es por una falta de confianza y de comunicación que es lo principal” (Eva 85 años).

“me cuesta trabajo comunicarme” (Ángela 72 años).

“no se hablar ni relacionarme, tengo dificultad para expresar mis ideas, no se expresar lo que siento y me da pena que no les vaya a contestar bien” (Ángela 72 años).

Todo esto las hace sentir tristes, porque no saben expresarse. Así mismo en las entrevistas comentaron que los malos entendidos surgen por la falta de educación, puesto que entienden de diferente manera lo que les comunican, y porque uno habla de más, e igualmente al no poner atención a lo que nos dicen.

“si no me explican bien lo interpreto de acuerdo a mi manera de ser, y esto puede causar un problema” (Juanita 69 años).

“muchas veces, interpretan mal las cosas que uno platica, además porque no somos claros cuando hablamos, entendemos de forma diferente lo que se ha comunicado, y si no aclaramos cualquier duda que tengamos se puede llegar a confusiones”. (Eva 85 años).

“se debe a una falta de comprensión, de entendimiento porque cuando uno habla se malinterpreta lo que decimos, tal vez se deba a nuestros prejuicios que hacemos de lo que nos quieren comunicar”. (Polo 78 años).

Otro punto hallado, es una falta de habilidades para relacionarse y socializar, les cuesta mantener una relación de amistad, asimismo encontramos la falta de convivencia:

“pues casi no platico con las personas, me quedo callada y por lo mismo no se acercan a mí, no tengo relación con las demás y me siento sola”. (Pilar 86 años).

“casi no me gusta estar con muchos, no sé por qué, pero no me gusta, vengo por obligación, porque mi hijo me dice que salga, para que me sienta mejor, ya saliendo a platicar con alguien se despeja de sus problemas”. (Ángela 72 años).

### **3.1.4 Hallazgos de la fundamentación teórica**

En los problemas de comunicación interpersonal, una de las problemáticas presentadas por los adultos mayores es la falta de relaciones sociales, ellos han tenido problemas al establecer relaciones con los demás, impidiendo la integración social de los adultos mayores, ocasionando aislamiento.

Escudero (s/f), habla sobre las personas con dificultades para relacionarse con los demás, que manifiestan ser tímidas, sentirse solas o encontrarse incómodas en situaciones sociales y que tienen problemas para establecer relaciones sociales. Además comenta entre las dificultades más frecuentes para relacionarse con los demás podemos hallar: Un déficit importante de lo que denominamos habilidades sociales o habilidades de relación interpersonal. (p. 1).

Así como también se averiguó que la integración del adulto mayor a un grupo organizado, mejora el humor, ayuda a crear nuevos vínculos, produce sentimientos de autoestima, motiva la iniciativa, abre la perspectiva de participar en actividades nuevas, al compartir experiencias con gente de su misma edad, se pone en contacto con individuos del sexo opuesto no familiares, permitiendo participar en un ámbito de sana recreación, anima la intención de adoptar medidas preventivas de salud. (Rodríguez, Cruz, Martínez, Andreoli, Villar, et al, 2007, p. 1).

Okuda y Gómez (2005) nos habla que una de las ventajas que ha brindado la triangulación, es haber corroborado la información en la utilización de varios métodos y técnicas de investigación, así como también ha permitido comprender y aumentar la perspectiva de la problemática estudiada.

Los hallazgos que coinciden, son los encontrados tanto en el contexto como en los sujetos y sus prácticas, así como en la teoría donde se manifiestan los problemas que tienen los adultos mayores al relacionarse y comunicarse.



Los datos que coinciden en el contexto: Se investigó que el aumento de la esperanza de vida, no es sino el resultado de la mejora continua de las condiciones de salud, alimentación y vivienda, que el país ha venido experimentando, por lo tanto la población adulta mayor ha aumentado.

Se pudo hallar que en la Ciudad de México, hay programas sociales de algunas dependencias del gobierno destinados para defender y dar a conocer los derechos, propiciando una participación integral en la sociedad a los adultos mayores, con el propósito de dar una mejor calidad de vida. Se pudo averiguar que en México hay una falta de redes de apoyo para los adultos mayores, y poderlos mantener integralmente a la sociedad.

Desde la disciplina de la comunicación, se logró observar las fallas que pueden ocurrir cuando se transmite un mensaje, como son falta de claridad del emisor, por lo que debe ser comprensible para el oyente, en el cual debe ser preciso, conciso y eficiente.

Debe de haber coherencia y unidad en lo que se transmite, así como también los mensajes con inconsistencias, que ocasionan confusiones, que deben de ser aclarados. Así mismo cuando el tono de voz es muy bajo que no se alcanza a escuchar, se hacen presunciones del mismo por parte del emisor, que no se atreve a preguntar qué es lo que exactamente lo que el emisor plantea. Hay que poner atención cuando el receptor da el mensaje, el poder escuchar con atención, facilitará que se pueda captar adecuadamente, es decir el contenido de lo que se comunica.

Otro de los datos que coinciden con respecto a los sujetos y sus prácticas: Las dificultades que han señalado los adultos mayores, al comunicarse son falta de claridad, ya que muchas veces la manera de expresarse no es correcta, lo que se convierte en una inadecuada comunicación. Al recuperar los instrumentos, sí han tenido conflictos por la manera en la que se comunican, lo que revela que la comunicación es indispensable, en cualquier aspecto de nuestra vida, con ella se percibe la necesidad de relacionarse al mantener lazos de convivencia en los grupos a los que pertenecen.

Por lo que se puede decir, la manera en que se comunican los adultos mayores, si tienen complicaciones en la forma en que se relacionan, al comunicarse con su familia, al socializar con la gente, por lo que consideran que este es un aspecto importante para tener un buen trato con los demás.

En cuanto a la teoría los datos encontrados también coinciden sobre la problemática planteada; nos señala la falta de contactos interpersonales, la carencia de estos pone en riesgo la integridad como persona, causando soledad, enfermedades depresivas, falta de habilidades sociales para relacionarse, imposibilitando su comunicación e intercambio personal y social.

### **3.2. Planteamiento del problema (delimitación, justificación y la pregunta de investigación).**

#### **3.2.1 Planteamiento**

El problema identificado son los conflictos de comunicación y relación que afectan la interacción entre las mujeres de la tercera edad de la UTE, que no cuentan con las habilidades para una adecuada comunicación, como el saber escuchar, ser empático, aceptación, concreción, respeto, persuasión, credibilidad, ser genuino, así como con habilidades para poder socializar y crear vínculos afectivos.

De acuerdo a las necesidades de comunicación en los adultos mayores, la problemática que presentan, es que existen dificultades en la manera en que se comunican, por lo que la finalidad del estudio es que logren comunicarse mejor, tener un mejor acercamiento, y mejores relaciones afectivas, mantener vínculos sociales más estrechos y eliminar los obstáculos en la comunicación, por lo que el problema de investigación es: **¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida?**

Los adultos mayores buscan espacios de convivencia en cursos y talleres, en esta institución, al realizar actividades que les gustan, o que quisieron siempre hacer en su vida, ya que no lo pudieron realizar, por estar ocupados en su trabajo,

considerando que ahora tienen más tiempo libre, y quieren darse la oportunidad de hacer algo por ellos, buscar un motivo para hacer de sus vidas una ocupación.

El interés de trabajar con los adultos mayores, es porque tienen necesidades para aprender y reconocer sus propias habilidades comunicativas, para desarrollar sus capacidades para relacionarse con los demás y mejorar su comunicación interpersonal.

Al observar a los adultos mayores tienen dificultad para comunicarse con sus compañeros, muchas veces ellos expresan sin sentir que pueden herir a los demás, al tener una comunicación no adecuada, en la que posteriormente se torna en un conflicto, al suceder confusiones y malos entendidos, al no tener una comunicación eficaz.

Estos adultos mayores tienen necesidades de comunicación, por lo cual esta investigación, permitió obtener información sobre el desarrollo de esas necesidades, y realizar actividades relacionadas con el proceso de comunicación que se da entre ellos.

Son antisociales tienen condiciones que afectan la comunicación, y no deja que exista, ya que está marcada por una mala relación y desconfianza, la cual trasciende y no permite la participación del individuo y la integración a un grupo.

Al identificar estas necesidades, es preciso crear actividades que se puedan dar en el espacio de un “taller”, por medio de este sensibilizarlos, y proporcionar los aprendizajes necesarios para provocar cambios y que pueda existir una mejora en la comunicación interpersonal entre los adultos mayores, encontrar las opciones personales para comunicarse eficazmente.

Uno de los objetivos de mejora, en la comunicación interpersonal, es poder identificar las barreras y obstáculos de la comunicación, determinar las fallas y proponer los elementos que direccionen una comunicación interna más asertiva, así como desarrollar en ellos las habilidades de comunicación, y a su vez mejorar su relación afectiva, y de socialización de los sujetos.

En la UTE Cuajimalpa es donde se propondrán estas actividades individualmente y en grupo, buscando generar la participación y movilización al crear espacios de intercambio con las personas de la institución, al compartir ideas y experiencias, dedicar el tiempo y espacio necesario para conocerse cara a cara con la ayuda de elementos obtenidos de la comunicación interpersonal, actividades creadas con apoyo de didácticas adecuadas a los sujetos.

### **3.2.2 Justificación**

Esta investigación tiene como objetivo principal determinar cuáles son los problemas de comunicación interpersonal de los adultos mayores, en ella se diseñarán estrategias para desarrollar habilidades de comunicación, reconociendo las barreras y obstáculos de la comunicación, y así mejorar los vínculos sociales y afectivos en los adultos mayores.

La esperanza de vida ha aumentado cerca de 15 años, se espera que para el 2020 la población de adultos mayores en México, haya llegado a su máxima tasa de crecimiento. (CONAPO, 2010).

Por lo cual habrá más adultos mayores, los cuales demandará de cuidados de salud, espacios de participación social, y es en este sentido que va enfocada esta investigación, el adulto mayor requerirá mantenerse en contacto al interactuar con los demás, mantener sus vínculos sociales afectivos, en los que pueda mantener relaciones sociales positivas para tener una mejor calidad de vida.

Este trabajo de investigación, está enfocado a estudiar la comunicación interpersonal como forma de expresión y relación que tienen los adultos mayores, además como una estrategia, para fomentar el aprendizaje al mantenerse y convivir en este espacio, en el cual se ha detectado problemas de comunicación.

Por lo tanto puede existir una solución a la problemática, al desarrollar habilidades sociales, con el apoyo de una comunicación asertiva, y de esta manera fortalecer la comunicación interpersonal, esto generará que los adultos mayores tengan mayor confianza, y mejores habilidades en sus relaciones comunicativas.

Por lo que la importancia de este estudio reside en mejorar la comunicación, al conocer los factores que determinan la problemática presentada por los adultos mayores, para poder lograr en ellos aptitudes comunicativas más eficaces, que los lleven a alcanzar también un desarrollo personal y social.

#### **4. Diseño de la propuesta innovadora.**

Como respuesta a la problemática ya mencionada, surge la presente propuesta, que en principio puede considerarse innovadora, ya que se define como:

El conjunto de trabajos creativos que se emprenden de modo sistemático para aumentar el volumen de conocimientos, así como su uso para concebir nuevas aplicaciones, pues sin creatividad no cabe esperar la creación de conocimiento nuevo, que no sea una consecuencia del disponible, y sin sistemática, la actividad perdería el rigor y la economía de esfuerzos que se le debe exigir. (Castro y Fernández 2013, p. 7).

La innovación es un proceso localizado que se origina en el terreno de la práctica. Hassenforder la califica “de tentativa encaminada consciente y deliberadamente a introducir en el sistema de enseñanza un cambio con objeto de mejorarlo”. (Hassenforder en Delorme, 1985, p. 9).

Para Froufe y Sánchez (1991 citados en Fernández, 1999, p. 9), “la intervención educativa es una acción sobre otro y con intención de promover mejora, optimización y perfeccionamiento”.

De acuerdo con Gutiérrez, Lugo, y Trejo (2017) el proceso de intervención, contribuye a aportar una solución a los problemas existentes en una realidad específica, los participantes son los principales beneficiarios, en los cuales se verán involucrados en sus problemáticas para poder darles solución.

La relación que existe entre innovación, investigación e intervención, surge cuando hay un problema o una necesidad, se introduce el interventor al crear estrategias para darle solución, lo hace de una manera científica al investigar, de ese modo se involucra conociendo sus necesidades, contexto, espacio geográfico, con base en

ese tipo de investigación surge la innovación, es decir, resultado del apoyo de los conocimientos extraídos de la indagación, en donde se crean cambios en beneficio de los participantes.

Por otro lado, de acuerdo a los criterios que debe de cumplir el Decálogo de un proyecto innovador, se basa en ofrecer a los sujetos, una experiencia importante de sus aprendizajes que está encaminada a lograr una mejora en sus vidas, en donde la enseñanza práctica y experiencial (aprender haciendo) de los sujetos es central. (Ver figura 20).

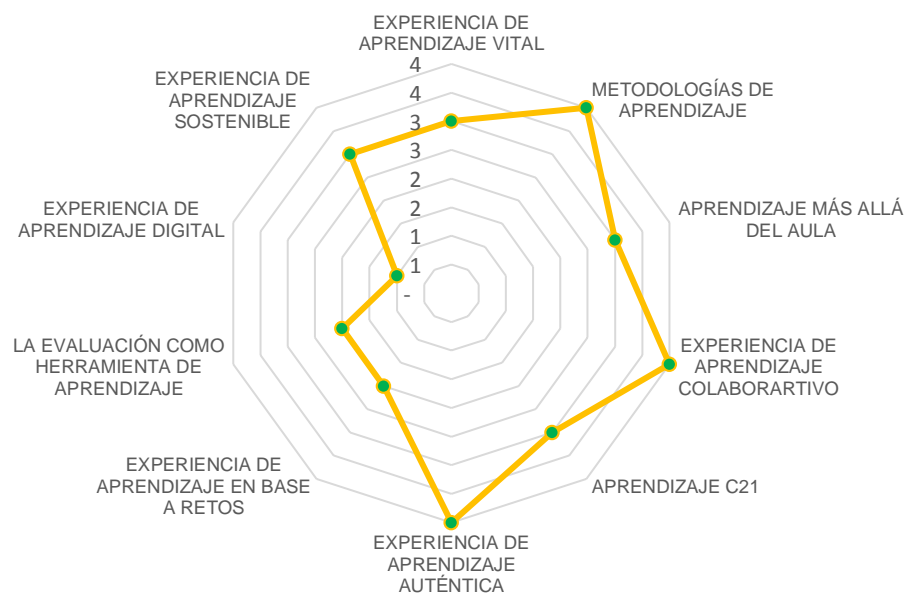


Figura 20. Decálogo de un proyecto innovador. Fuente: Elaboración propia

El aprendizaje va más allá del aula, es decir al unir contextos formales e informales de aprendizaje, aprovechando recursos y herramientas con el objetivo de establecer espacios de aprendizajes propios. Al fomentar el aprendizaje colaborativo, y el trabajo en equipo, se impulsa la competencia de aprender a aprender como instrumento para el desarrollo personal para la vida.

Así mismo el proyecto expone a los sujetos aprender de las experiencias significativas y vitales relacionadas con su ambiente físico y humano, al añadir actividades formativas, basada en la metodología del aprendizaje cimentada en la

resolución de problemas, plantea la evaluación como pieza central de aprendizaje al efectuar actividades para que los sujetos tengan una referencia sobre los objetivos de aprendizaje que se quieren lograr. El proyecto repara en los procedimientos para su crecimiento sostenible, a partir de la identificación de los logros del proceso y gestión del conocimiento.

#### **4.1. Fundamentación de la estrategia, el contenido y la evaluación.**

La estrategia de implementación de un “taller” para mejorar las habilidades de comunicación de los adultos mayores, teniendo como objetivo las ventajas que nos proporciona como herramienta, para impartir conocimientos y aprendizajes, en el que se propiciará la participación de los sujetos para lograr un aprendizaje.

De acuerdo a Ander Egg, Maya, Betancourt, (2007, p. 20) consideran “en lo sustancial el taller es una modalidad pedagógica de aprender haciendo” se apoya en el principio de aprendizaje formulado por Froebel "aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante que aprenderla simplemente por comunicación verbal de las ideas".

Para hablar sobre la estrategia de utilizar un taller como herramienta que nos va a brindar facilidades para obtener logros importantes en el proyecto de investigación propuesto, es preciso fundamentar en este escrito lo que es un taller.

Betancourt, Guevara, Fuentes (2011) consideran que:

El taller es un espacio de trabajo donde un grupo de personas, desarrollan funciones comunes estimulando el trabajo cooperativo donde se da un aprendizaje constructivo a partir de la relación de los conocimientos previos ya existentes y los nuevos, construidos a partir de la relación de sus experiencias vividas con lo emocional e intelectual. (p. 101).

Por lo que el taller que se va a implementar en la UTE a los adultos mayores tiene como finalidad: crear habilidades de comunicación, promoviendo sus relaciones sociales, y afectivas, desarrollar sus destrezas de socialización, en las que se propondrán actividades, cuya intención es lograr un cambio significativo, de acuerdo a los objetivos desarrollados.

Al seleccionar las actividades y los materiales que se van a dar en el taller con la intención de generar cambios sobre los problemas de comunicación que han tenido los adultos mayores, se ha tomado en él decisiones conscientes sobre la tarea a llevar a cabo, bajo los propósitos específicos planeados para el grupo.

Se eligió esta estrategia, porque en ella se favorece la participación de los sujetos, en este espacio educativo se dará la reunión de un número de personas para estimular el trabajo cooperativo. Betancourt et al. (2011) afirman que “el taller es una forma de aprender y enseñar a través del trabajo en grupo” (p.29),

Gutiérrez, Lugo, y Trejo (2017), manifiestan que la estrategia es un procedimiento intencionado, es la articulación de actividades que van encaminadas a un propósito, que implica técnicas, las acciones y actividades que se llevarán a cabo en el proyecto de intervención educativa, de acuerdo a un propósito. Al proponer los cambios necesarios a las condiciones educativas que en él existen y conseguir una transformación del entorno en el que se interviene.

#### **4.2. Plan de implementación de la propuesta, propósitos, acciones, recursos, instrumentos de evaluación y calendario de actividades.**

##### **4. 2.1 Estrategias y acciones para la solución del problema**

Las acciones que se pretenden para dar solución al problema de intervención, **¿De qué manera se puede mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad de Cuajimalpa para un mayor bienestar de vida? fueron las siguientes:**

Realizar como estrategia pedagógica-comunicativa un taller cuyo nombre fue: La comunicación interpersonal. “Entre nosotros”, el propósito general es: Desarrollar estrategias para mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores

Sus propósitos específicos son:

1. Desarrollar habilidades de comunicación entre los adultos mayores
2. Poder identificar las barreras y obstáculos de la comunicación



### 3. Fortalecer los vínculos sociales y afectivos entre los adultos mayores

Las actividades que se llevarán a la práctica de acuerdo a cada objetivo serán:

#### ❖ **Para el propósito 1. Desarrollar habilidades de comunicación entre los adultos mayores.**

- Presentación ante el grupo, dando confianza para conocerse mutuamente e iniciar una relación de afecto entre ellos.
- Dar seguimiento a romper el hielo como parte de la integración al grupo, con la presentación de cada miembro, dando sus datos personales, y de ese modo saber quién es cada quien y poderlos conocer. Esta dinámica se hará entre pares en donde se entrevistarán para hacer la presentación de cada compañero, constatando si la información que dijo es la correcta en la entrevista, (Tiempo: 20 minutos).
- Hacer un sondeo sobre si conoce que es la comunicación interpersonal, pedir por escrito en hojas lo que consideren sobre el tema, (tiempo: 20)
  - ❖ Dar el tema: la comunicación interpersonal, (tiempo: 20).
  - ❖ Exponer que el diálogo es el medio por el cual los seres humanos nos abrimos a los demás compartiendo nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, e ideas.
- Manifestando que donde no hay diálogo no hay convivencia ni comunicación, con el arreglamos nuestras diferencias y malentendidos. No dejar que nos dominen las emociones, siempre actuando con la razón, (tiempo: 10 minutos).
- Dinámica: hacer una lluvia de ideas en que el grupo diga todas las ocasiones que se dan para aprovechar y entablar un diálogo con algún familiar o amistad.
- Indicar a los participantes que apunten las ideas en una cartulina o en el pizarrón para luego resumir.
  - ❖ Técnica del diálogo.

- Dar la oportunidad que entre pares inicien un diálogo, para conocerse mejor, ante temas de su interés, como lo familiar, para conocer un poco más, (tiempo: 20 minutos).
- Proponer que busquen durante la semana el momento adecuado para platicar con algún familiar, o con alguien más con quien necesite hacerlo.
- ❖ Técnica de temas al vuelo.
  - Se da el nombre de un tema, como por ejemplo: mariposas, alimentación, salud, diabetes, escuela, panadería etc.
  - Con estos temas se van a dar 5 minutos para que den una explicación de lo que cada contenido les indica, lo que se trata es de improvisar (tiempo: 20 minutos). Para lograr su habilidad de expresión.
  - Como cierre se pedirá a los participantes que expresen en una hoja una recapitulación de lo que se vio, con respecto a la comunicación interpersonal. (Tiempo: 10 minutos).
- ❖ Proyección de la película, “El discurso del rey” (duración aproximada 1. hora, 10 minutos). Refleja las claves importantes de la oratoria en público, perder los miedos sociales, como hablar en público, y desarrollar habilidades de comunicación.
  - El tiempo restante es para hacer una discusión sobre la película. (50 minutos).
  - Hacer un análisis sobre qué temas encuentran en ella.
  - Preguntar si estos contenidos tienen que ver con lo que se está aprendiendo
  - Llegar a una conclusión entre el grupo
- ❖ Hablar sobre: La atención y la escucha (tiempo: 20 minutos)
  - Pedir a los participantes después de exponer en que ocasiones han tenido dificultad al no poner atención cuando se están comunicando, (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Técnica del teléfono descompuesto
  - Esta técnica tiene la finalidad de aclarar las distorsiones que pueden ocurrir, durante la transmisión de información desde una fuente de origen, a través de varios individuos, hasta un destino final. El objetivo es ayudar a los

participantes a desarrollar la capacidad de una escucha activa. Identificar problemas de comunicación en el grupo, (tiempo: 30 minutos).

- Analizar en grupo la distorsión de la información desde su fuente de origen, hasta su destino final.
- Ver el proceso de comunicación que se da entre 2 o más personas, (tiempo: 20 minutos).

#### ❖ Técnica de las Facultades

- Explicar que el objetivo de la técnica es que el grupo conozca a cada integrante y reconocer la importancia de la comunicación en un proceso grupal.
- Pedir a cada integrante del grupo que por espacio de 2 minutos mediten sobre su estilo de comunicarse con los demás, y también destacar los puntos fuertes que tengan en el campo de las relaciones interpersonales.
- Elegir un voluntario para que pase al frente del grupo y señale los puntos fuertes de sí mismo, solo dar los puntos positivos.
- Proponer que otros miembros del grupo mencionen los puntos fuertes que no mencionó. Cada miembro pasará por espacio de 2 minutos, (tiempo: 30 minutos). Sacar conclusiones.
- Solicitar la realización de comentarios, relacionados con la integración y comunicación del grupo.
- ¿Conocer el estilo de comunicación de cada persona permite la integración del grupo? ¿Destacar las características más significativa o fuertes de cada individuo en las relaciones interpersonales, permite el proceso de autoconocimiento y el de conocimiento del grupo?

- Señalar la importancia de conocer a los compañeros del grupo y lo valioso que es destacar las facultades positivas de cada uno para lograr un buen desempeño en él, (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Explicar ¿cuáles son las habilidades comunicativas?, (tiempo: 10 minutos).
- ❖ Técnica de la comunicación sincera, (tiempo: 20 minutos).
- Indicar que se va a hacer un ejercicio de comunicación para analizar los diferentes canales en la transmisión de los mensajes.
- Pedir un voluntario que se sienta dando la espalda al grupo, el cual describirá la figura para que el grupo lo vaya dibujando en una hoja en blanco. (No hacer preguntas).
- Indicar a la misma persona, que ahora de frente al grupo, describa nuevamente el diseño, (aquí si se permiten preguntas).
- Llegar a formar conclusiones comparando ambas etapas con el diseño original, para luego discutir la distorsión en la comunicación en las situaciones diferentes.
- En grupo se hacen las siguientes preguntas: ¿Qué sucede cuando enviamos mensajes con inferencias en el proceso de comunicación? ¿Qué tan claros somos para enviar mensajes en forma oral?
- Señalar la importancia de tener claridad en lo que se va a decir y en cómo estamos listos para recibir la información.
- ❖ Proyección de la película, “El estudiante” (tiempo aproximado 95 minutos). Reflexionar qué se puede encontrar en la película, escribir en una hoja.
- Si notaron relación con los temas vistos. A que conclusión llegaron de forma general, (tiempo: 10 minutos).

❖ **Para el propósito 2. Poder identificar las barreras y obstáculos de la comunicación**

- Dar a conocer los elementos de la comunicación como el emisor, mensaje, receptor, canal, y su importancia, comunicación verbal y no verbal. Mostrando por medio de ejemplos en cartulinas, esquemas, o en el pizarrón, y mostrar si falla algún elemento, cómo es que se dificulta la comunicación, (tiempo: 20 minutos).

❖ **Técnica del rumor**

- Demostrar vivencialmente algunos de los aspectos que se originan al crear un rumor en las relaciones interpersonales.
- Mostrar como la información distorsionada perjudica las relaciones humanas y a la calidad de la comunicación.
- Escribir un relato imaginario y anecdótico que contenga 10 detalles significativos fáciles de memorizar.
- Solicitar que salgan del salón los miembros del grupo.
- Cuando se les invite a pasar, uno a la vez, deberán escuchar con atención lo que les diga el miembro que haya entrado con anterioridad y repetirlo en la forma más exacta al miembro que entre en seguida.
- Solicitar a este primer miembro que repita el relato que le fue leído con exactitud al segundo miembro que ingrese, este hará lo mismo con el tercero y así sucesivamente.
- Leer a todos el mensaje original, discutir con el grupo lo ocurrido para llegar a la conclusión de la manera en que un rumor afecta la calidad de la comunicación.
- Ver en qué forma está técnica permite observar los aspectos que pueden afectar la comunicación.
- ¿La aplicación de esta técnica puede mejorar las relaciones interpersonales?  
¿Por qué? (tiempo: 20 minutos).

- ❖ **Proyección de la película “Wall- e”, en ella se ve el lenguaje corporal que profundiza en la comunicación no verbal (tiempo aproximado 90 minutos).**

- Pedir un análisis de cómo se da la comunicación. Conclusiones a las que llegaron.
- ❖ Proyección de la película, “Helen Keller”, en la que nos muestra la importancia que tiene el lenguaje para comunicarnos (tiempo aproximado 95 minutos).
- (Tiempo restante 25 minutos).
- Analizar en grupo; ¿hay comunicación?, ¿cómo se da?, ¿qué deficiencias comunicativas se ven reflejadas en la película?, ¿qué valores se encuentran?
- ❖ Presentar las estrategias para evitar las barreras de la comunicación (tiempo 20 minutos).
- ❖ Explicar sobre cuáles son las barreras y obstáculos de la comunicación (tiempo: 20 minutos).
- Ejemplificar en parejas un diálogo, donde se trasmite un mensaje, utilizando un lenguaje sencillo, el emisor que emite el mensaje adaptado para el receptor.
- Usando frases cortas y eliminando la información que no es importante.
- Comprobar si el receptor comprende el mensaje por medio de una retroalimentación, para aclarar lo que no se entendió (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Técnica de confianza:
  - Para estimular al grupo y dar confianza entre sus miembros para llegar a trabajar en forma más eficaz y elevar la autoestima. Así como ver que la confianza es fundamental en las relaciones interpersonales.
  - Objetivos: concienciar a los miembros del equipo para que sepan observar las buenas cualidades de las otras personas.
  - Que las personas descubran cualidades hasta ahora ignoradas por ellas mismas. Comentar diciendo que en la vida diaria, por lo regular observamos los defectos que las cualidades, ahora todos van a darse la oportunidad de realzar una cualidad de sus compañeros.
  - Se distribuye una hoja a cada miembro, en la cual describirá la cualidad que caracteriza a su compañero de al lado.

- Se recogen las hojas y se vuelven a distribuir, para luego leerla y asignarla a la persona, según a su parecer se ajusta mejor a esa cualidad.
  - Después explicará porque ve en ella esa cualidad que caracteriza a la persona.
  - Al final pedir como se sintieron con el ejercicio (tiempo 15 minutos).
  - ❖ Proyección de la película, “Bichos” (tiempo aproximado 1: hora 10 minutos).
  - Hacer un análisis de la película, pedir si encontraron barreras en la comunicación. Tiempo restante 10 minutos
  - ❖ Exponer sobre la comunicación asertiva (tiempo: 20 minutos).
  - ❖ Técnica: sumisión, agresividad, asertividad (tiempo: 40 minutos).
- 
- Pedir a los participantes que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y registren sus respuestas en el rotafolio.
- 
- Se les pide piensen en el individuo "más sumiso" que conozcan, individualmente imaginen las características de conducta que asocian con esas personas. Posteriormente, se les indica que vayan de un lado para otro tomando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.
- 
- Después de cinco minutos, se les pide a los participantes "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso y miren a la gente de su alrededor identifiquen similitudes en sus comportamientos.
  - Solicitar comentarios acerca de las manifestaciones no-verbales de sumisión, hacer una lista de ellas en el rotafolio. (Usualmente los comentarios incluirán componentes tales como contacto visual, posturas, expresiones faciales e interacción distante)
  - Después de que todas las respuestas son registradas, los participantes cambian de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad. Nuevamente, se les dice que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto utilizando el salón en la forma que lo desee para desempeñar su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única

restricción que existe es que no haya abusos físicos o destrucción de propiedad.

- Al final de los cinco minutos, se ordena permanecer en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento de otros miembros.
- Posteriormente se solicitan comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en el rotafolio.
- Pedir que describan las características del comportamiento de una persona "asertiva", enfocándose en los componentes no verbales. ("La persona asertiva establece buen contacto visual, se para comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, está consciente de sus sentimientos y los maneja tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Se puede añadir: "La persona asertiva hace frases como "YO", usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder")
- Dirigir a los participantes para que piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.
- Después de cinco minutos, se da la orden de "quédense como estatuas" como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.
- Se lleva a cabo una discusión conducida por el profesor, sobre las diferencias entre los comportamientos, sumisos, agresivo y asertivo haciendo una lista en el rotafolio. Se puede hacer una comparación de esta lista con las respuestas originales que se anotaron en el paso 1.
- Dirigir una discusión sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones cotidianas. Se alienta a los participantes a discutir situaciones en las que ellos son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.



- El profesor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida (tiempo: 60 minutos).
- ❖ **Para el propósito 3. Fortalecer los vínculos sociales y afectivos entre los adultos mayores**
- Dar el tema de las necesidades básicas del ser humano
- Conocer las necesidades básicas del ser humano. (Cómo son fisiológicas, afectivas, de contacto físico, de intimidad, y la de pertenecer a un grupo).
- Fomentar la participación en grupo promoviendo el sentido de cohesión y pertenencia (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Se practicará la técnica “Combinando fallas y limitaciones”
- Objetivo: promover la auto aceptación reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones, promover la apertura del grupo en el sentido de comunidad y sentimiento grupal.
- Pedir a los participantes que escriban en forma de lista y anónimamente, tres de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos.
- Recoger las tarjetas, devolverlas y nuevamente volver a distribuir las. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran las suyas, las actuará explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas.
- Hacer que los participantes, se den cuenta de que sus fallas no son tan terribles y que son compartidas por los otros en el grupo.
- El profesor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Proyección de la película, “En busca de la felicidad” (tiempo aproximado 1: hora 10 minutos).
- Hacer el análisis de la película, que necesidades básicas se encontró, qué es lo que se refleja en ella, si hay vínculos afectivos.
- ❖ Desarrollo del tema la Autoestima, (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Para mejorar la autoestima se trabajará con la técnica del círculo.
- Los objetivos que se persiguen con esta dinámica será aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas, pero también a

expresarlas. También aprender a ser nosotros mismos los que reciban elogios, ya que esto a veces, nos cuesta bastante.

- Explicar a las personas participantes en esta dinámica que deberán centrarse únicamente en las características positivas de sus compañeros: ya sean cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.).
- Sentados se colocan en círculo, y cada uno escribirá su nombre en la parte superior de una hoja blanca, el cual se irá pasando al compañero de la derecha, así, la hoja irá dando vueltas hasta que lo recibe el propietario inicial con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.
- Con esta dinámica se busca que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su auto concepto, (tiempo: 30 minutos).
- ❖ Proyección de la película, “Mejor imposible” (tiempo: 90 minutos). Tiempo restante 30 minutos, hacer el análisis de la película, ver como se ve reflejada la autoestima.
- ❖ Demostrar cómo crear vínculos afectivos, (tiempo: 20 minutos).
- ❖ Proyección de la película, “Arrugas” (tiempo: 90 minutos). Se muestran los lazos afectivos, amistad, cariño, confianza entre dos personas.
- Hacer el análisis de la película, (tiempo: 10 minutos). Analizar cómo se logran estos vínculos.
- ❖ Explicación de las “La reglas de cortesía básicas” (10 minutos).
- ❖ Técnica sobre la cortesía
- Mostrar las ventajas y desventajas de ser cortés y descortés. Haciendo un socio grama o representación teatral con los participantes en el que represente actitudes de cortesía y descortesía, y poder analizar lo positivo y negativo de cada una de ellas (10 minutos).

- ❖ Proyección de la película, “Amigos”. Se muestra la amistad que perdura a través de los años, (tiempo: 90 minutos).
- Tiempo restante 10 minutos, comentar hacer un análisis que se puede ver sobre la cortesía, y los lazos afectivos.

#### 4.2.2 Calendario de actividades.

Los tiempos para llevar a cabo las acciones fueron las siguientes:

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 27 DE MARZO 2017 A 16 DE MAYO DE 2017 Horario: 10: am. a. 12 pm					
Sesión 1 Lunes 27 de marzo de 2017	Sesión 2 Martes 28 de marzo de 2017	Sesión 3 Lunes 3 de abril de 2017	Sesión 4 Martes 4 de abril de 2017	Sesión 5 Lunes 10 de abril de 2017	Sesión 6 Martes 11 de abril de 2017
Sesión 7 Lunes 17 de abril de 2017	Sesión 8 Martes 18 de abril de 2017	Sesión 9 Lunes 24 de abril de 2017	Sesión 10 Martes 25 de abril de 2017	Sesión 11 Lunes 9 de mayo 2017	Sesión 12 Lunes 16 de mayo de 2017

Tabla III. Calendario de actividades. Fuente: Elaboración propia

#### 4.2.3 Instrumentos para la evaluación de las acciones

INSTRUMENTOS DE EVALUACION		
Propósito	Acciones a realizar	Instrumento de evaluación
Desarrollar habilidades de comunicación entre los adultos mayores.	Tema: La comunicación interpersonal.	Diario de clase
	Lluvia de ideas	Diario de clase
	Técnica del diálogo.	Técnica de observación
	Técnica de temas al vuelo.	Diario de clase
	Proyección de la película “El discurso del rey”	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Tema: La atención y la escucha	Diario de clase
	Técnica del teléfono descompuesto	Diario de trabajo
	Técnica de las facultades	Diario de trabajo
	Tema: ¿Cuáles son las habilidades comunicativas?	Diario de clase
	Técnica de la comunicación sincera	Diario de trabajo
	Proyección de la película “El estudiante”	Registro anecdótico Lista de cotejo

Poder identificar las barreras y obstáculos de la comunicación	Tema: Elementos de la comunicación	Diario de clase
	Técnica del rumor	Diario de clase
	Proyección de la película "Wall- e"	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Proyección de la película "Helen Keller"	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Tema: Estrategias para evitar las barreras de la comunicación	Diario de clase
	Técnica del diálogo	Diario de clase
	Técnica de confianza:	Diario de clase
	Tema de comunicación asertiva	Diario de clase
	Técnica: sumisión, agresividad, asertividad	Diario de trabajo
Fortalecer los vínculos sociales y afectivos entre los adultos mayores	Tema: Necesidades básicas del ser humano	Diario de clase
	Técnica "Combinando fallas y limitaciones"	Diario de trabajo
	Proyección de la película: "En busca de la felicidad".	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Tema: Autoestima	Diario de clase
	Técnica del círculo	Diario de trabajo
	Proyección de la película "Mejor imposible"	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Tema: Vínculos afectivos	Diario de clase
	Proyección de la película "Arrugas"	Registro anecdótico Lista de cotejo
	Tema: Reglas de cortesía básicas.	Diario de clase
	Técnica sobre la cortesía	Diario de trabajo
	Proyección de la película "Amigos"	Registro anecdótico Lista de cotejo

Tabla IV. Instrumentos de evaluación. Fuente: Elaboración propia

## 5. Fase de seguimiento y evaluación.

El seguimiento en el proceso de intervención, como lo manifiesta Chassagnes s.f (citados en Espinoza, y Van de Velde, 2007) mencionan que: es acompañar, verificar y actualizar lo que se está trabajando en el proyecto, corrigiendo y mejorando las acciones si las cosas están saliendo mal, además de controlar el manejo de los recursos y el logro de los resultados. Estos favorecen la fundamentación de la información necesaria para tomar decisiones en la etapa de ejecución, al sistematizarlos al iniciar la evaluación. (p. 16).

A través del proceso de seguimiento se logró recoger información necesaria, que ha sido útil en la elaboración de la propuesta de investigación, se pudieron realizar acciones que condujeron a un análisis de la información, con la finalidad de comparar los avances conseguidos e identificar si estas acciones realizadas habían dado resultados.

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja, (2011) señala que: El seguimiento es el proceso ordenado en donde se recopila y se analiza información con el objeto de comparar los avances logrados con base a los planes formulados y probar el cumplimiento de las medidas establecidas. Ayuda a identificar los objetivos, elegir estrategias y tomar las decisiones para el proyecto. (p. 13).

Como lo manifiesta Quintero (citado en Espinoza, 2007) “la evaluación emplea la información derivada y producida por el sistema de seguimiento y evaluación para comparar los resultados con los objetivos, al reconocer los aspectos que han dificultado o favorecido el desempeño del proyecto”. (p.18).

Se puede decir entonces que la evaluación y el seguimiento marchan unidos, puesto que es una forma de ir evaluando día a día el proyecto y en forma decisiva sirve para llegar al momento con más información, además de permitirnos la realización de ajustes necesarios en la intervención.

Un aspecto importante del proyecto de intervención es darle solución a la problemática a partir de la intervención, al diseñar actividades para lograr el cambio esperado, por lo que evaluar es parte importante de ese proceso, ya que es preciso hacer constar el desarrollo de las actividades planeadas en la intervención, y dar cuenta de los progresos que se obtuvieron en el transcurso de investigación.

Según Bhola (1992), “el objetivo esencial de realizar la evaluación profesional es generar información que pueda usarse en la planificación y la puesta en práctica de programas para mejorar la calidad de vida”. (p. 9)

La evaluación ha permitido reunir información valiosa y confiable para poder analizarla, con la intención de mejorar la situación problemática, por lo que la función de la evaluación es la de suministrar información importante, y lograr tomar las

decisiones adecuadas en la investigación, como un proceso de generación de información. (Bhola, 1992 p.14).

Así que la evaluación ha permitido generar información, resultado de los datos de los instrumentos diseñados, para después sistematizarlos, analizarlos e interpretarlos, de ese modo ver los resultados a los que condujeron, y poder conocer si se alcanzaron los objetivos propuestos al compararlo con el diagnóstico inicial, saber el avance de cada una de las actividades propuestas en el taller, ver los logros alcanzados, qué cambios hubo, si hubo mejoras, o no, en los sujetos, ver que tanto se ha logrado realmente a partir de lo que se pretendía.

La presente investigación se basa en el paradigma de evaluación Naturalista y en el modelo de evaluación de Taba, porque sugiere que el comportamiento humano sea estudiado tal como ocurre en ambientes naturales y dentro de su contexto total. Es decir, es de naturaleza holista por su orientación, y busca estudiar la realidad como un todo, sin dividirla en partes y segmentos para ajustarla a la utilidad del evaluador, se buscó primero encontrar la problemática en un contexto real, en la que el investigador es parte integral del estudio.

Así como también se sustenta con el modelo de evaluación de Taba, (Monedero, 1998, p. 6) ya que esta evaluación reconoce las necesidades de las personas implicadas que necesitan la información, al llevar una comunicación entre los sujetos, investigando reuniendo datos, basadas en las exigencias y necesidades de la sociedad y la cultura, apoyada en la formulación de objetivos, para alcanzar cambios significativos en la conductas de los sujetos.

El enfoque naturalista y el modelo de evaluación de Taba han permitido proporcionar una fundamentación metodológica a esta propuesta y de esta forma conocer que se puede estudiar diferentes realidades socialmente, en donde se puedan analizar e interpretar los hechos ocurridos en el entorno mismo. Por lo que la evaluación naturalista al sostenerse del modelo de Taba, proporciona expresar un juicio de valor, basado en la descripción y el diálogo, al conseguir cambios en la conducta de los sujetos.

Así han sido elegidos por ser los que más se adaptan a la problemática encontrada en el diagnóstico: mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la UTE. Este modelo permite interactuar con las personas, se basa en la participación activa de los sujetos en la construcción de su conocimiento, permite observar los hechos para luego describirlos, e interpretarlos dando origen a nuevos conocimientos producto de nuevos aprendizajes.

## **5.1 Resultados del seguimiento**

### **5.1.1. La sistematización de la aplicación y sus resultados**

De acuerdo al plan de acción se desarrollaron las actividades para alcanzar los propósitos de la investigación, que fue mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores, durante la implementación se le dio seguimiento recopilando información importante en el diario de campo, y en los instrumentos utilizados.

En el diario de campo se registró lo acontecido en las 12 sesiones trabajadas en el taller, en el (anexo 5) se podrá con detalle la integración de los registros que se elaboraron, el enfoque de cada sesión, así como su análisis.

Con la aplicación de las acciones realizadas, se propuso llevar a cabo los objetivos de la intervención, desarrollar habilidades de comunicación, fortalecer los vínculos sociales y afectivos a partir de la identificación de las barreras y obstáculos de la comunicación, así como fomentar las habilidades de socialización de los adultos mayores de la UTE.

Durante cada una de las sesiones, se desarrollaron actividades de acuerdo a los objetivos planeados, se trataron 4 sesiones por cada uno de los objetivos.

Se consiguió obtener resultados favorables, pues se mejoraron las conductas de los sujetos, se desarrollaron las habilidades de comunicación, se aumentó la fluidez verbal, se logró que identificaran sus barreras de comunicación, y como pueden ocasionar conflictos al comunicarse, reconocieron la importancia de prestar atención al escuchar, ser claros al expresarse, y trabajar en su comunicación para tener una mejor relación afectiva con los demás.

También se visualizó la importancia de pertenecer a grupos sociales, en socializar y conservar las relaciones afectivas, que pudo verse y entenderse a través de la comunicación afectiva que se mantuvo entre ellos.

### **5.1.2. Análisis de la información obtenida y sus categorías**

De acuerdo a los resultados vistos en el diagnóstico, las categorías iniciales de la problemática fueron:

1. Problemas por no saber escuchar
2. Dificultades en sus diálogos
3. Escasa fluidez verbal
4. Falta de claridad en sus mensajes, existen confusiones y malos entendidos
5. Ausencia de cortesía con los demás
6. Carencia en sus relaciones sociales.

Por consiguiente veremos a continuación lo reflejado al analizar posteriormente otras categorías, para enriquecer el objetivo principal a realizar y dar solución al problema.

Estas categorías son:

- Diálogo
- Escucha activa
- Expresión
- Ruidos
- Cualidades
- Claridad
- Distorsión
- Comunicación no verbal
- Elementos de la comunicación
- Barreras físicas y fisiológicas
- Retroalimentación
- Comunicación asertiva
- Pertenencia



- Socializar
- Autoestima
- Amistad.

Las categorías encontradas durante el ejercicio de observación en el diario de campo, han manifestado otras posibles soluciones a la problemática. Como ejemplo, se demostró que mediante el diálogo, pueden conocerse unos a otros, saber lo que piensan, compartir sus ideas, conocer lo que les pasa, mediante la conversación se conoce la situación de la persona.

Si bien ya hemos dejado claro anteriormente, la comunicación interpersonal debe llevarse cara a cara, poner atención al escuchar, estar atentos a lo que dice el interlocutor para llegar a conocerse, el respeto que se le debe a la otra persona, al prestarle atención al entenderla y comprenderla.

Apareció la expresión, pues las alumnas tuvieron algunas dificultades al hacer actividades donde pudieran expresarse con mayor fluidez, por lo que indicaron que para expresarse correctamente hay que desarrollar dichas habilidades de comunicación, para persuadir mediante la palabra a las personas, y para elegir las palabras aptas para cada ocasión y para cada interlocutor.

Ante dinámicas aplicadas como la técnica del teléfono descompuesto y la técnica de las facultades, pudieron comprender como es su tipo de comunicación, lo que implica cuando no se envía una información correcta y las consecuencias que pueden surgir ante una información distorsionada, el ruido externo que impide escuchar con atención.

El identificar sus cualidades presentes en lo comunicativo, además de que algunas fueron mencionadas por sus compañeras, les ayudó de algún modo a acrecentar el valor de dichas habilidades, para establecer vínculos con cualquier persona.

Se pudieron dar cuenta cómo es que surgen complicaciones si hay interferencias en el proceso de comunicación, o el no ser claros en lo que se quiere transmitir, en saber si estamos listos para recibir esa información, al estar atentos, concentrados en lo que nos van a decir.

E igualmente, si no se envía por el canal adecuado el mensaje dado por el emisor, respetando sus características, también se puede fracasar en la comunicación, ya que el mensaje no es claro y como resultado no lo puede comprender el receptor.

También se pudo identificar, cómo con un rumor podemos cambiar el mensaje. Se pudieron dar cuenta que cuando el emisor no emite con claridad el mensaje la existencia de distracciones o ruido pueden distraer la atención del receptor, afectando la comunicación entre sus compañeras, así que se eliminó el ruido mejorando su comunicación.

Se pudo demostrar con las dinámicas como la información distorsionada perjudica las relaciones humanas y la calidad de la comunicación, creándose confusiones y malos entendidos.

Con la proyección de la película Wall-e consiguieron identificar que también la comunicación no verbal se transmite información por medio de señas, el lenguaje corporal también es parte importante del proceso comunicativo y cumple un objetivo.

Al conocer los elementos de la comunicación, se pudieron dar cuenta como se realiza, en donde hay un emisor que es el que envía el mensaje, el receptor es el que la recibe, por medio de un canal, que es la palabra hablada. A partir de esto, pudieron identificar la existencia de barreras fisiológicas y físicas, como algunos padecimientos o defectos en cualquiera de los órganos de los sentidos para comunicarnos, lo encontraron en la proyección de la película Helen Keller.

Se confirmó y se notó un cambio en los sujetos, ya hay un reconocimiento de cómo evitar las barreras de la comunicación que impiden mandar un mensaje oral.

Además la importancia de que la comunicación es más que transmisión de información, el dato comunicativo es en sí una relación interpersonal, así cuenta mucho el tener en mente al mantener una relación estrecha con una persona para conocerla, sostener un diálogo y una coherencia entre el lenguaje oral y el lenguaje no verbal, conservar la cortesía y evitar la ambigüedad de dicha comunicación.

También pudieron señalar que cuando se encuentran ante un argumento que es opuesto a ellos, se producen emociones entonces hay que reflexionar si mejor salir

de la conversación, dejar pasar el momento, o relajarse lo más que se pueda, para que pasado el enojo, se puedan comunicar.

Con la proyección de la película Bichos, pudieron identificar la comunicación hablada y la comunicación no verbal que se da entre los personajes, así como las barreras y obstáculos en la comunicación.

Han detectado a partir de las actividades, las barreras y obstáculos que impiden una adecuada comunicación, ya tratan de reconocerlas y superarlas al mantener un diálogo, poner atención al escuchar, (hacer escucha activa), evitar el ruido, pedir se les repita el mensaje, para saber si lo comprendieron a través de la retroalimentación y mantener empatía y comprensión hacia la otra persona.

Pudieron distinguir sus conductas de sumisión, agresión, asertividad, en el proceso de comunicarse interpersonalmente y cuál es la que reflejan, descubrieron que al conocerlas pueden mejorar sus relaciones con sus familias y las demás personas.

Consiguieron ver la importancia de pertenecer a un grupo, cuando vienen a sus clases, porque se sienten acompañadas y mantener una cercanía con las personas, al relacionarse las van conociendo, llegan a estimarlas con el trato diario que tienen al socializar. Esta relación de afecto las motiva y las mantiene con ganas de seguir en contacto con cada una de sus compañeras.

Se logró identificar que algunas adultas mayores, llegaron con una autoestima baja que genera actitudes negativas hacia la comunicación con las personas, desde que se les educó con gritos, insultos y golpes. Esto les ha perjudicado en el ámbito de sus habilidades comunicativas, pues dejaron de hacerlo por miedo a no ser como las demás personas exitosas, que no hacen bien las cosas.

Expusieron que es importante tener una relación de amistad, con sus compañeras y con las personas con las que conviven, es bueno para ellas saber que cuentan con personas que las estiman y las quieren, es cuando están con estos grupos encuentran el afecto y cariño de sus compañeras, ven que mantener una relación de aprecio conlleva poder crear un vínculo afectivo más profundo con las personas

con las que conviven, y dicha unión se crea y refuerza gracias a la comunicación interpersonal.

La cortesía es fundamental para comunicarse con los demás y les ayuda mucho a lograrlo como ya comentamos, su mejora comunicativa afianza sus relaciones afectivas y sociales.

De modo que las categorías encontradas, han permitido analizar, y dieron como resultado que las actividades de la intervención realizada, hayan recobrado sentido e importancia para dar solución al problema identificado.

Más adelante exponemos las evidencias de evaluación y cómo se integraron a las nuevas categorías, así como el análisis de los instrumentos de la evaluación.

Con estas aportaciones a la intervención, se ha dado un avance, reflejado en un posible cambio de actitudes y comportamientos de los sujetos y lograr una mejora en la comunicación interpersonal.

## **5.2. Resultados de la evaluación (Tratamiento de los datos arrojados por los instrumentos de evaluación y la triangulación).**

### **5.2.1. Análisis de los diferentes instrumentos**

La propuesta busca mejorar la comunicación interpersonal, de los adultos mayores de la UTE de Cuajimalpa, por lo que a continuación se muestra el análisis que arrojaron los instrumentos, con base en las evidencias recogidas, de acuerdo a las categorías estudiadas y a los hallazgos encontrados en el taller: La comunicación interpersonal “entre nosotros”.

**En la sesión 1**, y de acuerdo al diario de campo se ha podido hallar, que una parte importante al trabajar con los sujetos fue explorar la categoría del diálogo que de acuerdo a Reynner, (2004) es “una conversación que alguien mantiene con otra persona”, el decir y dejar decir, que se mantiene entre ellas. Por medio de este, logran conocerse y llevar una relación más efectiva, al mantener una atención y escucha activa en sus comunicaciones.

La comunicación interpersonal según Fernández, y Rizo, (2009), requiere la presencia de mínimo dos personas para que se realice, su transmisión es bidireccional, adoptando formas de conversación con la finalidad de conocerse unas a otras, indicando que consiguió conocer a su compañera, saber que piensa, si tiene algún problema, y tratar de comprender lo que les pasa. “La comunicación es un diálogo, una búsqueda en común de la verdad sobre el sentido de la realidad y de la propia vida de los dialogantes”. (Méndez, y Ryszard, 2005, p. 72).

Se descubrió que es importante saber escuchar y poner atención cuando conversamos, es darle el valor a la otra persona, poner atención a lo que dice, de no llevarse a cabo el ciclo de la comunicación el interés de la persona se pierde, y por lo tanto el proceso de comunicación se rompe.

Se pudo identificar un proceso de comunicación interpersonal por sus características de acercar a las personas a partir del trato cara a cara, de la capacidad de conocer a otros con los mensajes lanzados y sus elementos no verbales, de parte de esos emisores Fernández, y Rizo, (2009), porque cuenta tanto lo que se dice, como lo que no se dice.

**En la sesión 2**, se logró recuperar que les falta habilidad para hablar, expresarse; la expresión constituye una destreza de comunicación que no tiene valor sin la comprensión, sin el procesamiento y la interpretación de lo escuchado. (Baralo, 2010). Con ella podemos comunicar nuestros pensamientos, sentimientos, ideas por medio de la palabra.

A partir de la proyección de la película “El Discurso del Rey” y del instrumento de registro anecdótico, se encontraron dificultades para expresarse al no tener fluidez, por lo que pudieron notar que esto les impedía relacionarse adecuadamente con los demás. En la película encontraron temas que se relacionaban con la comunicación como: un proceso de intercambio bidireccional, el diálogo, la comunicación efectiva, el vínculo, la relación entre amigos, familia, sociedad.

**En la sesión 3**, se recupera la categoría escucha activa, que se produce cuando el oyente es capaz de discernir y comprender el significado del mensaje del emisor,

un obstáculo que influye en este proceso comunicativo es no saber escuchar con atención. Se ha manifestado que es parte importante poner atención a lo que nos están comunicando, al hacerlo estoy siendo atenta y cortés ante la persona, es centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, para entender el mensaje y manifestar a nuestro interlocutor que está siendo bien comprendido. (Esquivias, 2014).

También se logró identificar la existencia de barreras de la comunicación como cualquier estímulo positivo o negativo que interfiere en el proceso de la comunicación (Ortiz, 2009), y que fungen como dificultades cuando se transmite un mensaje, pues no se comprende lo que se quiso decir.

Pudieron reconocer que estas barreras causan confusiones y malos entendidos que afectan a la relación. “La comunicación se entiende como un proceso de interpretación de intenciones, esto es, hay aspectos como el tono de voz, el ritmo, el énfasis prosódico, un alargamiento vocálico pueden usarse de forma diferente, cuando estas formas no se llevan a cabo se produce la incompreensión y los malos entendidos”. (Calsamiglia, 1999, p.183).

Recuperar las cualidades de los sujetos que participaron en el proceso grupal, que fueron identificadas y aceptadas, son importantes en el proceso de comunicación, “es la imagen que tiene el interlocutor con el otro, como los actos de refuerzo de la imagen como los halagos, las alabanzas, los agradecimientos y los buenos deseos, es un comportamiento estimulante positivo en las relaciones interpersonales”. (Calsamiglia, 1999, p. 169).

Para Álvarez, (2013), la autoestima es un elemento que se centra en gran medida en la valoración de las características de cada individuo, las personas pueden sentirse seguras con sigo mismas, destacando a su vez el respeto hacia su persona, la autoestima aquí tiene un valor importante en el sujeto, que es la de apreciarse y quererse al reconocer aceptar sus cualidades, al ser reconocido y valorado por la otra persona. Por lo que fue importante que expresen la valoración positiva, “la imagen positiva da cuenta del valor y estima que una persona reclama para sí misma”. (Calsamiglia, 1999, p.163).

**En la sesión 4**, se recupera la importancia de las habilidades comunicativas “definidas en torno a la influencia que se ejerce sobre el receptor y en consecuencia al cambio que se produce en su entorno”, (Bautista y Romero, 2007, p. 39); así se trata de ejercitarlas y mejorarlas por la misma importancia mencionada.

Habilidades necesarias como la fluidez verbal, la agilidad en el uso de las palabras necesarias para hacer de una manera clara, entendible y con sentido y significado un mensaje comunicado. Si bien, el receptor realiza una valoración de lo escuchado a partir de sus experiencias de la vida, creencias, juicios, vivencias, expectativas, educación y cultura, así la persuasión es una habilidad comunicativa fundamental pues el emisor influye en el comportamiento de su receptor. (Zayas, s/f, p.92).

La comunicación interpersonal es una habilidad fundamental de la expresión pues nos permite participar de los procesos sociales favoreciendo nuestro desarrollo, dichas habilidades se expresan mediante el lenguaje. Por lo que se pudo rescatar que es fundamental desarrollar habilidades comunicativas adecuadas para expresar de forma clara y efectiva lo que pensamos sentimos y queremos.

Por lo que también se observó la necesidad de tener claridad, pues a la hora de codificar un mensaje, “las ideas claras que debe corresponder una construcción de la frase basada en un orden lógico y sin palabras rebuscadas” (Salazar, 1999, p.2), es de suma importancia para hacer comprensible a la otra persona cualquier mensaje que manifestemos. Por lo que es un aspecto esencial en el proceso de comunicación, ya que para que sea entendible debe de ser directo, sin ambigüedades, sin andarse con rodeos.

A partir del diario de campo, en esta misma sesión los sujetos mejoran su comunicación interpersonal, al lograr “intercambian sus subjetividades”, (Fernández, y Rizo, 2009, p. 14) en el trabajo colaborativo que llevaron a cabo. Se alcanzó a confirmar que ha enriquecido su comunicación interpersonal, al exteriorizar de manera natural su forma de ser, ha mejorado sus vías de comunicación al termino del taller, en comparación de las notas iniciales del mismo, ha permitido una comunicación fluida entre los sujetos, basada en relaciones de confianza y de apoyo mutuo.

Se ha podido fortalecer las relaciones interpersonales a partir del uso de la comunicación e interacción eficaz, al compartir sus vivencias y experiencias, en el grupo, lo que ha mejorado sus relaciones de amistad (vínculos sociales).

Por lo que la estrategia pedagógica aplicada del trabajo cooperativo y colaborativo a la luz de un modelo comunicativo, permite notar beneficios en los ámbitos de la socialización, al crear y mantener relaciones afectivas con las personas, que son también sus vínculos afectivos, uno de los principales objetivos de esta propuesta “el hombre se transforma en persona social, capaz de participar en grupo dentro de su entorno y sólo mediante la experiencia comunicativa social”. (Ortiz, 2009, p. 26).

**En la sesión 5**, los adultos mayores identificaron los elementos de la comunicación, (mensaje, receptor, emisor), hacerlo les permitió conocer que el emisor es la persona que transmite el mensaje, lo que se desea comunicar; el mensaje es lo que se desea transmitir; y el receptor es el que recibe el mensaje para poder interpretarlo. Este proceso además de centrarse en la transmisión de un mensaje, es un proceso fundamental que permite la relación y acercamiento entre las personas, manteniendo una comprensión entre ellas, al compartir ideas pensamientos y afectos, fortaleciendo su relación. Se recuperó así la importancia de conocer el rol que se cumple y con qué características debe de construir el mensaje, desde dicha posición.

Igualmente se recuperó que también deben ser conscientes de que se emiten mensajes en la comunicación no verbal o con elementos paraverbales del rostro y cuerpo, según Asensio (2008 citado en Valea, s/f, p. 11), “la comunicación se asume en sentido muy amplio en la medida que se dan actitudes, gestos, expresiones, detalles y miradas”. La expresión corporal apoya a la comunicación oral, que muchas veces sustituye al lenguaje hablado en la comunicación, al manifestarse en gestos, y movimientos, por lo que también se está expresando.

En la misma sesión 5, se trabajó con la categoría ruido, se pudo recuperar del diario de clase, al ver como se distorsiona lo que decimos, por lo que, es considerado una barrera, el ruido es cualquier factor que altera, interfiere, o crea una situación confusa en la comunicación, puede llegar a ser una interferencia en el habla, en la



comunicación y la percepción de otras señales audibles. (Elizondo, s/f p. 4). Por consiguiente, afecta la intención comunicativa, por eso hay que evitarlo. Descubrieron que en la comunicación interpersonal pueden afectar la interpretación de algunos factores como: la biografía personal, el contexto social y cultural pues eso hace que el mensaje cambie, por lo que las ideas deben de ser claras para que no haya confusiones o malos entendidos, y siempre pensar que la otra persona tiene otra subjetividad, por lo que interpreta de distinto modo que nosotros, es importante aclarar las diferencias, y es bueno lograr una retroalimentación para ver si se comprendió el mensaje.

**En la sesión 6**, se recuperó a través del registro anecdótico, la categoría de las barreras fisiológicas son aquellas que entorpecen una adecuada comunicación al deformarse el mensaje, ya sea por defectos en algunos de los órganos de los sentidos o de los elementos físicos presentes en el proceso de comunicación. (Ortiz, 2009, p.14). Se mostró que identifican los padecimientos de los sentidos del oído, vista, y habla que se convierten en un factor que se ven reflejados directamente en su capacidad de comunicación, ya que impiden expresar o recibir un mensaje, dificultan o alteran la comunicación.

Alcanzaron a comprender también que la comunicación es un proceso que depende de los seres humanos como seres de emociones, y que lo ideal sería saber trabajar nuestras emociones para tener la capacidad de expresarnos de manera asertiva, al vivir momentos de melancolía, disgustos, dificultad, o fracaso. “nuestro estado de ánimo influye en la forma en que comunicamos e interpretamos los mensajes, las emociones muy intensas, como la furia o el júbilo deterioran la comunicación”. (Ceja, 2009, p. 3).

Encuentran que como parte de la comunicación existe interpretación por parte del receptor de los mensajes emitidos, el código permite la codificación y decodificación de la información, por lo que al no transmitirlos adecuadamente se crea una confusión, surgen los problemas y dificultades entre los interlocutores ocasionando enojos y distanciamiento entre ellos.

**En la sesión 7,** se recuperó del diario de clase la categoría barreras de la comunicación y como evitarlas, ya identifican cuales son la barreras que obstruyen la comunicación, mencionando que cuando se da un mensaje hay que ser claros, tener una congruencia con el lenguaje verbal y el no verbal, ya que el lenguaje verbal dice mucho, pero el lenguaje no verbal dice otra cosa, hay que estar atento cuando mandamos mensajes que sea acorde a lo que decimos con nuestros movimientos corporales.

Tienen en cuenta que la escucha atenta (escucha activa) tiene una importancia básica, pues de ella depende como se reciba la información o el mensaje cuando nos comunicamos.

Así mismo pedir que nos expliquen (retroalimentación) lo que no se pudo entender, para aclarar que se comprendió adecuadamente el mensaje enviado.

Los ruidos son un factor importante para que no se puedan comprender un mensaje, hay que buscar el lugar y el momento adecuado, sin interrupciones, pudieron comprobar lo que les decía su compañera eliminándolos.

Ya hay una aceptación de sus cualidades, que se ve reflejada en la confianza y apoyo, que tienen al valorarse y reconocerse mediante la relación estrecha que tienen entre ellas.

Con la proyección de la película “Bichos” pudieron identificar la comunicación hablada y la comunicación no verbal que se da entre los personajes, así como las barreras y obstáculos en la comunicación.

**En la sesión 8,** se recuperó a través del diario de clase, la categoría comunicación asertiva, “es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, es una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva”. (Llacuna, y Pujol, 2004). Ante esta categoría, se descubrió que cualquier discurso oral requiere por fuerza de la cortesía, pues “sirve para facilitar las relaciones sociales y para canalizar y compensar la agresividad, esto es, todos

aquellos hechos que puedan establecer una ofensa para los participantes” (Calsamiglia, 2009, p.162).

Por lo que se pudo notar, que al ser agresivo pasa por encima de los otros y se olvida de ellos y al ser pasivo, no se defienden los derechos propios, no hay un respeto así mismo, por lo que se logra más siendo asertivo, que agresivo, o indiferente. Identificaron las tres conductas, se dieron cuenta a cual recurren al comunicarse, para poder trabajarlo y mejorar su estilo de comunicación.

Ante el proceso de comunicación interpersonal, se ha situado un intercambio de situaciones para expresar sentires, interactuando en una actitud de reciprocidad, es decir, el uno en el lugar del otro, conociéndose, y manteniendo un respeto mutuo, al compartir experiencias con los otros a través de la comunicación. Han conseguido conocerse un poco más, a respetarse a sí mismas, y al mismo tiempo respetar a los demás.

Se consiguió recuperar la autoestima de los sujetos, ya que comprendieron los beneficios de ser una persona asertiva, al sentirse con mayor confianza, de hacer y expresar lo que desean. A partir de la relación que llevan con sus compañeras se han considerado importantes unas a las otras. Así podemos decir que mantener relaciones interpersonales con sus compañeras ha mejorado su autoestima.

**Desde la sesión 9**, se recuperó del diario de clase, la categoría socializar, “en la vida cotidiana se construye el significado de nuestra realidad, por lo que a partir de pertenecer a grupos podemos construir la realidad por medio de la socialización” (Fernández, y Rizo, 2009, p.42). Uno de los principales objetivos de la socialización es precisamente la habilidad de lograr la pertenencia en un grupo. Ya que es “sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o un ambiente determinado” (Brea, 2014, p. 15).

A partir de las relaciones interpersonales, cimentadas en la comunicación se da un intercambio de sentidos y significados a través de los grupos de pertenencia, en ellos interactuamos, y encontramos estima, ante la necesidad de ser aceptado y valorado. Maslow (s/f), menciona que conforme se satisfacen las necesidades

básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados, por lo que es una prioridad cubrirlas. Así se logró rescatar que pertenecer a un grupo es importante, el reconocimiento como persona, la estima, la importancia de las necesidades, y el papel que juega la comunicación.

Para las personas de la tercera edad, es vital relacionarse en grupos, lograr la aprobación del otro, y su apoyo; puesto que la falta de compañía, como se identificó en el diagnóstico y en los documentos revisados, provoca: tristeza, soledad, falta de autoestima, y depresión.

Se logró rescatar que al venir a los grupos en la UTE se siente bien, cuando vienen a sus clases, porque se sienten acompañadas al mantener una cercanía con las personas, al relacionarse se van conociendo y llegan a estimarlas con el trato diario. Esta relación de afecto las motiva y las mantiene con ganas de seguir en contacto con cada una de sus compañeras, una de las características de la comunicación interpersonal es el vínculo en la comunicación entre semejantes, “comprendernos con los otros, al conocernos cara a cara, conocer a la persona con la que estamos conviviendo”. (Fernández, y Rizo, 2009, p. 11).

Cuando se proyectó la película se mostraron una relación de afecto y confianza, apoyándose una a otras, desenvolviéndose en cada momento, expresando su postura ante la problemática del personaje, se notó una relación más estrecha en el grupo, pude notar expresiones de amabilidad, de soltura, y amistad. La proyección de la película ha apoyado a este objetivo, crear una relación más estrecha entre ellas, desenvolviéndose, participando, cooperando y apoyándose.

En este sentido, la participación de los sujetos en un espacio educativo como la UTE, es muy importante para afianzar el bienestar social de este sector de la población; por lo que las relaciones que han mantenido con sus compañeras ha favorecido sus relaciones interpersonales y por tanto sus vínculos sociales.

A partir de la comunicación interpersonal que han logrado los sujetos, han compartido significados en torno a sus vivencias y experiencias a partir de códigos comunes y lo han logrado con una finalidad educativa, además de socialización, de

amistad y comprensión, porque necesitamos comunicarnos y saber que somos parte de una sociedad. Por lo que al cubrir “las necesidades personales como la de pertenencia como necesidad humana, que van desde las necesidades básicas (fisiológicas) hasta las más complejas como la pertenencia o autorrealización”. (Méndez, y Ryszard, 2005, p. 43). De esta forma las relaciones interpersonales son fundamentales para la autorrealización de los sujetos, puesto que les facilita el bienestar de sus necesidades.

Por lo que se puede afirmar que sus prácticas de socialización como lo considera (Rizo, 2009, p. 4) “la comunicación es un proceso para la socialización de los seres humanos” han cambiado a partir de los instrumentos registro anecdótico de la sesión 9, pues se ha observado que existen coincidencias e intereses entre ellas al realizar las actividades en el grupo, a partir de esa relación se han mejorado dichas prácticas, y como consecuencia ha mejorado su relación con la comunicación que se ha dado entre ellas.

Otra categoría que se logró rescatar de **la sesión 10** del diario de clase, es la autoestima, “consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser”. (Branden, 1995, p. 43).

Se pudo rescatar, que los sujetos no tienen una buena percepción de su persona al descubrir la autoestima, ya que es importante, reconocer que se valoren como persona, “la imagen positiva se refiere al valor y estima que una persona reclama para sí misma”. (Calsamiglia, 1999, p. 163).

Por lo que al recuperarla en los sujetos, mediante las actividades realizadas en la sesión 10 y con el diario de clase, se consiguió fortalecerla, han obtenido seguridad en sí mismas, aumentando su valía, expresando su opinión, comunicando lo que sienten, han sido tomadas en cuenta por sus compañeras, por lo cual podrán tener una relación mucho mejor, ya que de ese modo podrán establecer relaciones interpersonales sanas con sus compañeras.

Se logró rescatar a partir de la **sesión 11**, en el diario de clase la amistad, vínculo afectivo, al fomentarse en los sujetos se ha logrado una área de confianza y afecto

que ha servido para que se desarrolle la comunicación interpersonal entre ellas, por lo que se ha conseguido rescatar que son muy importantes, para sentirse amado y querido, que proporcionan confianza y seguridad, al saber que hay amistades que las aman “la noción de afectividad, es la respuesta emocional y sentimental de una persona a otra persona, a un estímulo o a una situación”. (González, s/f p.5).

Al desarrollarse la amistad, esta se ha demostrado por medio de la comunicación, al expresar su apoyo y comprensión, ha ayudado a formar un vínculo de afecto más estrecho en sus relaciones interpersonales con los demás. En este sentido podemos decir que las relaciones de aprecio, ha estimulado la interacción que se ha mantenido al establecer una relación unas con otras.

Los sujetos han desarrollado a través de las actividades una relación de afecto, y han comprendido el valor de la amistad en el grupo, éstas ha servido para complementar los vínculos afectivos, y la de mantener buenas relaciones, indicando que son muy importantes, contar con personas, que las quieran, y les demuestren que las estiman, es muy reconfortante, saber que las aprecian, Romero (2015) considera que la “amistad tiene consecuencias importantes en el terreno personal, está probado que la salud y el bienestar están íntimamente ligados a las relaciones interpersonales que se establecen, hay evidencias científicas que muestran que la salud está relacionada con los vínculos personales satisfactorios y estables”. (p. 183).

Por lo que el objetivo de mantener vínculos afectivos influye en la capacidad de mantener relaciones interpersonales sanas que fortalecen la autoestima, dando seguridad y confianza, por consiguiente mejoran la comunicación interpersonal ya que se dan en el plano afectivo.

Otra categoría que se logró detectar a partir de la **sesión 12**, en el diario de clase es la categoría de cortesía, descubrimos que es muy importante, para iniciar cualquier acercamiento comunicativo con el otro, debe partir del buen trato, que tiene como finalidad mejorar las relaciones interpersonales.

Se rescató que la cortesía es muy importante, para llevar un buen acuerdo con los demás, el saber de ella ayudará a ser mejor, al tratar con respeto y amabilidad a las personas creará que sus relaciones interpersonales mejoren considerablemente pues abre caminos, y lleva a una mejor comunicación. “La cortesía se concibe como un conjunto de normas sociales establecidas por cada sociedad, que regula el comportamiento adecuado de sus miembros, prohibiendo algunas formas de conductas y favoreciendo otras”. (Calsamiglia, 1999, p.161).

Al practicarla damos respeto al otro, evitando los conflictos en nuestras relaciones, y facilitamos una relación de cordialidad, que se ve reflejado en la mejora de las relaciones interpersonales.

**En la sesión 12**, a través del instrumento registro anecdótico, se consiguió rescatar la amistad que se tienen a través de la sana convivencia que se mantiene en el grupo, las ha llevado a tener una relación de afecto, con un trato cordial y de apoyo.

Se ha observado unión, amistad, cooperación, integrándose en cada una de las actividades, que les ha dado un sentido de pertenencia en el grupo, “las amistades son vínculos afectivos que se definen como relaciones voluntarias y recíprocas, que se mantienen en el tiempo y que conllevan afecto”. (Villamizar, s/f, p. 1).

El grupo se ha mantenido y ha participado activamente, ante las dinámicas propuestas, además cuando se proyecta la película se ha podido observar una relación de más cercanía que las ha mantenido dentro y fuera del grupo con más contacto.

### **5.2.2 Transformaciones que se derivaron de la implementación de la propuesta, triangulación de momentos.**

Triangulación de momentos

El propósito en esta actividad fue desarrollar habilidades de comunicación, por medio del diálogo.

Antes. Categoría: Diálogo, plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos, Real Academia Española (RAE) al inicio ante esta

categoría los sujetos demostraron dificultad al tener una conversación, no ponían atención al interlocutor.

Durante. Los sujetos se mostraron abiertos y participativos, ante sus diálogos, mostrando interés en cada uno de sus comentarios, fue atractivo entablar una conversación con su compañera, señalando que lograron conocerla, mirándose cara a cara siempre poniendo atención.

Después. Al lograr el diálogo con su compañera, se notó gusto al poder conocer más de ella, se observó entusiasmo al relacionarse y tener una amistad con su pareja.

Al hacer la contrastación. Se logró observar que al comienzo de mantener un diálogo, no lo hacían prestando atención, sin mostrar interés a su compañera, con una posición directa y sin distraerse, durante el desarrollo de la actividad se pudo identificar ya una mejora manteniéndose atentas prestando interés mutuamente, mirando a la cara, lograron una respuesta positiva entre sus compañeras.

El propósito en esta actividad fue desarrollar habilidades de comunicación, al desarrollar la escucha activa en los sujetos

Antes. Categoría: Escucha activa, es prestar atención a lo que se oye, (RAE) al principio ante esta categoría se observó tener serios aprietos en sus conversaciones, pues no sabían escuchar con atención, había dificultades en su comunicación.

Durante. Se logró observar ante sus diálogos una participación activa, e interés al demostrar una atenta escucha en todo momento, prestaron mucha atención y respeto ante lo que estaban oyendo.

Después. Al mantener una escucha activa en los sujetos, se logró mejorar su relación al comunicarse, así que poner atención a lo que nos están comunicando es mostrar respeto hacia la otra persona.

Al hacer la contrastación. Al inicio de sus diálogos, no prestaban atención ante los mensajes emitidos por su compañera, se encontraban distraídas, no enfocándose



en ellas, habiendo desinterés; han desarrollado una participación consiente, al poner atención cuando están dialogando, atendiendo sus mensajes, demostrando que saber escuchar las ha llevado a tener una mejor comprensión y relación, demostrando interés, respeto y valorando al sujeto.

El propósito en esta actividad fue desarrollar habilidades de comunicación, la finalidad de los turnos en sus diálogos fue lograr una participación respetuosa entre cada quien para entender el mensaje, esperando su momento y llevar una buena comunicación.

Antes. Categoría: Turnos, (Calsamiglia, 1999) “los turnos de palabra constituyen y se articulan como la base organizativa de las conversaciones” (p. 21). Con esta categoría se logró observar que al empezar un diálogo, interrumpían en cada momento, no había una correcta participación de sus conversaciones.

Durante. En sus diálogos se observó el respeto de cada uno los participantes al esperar su turno, fue así como lograron mantener un intercambio de ideas en la pudieron entablar una conversación más rápida y amena con su compañera. Cada quien esperaba su tiempo para expresarse.

Después. Al realizar esta actividad manifestaron, estar de acuerdo en esperar su momento de intervención al dialogar, reconociendo que esta actitud lleva a entender mejor lo que quiere decir, no interrumpiendo les lleva a tener una mejor comprensión de lo que les están informando, y como resultado llevar una mejor relación con sus compañeras.

Al hacer la contrastación. Durante el inicio de sus diálogos, no se percataban de la presencia sobre mantener una espera para empezar sus charlas, se manifestaron varias contrariedades al interrumpir cuando emitían sus mensajes, hablando en cada momento sin dejar platicar a su compañera; comprendieron su turno, lograron un mejor entendimiento en su conversación, respetando el tiempo de cada quien llevando una mejor conversación entre ellas.

El propósito en esta actividad fue desarrollar habilidades de comunicación, y desarrollar habilidades de expresión.

Antes. Categoría: Expresión, la libre expresión del pensamiento, (RAE) se encontró ciertos aprietos en su manera de expresarse, hubo dificultades para poder emitir un mensaje, se advirtió una carencia de la habilidad para poder decir sus ideas produciéndose problemas en su comunicación.

Durante. En el desenvolvimiento mostraron gran interés al desarrollar la habilidad de expresarse, motivándose en lograr una comunicación más fluida, que tuviera claridad, participaron entusiastas en mejorarla, hubo nerviosismo, y confusión al expresar su opinión.

Después. Ocurrieron ciertos problemas en algunos sujetos, no se logró desarrollar la habilidad de expresión, hizo falta realizar más trabajo, para poder atender esta situación, y mejorar su habilidad de expresión.

Al hacer la contrastación. Al principio su forma de expresión tuvo problemas, habiendo limitaciones y falta de habilidades para expresarse, no había fluidez, ni claridad; durante la actividad lograron participar en acrecentarla, al expresar con espontaneidad lo que piensan, hay necesidad de establecer otras actividades para fomentar su expresión.

El propósito de esta actividad es la identificación de las distorsiones que afectan la comunicación y de esa forma mejorarla.

Antes. Categoría: Distorsión, deformación de imágenes, sonidos, señales, etc., producida en su transmisión o reproducción, (RAE) las distorsiones presentadas durante su comunicación, ocurrieron cuando no lograron poner atención al escuchar al interlocutor, creándose alteraciones modificando la información.

Durante. Al desarrollar la actividad, se dieron cuenta cómo puede modificarse la información, las distorsiones que se producen, al no poner la atención necesaria cuando nos dicen un mensaje, se dieron cuenta las consecuencias que se producen, e igualmente cuando es muy largo el mensaje y es emitido con rapidez no se comprende bien, provocando malos entendidos y confusiones.

Después. Entendieron cuáles son las distorsiones, que afectan la comunicación que se da entre ellas, comprendieron la importancia de saber hablar con claridad, al igual que escuchar con atención, así mejorar su relación comunicativa.

Al hacer la contrastación. Las distorsiones ocasionadas por un mensaje mal emitido, producto de no llevar a cabo una atención al escuchar, el no darlo con claridad ocasionado en sus mensajes confusiones, alterando la información; al desarrollar la actividad pudieron notar que la imprecisión del mensaje, junto con una mala escucha son factores que pueden ocasionar cambios que afectan la comunicación.

El propósito en esta actividad fue la identificación de factores externos como los ruidos que impiden la comunicación.

Antes. Categoría: Ruidos, interferencia que afecta a un proceso de comunicación, (RAE) el ruido durante la emisión de los mensajes, ha sido un factor que afecta el mensaje emitido.

Durante. En la actividad lograron identificar el factor del ruido, como este puede afectar que los mensajes no se puedan escuchar correctamente, las perturbaciones que tienden a cambiar la información, el ruido ha obstruido la comprensión de la información afectando que se dé una adecuada comunicación.

Después. En la actividad realizada pudieron distinguir como el ruido puede afectar el proceso de comunicación, ocasionando serias dificultades para llevar a cabo una comunicación eficaz.

Al hacer la contrastación. Se pudo notar que el ruido es un factor que afectan la comunicación; al percatarse como afecta a sus mensajes, pudieron modificar conductas al emitir sus mensajes, evitando el ruido.

El propósito en esta actividad fue la identificación y aceptación de sus cualidades, destacando sus capacidades positivas, para lograr un buen desempeño con sus compañeras.

Antes. Categoría: Cualidades, Calsamiglia menciona que la imagen del sujeto se va definiendo en el proceso mismo de la interacción con los otros, es una construcción

social, que se da a partir de las reuniones, y encuentros, con otros. No aceptación de sus cualidades, pero en cambio ven las de las demás.

Durante. Trataron de rescatar, e identificar sus cualidades, en el desarrollo de la dinámica se notó aceptación ante las actividades, diciendo que muchas veces no se logran aceptar, siempre tendemos a ver las cosas negativas, se rechaza cuando alguien dice un alago, al ser modesta y no querer aceptarlo, ven las necesidades y capacidades de los demás. Al reconocerlas no lograban aceptarlas, desconocían parte de ellas, no conseguían identificarlas.

Después. Al reconocer sus cualidades mejoró su estima, originando agrado el saber que tienen aptitudes positivas, y que además fueron dichas por sus compañeras, consiguieron reconocer que tienen habilidades muy valiosas.

Al hacer la contrastación: Se dificultó la identificación de sus cualidades; pero lograron una mayor aceptación al ser comentadas por sus compañeras, al interactuar en las actividades en el grupo, Calsamiglia considera la definición de la imagen parte de los otros, al reconocerlas y aceptarlas sintieron una mayor valoración de su persona, al inicio no lograban identificarlas, aquí hay que hacer notar que les cuesta trabajo aceptarlas.

El propósito en esta actividad fue la identificación de las habilidades comunicativas, y de esa forma tener una mejor relación con sus compañeras.

Antes. Categoría: Habilidades comunicativas, “es la competencia que tiene una persona para expresar sus ideas, sentimientos, necesidades, sueños y deseos por medio del lenguaje oral y escrito”. Monsalve, Franco, Monsalve, Betancur, Ramírez. (2009, p193). Desconocían la importancia de saber escuchar, de tener claridad, y coherencia en sus mensajes.

Durante. Ante el desarrollo de esta categoría les pareció de gran ayuda conocerlas, hay que aprender a escuchar con atención, así como saber expresarse con claridad para que nos entiendan. Consiguieron conocer cómo desarrollar estas habilidades y mejorar sus relaciones.

Después. Esta actividad resulto adecuada, porque se alcanzó a desarrollar las habilidades comunicativas, y de esa forma mejorar su comunicación.

Se percataron que al llevar a cabo estas habilidades de comunicación tienen un logro importante al relacionarse con sus compañeras, pues han comprendido que saber escuchar con atención, siendo coherente al dar sus mensajes obtiene una mejor relación.

Al hacer la contrastación. Al inicio desconocían la importancia de saber escuchar, de tener claridad, y coherencia sus mensajes; el conocer las habilidades comunicativas, como la escucha activa, fluidez verbal, la explicación, la evaluación, la persuasión, y la capacidad de trabajar en equipo, permitió una mejor comunicación con sus compañeras, y al mismo tiempo llevar una mejor relación.

El propósito en esta actividad fue dar de manera clara un mensaje, que permita comprender con claridad.

Antes. Categoría: Claridad, cómo lo menciona Calsamiglia, es necesario estimular las competencias comunicativas, para relacionarse de manera eficaz, y así mismo Chamosky (1999) se refiere a la habilidad para actuar, (p. 43). Se encontró dificultades al no haber claridad en sus mensajes, falta de precisión en lo que se informa.

Durante. Con esta categoría se dieron cuenta, que al no dar con claridad la información no se envía un buen mensaje, muchas veces no se da correctamente, hubo complicaciones. Así como lo que puede ocurrir cuando el emisor, no emite adecuadamente la indicación.

Después. Se vio la importancia de tener claridad en nuestros mensajes, para comprender exactamente que nos exponen. Por lo que se pudo distinguir, que mejora la comunicación, se pudo notar qué tan claros son al enviar un mensaje cuando conversan.

Al hacer la contrastación. Se encontró con dificultades al no saber expresarse con claridad; de acuerdo a Calsamiglia es importante el desarrollo de competencias comunicativas para expresarse en cualquier contexto, y mantener una cooperación

conversacional, se dieron cuenta que es lo que sucede al no emitir bien la información, lograron comprender lo fundamental que es.

El propósito de la actividad es poder participar en colectivo con sus compañeras, y de esa forma tener una mayor relación afectiva y comunicativa.

Antes. Categoría: Trabajo colaborativo “son los procesos de diálogos que se dan al interior del grupo, la reciprocidad, la responsabilidad y las relaciones sociales, debe existir reciprocidad entre los miembros del grupo o pares, lo cual le permite a cada uno, hacer sus aportaciones, es una interacción y una forma personal de trabajo, que implica el manejo del respeto a las contribuciones individuales de los miembros del grupo”. (Maldonado, 2007, p. 269). Al inicio las actividades se realizaron con colaboración y en equipo, fue agradable, participando activamente.

Durante. Se creó un ambiente de compañerismo, al trabajar en grupo en la proyección de la película, reconocieron que de esa forma pudieron conocerse y ayudarse, promoviendo una mejor relación.

Después. El trabajo colaborativo se manifestó de manera placentera, reconociendo durante el desarrollo de las películas las acciones que afectan ese comportamiento, así como las actividades que ayudan a mejorarlo, además respetan las opiniones de los demás, al participar en las actividades para trabajar colaborando de forma activa en ellas.

Al hacer la contrastación. Su participación colaborativa fue provechosa, aportando cada quien sus conocimientos en cada una de las actividades realizadas, su cooperación y colaboración las mantuvo en unión, que les permitió llevar una interacción para construir juntos las actividades realizadas, respetando en todo momento el trabajo de cada uno de ellas.

El propósito en esta actividad fue exponer a los sujetos cual es el proceso de comunicación.

Antes. Categoría: Elementos del proceso de comunicación, el recuperar estos elementos de la comunicación se consiguió conocer que el emisor es la persona que transmite el mensaje, lo que se desea comunicar, el mensaje es lo que se desea

transmitir, el receptor es el que recibe el mensaje, el canal es medio por el que se va a transmitir, para poder interpretarlo. Este proceso permite la relación y acercamiento entre las personas, manteniendo una comprensión entre ellas, al compartir ideas pensamientos y afectos, fortaleciendo su relación. Desconocimiento ante el proceso de comunicación.

Durante. Con esta dinámica pudieron conocer cuál es el proceso para comunicarnos, como se lleva a cabo, que hay un receptor, un emisor, un canal, cuando falla cualquier elemento no hay una comunicación eficaz.

Después. Identificaron los elementos que se requieren para la existencia de la comunicación.

Al hacer la contrastación. Al inicio no sabían cómo se llevaba a cabo el proceso de comunicación, que elementos contiene; lograron conocer el emisor, el receptor, el mensaje, y el canal, ejemplificando a través de la dinámica del teléfono descompuesto, e igualmente a través del diálogo identificaron al emisor, es el que transmite la información, el receptor es el que lo recibe, el canal es medio por el cual se envía.

Lograron apreciar que cuando falla cualquier elemento, no se lleva a cabo correctamente el proceso de comunicación. Comprendieron la importancia de tener claridad, y estar atentos al mensaje que nos transmiten.

El propósito en esta actividad fue reconocer los tipos de lenguaje verbal y el no verbal.

Antes. Categoría: Lenguaje verbal, "tiene la capacidad de utilizar la voz para expresar lo que se siente o piensa a través de las palabras; el lenguaje no verbal, se refiere a todas aquellas señas o señales relacionadas con la situación de comunicación que no son palabras escritas u orales" (Hernández, s/f, p. 2-11). En esta actividad no logran identificarlo para de ese modo advertir, que son formas de comunicación.

Durante. Con esta actividad consiguieron darse cuenta como se da la comunicación verbal en conjunto con la comunicación no verbal, no hay diálogo, no hay mensajes emitidos por los personajes.

Además distinguieron que tanto el emisor como el receptor, pudieron llevar una comunicación a través de sus movimientos corporales, y sonidos, logrando que se comunicarán entre ellos, esto no impedía que tuvieran una relación de afecto.

Después. Esta actividad fue adecuada para comprender qué importancia tiene el lenguaje verbal y no verbal, que van en conjunción al comunicarnos, este requiere prestar mucha atención, y percibir que es lo que nos quieren comunicar.

Al hacer la contrastación. Dificultad en reconocer el lenguaje no verbal; lograron identificar que no hay diálogo, no hay mensajes emitidos por los personajes, pueden comunicarse a través de la comunicación no verbal, que es otra forma de comunicar. Consiguieron ver la importancia de este tipo de comunicación.

El propósito en esta actividad es conocer las barreras de la comunicación, ver qué factores la impiden.

Antes. Categoría: Barreras de la comunicación “es cualquier estímulo positivo o negativo que interfiere en el proceso de la comunicación” (Ortiz, 2009, p. 14).

Falta de identificación de las barreras de la comunicación, por consiguiente se presentan una serie de conflictos al relacionarse y en su comunicación, conocer cuáles son, tanto físicas como los ruidos, mensajes ambiguos, demasiada información, barreras fisiológicas, debido a padecimientos en cualquiera de los sentidos

Durante. Se logró observar que conocieron cuales son las barreras y obstáculos que se dan al hablar, y es la carencia de claridad del mensaje, no se da con una información adecuada, habiendo en el mensaje confusión, además entendieron que al no poner atención cuando se están comunicando ocasiona malos entendidos, la diferente percepción y la suposiciones obstaculizan la relación esto es una barrera, no se busca una retroalimentación para entender mejor el mensaje. Conocieron como las barreras impiden que exista una comunicación eficaz.



Después. Esta actividad si fue adecuada para demostrar como las barreras de la comunicación puede afectar la comunicación.

Se logró satisfacción al hacer la actividad ya que se alcanzó a identificar y comprender las barreras que obstaculizan la comunicación.

Al hacer la contrastación. Al inicio hubo un desconocimiento de las barreras que impiden la comunicación, se dio a conocer cuáles son y de ahí identificarlas, trabajar en ellas y mejorar su comunicación, se pudieron dar cuenta que un mensaje que no tiene claridad, el no saber escuchar, a causa de los ruidos, o la diferente percepción que uno tenga, así como las suposiciones, puede afectar la comunicación, por lo que tomaron conciencia como obstaculizan la comunicación entre los sujetos.

El propósito en esta actividad es conocer las barreras fisiológicas que afecta la comunicación, y de esa forma comprender como entorpecen al relacionarse y comunicarse.

Antes. Categoría: Lograron conocer las barreras fisiológicas, para comprender como afecta a la comunicación a causa de daños de cualquiera de los órganos de los sentidos.

Durante. En esta actividad pudieron identificar las barreras fisiológicas de la pequeña, por una deficiencia en sus órganos del oído, habla, y vista, impidiendo una adecuada comunicación.

Consiguieron comprender como puede afectar estas barreras fisiológicas, impidiendo expresar un mensaje que no se da con claridad y precisión a causa de enfermedades que puede tener tanto el emisor como el receptor.

Se pudo notar que les causo un impacto el saber que el personaje, no lograba comunicarse con su familia, sus padecimientos obstaculizaban su comunicación y su relación con los demás.

Después. Esta actividad fue adecuada para demostrar como las barreras fisiológicas puede afectar la comunicación, comprendieron los problemas cuando son afectados algunos órganos de la vista, oído, y habla, lograron reconocer el

lenguaje no verbal como forma de comunicación e identificaron que estos padecimientos obstaculizan la comunicación afectando la relación.

Al hacer la contrastación. Al conocer como las barreras afectan la comunicación se dieron cuenta como interfieren, al saber de ellas pueden entender a las personas que la padecen, como en el caso de la pequeña, las dificultades que presenta, esto ha causado obstáculos en la comunicación, al ver los padecimientos que la afectan.

El propósito de la actividad, es lograr comunicarse asertivamente y obtener una mejor relación.

Antes. Categoría: Asertividad. Ante este concepto hay un desconocimiento cuando expresaban sus sentimientos ocasionando conflictos.

Durante. Con la comunicación asertiva han podido notar que trae muchos beneficios el ser asertivos, empezando a respetar a los demás, al no ser impositivos con las personas, si no tratar de comprenderlos. Expresar sus sentimientos y deseos, logrando decir lo que piensan de una manera amable sin agredir a los demás.

Después. Esta actividad fue adecuada para atender el problema, se obtuvo el aprendizaje de los sujetos, lograron expresar lo que sienten de una manera diferente, de una forma amable y abierta, por lo que persiguen es aprender a ser más asertivas, respetarlas para no lastimar a las personas con su agresión.

Lograron identificar las diferencias entre ser agresivo, pasivo, y asertivo de estas conductas, centrándose en la conducta asertiva, porque con ella pueden relacionarse mejor, evitando los conflictos, con ella pueden decir lo que piensan sin dañar los sentimientos de las personas, no siendo agresivo ni pasivo.

Al hacer la contrastación: En un principio su comunicación asertiva, fue limitada, no sabían expresar sus deseos, lo que sienten, ocasionaban conflictos con su manera de comunicación, unas siendo pasivas o siendo agresivas en sus conductas, al ser pasivas les impedía decir lo que sienten, y siendo agresivas le causaba conflictos su manera de ser, lo que manifiestan es lograr ser asertivo, respetándose, y respetando a los demás.

Comprendieron que siendo asertivos conlleva muchas ventajas en sus relaciones, porque con ella pueden relacionarse mejor, evitando los conflictos, pueden decir lo que piensan sin dañar los sentimientos de las personas, no siendo agresivo ni pasivo, la asertividad nos permite comunicarnos, al interactuar con los demás.

El propósito en esta actividad es conocer la importancia de pertenecer a un grupo, las ventajas que aporta pertenecer a él.

Antes. Categoría: Pertenencia, en las relaciones interpersonales se da un intercambio de sentidos y significados a través de los grupos de pertenencia, en ellos interactuamos, y encontramos quien nos estime, ante la necesidad de ser aceptado y valorado, es un sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o ambiente determinado. (Brea, 2014, p. 15)

Existencia de poca relación, en un principio el estar en el grupo les motiva venir a la UTE y mantener una cercanía con las personas, al relacionarse se van conociendo y se llegan a estimar, se sienten parte de algo.

Durante. La participación en el grupo ha sido motivante, al estar unidas cooperando, manteniendo una relación más estrecha, en él han construido una relación de amistad, cumpliendo una necesidad social.

Después. Se consiguió ver que valoraron la compañía de sus compañeras, porque les brindan apoyo, las motiva tener una relación de afecto, donde las quieren y reconocen como persona, se pudo ver que pertenecer al grupo se siente identificadas con sus compañeras. La actividad fue adecuada, ya que pudieron reconocer el apoyo que les ofrecen.

Al hacer la contrastación. En un inicio se mostraron como grupo desubicadas y un poco distantes de sus compañeras; para después mostrar cooperación y unión, al mejorar su trato y convivencia, estableciendo intereses comunes, buscando identificación con sus compañeras, en ellos interactúan, y obtienen quien las estime, la necesidad de pertenecer, es una de las necesidades básicas (Maslow, s/f) al ser aceptado y valorado. A partir del vínculo que se genera propicia un compromiso que da como resultado cohesión en el grupo.

El propósito en esta actividad es lograr identificar en la película, como es que el personaje a través del proceso de socialización pudo alcanzar relacionarse y comunicarse, para de ahí partir y ver qué importancia tiene relacionarse en la sociedad.

Antes. Categoría: Socialización, (Rizo 2009) señala que la comunicación es un proceso indispensable para la socialización de los seres humanos, (p. 4)

Al socializar, en la vida cotidiana se construye el significado de nuestra realidad, por lo que a partir de pertenecer a grupos podemos construir la realidad por medio de la socialización (Rizo, 2009, p.42). Al inicio su poder de socialización del personaje lo mantuvo en contacto directo con su familia, para después tener una relación de apoyo con las demás personas

Durante. En la película se muestra como pudo el personaje relacionarse con los demás, a pesar de las circunstancias que no le eran muy favorecedoras, siempre encontraba la manera de obtener lo que se proponía con su habilidad de comunicarse y relacionarse, trataba de socializar con todo mundo, para obtener una mejor calidad de vida para su familia.

Después. Las habilidades y capacidades de relación del personaje, logro parte de su éxito a través del poder de socialización que tenía con las personas, al poseer la pericia de relacionarse con todos. En esta actividad se logró tener satisfacción para resolver el problema, se llevó a cabo estrategias para comprender el proceso de socialización.

Al hacer la contrastación. En esta actividad al inicio se pudo rescatar la importancia del poder de socialización, al interactuar en el grupo a través de esta actividad, en la proyección de la película se pudieron dar cuenta de las habilidades de relación, que consiguió salir adelante, con la ayuda de los otros, ha permitido la convivencia con los demás.

El propósito en esta actividad es desarrollar la autoestima en los sujetos, advertir que la han mejorado, y obtener mejor conocimiento de ellas.

Antes. Categoría: Autoestima, corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. (Orduña. 2003, p. 8). Carencia de autoestima, y desconocimiento sobre el concepto.

Durante. Los sujetos se encuentran lastimadas en su persona, lograron identificar la autoestima normal, baja, y alta, reconociendo cual padecen en ese momento.

Los sujetos han manifestado tener una autoestima baja, se han sentido mal, al no creer en ellas, no pueden ser como las demás personas exitosas, que no hacen bien las cosas, se han dado cuenta que si ven las cualidades de las otras personas, y las de ellas no.

Después. Al identificar las características de la autoestima, pudieron reconocerla, por lo que les interesa aprender a valorarse, comprendieron que si pueden llevar a cabo todo lo que ellas emprendan, y procuraran trabajar ese aspecto, pudieron decir que estas actitudes negativas que les dijeron cuando eran pequeñas, influyeron en su personalidad, han manifestado corregirlas para ser mejores, y llevar una relación más sana con los demás.

Con el apoyo de la proyección de la película, se descubrió que los personajes ayudaron a comprender la falta de autoestima, así como también la carencia de empatía, pueden descubrir que a partir de este contacto más cercano pudieron convivir, y tener una relación de más confianza, una amistad que les ha dado la posibilidad de conocerse apoyándose y colaborando en el grupo

Al hacer la contrastación. Al inicio los sujetos presentaban una autoestima baja que les estaba afectando, a partir del conocimiento e identificación del concepto se logró una mejora en sus conductas, y tener una mejor relación con los demás, consiguieron tener una relación más positiva entre ellas, al conocerse, respetarse, y valorarse, se logró elevarla, como lo menciona (Rizo, 1999) en la comunicación interpersonal los sujetos compartimos nuestros conocimientos y vivencias con otros, en ella intercambiamos perspectivas, compartiendo experiencias con otros, al comunicarnos podemos intercambiar nuestras posiciones con los otros, (p. 10).

El propósito en esta actividad es ver que los vínculos afectivos, son indispensables en las relaciones interpersonales.

Antes. Categoría: Vínculo afectivo, “la noción de afectividad, es la respuesta emocional y sentimental de una persona a otra persona, a un estímulo o a una situación” (González, s/f p.5).

Al desarrollarse la amistad, esta se ha demostrado por medio del proceso de comunicación, el expresar nuestro apoyo y comprensión, ha ayudado a formar un vínculo de afecto más estrecho en sus relaciones interpersonales con los demás. En este sentido podemos decir que, ha estimulado la interacción que se ha mantenido al establecer una relación unas con otras.

De acuerdo con Rizo, (1999) la comunicación interpersonal es el principio básico de las relaciones sociales, (p.52). Los vínculos se fueron dando poco a poco y crecieron conforme se fue dando la relación al proporcionarse apoyo, cariño mutuo, entre los sujetos.

Durante. En el proceso del taller empezaron a tener una relación de amistad, al dialogar en el grupo, manteniendo una convivencia sana. Vieron lo importante de tener una relación de aprecio con sus compañeras y con las personas con las que conviven, es bueno para ellas saber que cuentan con personas que las estiman y las quieren, es cuando están con estos grupos encuentran cariño de sus compañeras, pueden ver que mantener un buen trato, conlleva poder crear un vínculo afectivo más profundo con las personas con las que conviven.

Después. Se ha podido observar que ha habido una mejora en su relación de amistad entre las compañeras, preocupándose por cada una de ellas al verse en cada sesión, hay una relación de cordialidad, confianza, y afecto.

También descubrieron que el mantener amistades en sus relaciones es importante, porque con ellas se dan afecto de una forma recíproca, por lo que manifestaron que hay que alimentarlas. Además con el apoyo de la actividad de la proyección de la película, se alcanzó afianzar los lazos de afecto en los sujetos.

Al hacer la contrastación. Al inicio la amistad que se sentían unas con otras, no era muy significativa; durante el proceso se fue desarrollando paulatinamente, en sus convivencias, en sus diálogos, en su trato frecuente, al poner interés en sus problemáticas, preocupándose, preguntando; por lo que se puede decir que ha habido una mejora en su relación entre las compañeras, a través de esta actividad han valorado, que es muy importante en una relación, se deben de fomentar en todo momento.

Podemos decir también, que el objetivo de mantener unos vínculos afectivos, influye en la capacidad de conservar relaciones interpersonales sanas que fortalecen la autoestima, así que los vínculos afectivos mejoran la comunicación interpersonal.

El propósito en esta actividad es ver como la cortesía les ayuda a mantener una buena relación con las personas, al evitar conflictos, y facilita las relaciones sociales.

Antes. Categoría: Cortesía, es una norma de comportamiento social, Calsamiglia menciona que sirve para facilitar las relaciones sociales y para canalizar y compensar la agresividad, permite negociar en cualquier lugar, (p. 102). Al inicio les parece interesante conocer la existencia de la cortesía, y con ella poder tener una mejor relación.

Durante. Se han dado cuenta que tienen actitudes negativas, como la descortesía, este comportamiento nos les ayuda a convivir con los demás, al conocer la cortesía ha mejorado su relación, pudieron ver lo positivo de llevar un buen trato, lo que evitaría tener tenciones, y conseguirán mantener un ambiente de amabilidad y tranquilidad entre los sujetos.

Después. Reconocieron que hay reglas de cortesía, que son fundamentales, para el buen trato con los demás, el poder conocerlas ayuda a ser mejor persona. Distinguieron que su comportamiento mejoró, su relación cambio con un trato de amabilidad, y cordialidad, les produjo más beneficios ser cortés, que parecer descortés, siendo grosero y desatento. El poder tener una vida tranquila, en armonía, sin problemas. Se demostró que pudieron ver que siendo cortés con las personas, les demuestra que las estima, que son importantes y agradables.

Al hacer la contrastación. Se ha logrado ver que con la cortesía, las lleva a mantener una buena relación, alegrándose de conductas negativas al ser descortés, lograron distinguir lo positivo de llevarla a cabo, afirmando llevarse mejor, y conseguir mantener un entorno amable en sus relaciones.

### **Comentarios, reflexiones finales**

Los resultados de la investigación permitieron validar el objetivo propuesto de mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores, al desarrollar habilidades de comunicación, fortaleciendo los vínculos sociales y afectivos a partir de la identificación de las barreras y obstáculos de la comunicación, y fomentar las habilidades de socialización en los adultos mayores en la Universidad de la Tercera Edad.

Si la comunicación interpersonal es el tipo bidireccional en la cual se lleva a cabo un proceso de intercambio de información, sentimientos, emociones, etcétera, entre personas o grupos, podemos decir que si se logró la mejora en aras de que posterior a la implementación de la propuesta logramos ver modificaciones que los sujetos experimentaron al finalizar el taller “entre nosotros” como:

- Mejora en sus relaciones interpersonales a partir del diálogo
- Mantener en sus diálogos una escucha activa
- Darle claridad a sus mensajes
- Fortalecimiento de su fluidez verbal
- Mantener coherencia y unidad en su comunicación
- Permitir la retroalimentación y cambio de rol entre el emisor y el receptor

Se alcanzó un cambio en la comunicación con el otro, a partir de identificar las barreras existentes, ahora son conscientes y se dan cuenta de lo que significa que haya distorsiones en los mensajes; así que ahora son más cuidadosos en poner atención al otro, escuchar, lograr tener claridad, y tratar de disminuir los ruidos que ocasionan confusiones y malos entendidos.



Al reconocer las barreras comunicativas, comprendieron cómo pueden dañar al proceso de comunicación en una relación, por lo que podemos decir que si se logró un cambio en sus habilidades comunicativas y hubo aprendizaje significativo.

Se consiguió que los adultos mayores conocieran la importancia de pertenecer a un grupo al socializar y mantener lazos afectivos, que se vio reflejada a través de la comunicación eficaz que mantuvieron, revaloraron la amistad con sus compañeras, recuperaron la importancia de un trato amable y cordial previo al establecer una comunicación, lo cual implica el desarrollo en su calidad de vida, por las posibilidades comunicativas de pertenecer a un grupo educativo.

Reivindicaron la noción de socialización y de la importancia de que un adulto mayor estreche y mantenga vínculos interpersonales con sus contemporáneos, con quienes logran intercambio de saberes, vínculos afectivos de apoyo y hasta lazos de amistad, aprendizajes nuevos, compartir los saberes previos, producto de sus experiencias personales.

Se puede mencionar que los logros al término del proceso de investigación fueron resultados positivos en comparación al inicio del taller, en donde se manifestaron los problemas en su manera de relacionarse y comunicarse. Al término de la intervención, se ha logrado identificar un cambio en el trato con sus pares, sus conversaciones han logrado mejorar dando la importancia, interés y respeto a su interlocutor, por lo que podemos decir que se cumplió con el objetivo de la comunicación interpersonal que es conservar ese vínculo afectivo entre los sujetos, al mantener una comunicación aglutinante en el grupo.

Así que después de esta experiencia, los adultos mayores mejoraron el desarrollo de sus relaciones interpersonales lo cual les aportará beneficios en su calidad de vida, y haciendo que esta etapa sea importante, y satisfactoria para un bienestar pleno.

Así que los resultados obtenidos durante la intervención, ha dado resultados favorables, en la que podemos decir que si se ha logrado los objetivos propuestos en la investigación, sobre la problemática diagnosticada al inicio, y se cumplió con

el objetivo de mejorar la comunicación interpersonal de los adultos mayores de la Universidad de la Tercera Edad (UTE) Cuajimalpa.

Como estudiante de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica inicié mis primeras aportaciones, en la construcción de proyectos de intervención e investigación, con un proyecto de violencia intrafamiliar maltrato infantil, bajo el modelo de investigación cualitativa, llegando a una solución a la problemática. Más adelante ya el módulo 11 es cuando realice la evaluación y seguimiento del proyecto de intervención del proyecto Arquitectura sustentable del edificio Garden Santa Fe. Que se encuentra ubicado en Guillermo González Camarena 1205, Santa Fe, 01219 Ciudad de México.

En mi experiencia como estudiante logré obtener las habilidades necesarias, que llevaron a encontrar en mi quehacer docente las estrategias correctas para detectar estas problemáticas y poderlas transformar, aplicando metodologías con el enfoque de la investigación-acción.

Al realizar el trabajo recepcional como una forma para el proceso de titulación, mi participación como investigador a través del estudio llevado a cabo ha permitido intervenir concretamente en una acción educativa en la UTE. He desarrollado acciones de constante indagación para su investigación y poder atender los problemas educativos mediante la realización de proyectos de intervención.

Por lo que el proceso de formación, que me ha dado la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica (LEIP) ha permitido dar muestra de lo aprendido durante los cuatro años de la carrera, culminando con el proyecto de desarrollo educativo el Documento Recepcional, al realizar la intervención en mi contexto, en mi comunidad; que transformó la realidad de los adultos mayores, al aportar habilidades, conocimientos y ponerlos en práctica, con ella he logrado transformar a los sujetos involucrados, y de esa forma mejorar su calidad de vida.

El haber conseguido aprendizajes significativos en los adultos mayores, al implementar el taller, he conseguido acrecentar mis fortalezas y habilidades como futuro docente y experimentar que esta labor ha dejado grandes enseñanzas, así

como las de haber participado activamente en él. La interacción entre los sujetos y el investigador fue muy activa, participando y socializando. Por lo que pude advertir, haber logrado un intercambio de experiencias, y conocimientos que los ha enriquecido, tanto a ellos como al docente.

Como educadora obtuve el compromiso de plantearme mejorar mis habilidades comunicativas, pues de ese modo logre dirigirme adecuadamente con los adultos mayores.

Así que el poder trabajar con ellos ha dejado enseñanzas significativas, al manejar las capacidades académicas, tuve que prepararme más en cuestión de poder agilizar los temas desarrollados, y en cuestión didáctica tuve que valerme de nuevas estrategias que me ayudaron a manejar apropiadamente el taller.

Uno de los aprendizajes logrados en el taller, fue el trabajar con los adultos mayores realizando trabajo colaborativo, que propicio la participación tanto de los adultos mayores como del investigador, contribuyendo en mejorar sus comunicaciones, para implicarlos a su proceso de aprendizaje. En la participación activa de los adultos mayores dio como resultado el haber mantenido una relación recíproca, estableciendo mejorar su propio aprendizaje.

Por lo que considero que haber logrado las metas propuestas me ha llenado de gratificación, y satisfacción al formar un grupo de aprendizaje.

## Referencias

- Acuerdo general del pleno del Consejo de la Judicatura Federal por el que se cambia la denominación de Distrito Federal por Ciudad de México en todo su cuerpo normativo. Recuperado de [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5424565&fecha=05/02/2016](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5424565&fecha=05/02/2016)
- Autoestima.* (s/f). Recuperado de <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>
- Álvarez, T. (2013). *Como influye la autoestima en las relaciones interpersonales*. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2298/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Arteaga y González. (2001). *Diagnóstico. En Desarrollo comunitario* (pp. 82-106). México: UNAM. Recuperado de <http://trabajosocialmazatlan.com/multimedia/files/InvestigacionPosgrado/Diagnostico%20Carlos%20Arteaga.pdf>
- Báez, M. (Sábado, 28 de marzo 2009). *Reglas de cortesía y relaciones humanas.* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://arte-unico.blogspot.mx/2009/03/reglas-de-cortesia-y-relaciones-humanas.html>
- Baralo, M. (2010). *El desarrollo de la expresión oral en el aula de ELE.* En Carabela, 47 Madrid, SGEL: 5-36. Recuperado de <https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/8.Baralo1.pdf>
- Barbosa, C. (2016). *Calidad de vida en el adulto mayor: relaciones que transforman.* Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. Recuperado de <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3965/CALIDAD+DE+VIDA+EN+ADULTO+MAYOR+TG+de+Jose+Angel+Barbosa.pdf;jsessionid=3C3CC0341D705AFEF4869F0392B408E?sequence=2>

- Batista, J. y Romero, M. (2007). *Habilidades comunicativas del líder en Universidades privadas y su relación con la programación Neurolingüística*. Laurus [en línea] 2007, 13 (Septiembre-Diciembre): [Fecha de consulta: 29 de junio de 2017] Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/761/76111479003.pdf>
- Barraza, R. y Castillo P. (2006). *El envejecimiento*. Recuperado de <https://studylib.es/doc/4501889/6-el-envejecimiento>
- Betrián, V. Galitó, G. García, M. Monclús, Macarulla. G. 2013). *La triangulación múltiple como estrategia metodológica*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 11(4), 5-24. Universidad de Lleida. Recuperado de [file:///C:/Users/Felix/Downloads/Dialnet-LaTriangulacionMultipleComoEstrategiaMetodologica-4463445%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Felix/Downloads/Dialnet-LaTriangulacionMultipleComoEstrategiaMetodologica-4463445%20(1).pdf)
- Betancourt, J. Guevara M. Fuentes, R. (2011). *El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de cualificación en el uso de tecnologías de la información y la comunicación (tic) con docentes de lenguas extranjeras*. Caracterización y retos. Universidad de la Salle. Facultad de Ciencias de la Comunicación. Bogotá. Recuperado de <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/7927/T26.11%20B465f.pdf;jsessionid=FAF7ADD703D43C3D223FCF949F034336?sequence=%201>
- Bhola, H.S. (1992). *La evaluación de proyectos, programas y campañas de "alfabetización para el desarrollo"* Instituto de la UNESCO para la Educación (IUE) Fundación Alemana para el Desarrollo Internacional (DSE). Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002179/217917so.pdf>
- Branden, N. (1995). *Desarrollo de la autoestima*, Barcelona. Paidós. Recuperado de <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Brea, M. (2014). *Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica de Madre y Muestra Campus Santo Tomás de Aquino*. Universidad de Murcia.

Recuperado de  
<http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence=1>

Calsamiglia, B. y Tussón, V. (1999). *Las cosas del decir. Manual del análisis del discurso*. Ed. Ariel. S. A. Barcelona. Recuperado de <https://www.textosenlinea.com.ar/academicos/Calsamiglia%20y%20Tuson%20-%20Las%20cosas%20del%20decir.%20Manual%20de%20analisis%20del%20discurso.pdf>

Campos y Cobarrubias, y Martínez. (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. Revista Xihmai VII (13), 45-60. Recuperado de [file:///C:/Users/Felix/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Felix/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20(2).pdf)

Castro, M. y Fernández, L. (2013). Capítulo 4 *¿Cómo se innova? En el significado de innovar*. (PP. 57-67). Madrid: CSIC.

Ceja. (2009). *Cómo superar las barreras que dificultan la comunicación de la familia empresaria*. Recuperado de [http://www.iese.edu/es/files/tema%20del%20mes\\_tcm5-29816.pdf](http://www.iese.edu/es/files/tema%20del%20mes_tcm5-29816.pdf)

Cembranos, Montesinos, y Bustelo. (1989). *La animación sociocultural. Una propuesta metodológica* Madrid, Editorial Popular. pp. 23 a 52.

Consejo Nacional de Población. CONAPO. (2010). *Dinámica demográfica 1990-2010 y proyecciones de población 2010-2030* Recuperado de [http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/Cuadernos/15\\_Cuadernillo\\_Mexico.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/Cuadernos/15_Cuadernillo_Mexico.pdf)

Contreras, J, D. (1994). *¿Qué es? ¿Cómo se hace?* Revista Cuadernos de Pedagogía, No. 224. pp. 4-7

Córdova, C. (2012). *Cuajimalpa, México, nueva Universidad de la Tercera Edad*. Recuperado de <https://cordovaboss.wordpress.com/2012/01/17/cuajimalpa-mexico-nueva-universidad-de-la-tercera-edad/>

Decálogo de un proyecto innovador. (2015). Recuperado de <http://www.apega.org/wp-content/uploads/2015/03/DecalogoInnovacion06.pdf>

Delorme, Ch. (1985). *De la Animación Pedagógica a la Investigación-Acción*. Madrid: Narcea. Pp. 139- 161. Documento: Las corrientes de la innovación

Del Valle, y Colli. (2011). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Institut de l'Envelliment de la Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <http://salutenvelliment.uab.cat/publicacions/docs/relacionsocialsesp.pdf>

Diccionario de la Lengua Española (2018). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=Dz06u9L>

Escudero, (s/f). *¿Cómo pueden ayudar los psicólogos del Centro de Psicología y Psiquiatría Manuel Escudero con los problemas de comunicación interpersonal?* Centro de Psicología y Psiquiatría. España. Recuperado de <http://www.manuelescudero.com/psicologo-problemas-de-relacion-interpersonal-madrid/>

Esquivias, (2014). *Comunicación y diálogo*. Recuperado de <https://antonioesquivias.files.wordpress.com/2014/06/escucha-activa.pdf>

Espinoza, C. y Van Velde, H. (2007). *Monitoreo, seguimiento y evaluación de proyectos sociales*. Texto de referencia y de consulta. Managua, Centro de investigación, capacitación y acción pedagógica. Pág. 11 a 16. Recuperado de <https://financiamentointernacional.files.wordpress.com/2013/12/avaliac3a7c3a3o-managua.pdf>

Elizondo, G. (s/f). *El ruido*. Recuperado de <http://elizondo.fime.uanl.mx/ACUSTICA/RUIDO/Ruido.pdf>

Frias A. *Una aproximación al concepto comunicación y sus consecuencias en la práctica de las instituciones*. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical

Sciences [en línea] 2000, (Sin mes): [Fecha de consulta: 5 de enero de 2018]  
Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18100103>> ISSN 1578-6730

Federación Internacional de sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja. (2011). *Guía para el seguimiento y evaluación de proyectos y programas*. Pág. 12 a 25. Recuperado de [http://leip.upnvirtual.edu.mx/aula/pluginfile.php/18224/mod\\_resource/content/1/Gui%C3%ACa%20para%20seguimiento.pdf](http://leip.upnvirtual.edu.mx/aula/pluginfile.php/18224/mod_resource/content/1/Gui%C3%ACa%20para%20seguimiento.pdf)

Fernández, F. (1999). *Pautas metodológicas de intervención educativa especializada*. Universidad de Oviedo. España. PP.33-41 Recuperado de [https://books.google.com.co/books?id=qlfaPWWtFtMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=qlfaPWWtFtMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Fernández Ch. y Rizo, G. (2009). *Nosotros y los otros. La comunicación humana como fundamento de la vida social*. Recuperado de <https://comunepersoal.files.wordpress.com/2015/04/scaneo-libro-nosotros-y-los-otros-2.pdf>

Folgueiras, F. (2016). *La entrevista*. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Galleguillos, C. (2015). *Inclusión social y calidad de vida en la vejez. Experiencias de personas mayores participantes en clubes de adultos mayores en la comuna de Talagante*. Memoria para optar al Título de Antropóloga Social. Universidad de Chile. Recuperado de <https://docplayer.es/47748965-Inclusion-social-y-calidad-de-vida-en-la-vejez-experiencias-de-personas-mayores-participantes-en-clubes-de-adultos-mayores-en-la-comuna-de-talagante.html>

García, H. (2015). *La importancia de la comunicación en el conflicto (mediación)*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://donesjuristes.cat/la-importancia-de-la-comunicacion-en-el-conflicto-mediacion/>



- García, M. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Recuperado de [http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)
- García, R. (2010). *Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social*. Universidad de Huelva. Año, 2012, vol. 12. Revista de Educación, Universidad de Huelva. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5352/b16450188.pdf?sequence=203-12-2016>
- González, (2015). *Envejecimiento demográfico en México: análisis comparativo entre las entidades federativas*. Recuperado de [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Envejecimiento\\_demografico\\_en\\_Mexico](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Envejecimiento_demografico_en_Mexico)
- González, (s/f). *Educación en la afectividad*. Madrid. Recuperado de <http://www.surgam.org/articulos/504/12%20EDUCAR%20EN%20LA%20AFECTIVIDAD.pdf>
- Gurdián, F. (2007). *El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-Educativa*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI). San José, Costa Rica. Recuperado de [http://tutesisdegrado.com/Files/El%20Paradigma%20Cualitativo%20en%20la%20Investigacion%20Socio-Educativa%20\(libro\).pdf](http://tutesisdegrado.com/Files/El%20Paradigma%20Cualitativo%20en%20la%20Investigacion%20Socio-Educativa%20(libro).pdf)
- Gutiérrez, Lugo, y Trejo (2017). *La estrategia de intervención en la LEIP*. México, UPN.  
Recuperado de:  
[http://leip.upnvirtual.edu.mx/aula/pluginfile.php/16389/mod\\_resource/content/1/La%20estrategia%20de%20intervenci%C3%B3n%20en%20la%20LEIP.pdf](http://leip.upnvirtual.edu.mx/aula/pluginfile.php/16389/mod_resource/content/1/La%20estrategia%20de%20intervenci%C3%B3n%20en%20la%20LEIP.pdf)  
f 06/03/2017
- Guzmán, Huenchuan, Montes. (2003). *Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual*. Recuperado de [https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9\\_jmgshnvm.pdf](https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9_jmgshnvm.pdf)

Hernández. R. (s/f). *Expresión oral y escrita*. Universidad Tecnológica de Izúcar de Matamoros. Recuperado de [ps://licangelahdez.files.wordpress.com/2014/01/unidad-i-com-verbal-y-no-verbal-oeii.pdf](https://licangelahdez.files.wordpress.com/2014/01/unidad-i-com-verbal-y-no-verbal-oeii.pdf)

Hernández, T. (2008). *Las comunicaciones interpersonales como herramienta para la sinergia en la cultura organizacional a los docentes de la escuela de Ciencias de la Comunicación*. Recuperado de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16\\_0676.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_0676.pdf)

Huamán, F. (2008). *Enfoque antropológico-personalista de la comunicación interpersonal*. Tesis de grado no publicada de Comunicación. Universidad de Piura. Facultad de Comunicación. Piura, Perú. Recuperado de [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2000/INF\\_165.pdf?sequence=1](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2000/INF_165.pdf?sequence=1)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI. *Anuario estadístico y geográfico de Distrito Federal 2015* / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México.

Recuperado de [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/anuarios\\_2015/702825076924.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/anuarios_2015/702825076924.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2015). *Encuesta Intercensal* Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/intercensal/2015/doc/eic\\_2015\\_presentacion.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/intercensal/2015/doc/eic_2015_presentacion.pdf)

Instituto Nacional de la Mujer. INM. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. Recuperado de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101243\\_1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf)

Instituto Nacional de la Personas Adultas Mayores. INAPAM. (2010). *Por una Cultura del Envejecimiento*. Gobierno Federal, SEDESOL. Recuperado de

[http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio/Cultura\\_del\\_Envejecimiento.pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf)

Llacuna, M. Pujol, F. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. España. Recuperado de

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_667.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf)

Maldonado, P. *El trabajo colaborativo en el aula Universitaria Laurus* [en línea] 2007, 13 [Fecha de consulta: 27 de julio de 2017] Recuperado de. <http://www.redalyc.org/pdf/761/76102314.pdf>

Maya, Betancourt. (2007). *El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Ed. Magisterio. Bogotá, D. C. Colombia. [Mensaje en Blogs).

Méndez, y Ryszaid. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona*. Tesis Universidad Iberoamericana. Ciudad de México. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>

Monedero, M. (1998). *Bases teóricas de la evaluación educativa*. Málaga, Aljibe. Pp. 15-29. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/44551123\\_Bases\\_teoricas\\_de\\_la\\_evaluacion\\_educativa\\_Juan\\_Jose\\_Monedero\\_Moya](https://www.researchgate.net/publication/44551123_Bases_teoricas_de_la_evaluacion_educativa_Juan_Jose_Monedero_Moya)

Monsalve, U. Franco, V. Monsalve, R. Betancur, T. Ramírez, S. (2009). *Desarrollo de las habilidades comunicativas en la escuela nueva*. Revista Educación y Pedagogía, vol. 21, núm. 55, septiembre-diciembre, 2009. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/revistaeyp/article/viewFile/9766/8979>

Montes, O. (2002). *Participación, organización y significado de las redes de apoyo comunitario entre hombres y mujeres adultas mayores: La experiencia de la colonia Aragón en la Delegación Gustavo A. Madero, Ciudad de México*.

Recuperado de  
[http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/7/11497/veronica\\_montesdeoc  
a.pdf](http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/7/11497/veronica_montesdeoc<br/>a.pdf)

Morales, y Estévez. (s/f). *Habilidades necesarias para establecer relaciones interpersonales efectivas*. Recuperado de.  
<http://www.topconsultores.cl/img/Habilidades%20Interpersonales.pdf>

Naranjo, P. (2008). *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas*. Revista electrónica actualidades investigativas en educación. Enero- abril, año/ vol. 8, número 001. Universidad de Costa Rica. Recuperado de  
[http://convivenciaescolar.net/docs/publicaciones/RACE/Documentos\\_RACE/64.%20Relaciones%20interpersonales%20adecuadas%20mediante%20una%20comunicaci%C3%B3n%20y%20conducta%20asertivas.pdf](http://convivenciaescolar.net/docs/publicaciones/RACE/Documentos_RACE/64.%20Relaciones%20interpersonales%20adecuadas%20mediante%20una%20comunicaci%C3%B3n%20y%20conducta%20asertivas.pdf)

Okuda, B. y Gómez, R. (2005). *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXXIV, núm. 1, pp. 118-124. Asociación Colombiana de Psiquiatría Bogotá, D.C., Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf>

Orduña, A. 2003. *Autoestima*. Salamanca. Recuperado de  
[http://www.enfermeriasalamanca.com/TRABAJOS\\_SALUD\\_LABORAL/SEGURIDAD/AUTOESTIMA.PDF](http://www.enfermeriasalamanca.com/TRABAJOS_SALUD_LABORAL/SEGURIDAD/AUTOESTIMA.PDF)

Ortiz, M. (2009). *Comunicación interpersonal en el adulto mayor*. Trabajo de grado para optar por el título de Comunicador Social – Periodista. Pontificia Universidad Javeriana facultad de comunicación y lenguaje carrera comunicación social Bogotá D. C. Recuperado de  
<http://javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis323.pdf>

- Palacios, E. (30 de marzo de 2016). *La soledad en el adulto mayor*. Diario digital. El país. Recuperado de <http://www.elpais.cr/2016/03/30/la-soledad-en-el-adulto-mayor/>
- Pérez, P. y Merino. (2014). *Cortesía*. Recuperado de <https://definicion.de/cortesia/>
- Pinazo, H. (s/f). *El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores*. [http://www.academia.edu/3223894/El\\_apoyo\\_social\\_y\\_las\\_relaciones\\_sociales\\_de\\_las\\_personas\\_mayores](http://www.academia.edu/3223894/El_apoyo_social_y_las_relaciones_sociales_de_las_personas_mayores)
- Reynner, F. (2004). *Carácter hermenéutico del texto literario. Notas sobre la esencia de la literatura como diálogo en Gadamer*. Universidad de Salamanca. Recuperado de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/150696.pdf>
- Rizo, G. Romeu A. (2013). *Comunicación, cultura y violencia*. Barcelona, España. Recuperado de [http://incom.uab.cat/download/eBook\\_3\\_InComUAB\\_Violencia.pdf](http://incom.uab.cat/download/eBook_3_InComUAB_Violencia.pdf)
- Rizo, M. (1996). *Comunicometodología y comunicación interpersonal presencias y ausencias en la comunicología mexicana*. Razón y palabra. Primera revista digital en Iberoamérica especializada en comunicología. # 67. <http://www.razonypalabra.org.mx/N/N67/actual/2mrizo.html>
- Rodríguez, Cruz, Martínez, Andreoli, Villar, y Gentilini. (2007). *Importancia de los grupos de adultos mayores como instrumento de salud*. Instituto de Formación Gerontológico-Uruguay. Recuperado de [http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2009/05/importancia\\_de\\_los\\_grupos\\_de\\_a.html](http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2009/05/importancia_de_los_grupos_de_a.html)
- Rodríguez, R. (s/f). *Los vínculos afectivos, un desarrollo afectivo sano y adecuado*. Portal de educación infantil y primaria. Recuperado de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-los-vinculos-afectivos.html>

Romero, I. (2015). *El estatuto Antropológico de la amistad y su dimensión social: perspectivas para el siglo XXI*. Tesis. Universidad de Navarra. Recuperado de

[http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/39719/1/Tesis\\_AnaMariaRomerolribas.pdf](http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/39719/1/Tesis_AnaMariaRomerolribas.pdf)

Salazar, D. (1999). *La redacción: concepto, características*. UAM Xochimilco. Recuperado de

[http://www.posgrado.unam.mx/arquitectura/aspirantes/La\\_Redaccion.pdf](http://www.posgrado.unam.mx/arquitectura/aspirantes/La_Redaccion.pdf)

Santos de Santos. (2009). *Adulto mayor, redes sociales e integración*.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4085235.pdf>

SEDESOL, (2010). *Diagnóstico sobre la situación de vulnerabilidad de la población de 70 años y más*. Recuperado de

[http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap/diagnostico/Diagnostico\\_70%20y%20Mas\\_VERSION\\_FINAL.pdf](http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap/diagnostico/Diagnostico_70%20y%20Mas_VERSION_FINAL.pdf).

SEDESOL, (2017). *Análisis prospectivo de la población de 60 años de edad en adelante*. Recuperado de

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/201801/An\\_lisis\\_prospectivo\\_de\\_la\\_poblacion\\_de\\_60\\_años\\_en\\_adelante.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/201801/An_lisis_prospectivo_de_la_poblacion_de_60_años_en_adelante.pdf)

Situación de los adultos mayores en el Distrito Federal. (1999). *Elementos conceptuales para un modelo la situación de atención, perfil demográfico, epidemiológico y sociológico*. Gobierno del Distrito Federal Secretaría de Desarrollo Social dirección general de Equidad y Desarrollo Social Universidad Nacional Autónoma de México Instituto de Investigaciones Sociales. México. Recuperado de [http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/la\\_situacion\\_de\\_los\\_adultos\\_mayores\\_en\\_el\\_df.pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/la_situacion_de_los_adultos_mayores_en_el_df.pdf)

Solís, H. (2012). *Clasificación de los tipos de comunicación*. UNITEC Ecatepec. [Mensaje de un blog]. Recuperado de

<http://expresionsocoshernandez.blogspot.mx/2012/03/clasificacion-de-los-tipos-de.html>

Suárez, P. (2002). *Algunas reflexiones sobre la investigación-acción colaboradora en la educación*. Revista electrónica de Enseñanza de las Ciencias Vol. 1 N° 1. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Vigo. Recuperado de [http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1835/Algunas %20reflexiones%20sobre%20la%20investigacion- accion%20colaboradora%20de%20la%20educacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1835/Algunas%20reflexiones%20sobre%20la%20investigacion-accion%20colaboradora%20de%20la%20educacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Teorías humanistas o fenomenológicas. (s/f). *La jerarquía de las necesidades de Maslow*. Recuperado de [http://www2.udec.cl/~erhetz/privada/Psicologia\\_social/teorias\\_humanistas\\_fenomenologicas.pdf](http://www2.udec.cl/~erhetz/privada/Psicologia_social/teorias_humanistas_fenomenologicas.pdf)

Valea, C. (s/f). *La comunicación no verbal y la expresión corporal de las emociones y los gestos en educación infantil propuesta didáctica para educación infantil*. Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4001/1/TFG-G%20373.pdf>

Villagómez, (2014). *Comunicación*. Recuperado de <https://prezi.com/paxmoqc660gk/emisor-aquel-que-transmite-la-informacion-un-individuo-un/>

Villamizar, M. (s/f). *Guía de ética*. Colegio Pedagógico de los Andes. Recuperado de <https://www.webcolegios.com/file/760f49.pdf>

Zayas, A. (s/f). *La comunicación interpersonal*. Recuperado de [http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros\\_internet/55772.pdf](http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55772.pdf)

Zuny, M. (s/f). *Fallas en la comunicación*. [Mensaje en un blog]. El arte de la palabra. Recuperado de <https://zunymartha.wordpress.com/la-comunicacion/fallas-en-la-comunicacion/>

## ANEXO 1. Guía de observación

Objetivo: Determinar mediante la observación las características de comunicación de los adultos mayores, conocer cómo se relacionan, averiguar que la comunicación es un factor importante para relacionarse con los demás en la Universidad de la Tercera Edad (UTE).

GUÍA DE OBSERVACIÓN		
¿Qué observaré?	¿Con qué finalidad?	Categoría a que responde
¿Cómo es su comunicación interpersonal?	Observar la dinámica de sus relaciones	Interacción
¿Cómo se tratan entre ellos?	De convivir	Convivencia
¿Qué hacen cuando están tomando su curso?	La de conocerse, y entablar una relación más afectiva	Convivencia
¿De qué temas hablan?	Saber su estado de salud, e interesarse por la otra persona	Vínculos sociales
¿Cómo piden las cosas?	Si las piden con respeto y cordialidad, para saber cómo es el trato con sus compañeras	Interacción
¿Tienen algún problema con sus compañeras?	Saber si hay dificultades entre ellas	Interacción
¿Ayudan a otros?	De dar apoyo y colaboración	Relación de Cooperación
¿Si son reservadas, o les gusta platicar?	Para saber cómo se comunican, si son tímidas o pueden relacionarse fácilmente	Interacción
¿Con quién platican?	De expresar sus ideas, sentimientos, u opiniones	Interacción
¿Cómo expresan sus ideas?	Abiertamente, sin reservas, con libertad, sin inhibiciones, o con limitaciones	Comunicación adecuada
¿Les gusta trabajar en equipo o solas?	Relacionarse y convivir	Relaciones sociales
¿Les gusta prestar sus cosas?	De tener compañerismo, al cooperar y colaborar en sus actividades, de esa forma tener amistad entre ellas.	Colaboración



## **ANEXO 2. Cuestionario**

Objetivo: El siguiente cuestionario pretende recolectar información sobre usted y sus formas de comunicarse en la Universidad de la Tercera Edad (UTE), sus respuestas son muy importantes y serán totalmente anónimas.

Instrucciones: Favor de responder de manera clara y sencilla.

### **Cuestionario**

1. ¿Cuántos años tiene?
2. ¿En qué trabaja?
3. ¿Es jubilado?
4. ¿Cuál es su estado civil?
5. ¿Cuántos hijos tiene?
6. ¿Cuál es su escolaridad?
  
7. ¿Con quién vive?
8. ¿Tiene algún padecimiento crónico?
9. ¿Qué cursos toma en la Institución?
10. ¿A qué se dedica en su tiempo libre?
11. ¿Cómo considera la comunicación con su familia?
12. ¿Considera fácil establecer comunicación con los demás?
13. ¿En su vida cotidiana, ha tenido algún conflicto o malentendido por la forma en que se comunica?
14. ¿Ha hecho y conservado amigos en la institución?
15. Si ha perdido amistades en la institución, ¿a qué cree que se debe?
16. ¿De qué forma socializa en la Institución?
17. ¿Al estar solo(a) cómo se siente?
18. Si tiene ahora pareja, ¿Cómo es su comunicación?
19. ¿Considera a la comunicación un factor importante para relacionarse con los demás?

Muchas gracias por su participación.

### **ANEXO 3. Guía de entrevistas semiestructuradas**

Objetivo: Las siguientes preguntas pretenden recolectar información sobre cómo es su comunicación en la UTE, sus respuestas son muy importantes y anónimas.

Instrucciones: Favor de responder de manera clara y sencilla.

1. ¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?
2. ¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?
3. ¿Cuál es su escolaridad?
4. ¿Cree que la falta de estudios es una limitante para que pueda relacionarse con los demás? si, en ¿qué forma?
5. ¿Le ha sucedido que los demás no le pueden entender cuando plática? ¿Cómo la hace sentir esto?
6. ¿Cree que le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?
7. ¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?
8. ¿Porque cree que no se comunica adecuadamente?
9. ¿Cómo es su relación con otra persona, cuando le cuenta sobre sus problemas personales?
10. ¿Su percepción de las cosas es diferente a la de los demás?
11. ¿Por qué cree que surgen los malos entendidos?
12. ¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen un problema?
13. ¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?
14. ¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?
15. ¿Respetas las opiniones, e ideas de los demás?
16. ¿Cómo expresa sus ideas?
17. ¿Se considera que es una persona que sabe escuchar a las personas al conversar con ellas?

Muchas gracias por su participación.

## ANEXO 4. Transcripción de entrevistas

Durante la entrevista los sujetos respondieron a estas preguntas

Fecha de aplicación 17, 19, y 20 de octubre de 2016

### Entrevista 1

Nombre: Juanita

Edad 69 años. Ocupación: manualidades y al hogar.

Escolaridad: 6° de primaria.

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otra persona?

- ❖ Qué no entiendan lo que yo quiero decir, por falta de claridad en mis ideas

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

- ❖ Sí, porque siento que no me expreso claramente

¿Cree que la falta de estudios sea una limitante para que pueda relacionarse con los demás?

- ❖ Si, puede ser que sí, pues como yo que nada más tengo la primaria.

¿Le ha sucedido que los demás no le puedan entender cuando plática?

- ❖ Si, a lo mejor porque no me doy a entender bien, y no me comprenden los demás

¿Cómo la hace sentir esto?

- ❖ Un poquito mal.

¿Cree que le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?

- ❖ Algunas veces, pero aun así trato de decirlas. Siempre me cuesta decir lo que siento, pues no las digo por temor a causar dificultades, no me dejan expresar.

¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?

- ❖ No, no puedo decir lo que siento, siempre me detengo, me siento insegura al opinar.

¿Por qué cree que no se comunica adecuadamente?

- ❖ Pienso que es por falta de aprendizaje, y una falta de palabras que no me vienen a la mente.

¿Cómo es su relación con otra persona, cuando le cuenta sobre sus problemas personales?

- ❖ La entiendo y la escucho

¿Su percepción de las cosas es diferente a la de los demás?

- ❖ Sí, porque todos pensamos diferente

¿Por qué cree que surjan los malos entendidos?

- ❖ Pues por falta de educación de mal entendimiento, porque yo entiendo de diferente manera, y si no me explican bien lo interpreto de acuerdo a mi manera de ser, y esto puede causar un problema.

¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen algún problema?

- ❖ Sí las escucho, trato de poner atención a lo que me dicen.

¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?

- ❖ Ayudar en lo que más pueda

¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?

- ❖ Al principio no me gustaba, pues era un poco tímida, poco a poco he aprendido a convivir, y relacionarme

¿Respetas las opiniones e ideas de los demás?

- ❖ Sí, así es, cada quien tiene su manera de pensar diferente

¿Cómo expresa sus ideas?

- ❖ Trato de expresarme platicando, estando con la gente que quiero y me respeta.

¿Se considera es una persona que sabe escuchar a las personas al conversar con ella?

- ❖ Sí, me gusta escucharlas y si se puede darles un consejo.

## **Entrevista 2**

Nombre: Eva

Edad 85 años. Ocupación: al hogar y manualidades.

Escolaridad: 6° de primaria.

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?

- ❖ No puedo expresar lo que siento, se me dificulta no puedo expresarme, y muchas veces me quedo callada.

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

- ❖ Sí, en muchas ocasiones, cuando estoy en los grupos, no me atrevo a hablar

¿Cree que la falta de estudios es una limitante para que pueda relacionarse con los demás?

- ❖ Claro que sí, porque en la escuela nos enseñan cosas que nosotros ignoramos, y yo quise terminar mi primaria porque me quede en tercero y ahorita estoy cursando sexto año.

¿Le ha sucedido que los demás no la puedan entender cuando plática?

- ❖ Sí, en ocasiones no soy clara en lo que comunico

¿Cree que qué le cueste expresar sus sentimientos, opiniones e ideas?

- ❖ A veces por la falta de confianza de mi persona y de comunicación que es lo principal

¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?

- ❖ Me cuesta trabajo expresarme en algunas veces, no emito mi opinión por temor a equivocarme

¿Porque cree que no se comunica adecuadamente?

- ❖ Por la falta de comunicación, y confianza en mí, al decir las cosas

¿Cómo es su relación con otra persona, cuando le cuenta sobre sus problemas?

- ❖ Las oigo y trato de ayudarles en lo que más pueda

¿Su percepción de las cosas es diferente a las de los demás?

- ❖ Sí, si es diferente porque yo pienso diferente a las otras personas no todas pensamos igual.

¿Por qué cree que surjan los malos entendidos?

- ❖ Porque muchas veces interpretan mal las cosas que uno platica, y además porque no somos claros cuando hablamos, entendemos de forma diferente lo que se ha comunicado y si no aclaramos cualquier duda que tengamos se puede llegar a confusiones.

¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen algún problema?

- ❖ Las aconsejo y las ayudo

¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?

- ❖ Pues me parece que ellos sufren, que no tienen comunicación con otras personas y quieren una persona que los escuche y les dé un consejo, y si me lo piden les ayudo.

¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?

- ❖ Si, si me gusta por eso estoy aquí porque aquí he encontrado mucha unidad como equipo en donde estoy.

¿Respetas las opiniones, e ideas de los demás?

- ❖ Si porque cada quien opina lo que le gusta o lo que le parece que es correcto

¿Cómo expresa sus ideas?

- ❖ Platicando con ellas diciéndole como ve, que le parece esto, lo que yo opino, está bien o está mal con otra persona de confianza, y las expreso con un poco de precaución para no dañar a algunas personas.

¿Se considera que es una persona que sabe escuchar a las otras personas al conversar con ellas?

- ❖ Si principalmente cuando vienen hacia mí las escucho con paciencia

### **Entrevista 3**

Nombre: Pilar

Edad 86 años: Ocupación: manualidades y en la casa.

Escolaridad 2° de primaria.

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?

- ❖ Tengo problemas, pues no puedo oír, y me callo las cosas, por miedo a que me critiquen.

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

- ❖ Si

¿Cree que la falta de estudios es una limitante para que pueda relacionarse con los demás?

- ❖ Sí, porque no fui a la escuela y no pude aprender

¿Le ha sucedido que los demás no le puedan entender cuando plática?

- ❖ Pues nada más por mis oídos que no oigo bien, y como la hace sentir esto
- ❖ Pues me siento mal porque no puedo escuchar a veces lo que me dicen.

¿Cree qué le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?

- ❖ Sí, porque no puedo escuchar, mejor me quedo callada

¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?

- ❖ No puedo expresarme, se me dificulta

¿Por qué cree que no se pueda comunicar adecuadamente?

- ❖ Pues en primera porque no oigo bien, no escucho, no se comunicarme

¿Cómo es su relación con otra persona, cuando le cuenta sobre sus problemas personales?

- ❖ No las escucho, no puedo opinar con ellas.

¿Su percepción de las cosas es diferente a la de los demás?

❖ Si

¿Por qué cree que surjan los malos entendidos?

❖ Pues será porque luego uno habla de más, no pone atención a lo que nos dicen

¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen un problema?

❖ Si las escucha

¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?

❖ Pues como será la situación, que yo nada más las oigo, luego a veces si les contesto a veces no.

¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?

❖ Pues casi no platico con las personas, me quedo callada y por lo mismo no se acercan a mí, no tengo relación con las demás y me siento sola.

¿Respetas las opiniones, e ideas de los demás?

❖ Si, si las respeto

¿Cómo expresa sus ideas?

❖ A veces platicando, diciendo, oyendo las cosas que platican.

¿Se considera que es una persona que sabe escuchar a la personas al conversar con ellas?

❖ Sí, si las se escuchar

#### **Entrevista 4**

Nombre: Sra. Polo

Edad: 78 años. Ocupación: al hogar y hace manualidades yoga, lee.

Escolaridad 4° de primaria

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?

❖ Ninguno porque tengo la paciencia de conversar, y de analizar a la persona y puedo conversar o platicar con ellas.

❖ Pero, yo soy capaz de conversar con muchas personas, sea el carácter que sea.

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

❖ No, y si no estamos de acuerdo bueno disimulo o hago que no entiendo.

¿Cree que la falta de estudios sea una limitante para que pueda relacionarse con los demás?

❖ A veces es importante estar educado, y estudiar pero creo yo que no es suficiente, si usted nace con esa con esa idea no es necesario estudiar en una Universidad o algo, bueno esa es mi idea.

¿Le ha sucedido que los demás no le pueda entender cuando platica?

- ❖ Sí, eso sí, pero le pongo más atención a la conversación a lo que digo, para que me entiendan y me escuchen.
- ¿Cree que le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?
- ❖ No, las digo y ya, si hay que decirlas se dicen, pero no yo pienso que me cueste.
- ¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?
- ❖ Si, las personas pueden expresar no importa que no le entiendan, lo que uno sienta lo tiene que expresar.
- ¿Cómo es su relación con otras persona, cuando le cuenta sobre sus problemas personales?
- ❖ Trato de aconsejarlas de comprenderlas, decirlas que está equivocada, o algo pero si la escucho
- ¿Su percepción de las cosas es diferente a las de los demás?
- ❖ Bueno claro siempre eso es, porque no todos podemos pensar igual
- ¿Por qué cree que surjan los malos entendidos?
- ❖ Por falta de comprensión, de entendimiento porque cuando uno habla se malinterpreta lo que decimos, tal vez se deba a nuestros prejuicios que hacemos de lo que nos quieren comunicar.
- ¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen un problema?
- ❖ Si, como no hasta donde se pueda, lo hago, con muchas ganas y con mucho amor con mucho sentimiento.
- ¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?
- ❖ Trato de comprenderla, de entenderla hasta donde se pueda
- ¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?
- ❖ Si, si es necesario para mí, por mi problema sentimental espiritual, me siento bien cuando hay reuniones con gente, busco la manera de estar con alguien diferente, eso me ayuda mucho, me ayuda a relacionarme, mentalmente me ayuda el contacto con la gente, si no hay busco eso me hace sentir bien, una cosa que me guste la hago, no me quedo ahí pensando que me siento mal, no, trato de buscar a alguien con quien platicar.
- ¿Respetas las opiniones de los demás?
- ❖ Sí, claro hay que hacerlo aunque la persona está equivocada, hay que hacerlo hay que aceptarlo
- ¿Cómo expresa sus ideas?
- ❖ Conversando tratando de convencer a la persona que está equivocada, sí lo que está haciendo lo está haciendo bien, trato de conversar con ella.
- ¿Se considera que es una persona que sabe escuchar a las personas al conversar con ellas?
- ❖ Sí, porque es parte de mí de mi problema, de querer escuchar y conversar yo estoy encantada de poder ayudar, porque me siento satisfecha de poder ayudar, deseo esas expresiones porque psicológicamente tengo un problema, entonces por eso yo busco todo eso, estar en contacto con las personas, lo tengo que hacer, hablar con la gente, buscar

ahorita estoy en manualidades, pero ya las manualidades me están cansando y estoy buscando otra cosa, estoy en yoga y me quiero meter a ajedrez, porque siento que debo cambiar, no me puedo estar en una sola cosa, es un cambio para mí, que es muy provechosa, pues me siento bien como una medicina o pastilla que me tomo, así soy yo.

## Entrevista 5

Nombre: Ángela

Edad: 72 años

Escolaridad: No tiene estudios.

Ocupación: Hace manualidades, borda.

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?

- ❖ Pues me da vergüenza, ¿Por qué? le pregunta el entrevistador, pues porque no se hablar, no se comunicarme, me cuesta trabajo.

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

- ❖ Sí, siento que no están bien contestadas, pues a lo mejor porque nunca he contestado algo, casi nunca me he comunicado con personas, nada más en mi casa, mi trabajo era lavar y planchar, pero ahora ya no trabajo y no me se expresar.

¿Le ha sucedido que los demás no la puedan entender cuando platica?

- ❖ Sí si me ha sucedido, que como que no me entienden lo que yo les digo, no me doy a expresar, me da pena que no les vaya a contestar bien, ¿Cómo se siente después de esto? Me siento triste y mal porque no le se contestar

¿Cree que le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?

- ❖ Pues sí, porque nunca me había comunicado con alguien, si he estado con personas pues no para contestarles o para que me digan que si está bien o está mal.

¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?

- ❖ No, por lo mismo que no se expresarme

¿Por qué cree que no se comunica adecuadamente?

- ❖ Porque no salía a platicar con alguien, se me hace difícil comunicarme, como ahorita con las personas que estoy aquí en la escuela pues ya estoy viniendo, ya escucho ya más o menos aprendo voy contestando lo que dicen, ya platico con ellas porque ya las conozco de cara porque así de nombre no las conozco bien, apenas tengo poco tiempo.

¿Cómo es su relación con otra persona cuando le cuenta sobre sus problemas personales?

- ❖ Pues me quedo callada, porque no sé qué contestarle, como le digo no platico con alguien, ahí donde yo vivo casi no platicamos, nada más buenos días y ya, con la que platico es con mi consuegra pues casi no me relaciono, cuando la encuentro y le doy los buenos días como estas, ella se va para su casa y yo me voy para la mía.

¿Su percepción de las cosas es diferente a la de los demás?



- ❖ Sí, porque como le digo no le entiendo a lo que me dicen, como no he platicado con alguien así, como ahorita se me dificulta.

¿Por qué cree que surjan los malos entendidos?

- ❖ Porque a lo mejor yo digo una cosa y la persona que se lo cuento, ya le aumenta, por eso son los malos entendidos.

¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen un problema?

Si las escucha.

¿Cómo es el trato con las demás personas, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?

- ❖ Pues triste porque están enfermas, un familiar está enfermo y me siento preocupada y deprimida de ver sus problemas, trato de ayudar yendo a cuidarlo.

¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?

- ❖ Que cree que casi no, no me gusta estar con muchos, no sé por qué, pero no me gusta, como que si como que no, vengo por obligación porque mi hijo me dice que salga, para que me sienta mejor, ya saliendo platicar con alguien y se despeja de sus problemas.

¿Respetas las opiniones, e ideas de los demás?

- ❖ Si, si las respeto

¿Cómo expresa sus ideas?

- ❖ Pues, se puede decir ahorita decidí rentar mi casa, y mi hijo me va a decir porque la rento, por mi voluntad yo lo hice, mi hijo ahora me va a decir que ya había quedado que no, porque lo hice, eso ya lo decidí yo sola.

¿Se considera una persona que sabe escuchar a las personas al conversar con ellas?

- ❖ Si las escucha, hay momentos que sí, hay momentos que no, porque no todo les parece lo que uno les dice.

## **Entrevista 6**

Nombre: Rosa

Edad: 68

Ocupación: Hogar y toma clase de manualidades, corte y confección.

Escolaridad: Secretaria

¿Qué problemas tiene cuando se trata de comunicar con otras personas?

- ❖ Se me dificulta una conversación, al no decir con claridad las cosas, no puedo comunicarme con las personas.

¿Siente alguna dificultad al expresar sus ideas a otras personas?

- ❖ Si tengo dificultad para que me entiendan.

¿Cree que la falta de estudios sea una limitante para que no se pueda relacionar con los demás?

- ❖ Pues a veces sí, el tener estudios nos da seguridad y confianza, podemos tener estudios y no saber tratar a las personas, y hay gente que no tiene estudios y no le cuesta nada de trabajo relacionarse.
- ¿Le ha sucedido que los demás no la puedan entender cuando platica?
- ❖ Sí, a veces porque no me explico adecuadamente, muchas veces no soy clara al expresarme.
- ¿Cree que le cuesta expresar sus sentimientos, sus opiniones e ideas?
- ❖ A veces no las digo, pero trato de decir lo que siento, trato de dar a entender mi manera de pensar.
- ¿Considera que puede expresar libremente lo que piensa?
- ❖ Sí, a pesar de que tengo dificultad si puedo expresar libremente lo que pienso
- ¿Por qué cree que no se comunica adecuadamente?
- ❖ Pues yo pienso que me cuesta comunicarme, porque a veces interpreto mal las cosas que me dicen.
- ¿Cómo es su relación con otra persona, cuando le cuenta sobre sus problemas personales?
- ❖ Siempre las apoyo, les doy consejos y las ayudo.
- ¿Su percepción de las cosas es diferente a la de los demás?
- ❖ Sí, me adapto a su forma de pensar, porque me gusta aprender y enseñar, o sea lo que yo sé, lo enseño y lo que saben ellas me lo enseñan, no tengo ninguna dificultad en ese aspecto.
- ¿Por qué que surjan los malos entendidos?
- ❖ Pues cuando uno expresa mal los pensamientos, los expresa uno pero mal, esto ocasiona algún problema, de que relacionen lo que usted está diciendo con lo que ellas sienten.
- ¿Sabe escuchar a las personas cuando vienen a pedir su ayuda cuando tienen algún problema?
- ❖ Sí, se escucharlas porque sé que a veces tienen problemas y muy fuertes y si vienen a mí, si las escucho.
- ¿Cómo es el trato con las demás, cuando le manifiestan alguna situación de su vida?
- ❖ Las apoyo y les doy consejos, si están mal o están bien pues adelante, pero si las apoyo y les doy consejos.
- ¿Le gusta pertenecer a un grupo o equipo para convivir y relacionarse?
- ❖ Sí, si me gusta convivir con muchas personas, en equipo, sola no me gusta, cuando estamos en equipo comparto mis ideas y ellas comparten las suyas, me gusta trabajar en equipo.
- ¿Respetas las opiniones, e ideas de los demás?
- ❖ Sí, si las respeto, porque cada uno es libre de pensar y de hacer lo que quiera.
- ¿Cómo expresa sus ideas?
- ❖ Hablándolas, diciendo que las quiero mucho, con mi familia siempre soy muy especial les doy abrazos, besos, y siempre les estoy diciendo que las quiero.
- ¿Considera que es una persona que sabe escuchar a las personas al conversar con ellas?
- ❖ Sí, creo que sí, se escuchar se poner atención y analizar sus problema

## **ANEXO 5. Descripción de las sesiones de 1 a la 12.**

Diario de campo (aquí se trabajaron las 12 sesiones del taller “entre nosotros”).

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- Mi observación está focalizada en contemplar los hechos a partir de ver cómo es su comunicación, cuando se relacionan con sus compañeras.
- Como se dirigen a su compañera, con respeto, cordialidad, o agresividad.
- Observar cuando se realiza la actividad como es su expresión.
- Identificar si existe alguna dificultad al dialogar entre ellas
- Observar cómo reacciona ante las actividades propuestas, si es de aceptación, desinterés y comprensión de los temas dados, si las ha comprendido.
- Confirmar que la intención señalada de desarrollar habilidades de comunicación, mediante el diálogo tuvo una aceptación y comprensión, al igual que cuando improvisaron en una conversación.

### Sesión 1

Lunes 27 de marzo de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Desarrollar habilidades de comunicación en los adultos mayores

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

En esta actividad al presentarse con su compañera, pude observar que el trato fue de cordialidad de confianza ante la charla que se estaba dando, expresando abiertamente y asistiendo con la cabeza lo que comentará su compañera, cada grupo tenía un tono de voz ameno sobre lo que estaba comentando, pude observar que iban más allá de las preguntas dadas, comentando una de las compañeras cuando termino el tiempo, que estaba buena la conversación.

Ya presentados logre hacer una indagación sobre el concepto de Comunicación Interpersonal, en una hoja dieron su punto de vista, Rosa explico;

Que el diálogo es para conocernos más, saber nuestros sentimientos y las actividades que hacemos y poderlas platicar con otra persona.

Rosalba explico, por medio de dos dibujos que era la relación entre ellos, Ana dio su comentario que no sabía que era el concepto.

Malenita dijo que es saber expresar mis pensamientos a una o más personas, perder el miedo al hablar ante la gente a no sentir que está siendo el ridículo.

Eva comento es la comunicación entre las personas, es un diálogo en grupo, pedir un consejo, dar su opinión.

Después de hacer la indagación, expuse el tema de la Comunicación Interpersonal en la cual se definió el concepto diciendo que “se lleva a cabo con el establecimiento de un lazo social con otra persona o personas, en la cual se da una interacción social entre ellas, que se da cara a cara en forma directa y físicamente próximas,

en las cuales se utilizan los cinco sentidos con retroalimentación inmediata, en la que también se da un intercambio de mensajes, con la finalidad de alcanzar determinados objetivos. Una de las características de la comunicación interpersonal es que se da en el plano afectivo, en donde hay confianza y seguridad, que es imprescindible, estas cualidades para llegar a una buena relación entre las personas". (Zayas, s/f, p.31). (Esta actividad será evaluada con el diario de clase).

También se habló sobre el diálogo en la comunicación interpersonal, hay una relación muy estrecha entre las personas. Donde se mencionó que es el medio por el cual los seres humanos nos abrimos a los demás, compartiendo nuestros sentimientos, pensamientos, emociones, e ideas. Se comentó que en la comunicación interpersonal es básico, pues si no hay charla no hay convivencia, ni comunicación, ellas manifestaron que al comunicarnos se arreglan nuestras diferencias y los malos entendidos.

El diálogo es un intercambio de mensajes entre 2 o más personas, alternando los papeles de emisor y receptor. Abrirse al otro en el diálogo significa que no sólo lo "dejamos ser", sino que lo ponemos a nuestra misma altura, permitiendo que lo que él nos dice pueda cambiarnos. La conversación es una forma de relacionarse, teniendo en cuenta que no se limita a intercambiar información, sino que sirve también para aproximarse. "Allí donde se logra realmente una conversación, los interlocutores ya no son exactamente los mismos cuando se separan, están más cerca el uno del otro". (Fernández, L. 2006. p. 9).

Durante la exposición las alumnas se mantuvieron atentas y participativas, pues comentaban lo que se iba diciendo dando ejemplos que muchas veces en sus familias sucedía que cuando sus hijos les querían decir algo, no les ponían atención y seguían haciendo sus actividades diarias, no tenían un espacio para el diálogo, dando sus razones por la que no se llevaba a cabo; por las prisas, por el trabajo, falta de tiempo, por los quehaceres de la casa.

Y al mismo tiempo esta comunicación, no se hacía de forma directa, es decir que no lo hacían cara a cara, siempre viendo o haciendo otra cosa cuando tratan de hablar.

Se realizó la técnica del diálogo, con el objetivo de mantener un conocimiento más de la persona y lograr conocerla, se indicó seguir hablando sobre ellos que gustos tienen, que hacen en ese momento, o algún tema que les interese.

Al llevar a cabo esta técnica pude observar, una comunicación más fluida de más confianza, expresando más detalles de su vida, lo que están pasando en ese momento, tratando de entender a la compañera.

En la cual se mantuvo un intercambio de ideas, alcanzaron a entablar una conversación más rápida y amena con su compañera. Manifestando en sus rostros, alegría, tristeza, ante lo que comentaba, sus voces fueron fuertes y directas, siempre mirando a la cara sin distracciones, en una posición abierta al escuchar a su compañera ante los mensajes emitidos por ella.

La participación de las alumnas para esta actividad, fue tomada con prontitud indicando una de ellas "empiezas tu o empiezo yo" a lo cual se adentraron a mantener su charla, esta dinámica fue aceptada con soltura, al momento de indicar que la llevarán a cabo, si fue de su agrado conocer a su compañera.

Terminada esta dinámica se propuso a las alumnas, manifestar que les aporfo esta técnica, de forma general señalaron que con el diálogo pudieron conocerse unos a otros, al saber lo que piensan, cuáles son sus ideas, poder conocer lo que les pasa, y así comprender la circunstancias de la persona.

Se pudo recapitular preguntando a las alumnas para que les sirvió esta técnica, Malena, comento que le sirvió para conocer a Eva, y saber parte de su vida a que se dedica, y tratar de conocerla.

Rosa explico que el diálogo, sirve para platicar y tener una relación con las personas saber cómo piensa y llegar a conocerse más.

Eva dijo que el diálogo es para conocerse más y saber que piensan, conocer sus actividades.

Ana señalo que pudo conocer a su compañera saber que piensa, si tiene algún problema, y tratar de entender lo que le pasa.

Rosalba menciona que pudo conocer más a su compañera, saber más de ella, y poder llegar a tener una amistad.

El poder trabajar en parejas, permitió tener un acercamiento más estrecho, por lo que el trabajo en equipo permitió su integración. Aquí quiero mencionar que también el investigador mantuvo un diálogo con la compañera Rosa, en la que conseguí mantener una conversación para conocerla.

Al promover esta actividad las alumnas trabajaron con aceptación y gusto, no titubearon en actuar inmediatamente, se dispusieron a llevarla a cabo sin ningún contratiempo como se indicó. (Esta técnica es evaluada con una guía de observación).

En seguida se realizó una lluvia de ideas en la que dijeran en que momentos se puede mantener un diálogo, señalaron que se puede hacer una comunicación con su familia, con los hijos, esposo, con los amigos, los vecinos, la escuela, el trabajo, la comunidad.

Se pudo concluir al hacer esta técnica que en cualquier lugar, y con cualquier persona se puede convivir y mantener una relación de diálogo con otros, en la que está presente la comunicación interpersonal, se debe de hacer cara a cara tomando una posición de escucha atenta. También se propuso que busquen durante la semana en momento adecuado para platicar con un familiar o con alguien más con quien necesiten hacerlo.

Más tarde se aplicó la técnica de temas al vuelo, con el objetivo de desarrollar su habilidad de expresión, se les proporciono en un papel el tema que iban a desarrollar, pasando al frente para explicar su tema asignado, se dieron temas de salud, diabetes, mariposas, escuela panadería. ((Esta técnica se va a evaluar con un diario de clase).

Se dio espacio de 3 minutos para decir su tema, señalar que podían improvisar, que expresarán algo sobre él, lo que ellas creyeran, Malenita paso a exponer sobre la salud en la que pudo decir lo que ella conocía, ya que ella estaba con un sobrepeso que tenía que cuidar, que no la dejaba moverse, y que debía cuidar su alimentación.

Rosa dijo el tema de la diabetes, mencionando que es una enfermedad en donde se sube el azúcar, y es peligrosa cuando no se atiende correctamente, se debe tener cuidado con lo que se alimenta, en la actualidad

hay niños que ya padecen esta enfermedad, porque su alimentación no es la adecuada y comen puros alimentos chatarra.

Eva expuso el tema de la escuela, no pudo expresarse adecuadamente ya que dijo una explicación muy corta de su tema.

Ana expuso el tema de las mariposas, señalando que eran unos animalitos que le gustaban mucho por sus atractivos colores, están en su capullo y sufren varias transformaciones hasta llegar a ser mariposas, viajan por distancias grandes para llegar a reproducirse en un lugar como Michoacán, llamado Santuario de las mariposas Monarca.

Rosalba dijo el tema de panadería, dando su expresión que el pan es muy rico y le encanta, en las panaderías hacen una gran variedad, dando sus nombres, conchas, cuernos, bísquets, piedra, hojaldras pasteles, pan blanco etc.

Las alumnas expresaron sus temas expresando lo que conocían al respecto, dando de manera fluida y rápida, algunas no pudieron expresarse muy bien, al término de estas se comentó la intención de la dinámica explicándole a Eva, para que lo pudiera realizar de nuevo, pero no pudo llevar a cabo la exposición.

Como cierre se pidió al grupo una conclusión breve de lo que comprendieron y lo que se vio en la clase.

Comentaron que la comunicación interpersonal es importante, así como el diálogo y con las dinámicas empleadas comprendieron un poco más, la comunicación interpersonal debe de llevarse cara a cara y poner atención a la persona, estar atentos a lo que se dice para llegar a conocerse, dijeron que aprender a expresarse les pudo facilitar su comunicación con sus compañeras.

Observaciones o Interpretación de los datos o hallazgos.

Por lo que se pudo observar, las alumnas se condujeron en una dinámica de integración al grupo desde el principio, notándose cooperación al hacer las actividades, entusiasmadas y participativas en el desarrollo de los temas propuestos, preguntando o dando su punto de vista, se logró una aceptación y comprensión ya que ellas misma llegaban a concluir que estaban pasando por esa misma situación , por ejemplo cuando hicimos la actividad del diálogo se centraron en conocerse de una manera afectiva para de ahí partir y mantener una relación de amistad.

Las dinámicas que se implementaron lograron una aceptación positiva del grupo, pues con ellas se pudo mejorar la exposición al tema, y que alcanzarán a entender los contenidos propuestos.

Impacto de la Experiencia

Una situación vivida al comienzo del taller, unos días antes de iniciar me encontré con la sorpresa de que nada más tenía un participante, me preocupe mucho, como iba yo iniciar las actividades con tan solo una persona, en la cual la tutora me aclaro este aspecto, dando como orientación que la labor como investigador es la de encontrar las estrategias para trabajar con esta persona, esto me motivo e hizo que reflexionara sobre esta situación, pues en realidad yo tenía que ver cómo iba a llevar a cabo las actividades, me llevo a pensar que era un reto trabajar con una sola persona, como le iba a hacer cuando realizara la técnica del teléfono descompuesto, y las demás técnicas.

Estuve trabajando arduamente para conseguir que se unieran al taller más personas, pues el día que inicio el taller contaba con 5 elementos.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

- La observación se ha llevado a cabo de acuerdo a los propósitos indicados durante el transcurso de las actividades, observar cómo iban desarrollando sus habilidades de expresión, al desarrollar una de las dinámicas, al improvisar y dar su opinión sobre cualquier tema. En la que se pudo demostrar que se obtuvo el propósito señalado
- Mi punto de observación la mantuve al identificar el desarrollo de las habilidades de comunicación, (¿si se les dificultó?, ¿si fue fácil?) con las técnicas creadas en las actividades.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

- ¿Las dinámicas llevadas a cabo permitieron desarrollar las habilidades de comunicación en las alumnas?
- ¿Por qué la alumna Eva no logro expresarse adecuadamente ante la técnica de expresión?
- ¿Las técnicas empleadas motivaron a acrecentar las habilidades de expresión?
- ¿Fue correcta la aplicación de las dinámicas?
- ¿Con la técnica del diálogo e improvisación hubo un progreso o cambio en su forma de comunicarse?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

El análisis de esta sesión, tuvo como referencia el haber encontrado datos importantes en cuanto a crear habilidades de comunicación, con el diálogo se pudo alcanzar que las alumnas mantuvieran una relación de conocimiento, lograron conocerse, expresarse, cuáles son sus ideas, sus pensamientos, si tiene algún problema, alcanzaron expresar sobre un tema determinado, teniendo una comunicación física cara a cara, con una actitud de atención y escucha en sus mensajes.

Al abordar la técnica de temas al vuelo, se logró agilizar su expresión, como habilidad para comunicarse, reconociendo que pueden lograr una improvisación ante una idea.

El trabajar en parejas y en equipo mantuvo al grupo unido, siempre con un sentido de participación y colaboración, llevándose a cabo una integración más afectiva con su compañera.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Analizando lo que ha sucedido en las actividades trabajadas en la sesión, he podido recuperar los focos de atención señalados en el diario de campo, en el cual existen coincidencias con las categorías encontradas, como el diálogo, expresión, escucha activa, compartir turnos.

Mi observación está focalizada en contemplar los hechos a partir de conocer cómo es su comunicación, como dialogan cuando se relacionan con sus compañeras.

El análisis respecto al foco de observación coincidió con las categorías, de forma general las alumnas señalaron que con el diálogo pudieron conocerse unas a otras, al saber lo que piensan, cuáles son sus ideas, llegar a convivir afectivamente.

Las alumnas llegaron a concluir, que en cualquier lugar con cualquier persona se puede convivir y mantener una relación de diálogo, en la que está presente la comunicación interpersonal, se debe de hacer cara a cara tomando una posición de escucha atenta, tanto el emisor como el receptor se compartan turnos para hablar sin interrupciones.

De acuerdo a lo observado, se puede ver que la categoría más significativa es el diálogo, con él se conoce a la persona, se llega a entablar una relación afectiva, conocer lo que piensa, lo que siente, se puede mantener una plática teniendo una postura de escucha atenta.

Guía De Observación para evaluar la técnica del diálogo		
Propósito a observar: Cómo es su participación ante el grupo y como realizan sus dinámicas		
Fecha de observación 27 de marzo de 2017	Grupo Adultos mayores	
¿Qué observare?	Con que finalidad	Categoría
¿Cómo es su comunicación?	Conocer su forma de dirigirse a las personas, con respeto, cordialidad.  Se logró observar ante esta dinámica que mantuvieron una comunicación directa frente a frente, prestando atención a los diálogos que comenta su compañera, sin interrumpir, esperando la oportunidad de su turno. Observe como conversan, manteniendo un trato amable.	Comunicación
¿Cómo es su participación en clase?	Ver si es colaborativa, si participa, si comenta alguna experiencia respecto sobre el tema.  Aquí expresaron sus experiencias personales, ¿qué hacen?, ¿a qué se dedican?, detalles de su familia, ¿cuántos hijos tienen?, ¿si estudian o trabajan?	Cooperación
¿Cómo reacciona ante las actividades propuestas?	Aceptación, desinterés y comprensión de los temas dados, si las ha comprendido.	Interés



	Se mostraron interesadas desde el inicio, participando, se realizaron las dinámicas con agrado.	
¿Cómo interactúan con los materiales dados (que comentarios hacen sobre las dinámicas?)	Ver si con el desarrollo de la dinámica tienen una mayor comprensión de lo que se está tratando. Ante esta técnica propuesta se observó un mejor entendimiento en sus conversaciones, mediante una comunicación más efectiva con el diálogo, lograr conocerse mediante la plática.	Aceptación, y comprensión
¿Les gusta trabajar en equipo?	De integrarse al grupo, observe ante la formación de parejas, fue tomada con entusiasmo, y aceptación, participaron sin ningún problema.	Socializar

Diario de clase para evaluar la técnica temas al vuelo

¿Qué aprendí hoy?

Malenita comento que para ella no es difícil expresarse, pero logro aprender de las demás personas.

¿Qué fue lo más difícil?

No tuve dificultad

¿Qué me gusto más y por qué?

El poder expresar mis ideas y que alguien me escuche

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Comprender y aceptar que no todas podemos expresarnos con facilidad.

Diario de clase para evaluar la técnica temas al vuelo

¿Qué aprendí hoy?

Rosa señaló que presentarse y hablar entre las personas le causa nervios, pero sí pudo expresarse bien, aprendió a decir las cosas

¿Qué fue lo más difícil?

Hablar ante la gente

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que con este ejercicio puedo ayudarme a expresarme mejor

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Evitar los nervios, y expresarme

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Conocer dónde puedo prepararme para tener mayor expresión.

Diario de clase para evaluar la técnica temas al vuelo

¿Qué aprendí hoy?

Eva explico que aprendió que no pudo expresarse como las demás

¿Qué fue lo más difícil?

Expresarse con rapidez

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender que con esta dinámica se puede practicar con otras personas, para mejorar

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No saber expresarme

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Que tengo que aprender a expresarme más

Diario de clase para evaluar la técnica temas al vuelo

¿Qué aprendí hoy?

Ana explico que aprendió que hay temas en los que ella puede hablar y decir algo sobre cualquier cosa

¿Qué fue lo más difícil?

Tener ideas rápidas para darlas en poco tiempo

¿Qué me gusto más y por qué?

Que si pude expresar

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Expresarme con claridad

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Poder desarrollar la habilidad de expresarme con la práctica

Diario de clase para evaluar la técnica temas al vuelo

¿Qué aprendí hoy?

Rosalba explico que aprendió, a poder expresarse mejor con esta técnica, reconociendo que le falta habilidad.

¿Qué fue lo más difícil?

Sacar ideas rápidas

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender a expresarse con rapidez, porque cree que es importante tener esta habilidad para hablar

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Falta de habilidad para expresar

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Llevar a la práctica esta actividad con mi familia

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- Mi observación está centrada en poder identificar algunos rasgos de la comunicación interpersonal que se detecten en la película.
- Observar cómo se comunican entre ellos al ver la película.
- Identificar sus reacciones, emociones, que palabras dicen
- Observar cómo se expresan (si hay un diálogo).
- Observar si detectan el tema visto en clase

## Sesión 2

Martes 28 de marzo de 2017

Propósito: Desarrollar habilidades de comunicación en los adultos mayores, así como también relacionar el tema de la clase anterior con la película que se va a proyectar, ver como es la comunicación interpersonal entre los personajes, que hallazgos se vieron como por ejemplo, como se da la comunicación, (expresión) que debilidades de comunicación se detectan.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

El día de hoy se proyectó la película el "Discurso del Rey" se mencionó con anterioridad que se iba a relacionar con los temas ya trabajados en la clase pasada, y ver que se podía encontrar sobre la comunicación interpersonal. (Esta actividad se va a evaluar con un registro anecdótico).

Las alumnas se mostraron entusiastas y contentas al saber que se iba a proyectar una película, comentando que por ahora no iba a ser como clase, otras se dispusieron a ponerse cómodas, incluso se dispusieron a cerrar las cortinas y apagar la luz para que se viera mejor, Malena comento que ella no había visto la película, también las demás compañeras no habían tenido la oportunidad de verla.

Inicie la película y en el trascurso de ella pude observar que se vio una integración como grupo, pidiendo a su compañera que se acercara más para poder ver y oír mejor, desde donde se encontraban sentadas unificándose

en un espacio pequeño todas juntas para verla. Creando un ambiente de cordialidad, compañerismo, su comportamiento y su trato son de ayuda y apoyo.

Las reacciones de las alumnas ante las escenas son de sorpresa, de preocupación, de exclamación ante lo que va sucediendo, haciendo gestos, muecas expresando palabras sueltas.

Las cualidades que presentan las alumnas, en lo que pude observar son pacientes, alegres, personas que son muy comunicativas, dando siempre su apoyo a los demás, respetando la opinión de sus compañeras. Las actitudes ante las aplicación de las dinámicas, es de cooperación, y buena aceptación de estas.

Las alumnas registraron las acciones identificadas en la película, diciendo que el padecimiento que tiene el Rey se debe a una causa que tuvo de pequeño, por tal motivo no puede tener una expresión fluida.

Otra de las causas es la falta de afecto, que pudo tener en su niñez, ya que sus padres no le mostraban cariño, ni contacto físico, pudieron observar que carecía de amor y afecto.

Como cierre al término de la película, se realizó el análisis sobre los temas que pudieron encontrar en ella de acuerdo a lo visto en clase, sobre la comunicación interpersonal.

Se realizó una lluvia de ideas para tal objetivo, en donde cada participante dio su opinión, comentaron que resaltaban los temas sobre la comunicación, las dificultades que puede tener una persona cuando no se puede comunicar. Los vínculos afectivos son importantes, el afecto que se mantuvo entre el Rey y la persona que lo ayudo a salir de esa situación, en el encontró apoyo, confianza, seguridad, y amistad. Las dificultades de no poder expresarse, le impedían tener una comunicación con los que lo rodeaban y con su país.

Se llegó a la conclusión, con la ayuda y el apoyo de su familia pudo pasar por ese obstáculo, que lo atemorizaba al perder el miedo a hablar ante el público, que todos necesitamos ayuda de los demás para relacionarnos y comunicarnos.

Así como también dijeron que el afecto cumple un papel muy importante en una relación, porque se llega a tener confianza y seguridad entre ellas, al contar con su apoyo.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Puedo decir que esta actividad propuesta trajo como enseñanza una mayor integración y unificación como grupo, se observó su soltura en su comportamiento, mostrando como son, expresando sus pensamientos, emociones, exteriorizando sus puntos de vista, hubo discusión ante la problemática.

Impacto de la experiencia.

Al inicio de la clase estuve preocupada porque no llegaban las alumnas, fueron llegando una por una, inicie la proyección con dos integrantes, más adelante fueron llegando las demás.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

- La observación se ha llevado a cabo de acuerdo a los propósitos indicados, la intención se siguió durante el transcurso de las actividades, relacionándolo con el diálogo que se da entre ellos, lo que descubrieron a partir de lo que aprendieron en clase.

- Identificar sus formas de expresión
- Identificar la relación de afecto que se da en los personajes.
- Como se da la comunicación interpersonal.
- Identificar la mejora con las dinámicas propuestas

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

- ¿Se logró una integración como grupo?
- ¿Hubo participación, desenvolvimiento de las alumnas?
- ¿Pudieron expresar libremente sus ideas y pensamientos?
- ¿Se alcanzó desarrollar habilidades de comunicación con las técnicas aplicadas?
- ¿Preguntar a las alumnas qué importancia tiene el lenguaje en la comunicación?
- ¿Cómo se da la comunicación?
- ¿Qué debilidades de expresión pueden notar en la película?
- ¿Qué dificultades puede tener una persona cuando no se puede comunicar?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada

De acuerdo a las actividades realizadas, se pudo llegar a hacer un análisis revelando resultados importantes: la integración como grupo se ha manifestado en una estrecha relación con sus compañeras, apoyándose, compartiendo sus ideas, manteniendo una relación de cordialidad en el grupo.

Su conducta ha sido de respeto, ante las opiniones de las demás, de manera general hay mucha aceptación ante las dinámicas propuestas, pues con ellas han incorporado a sus comportamientos una nueva percepción, al tener una mejor comunicación.

En la película pudieron reconocer actitudes en los personajes, identificando sus problemáticas, cuestionando el motivo por el cual el personaje no lograba comunicarse adecuadamente, las dificultades y sufrimientos que padecía al tener los problemas de comunicación.

Señalaron que la relación de afecto, que se mantuvo entre los personajes, hizo que se motivara para tener una mayor fuerza y se resolviera su problemática de expresión.

Las debilidades de comunicación encontradas en el personaje, impedían que se relacionara con los demás, al tener el padecimiento de la tartamudez.

A lo que se llegó a concluir que la comunicación es parte importante en nuestra vida, por qué con el hablamos y manifestamos nuestro pensamientos, emociones e ideas, con él nos damos a conocer, intercambiamos mensajes, "la comunicación es un elemento necesario para las relaciones sociales, y es la base de las relaciones personales" ((Zayas, s/f. p.7).

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Los focos de atención si coinciden con algunas categorías encontradas, han revelado las dificultades de expresión, al no tener la habilidad de comunicación, no hay una expresión fluida.

Registro anecdótico	
<p>Fecha 28 de marzo de 2017</p> <p>Grupo: Adultos mayores</p> <p>Actividad evaluada: Proyección de la película el "Discurso del Rey"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado</p> <p>De manera general las conductas de las alumnas, fueron de participación y cooperación constante, propiciando un ambiente tranquilo y cordial en su relación.</p> <p>Su reacciones de las alumnas siempre fueron en un sentido de querer aprender, de preguntar sobre el tema, indagando.</p> <p>Las reacciones ante la proyección fueron tomadas de buen agrado, pues les pareció muy buena la idea de proyectarla.</p> <p>Con esta técnica se pudo identificar el proceso de convivencia más cercano, pues después de terminada la proyección se quedaron a conversar un tiempo más.</p> <p>Durante la proyección permaneció una comunicación más próxima, entre ellas a partir de descubrir lo que sucedía en la trama de algunas escenas manifestando aprobación o desacuerdo.</p> <p>Se pudo observar que en la película pudieron encontrar los temas que se relacionaban con lo que se estaba trabajando, el diálogo, la comunicación, el afecto, la relación entre amigos, familia, sociedad.</p>

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

Mi observación está focalizada sobre las habilidades de atención y escucha, en las alumnas ya que ese el objetivo a tratar.

- Observar a partir de mencionar cuales son las habilidades de atención y escucha, cómo reaccionan ante el tema, si es de su interés, si les llama la atención
- Observar el ambiente que se da, si participan, si dan su punto de vista, si aclaran dudas.
- Identificar si comprendieron el tema.
- Observar que reacción tienen ante las dinámicas, si con estas les ayuda a una mejor comprensión.

Sesión 3

Lunes 3 de abril

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Dar a conocer las habilidades para mejorar la relación entre las personas, con una comunicación de atención y escucha activa.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Inicie con el tema sobre las habilidades de atención y escucha, se mencionó, que es una habilidad complementaria que constituye el punto de partida de la comunicación interpersonal. (Esta actividad se va a evaluar con un diario de clase).

Que no basta con poner atención, hay que mostrar que se atiende. De esta manera el otro aprecia un interés real por él, e igualmente escuchar y comunicar que se escucha, significa que estamos alerta a todos los mensajes verbales y no verbales que envía la otra persona.

Además de oír y ver, que nos estamos concentrando en el otro y que estamos dispuestos a comprender todo lo que nos está comunicando.

Se dieron algunas técnicas para mejorar la habilidad de atender y escuchar:

Con una postura física, mirando directo a la cara, manteniendo un buen contacto visual.

Adoptando una posición natural, cómoda y relajada, evitando cruzar los brazos, sin prisas.

Manteniendo una atención psicológica, observando los movimientos corporales, gestos, y expresiones faciales.

Resumir con sus propias palabras lo que está comunicando, comprueba su comprensión y señala que está atento.

También se habló de la habilidad del respeto: en la cual se dijo que es ver y apreciar al otro en su calidad de ser humano. Valorando a la persona que es diferente y que tiene los mismos derechos que reclamamos todos.

La expresión de respeto y el sentirse respetado son condiciones necesarias para que las personas se comuniquen honesta y auténticamente, la ausencia de respeto da pie a la desconfianza, el ocultamiento de la información, la agresión y descalificación mutua.

Otra habilidad fue la concreción: es la habilidad para comunicar en forma directa, elocuente y específica los sentimientos y las experiencias concretas. Ser concreto significa, individualizarse, es decir, nombrar a lo que uno se está refiriendo en ese momento y no decirlo en forma general e impersonal, ejemplo "nunca me crees", tratar de especificarlo de la manera siguiente, "cuando te hablo de mi trabajo me parece que no me crees", o decir "siempre que hay gente te quedas callada" en vez de "cuando vienen amigos míos que no conoces te quedas callada".

La habilidad de la empatía: La empatía consiste en demostrar al otro que le entendemos lo que dice y por qué lo dice. Que comprendemos cómo percibe, interpreta y entiende la realidad. Que captamos sus sentimientos y su experiencia vital que esta es la base de su acción o punto de vista.

Se mencionó que la empatía es una destreza de la comunicación interpersonal y muy especial en las relaciones de ayuda, cooperación y compañerismo, permitiendo el entendimiento básico inicial de dos personas.

También se habló de la genuinidad y de la inmediatez, la primera es la habilidad para presentarse y comportarse ante los demás tal y como uno es, la inmediatez es la habilidad para discutir abierta y directamente con otra persona lo que está ocurriendo en el aquí y ahora de la relación interpersonal entre ambos. (Morales, y Estévez. s/f, p. 2).

Al empezar a dar el tema las alumnas participaron desde el principio, mostrando interés en comentar su punto de vista, muchas veces en sus familias no se ponía atención cuando sus hijos les hablaban o querían que les escucharan ante cualquier mensaje, comentando por las diversas actividades no prestaban atención y escuchaba ante los mensajes que les daban sus hijos, esposo, vecinos cuando expresaban lo que sentían.

Seguían comentando que muchas veces no se escucha, porque estamos centrados en otros detalles, cómo va vestida, o ya estamos haciendo un juicio anticipado ante lo que nos está diciendo la persona.

Durante la clase me llamo mucho la atención, un aspecto ocasionado por una de las alumnas, estaba dando su punto de vista, sobre la honestidad, en la cual daba su objeción en cuanto al punto de vista de la otra persona, no concordaba con su opinión, fueron unos minutos en los que se debatió en la que ni una ni otra quería ceder ante lo que estaban discutiendo, la honestidad era totalmente distinta a lo que pensaba cada una de ellas.

Aquí menciono que el investigador tuvo que intervenir ante la situación, señalando que había que respetar el punto de vista del otro, y que es parte importante de la comunicación interpersonal, respetar las ideas y sentimientos de los demás.

Más adelante siguieron comentando, dando ejemplos ante situaciones como estas, se requiere poner atención y escuchar para que igualmente nos escuchen a nosotras, lo primero es empezar por uno y luego por los demás.

Se mencionó que debe de existir una aceptación del otro, entender que todos tenemos diferente punto de vista, hay que respetarlo, esto es porque somos diferentes.

Se pidió a las alumnas que mencionaran en que ocasiones han tenido dificultad al no poner atención al escuchar cuando se están comunicando, a lo que llegaron a concluir que cuando están con sus hijos, con su esposo, no les brindan la debida atención.

Al realizar la técnica del teléfono descompuesto, las alumnas se mostraron dispuestas a cooperar agilizando y proponiendo, quien iba a participar dando confianza a su compañera, con esta técnica. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de trabajo).

Se mencionó que tenía un objetivo, ver las distorsiones que pueden ocurrir cuando se envía un mensaje, si no se pone la debida atención y escucha para transmitir la información.

Después de terminada la actividad las alumnas dijeron, que era muy largo el mensaje, que no pudieron escuchar porque era poco el tiempo que se dio para dar el mensaje, además los ruidos externos impidieron escuchar con atención, por querer transmitirlo con precisión se les olvido poner atención a lo que decía, al llegar a la última persona llego incompleto y no se entendió.

En seguida se efectuó la actividad, la técnica de las facultades, en la que tuvo como objetivo conocerse a sí mismo, conociendo las características y cualidades de cada uno para de esa forma conocerse y reconocer la importancia de la comunicación en el grupo. (Esta actividad se ve a evaluar con un diario de clase).



Aquí se destacó los puntos fuertes que tengan en el campo de las relaciones interpersonales. Se pidió un voluntario para que pasara al frente del grupo para señalar los puntos fuertes de sí mismo, en el cual se obtuvo respuesta rápida sin titubear al dar la indicación, señalando decir solo los puntos fuertes (positivos).

Indicando a otras compañeras del grupo dijeran los puntos que no menciono. E igualmente se dio respuesta rápida al comentarle otros aspectos positivos en él.

Esta dinámica permitió destacar las características más significativas o fuertes de cada persona en las relaciones interpersonales, permite el autoconocimiento de cada uno y el conocimiento de grupo.

Cada persona paso al frente dando sus puntos (positivos) describiendo y descubriendo cualidades que tenían, manifestando alago al descubrir cualidades que veían las otras personas en ellas. Pasaron todas las integrantes del grupo dando a conocer cuáles eran sus puntos fuertes (cualidades).

La alumna Chuy menciona las siguientes cualidades: honestidad, perseverancia, curiosa, pasión, compromiso, gusto por la lectura, (trabajadora, abierta, simpática, estas cualidades fueron hechas por sus compañeras).

Irma señalo las siguientes cualidades: decir las cosas como son, es concreta va al grano, justa, tolerante, empática, tolerante, responsable, comprometida, líder.

Malenita comento lo siguiente: es sonriente, amigable, responsable, le gusta bailar, tejer, bordar, cocinar, es amable, le gusta superarse, sociable trabajadora.

Ana dijo las siguientes cualidades: responsable, le gusta cocinar, tejer, caminar, le gusta ser sociable, le gusta conservar amistades apoyarlas, y es tolerante.

En el desarrollo de la dinámica se notó aceptación ante las actividades, indicando que muchas veces no se logra aceptar las cualidades positivas que tienen, siempre tendemos a ver las cualidades negativas, se rechaza cuando alguien dice un alago de su persona, al ser modesta y no querer aceptarlo, ven las cualidades de los demás, sin embargo las propias las dejamos en segundo plano.

Aquí hay que hacer notar que les cuesta trabajo aceptar que descubrieron cualidades vistas por sus compañeras. Sus reacciones ante las actividades fueron de descubrimiento, al ser dichas por otras personas.

La forma de trabajar hizo que se involucraran todas las alumnas, al haber una integración más profunda y conocimiento de ellas, hubo un gran interés por la forma en que se trabajó, se pudo observar que les gusto porque manifestaban alegría y entusiasmo, al nombrar sus cualidades.

Se llegó a la conclusión, dando su punto de vista ante los puntos mencionados en clase, desde el tema visto así como las dinámicas realizadas. Cada quien expuso por escrito una pequeña conclusión de lo que aprendieron en clase, señalando lo más significativo.

Malenita comento que vio las habilidades de la relación interpersonal, como en la vida diaria la podemos aplicar. Con el teléfono descompuesto descubrí, cómo puede fallar la comunicación si el mensaje se distorsiona al pasar de una persona a otra, que los ruidos también pueden influir, para que no se comprenda el mensaje o porque no se pone la debida atención al escuchar.

Aprendí a ver las cualidades que tenemos y aprender a reconocerlas, conocer la importancia de la comunicación en grupo, lo valioso de conocer a nuestros compañeros, detectando sus cualidades con el fin de conocernos.

Irma hizo el comentario siguiente, el tema me parece muy interesante me parecen que están ligados entre sí y todas son muy importantes. Las habilidades por si solas son necesarias y primordiales entonces juntas son todavía mucho más.

El ejercicio del teléfono descompuesto, es muy útil, porque me hizo reflexionar que tanto estuve atenta a lo que escuche y como lo transmito "yo".

Al conocer mis cualidades me hace titubear y aceptar que si tengo muchas, yo creo que tengo que trabajar en eso para aceptarlas de una manera natural y apreciarlas.

Cuando ya sé que tan importante es la comunicación en grupo y al conocer a las compañeras, voy dándome cuenta que hay que verlas de una manera en la que no las juzguemos, ni critiquemos, hay que aceptarlas.

Y ver qué hay en ellos, que a mí me ayudaría a crecer dentro de las cualidades y puntos de vista que yo no tenía o veía presentes en mí. Todos tenemos que aprender algo de los demás, todos somos valiosos.

Chuy manifestó que aprendió por ejemplo en el teléfono descompuesto, a veces se llega a confundir lo que tu interlocutor te dice, y tú lo dices de una manera deformada de lo que se quiso decir.

En la técnica de las facultades sirvió para conocerse uno mismo, como reconocer mis propias cualidades y virtudes, porque muchas veces no sé o no quiero reconocer mis propias cualidades, porque mi autoestima está muy baja o lastimada.

La importancia de la comunicación en grupo, me gusto porque en esta pude ver cómo se puede uno relacionar con los demás de una manera asertiva, conocer a mis compañeras destacando sus facultades, lo valioso de destacarlas con el fin de tener una mejor comunicación.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Por lo que se pudo observar el día de hoy, que todas las actividades realizadas por las alumnas fueron captadas con gran interés, reflejándose en actitudes de comprensión y disposición a las dinámicas aplicadas, creándose un ambiente agradable. Cada una de las dinámicas causo huella por lo que pude observar.

Impacto de la experiencia.

Sentir una gran satisfacción por ver reflejado mi trabajo, al hacer notar que hubo una gran aceptación y comprensión sobre la información proporcionada, a pesar que las alumnas fueron llegando poco a poco a la clase, y de que una compañera saliera temprano, si se logró trabajar con ellas.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

La observación si corresponde al propósito dado por la actividad, que es la atención y escucha en la comunicación que es un factor importante en la comunicación interpersonal.

Las estrategias utilizadas apoyaron y reforzaron la comprensión del tema

Los ejercicios implementados mantuvieron su interés y captación del propósito.

¿Qué preguntas surgen de lo que anoté en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Con las técnicas aplicadas se tuvo una mejor comprensión?

¿Cómo incentivar a las alumnas a llegar temprano para aprovechar al máximo el tiempo?

¿Cómo puede intervenir el investigador ante problemáticas originadas entre las alumnas en clase?

¿Se logró el propósito llevando a cabo las dinámicas propuestas?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

Al observar las actividades se ha llegado a hacer un análisis revelando resultados importantes, las alumnas demostraron atención y aceptación al recibir la información aportada, señalando la importancia que tiene la comunicación entre las personas, poderlas conocer ante un diálogo, hay que estar escuchando con atención lo que nos pueda decir sus gestos, movimientos, al explicar cómo nos sentimos nos ayuda a comprender que nos ocurre. Las alumnas llegaron a concluir, a través de las dinámicas propuestas se logró un mayor aprendizaje, reforzaron lo trabajado en clase.

Comentando que a través de los ejercicios pudieron darse cuenta de cómo es su dialogo, que una parte importante de la comunicación entre pares es saber poner atención al escuchar, el respeto que se le debe a la persona, al entenderla y comprenderla.

Ante las dinámicas aplicadas como la técnica del teléfono descompuesto y la técnica de las facultades, pudieron comprender como es su comunicación lo que implica cuando no se envía una información correcta y las consecuencias que pueden surgir ante una información distorsionada.

El poder identificar sus cualidades presentes, además que algunas fueron mencionadas por sus compañeros les ayudo a acrecentar su valor como personas, tomando en cuenta de que son valiosas. Por lo que se puede concluir que las técnicas desarrolladas permitieron un aprendizaje más amplio de acuerdo al propósito dado.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se logró detectar la importancia de la comunicación entre pares al poner atención al escuchar, reconociendo las distorsiones que se dan en la comunicación, como los ruidos, también pueden influir para comprender un mensaje. Coincidiendo las categorías para su análisis.

Diario de clase para evaluar la escucha activa

¿Qué aprendí hoy?

Ana menciono reconocer que con el diálogo me puedo comunicar con las personas, pero siempre y cuando hay que poner atención a lo que nos están informando.

¿Qué fue lo más difícil?

Comprender el concepto de honestidad, y la dinámica del teléfono descompuesto.

¿Qué me gusto más y por qué?

El aprender como relacionarme y mantener una atención y escucha

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Que me falta mucho aprender a escuchar

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Seguir aprendiendo, investigando

Diario de clase para evaluar la escucha activa

¿Qué aprendí hoy?

Malena dijo que es importante saber escuchar y poner atención cuando conversamos, el respeto que merece ante todo la persona.

¿Qué fue lo más difícil?

Aprender a escuchar

¿Qué me gusto más y por qué?

Al poner atención comprendo lo que me quieren comunicar

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Llevarlo a la práctica es necesario, para poder mejorar mi comunicación

Diario de clase para evaluar la escucha activa

¿Qué aprendí hoy?

Irma hablo sobre la importancia de comunicarse y saber escuchar, no hacer juicios anticipados, ni críticas, el saber escuchar es darle el valor a la otra persona.

¿Qué fue lo más difícil?

Cuando realizamos el teléfono descompuesto no capte bien la información

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que descubrí varias cualidades que dijeron mis compañeras

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Preguntar y buscar información al respecto

Diario de clase para evaluar la escucha activa

¿Qué aprendí hoy?

Chuy comento hay que saber escuchar con atención, porque a veces se llega a uno a confundir.

¿Qué fue lo más difícil?

Aceptar mis cualidades dichas por mis compañeras

¿Qué me gusto más y por qué?

La técnica del teléfono descompuesto, porque así pude comprender como llega de diferente manera un mensaje que no es enviado adecuadamente

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

El poder comunicarme de una forma correcta, trabajar sobre esto

Diario de clase para evaluar técnica de las facultades

¿Qué aprendí hoy?

Malena comento a reconocer sus cualidades, que no veía en ella

¿Qué fue lo más difícil?

Aceptar mis cualidades dichas por mis compañeras

¿Qué me gusto más y por qué?

Expresar algunas cualidades que yo no veía en mi

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

A aprender y ver más cualidades, reconocerlas para trabajar en ellas

Diario de clase para evaluar técnica de las facultades

¿Qué aprendí hoy?

Chuy señalo que es importante reconocer las cualidades, pues desconocía algunas que dijeron mis compañeras

¿Qué fue lo más difícil?

Decir cualidades de mis compañeras

¿Qué me gusto más y por qué?

Ver mis cualidades, tengo que aprender a reconocerlas, lo valioso de destacar sus cualidades

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Conocerme un poco más, y descubrir mis cualidades

Diario de clase para evaluar técnica de las facultades

¿Qué aprendí hoy?

Irma menciona que tengo que aceptar mis cualidades

¿Qué fue lo más difícil?

Aceptar mis cualidades dichas por las compañeras, tengo que trabajar a reconocerlas

¿Qué me gusto más y por qué?

Ver que tengo muchas cualidades, y además me gusto que las mencionarán, me sentí muy bien

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Reconocer y aceptarlas, y así mejorar mi persona que soy valiosa.

Diario de trabajo para evaluar la técnica del teléfono descompuesto

Diario de trabajo

Fecha de registro Lunes 3 de abril de 2017

Grupo: Adultos mayores

Al llevar a cabo esta técnica se encontró esta información, la dinámica de teléfono descompuesto, resulto atractiva para las alumnas, pues en ella comprendieron la dificultad cuando se transmite un mensaje distorsionado, no se comprende lo que se quiere decir, el mensaje original ha sido cambiado, quitándole o aumentando.

Dando su opinión, cuando no se aclara el mensaje, puede llegarse a suponer algo de lo que no se escuchó, porque el mensaje venía entrecortado o fraccionado no llega a cumplir con el objetivo final.

Las reacciones de las alumnas respecto a esta actividad, fue de agrado, y participación constante, demostrando interés, al proponer que se volviera a repetir la técnica, para lograr el objetivo, diciendo que era muy largo y no se escuchó bien.

Con esta dinámica las alumnas se vieron involucradas totalmente, comentando haciendo bromas, la dinámica fue la siguiente:

El mensaje del capitán, del sargento, al ayudante

Sargento, como mañana hay un eclipse de sol ordeno que la compañía este formada, con el uniforme de campaña en el campo de instrucción donde daré una explicación en torno a este fenómeno que no acontece todos los días.

Si por casualidad llueve, no podremos ver nada y el tal caso mantenga a la compañía dentro del cuartel.

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En identificar sus habilidades comunicativas
- Observar su forma de expresarse
- Observar su claridad al comunicarse con su compañera
- Observar cómo es su participación

#### Sesión 4

Martes 4 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm

Propósito: Dar a conocer las habilidades comunicativas para mejorar la relación entre las personas.

. Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Comencé exponiendo el tema las habilidades comunicativas, en la que se mencionó, que aprender hablar y escribir, así como a escuchar y leer sirve para que nos entendamos y que nos entiendan y que no haya confusiones, sirve para que mejoren nuestras relaciones con los familiares, amigos, vecinos, con la pareja en el trabajo, para ascender y mantenernos en un puesto laboral. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Al mejorar estos aspectos, nos da la posibilidad de participar en los diversos procesos sociales y contribuir en nuestro desarrollo.

Las habilidades de la comunicación interpersonal se expresa con el lenguaje a través de varias habilidades que influyen en forma determinante en la comunicación, y son las siguientes: Leer, escribir, interpretar, sintetizar. (Zayas, s/f p. 91).

También se habló sobre las competencias comunicativas, como saber escuchar en la que se indicó que saber escuchar no es escuchar solamente datos, hechos o sucesos, sucesos, o acontecimientos, si no estar atentos también a los gestos, la mímica, el tono de voz, es decir a la situación comunicativa integradora.

La capacidad de exponer las ideas de forma coherente, es decir es el medio por el cual una persona hace comprensible a la otra persona cualquier hecho, acontecimiento, e idea.

La capacidad de convencer es persuadir a una persona a creer algo o más a que haga algo, que es el objetivo, es un medio un método de influencia que actúa sobre la persona, en lo concerniente al pensamiento crítico de la otra.

Otra competencia es trabajar en equipo, que es una de las competencias básicas y más importantes en la comunicación interpersonal.

Esta competencia permite que las personas se integren a un grupo, viendo los objetivos como suyos, buscando oportunidades de trabajo conjunto. (Zayas, s/f, p.102).

En este punto las alumnas hicieron mención de que anteriormente no les gustaba trabajar en equipo, porque implicaba roces con sus compañeras, a veces hacían el trabajo de ellas. Les argumente los beneficios que lleva poder socializar y mantener una estrecha relación con la persona, creando vínculos afectivos.

Que favorecen la cohesión para conseguir los fines propuestos, compartir con el grupo los retos y desafíos a los que se enfrenta, estimulando el análisis conjunto a la solución de los conflictos.

Terminada esta actividad se prosiguió a aplicar la técnica de la comunicación sincera. La sinceridad es expresar honestamente lo que se piensa, sabiendo que hay muchos modos diferentes de comunicarse con eficacia.. (Esta actividad se va a evaluar con un diario de trabajo).

En la que se indicó que se va a hacer una dinámica de comunicación, para analizar los diferentes canales en la transición de los mensajes, y lograr las habilidades comunicativas

Aquí participe en la transmisión del mensaje, ya que solo eran dos personas en el grupo. De espaldas describí una figura pidiendo que lo dibujaran en una hoja en blanco, aquí se les comento que no se debía de hacer preguntas.

Dibujar un triángulo escaleno en el que dibujaran en su simetría una circunferencia, en la circunferencia dibujar un cuadrado en la que sus lados intercepten a la circunferencia.

De frente volví a dar las indicaciones para hacerlo nuevamente, aquí si se podía hacer preguntas, luego hacer las comparaciones de los dos dibujos con el dibujo original.

Se hicieron las siguientes preguntas, ¿qué sucede cuando enviamos mensajes con interferencias en el proceso de comunicación? A lo que contestaron, me di cuenta que no entendí bien el mensaje, hubo triángulos, cuadrados, circunferencia, no entendía los conceptos. Y lo que sucedió es que no comprendí el mensaje.

¿Qué tan claros somos para enviar un mensaje en forma oral? Muchas veces no doy correctamente el mensaje, no soy clara en lo que digo se me complico un poco señalo la alumna Rosa.

Se concluyó con la importancia de tener claridad en nuestros mensajes, para comprender que nos dicen. Con esta técnica pude observar que las alumnas se les dificultó un poco al llevarla a cabo, señalaron que hubo complicaciones al entender las indicaciones, les fue difícil el mensaje no fue bien dicho. Hubo cierta preocupación por la alumna Rosa que expreso no haber comprendido el mensaje, la alumna Ana resolvió acertadamente el mensaje que se describió.

Su reacción fue de sorpresa al ver que hizo correctamente el dibujo, la alumna Rosa su reacción fue de angustia y preocupación pues ella quería llegar a comprender porque no le entendió, comente, que si el emisor no transmite bien el mensaje el receptor capta mal la información.

En esta técnica hubo un gran interés por parte de las alumnas al concluir que no pensaban que con estos dibujos se llegara a enviar un mensaje, la forma en que se describen se puede enviar una comunicación no correcta.

A continuación se proyectó la película el "Estudiante". Se hizo mención a las alumnas que temas y categorías podían identificar en la película de acuerdo a lo visto en clase. (Esta actividad se va a evaluar con un registro anecdótico).

Las alumnas opinaron que al principio excluyeron al personaje, lo discriminaron por ser un adulto mayor y querer seguir estudiando, que mostro tenacidad y dedicación para lograrlo. Encontró el apoyo de un grupo de jóvenes, y lo hicieron parte de él, al igual ellos recibieron su apoyo, al resolver sus problemáticas familiares y de estudio.



Se centró en conocerlos, poniendo interés en todo momento, la capacidad y disposición que tuvo para comunicarse con los jóvenes, le abrió las puertas a ese ambiente de estudio.

Se creó un ambiente de compañerismo, al trabajar en equipo en la representación de su obra teatral, también dijeron que de esa forma consiguieron conocerse y ayudarse, comprendiendo cada situación difícil, dando su valor a cada quien como persona, respetando sus ideas.

En su grupo había unión, preocupación, atención a sus problemas, ayudándose unos a otros, el apoyo de sus familias y compañeros fue un factor importante para seguir adelante.

En conclusión se indicó que el saber escuchar ante una situación, expresando adecuadamente el mensaje, las ideas o pensamientos hace que nos entiendan mejor. Con las dinámicas aplicadas se notó cierta dificultad al realizarlas, el mensaje no fue captado correctamente, tal vez porque no se supo describir bien.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

En el transcurso de la observación, conseguí darme cuenta que una de las barreras de la comunicación está en las distorsiones que se pueden dar al enviar un mensaje, es una preocupación constante en las alumnas, y es motivo para no llevar una comunicación eficaz, la forma de expresarnos y que nos entiendan dependerá en la forma en que emitimos un mensaje, que debe ser claro, preciso, sin interrupciones.

Impacto de la Experiencia.

La experiencia de trabajar con dos integrantes, me dejó un poco preocupada, pues al principio nada más tenía una alumna, tuve la decisión de trabajar con ella y seguir con las actividades, pero al cabo de unos minutos llegó otra compañera y con ellas concrete las actividades.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

- La observación si corresponde al propósito dado por la actividad, que es la desarrollar habilidades para comunicarse.
- El identificar dificultades en su manera de expresarse
- El identificar claridad en los mensajes
- Las dinámicas utilizadas favorecieron la participación y cooperación.
- Se mantuvo el interés hacia su compañera al comunicarse
- Identificar las relaciones que se dan entre ellas (si son cordiales, afectuosas, distantes).

¿Qué preguntas surgen de lo que anoté en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Por qué no se logró el objetivo en una de las técnicas aplicadas?

¿A qué se debe que surjan distorsiones en un mensaje?

¿Se lograron los objetivos de las actividades al trabajar con dos alumnas?

¿Qué ocasiona cuando no se emite bien un mensaje?

¿La manera en que desarrolló el profesor las técnicas fue la correcta?

¿Con las técnicas aplicadas se vio un progreso en su comunicación?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

De acuerdo a las actividades realizadas, se pudo obtener información importante para llegar hacer el análisis de los diferentes aspectos desarrollados con los temas y dinámicas en clase, un aspecto que se pudo notar fue que una de las alumnas manifestó que es importante siempre poner atención al escuchar, pero también parte de esa comunicación es poder expresar claramente lo que se quiere decir, tener presente que al exteriorizar nuestras ideas las hagamos congruentemente, y pueda ser comprensible lo que queremos comunicar.

En lo que respecta a las dinámicas realizadas se pudo concluir que tuvieron su aporte, ya que fortalecieron con sus contenidos su forma de comunicarse, la forma de ser claros y coherentes, su expresión como se desarrolló si fue fluida, al igual que perder el miedo a expresarse ante el las personas.

A través de estas, pudieron tener una mayor comprensión y progreso de sus habilidades comunicativas, se acrecentó a través de las técnicas su participación, y colaboración, manteniendo interés en su relación.

Se pudieron dar cuenta, cómo es que surgen complicaciones al crear interferencias en el proceso de comunicación, al no ser claros en lo que se quiere transmitir, saber si estamos listos para recibir esa información, (al estar atentos, concentrados en lo que nos van a decir).

E igualmente se notó que si no se envía adecuadamente el mensaje dado por el emisor, describiendo las características de la información también se puede tener una incorrecta comunicación, ya que el mensaje no es claro, y por consecuencia no lo puede comprender el receptor.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Las categorías identificadas son las siguientes, no hay claridad en los mensajes, cómo es que surgen complicaciones al crear interferencias en el proceso de comunicación, El apoyo de un grupo de jóvenes, ambiente de compañerismo al trabajar en equipo. En él había unión, preocupación, atención a sus problemas, ayudándose unos a otros, la capacidad y disposición que tuvo para comunicarse, se puede concluir que si coinciden los focos de atención.

Diario de clase para evaluar las habilidades comunicativas

¿Qué aprendí hoy?

Ana indico que aprendió a trabajar el equipo, a saber escuchar, y aprender las habilidades comunicativas les ha dado la oportunidad de expresarse, saber lo que piensan y sienten sus compañeras.

¿Qué fue lo más difícil?

Influir en la gente y persuadirla

¿Qué me gusto más y por qué?

Trabajar en equipo

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Poner atención para saber escuchar con la práctica

Diario de clase para evaluar las habilidades comunicativas

¿Qué aprendí hoy?

Rosa aprendió a conocer cuáles son las habilidades para comunicarse expresando que es importante el desarrollarlas, expresar de forma efectiva lo que pensamos sentimos y deseamos.

¿Qué fue lo más difícil?

Expresarme coherentemente

¿Qué me gusto más y por qué?

Trabajar el equipo

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Llevar a la práctica

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Me falta seguridad al expresarme, aprender a desarrollar mis habilidades

Diario de trabajo para evaluar la técnica de la comunicación sincera

Fecha de registro Lunes 3 de abril

Horario: 10:00 a 12 pm

Grupo: Adultos mayores

Durante la sesión pude observar lo siguiente:

Ante la observación después de aplicada la técnica, las alumnas la llevaron con buen agrado, pero igualmente tuvieron serios contratiempos al exponerla, dijeron que la información no fue dada correctamente, lo que llevo a no tener claridad al dar el mensaje

Vieron la importancia de tener claridad en los mensajes. Con esta técnica pude observar que las alumnas se les dificulto al llevarla a cabo, señalaron que hubo complicaciones al entender las indicaciones, les fue difícil el mensaje no fue bien dicho. Hubo cierta preocupación por la alumna Rosa que expreso no haber comprendido el mensaje, la alumna Ana resolvió acertadamente lo que se describió.

Su reacción fue de sorpresa al ver que hizo correctamente el dibujo, la alumna Rosa su respuesta fue de angustia y preocupación pues ella quería llegar a comprender porque no le entendió, por lo que comente, que si el emisor no transmite bien el mensaje el receptor capta mal la información.

Registro anecdótico	
<p>Fecha: Lunes 3 de abril</p> <p>Grupo: Adultos mayores</p> <p>Actividad evaluada: Proyección de película el "Estudiante"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.</p> <p>Se pudo observar ante la proyección, aceptación y entusiasmo, siendo de su agrado la actividad, al comportarse de una manera participativa expresando comentarios acerca de lo que están viendo, frases de aprobación, disgusto, alegría, desacuerdo.</p> <p>Una de sus reflexiones que comentaron y concordaron fue la de mantenerse unidos como grupo apoyándose, dieron su opinión sobre la persona mayor que se refleja en lo que le decían al estudiante, "que para que estudiar a su edad", también una de ellas comento que así le decían a ella, que está estudiando su preparatoria.</p> <p>También comentaron que la relación de afecto se fue dando conforme se iban conociendo.</p>

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

Observar la mejora de sus relaciones afectivas a través de las dinámicas

En observar cómo se da la comunicación entre pares y en grupo

Observar si se da la retroalimentación cuando reciben un mensaje

Observar las distorsiones que se presentan en sus diálogos

Observar la existencia de ruidos que impiden la comunicación

Observar cómo afecta un rumor a la comunicación

Observar cómo se da la información cuando se comunican si es verbal, escrita.

Observar cómo se da la comunicación no verbal

Cuál es su lenguaje corporal

Sesión 5

Lunes 10 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: identificación de las barreras y obstáculos de la comunicación existente, así como también dar a conocer los elementos de la comunicación.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Cómo primera actividad desarrolle el tema de los elementos de la comunicación, ejemplificando sobre un esquema como se lleva a cabo el proceso. (Esta actividad se va a evaluar con un diario de clase).

El emisor: es el que transmite la información lo puede hacer (un individuo, un grupo, o una máquina).

El receptor: es el que recibe la información (en forma individual, o colectivamente).

Mensaje: es la información que el emisor transmite.

Código: conjunto de signos que el emisor utiliza para codificar el mensaje.

Canal: es el elemento físico por donde el emisor transmite la información y que el receptor capta por los sentidos corporales.

El canal se denomina al medio natural (aire, luz) como el medio técnico empleado, imprenta, telegrafía, radio, teléfono, televisión, ordenador, etc.). Se percibe a través de los sentidos del receptor (oído, vista, tacto, olfato, gusto). (Villagómez, 2014, p. 1)

Así un emisor, envía un mensaje a un receptor a través de un canal y de los signos de un código y de acuerdo a un contexto en el que se sitúa ese acto comunicativo. Se mencionó que cuando falla cualquier elemento no hay una comunicación eficaz.

También se habló de los tipos de comunicación

La comunicación verbal es la oral y la escrita: oral se da a través de los signos orales y palabras habladas o escritas, por medio de la representación gráfica de signos.

Hay muchas formas de comunicación oral, los gritos, silbidos, llantos y risas, y pueden expresar diferentes situaciones anímicas, son una de las formas más primitivas de comunicación. La forma más evolucionada es la comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás.

Las formas de comunicación escrita son muy variadas ejemplos: ideogramas, jeroglíficos, alfabetos, siglas, logotipos, graffiti, la escritura ideográfica, y jeroglífica. (Solís, 2012, p. 1).

La comunicación oral utiliza el canal auditivo, uno percibe las palabras a través del oído, y se escuchan los diferentes fonemas de modo lineal, es decir uno tras otro, ya que una persona no dice dos palabras simultáneamente.

La comunicación no verbal es un conjunto de signos o señales que utiliza el hombre para transmitir a los demás lo que piensa, siente y quiere.

Entre los sistemas de comunicación no verbal se encuentra el lenguaje corporal. Nuestros gestos, movimientos, el tono de voz, nuestra ropa, e incluso nuestro olor corporal también forma parte de los mensajes cuando nos comunicamos con los demás.

El lenguaje no verbal está el código Morse, códigos universales (sirenas, Braille, lenguaje de los sordomudos). Códigos semiuniversales (el beso, signos de luto, el duelo) códigos particulares o secretos, señales de los árbitros deportivos.

Durante la clase se pudo observar que las alumnas participaron comentando y preguntando, conforme se iba avanzando interviniendo con sus aportaciones. Señalando que cuando no enviamos bien el mensaje, aquí dieron el ejemplo de la técnica del teléfono descompuesto, o cuando no es claro se puede distorsionar el mensaje, porque el que recibe (receptor) el mensaje no pone atención, y el que manda el mensaje (emisor), no

lo explica bien, dando como resultado que no se complete con eficacia, e igualmente cuando mandamos mensajes con nuestra cara o cuerpo estamos expresando o diciendo algo también (lenguaje no verbal).

Más adelante se prosiguió a trabajar con la técnica del rumor. (Esta técnica se va a evaluar con el diario de clase).

Por medio de la experiencia se va a demostrar algunos aspectos que se originan al crear un rumor, que afectan las relaciones interpersonales.

Se pidió que salieran del salón los miembros del grupo, después se les dijo que pasarán uno por uno, se leyó el mensaje para que lo transmitiera a la compañera, debían escuchar con atención lo que les dijera, y repetirlo en la forma más exacta a la persona que entrará enseguida.

Después se pidió al primer miembro que repitiera el relato que le fue leído con exactitud al 2° miembro que entró, y este hará lo mismo con el 3° y así con los demás.

Mensaje: dicen que 230 personas están atrapadas bajo un derrumbe después de que paso el ciclón, se inició el rescate, y se han movilizad o miles de personas, llevando medicinas, vendas, alimentos, agua, y otros elementos. Pero dicen que entre la gente atrapada, hay niños, y ancianos en muy mal estado.

Aquí se pudo discutir con el grupo lo ocurrido ante el desarrollo de la técnica, y se llegó a una conclusión haciendo estas preguntas, ¿cómo afecta el rumor a la calidad de la comunicación?

Se vio como con esta técnica permite observar los aspectos que pueden afectar la comunicación. La aplicación de esta técnica puede mejorar las relaciones interpersonales ¿Por qué? Se dieron cuenta de que cuando hay interferencia en un mensaje, hay cambios en la forma en que llega, originándose diferente interpretación, por ese motivo hay que estar muy atentos y saber escuchar, conocer que las distracciones, la claridad con la que se envía el mensaje deben de ser tomados muy en cuenta al relacionarnos y comunicarnos, de ello dependerá tener una buena relación entre un grupo de personas, y de ese modo se pueden evitar malos entendidos y confusiones.

La señora Irma, comento que con esta técnica del rumor, se sintió nerviosa, por no poder escuchar bien lo que le decían, y se dio cuenta de que en ocasiones hay muchas interferencias (ruidos) que hacen que no pongamos total atención a lo que se dice. Aclarando que si había mucho ruido afuera cuando le emitieron el mensaje, no podía escuchar con claridad, y ese es el motivo de que se distorsione, creando suposiciones.

La señora Malenita, hizo este comentario al respecto, se distorsiona el mensaje al no captarlo bien le quitamos o le ponemos de más, y cuando es una información de vida o muerte podemos causar un desastre irreparable.

Ana expreso, que si pongo atención a lo que me dicen, si puedo entender el mensaje.

Terminada esta actividad pase a dar inicio a la proyección de la película, Wall- e. (Esta actividad se va a evaluar con el registro anecdótico).

Pude observar durante la proyección de la película, que las alumnas mostraron gran interés al preguntar de que trataría, pues tan solo leer el título no le encontraban significado o relación alguna con lo visto en clase.

Se mostraban curiosas en el desenvolvimiento de lo que iba sucediendo en la película, comentando que era una película de animación de “caricaturas”

Pude observar sus reacciones, de alegría, atención, siguiendo la trama, conmovidas ante los escenas, la película no mostraba indicios de lenguaje hablado, por lo que se mostraban más atentas, las mismas acciones del personaje, daba a entender lo que quería comunicar.

Aquí señale que observaran y se mantuvieran atentas con el tema de la comunicación verbal y no verbal, en donde inmediatamente asistieron con la cabeza, lo que quería comunicar el robot Wall-e.

En la que se pudo concluir que se muestra la comunicación no verbal, que no hay diálogo, no hay mensajes emitidos por los personajes que pueden comunicarse a través de la comunicación no verbal, que es otra manera con la que podemos comunicar.

Por lo que también pudieron decir que tanto el emisor como el receptor pudieron llevar una comunicación a través de sus movimientos corporales, y sonidos, logrando que se comunicaran entre ellos, que ello no impedía que tuvieran una relación de afecto.

Sus actitudes fueron de agrado, emoción, risas, relajación, aceptación, participando con sus comentarios que hacen entre ellas, riéndose antes las cosas que hace el robot Wall-e-

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Por lo que pude observar las alumnas, se percataron cuando la información no es transmitida correctamente, se pueden originar una serie de conflictos, originando rumores, y malos entendidos, por el simple hecho de no poner atención, y no escuchar bien, se requiere poner todos los sentidos estar abiertos ante la información que nos quieren comunicar, así como hablar muy bajo el mensaje puede ser inapropiado e insuficiente. Estar pendientes de elegir el lugar y el momento adecuado, que no haya interrupciones, nos ayudará a comprender correctamente el mensaje,

Impacto de la experiencia.

Con las técnicas aplicada, pude darme cuenta que las alumnas tuvieron una mayor comprensión de cuáles pueden ser las consecuencias, al mandar un mensaje equivocado, causando conflictos, malos entendidos, y la perdida de amistades al suponer cosas, agregando mermando la información.

En la proyección de la película, pude observar una comprensión de las asistentes sobre que es la comunicación no verbal, se dio una mayor comprensión del tema.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

La observación se ha llevado a cabo de acuerdo a los propósitos indicados, al detectar con las dinámicas lo que puede suceder cuando se presentan distorsiones en la comunicación. Mi punto de observación la mantuve, en poder identificar como reciben y transmiten la información cuando se comunican entre ellas, al tener claridad de lo que se dice. El poder identificar como se perjudica la información, al haber distracciones, y ruidos. Las acciones permitieron observar los aspectos que pueden afectar la comunicación, se dieron cuenta de que

cuando hay interferencia como se distorsiona el mensaje, originando problemas, y afectando a la buena relación entre ellas.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿La aplicación de esta técnica del rumor puede mejorar las relaciones interpersonales?

¿Fueron correctamente aplicadas las dinámicas para una mayor participación y comprensión de los temas?

¿Hubo dudas sobre que es la comunicación no verbal?

¿Qué elementos de comunicación pudieron identificar en la película?

¿Cómo puede afectar a la relación afectiva los malos entendidos?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

Al llegar al final de la sesión se ha obtenido el siguiente diagnóstico, en cuanto a poder identificar como se relacionan las alumnas en su manera de comunicar, observando como puede afectar una distorsión en la comunicación, como con un rumor podemos cambiar el mensaje, se dieron cuenta cuando el emisor no emite con claridad el mensaje la existencia de distracciones u otros ruidos pueden distraer la atención del receptor, afectando la comunicación. Se pudo demostrar con las dinámicas como la información distorsionada perjudica las relaciones humanas y a la calidad de la comunicación.

Con la proyección de la película Wall-e identificaron la comunicación no verbal que cumple un objetivo, el de transmitir información por medio de señas, por medio del lenguaje corporal, con la película se logró afianzar el tema.

Al dar a conocer los elementos de la comunicación se dieron cuenta como se realiza, en adonde hay un emisor que es el que envía el mensaje, el receptor es el que la recibe, por medio de un canal, que es la palabra hablada.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Aquí se logró identificar las siguientes categorías, mensaje, receptor, emisor, lenguaje verbal, lenguaje no verbal, ruidos, rumor, distorsión. Los focos de atención si coinciden para su análisis.

Diario de clase para evaluar la actividad elementos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Ana dijo que pudo conocer que es la comunicación no verbal, por las señas y movimientos del cuerpo se puede comunicar.

¿Qué fue lo más difícil?

Conocer cuál es el proceso para comunicarnos

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender que es la comunicación no verbal, aunque ya sabía que es, pero no conocía cuál era su nombre.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Aprender sobre que es la comunicación no verbal

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?



Aprender sobre cómo se lleva el proceso de comunicación, investigando.

Diario de clase para evaluar la actividad elementos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Irma comento que conocer los elementos de la comunicación, como se lleva a cabo, que hay un receptor, un emisor, un canal.

¿Qué fue lo más difícil?

Qué es la comunicación no verbal

¿Qué me gusto más y por qué?

Conocer los elementos de la comunicación

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Cómo se da la comunicación no verbal

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

.Aprender más sobre la comunicación no verbal, preguntar e investigar

Diario de clase para evaluar la actividad elementos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Malena expreso que le gusto aprender sobre que es la comunicación no verbal

¿Qué fue lo más difícil?

No tuve dificultad

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que hay otras maneras de comunicarse, hablada, cuando escribimos, y por medio de señas

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Cómo exteriorizar lo que siento con la comunicación no verbal

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Informarme sobre que es la comunicación no verbal

Diario de clase para evaluar la técnica del rumor

¿Qué aprendí hoy?

Ana aprendió que si pone atención puede captar bien el mensaje

¿Qué fue lo más difícil?

Captar la información que fue explicada muy rápido

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender que con esta actividad como se distorsiona lo que decimos

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Que no entendí a la primera vez de proporcionada la información

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Que me falta por aprender mucho, lo puedo mejorar aprendiendo de los demás.

Diario de clase para evaluar la técnica del rumor

¿Qué aprendí hoy?

Irma señalo que hay que tratar hasta donde sea posible de poner atención y estar consciente del momento cuando nos dan la información.

¿Qué fue lo más difícil?

Lo más difícil para mí, fue poner total atención a lo que se dijo.

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender de esta actividad porque me hace consciente, de que tengo que estar disponible para poder atender correctamente el mensaje

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Aprender, investigando y llevarlo a la práctica.

Diario de clase para evaluar la técnica del rumor

¿Qué aprendí hoy?

Malena dijo que ver cómo se distorsiona el mensaje y cambia totalmente el recado y se vuelve rumor

¿Qué fue lo más difícil?

La retención del mensaje fue muy largo

¿Qué me gusto más y por qué?

El hacerlo con las compañeras, también se dio cuenta como se iba perdiendo el mensaje original, conforme se iba pasando a cada persona

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

De tener paciencia y escuchar con atención al emisor

Registro anecdótico para evaluar la película Wall-e	
<p>Fecha: Lunes 10 de abril de 2017</p> <p>Actividad evaluada: La película "Wall-e"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.</p> <p>En la proyección de la película observe que las alumnas, la tomaron con agrado, trata sobre la comunicación no- verbal, expresando curiosidad, poniendo interés a los movimientos de los personajes.</p> <p>Los comentarios que hacían, fueron más bien hilvanando lo que debía de hacer el robot.</p> <p>Las conductas entre ellas fueron de afecto, comentando, que hacía falta una golosina para que se sintieran como en el cine.</p> <p>La opinión de una de ellas, respecto a la película fue que ya la había visto, pero no con el enfoque que se daba desde la comunicación.</p> <p>Su participación fue constante comentando, verla desde el punto de vista de la comunicación- no verbal le da otro sentido, su conducta es de aceptación y de interés ante la actividad.</p> <p>Logrando reconocer el proceso que tiene la comunicación no verbal, que se realiza exclusivamente mediante el lenguaje corporal y los ruidos entre los robots, mencionando que carecen de voz, también es a través de los ojos y sus gestos que utilizan para interactuar entre ellos.</p>

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En observar si los mensajes emitidos por las alumnas tienen precisión, o es insuficiente, e inadecuada.
- Observar cuando reciben un mensaje, si existe una retroalimentación por parte del que lo recibe.
- Observar si cuando se emite un mensaje, si hay ruidos que impidan escuchar bien, y pueda haber una distorsión.
- Observar cómo se comunican, si su tono de voz es bajo, la velocidad con la que hablan.
- Observar cuando manifiestan algunas emociones como enojo, tristeza, alegría que puedan obstaculizar la información.
- Observar cuando se proyecta la película cuáles son sus actitudes, que reacciones tienen.

Sesión 6

Martes 11 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Identificar las barreras y obstáculos de la comunicación

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Desarrolle la temática barreras y obstáculos de la comunicación, señalado como cualquier estímulo positivo o negativo que interfiere en el proceso de la comunicación, y que pueden ser los siguientes:

El mensaje que se da contiene imprecisión, es insuficiente, sobrecargado, redundante, o incluso inadecuado.

No hay retroalimentación para verificar si se comprendió el mensaje.

El entorno: condicionantes físicos, falta de tiempo, condiciones adversas.

Que no se escuche el mensaje verbal, como un ruido repentino, que distraigan la atención, las distancias entre las personas.

También cuenta el volumen, tono, claridad, timbre, velocidad, dicción, y la cantidad de información.

La personalidad, y las unidades psicológicas asociadas a los procesos de percepción, emociones, sentimientos, malos hábitos de escucha, expectativas, intereses y deseos, prejuicios, valores, son barreras que se pueden presentar en las personas al comunicarse.

Los estados emotivos de las personas pueden producir interferencias en las comunicaciones, que en situaciones normales no ocurrirían, ya que en tales casos las personas pueden o no ser capaces de pensar claramente y convertirse en impulsivas e irracionales de manera que la realidad de los hechos puede ser distorsionada tanto en la información que reciben como la que envían. Las emociones extremas como la tristeza, el coraje, enojo, obstaculizan una buena comunicación.

Barreras fisiológicas y físicas: son aquellas que impiden una adecuada comunicación al deformarse el mensaje, ya sea por defectos o por deficiencias de cualquiera de los órganos de los sentidos.

La manipulación que hace el emisor de la información para que sea entendida por el receptor, es decir la percepción selectiva, cuando el receptor no ve la realidad sino lo que se acomode a sus propias experiencias, es importante mencionar y tener en cuenta que todos los receptores comprenden la información de manera diferente. (Zayas, s/f, p.27).

Se logró concluir e identificaron las problemáticas de la comunicación, como el no saber escuchar originando malos entendidos, los prejuicios, también nos ocasionan barreras, que impide la relación entre las personas. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase)

A continuación se procedió a ver la película de "Helen Keller" (Esta actividad se va a evaluar con el registro anecdótico).

Se comentó que a partir de lo que se había visto sobre el tema, identificar lo más relevante sobre el proceso de comunicación, y poder analizarlo en grupo.

Ante la proyección se dispusieron a ver atentamente, pues desde el principio se vieron interesadas sobre la trama, haciendo comentarios que el personaje era una niña que no hablaba, no podía ver, y no podía oír, que como se comunicaba si no emitía ningún mensaje hablado, el mensaje era por gesticulaciones, impulsivas que la familia comprendía al momento.

Pudieron identificar las barreras físicas, y fisiológicas de la pequeña, por una deficiencia en sus órganos del oído, habla, y vista, impidiendo una adecuada comunicación.

Conforme fue avanzando la película, se fueron dando cuenta que existía un problema, no había manera de que la niña pudiera comunicarse con los demás. Su lenguaje era a través de la comunicación no verbal expresada a través de los movimientos del cuerpo, gesto, sonidos guturales. Comentaron que la comunicación se daba a través de rabieta y golpes a sus exigencias y necesidades, siempre fueron cumplidas, sin percatarse que nada más estaban cumpliendo con el deber de cuidarla, más no tratar de ayudarla a que se educara y se valiera por sí misma.

Pudieron identificar que su comunicación era a base de señas y gestos guturales (comunicación no verbal) para que la pudieran entender, su familia no sabía cómo darle un mensaje, ya que sus padecimientos fisiológicos de no poder hablar, oír y ver no le permitían comunicarse con ellas.

Pudieron identificar que a partir de la llegada de la maestra, logra que se comunicara a base de mucho esfuerzo enseñarle a través del alfabeto de los sordomudos algunas palabras, pero no nada más quería enseñarle palabras, si no que ella comprendiera, pues era una niña con mucha inteligencia.

E igualmente identificaron que ante las emociones mostradas en los personajes, ante la tristeza, llanto, enojo se dicen cosas, mensajes que dañan la realidad de los acontecimientos y se ve distorsionada la información.

Las reacciones de las alumnas fueron de tristeza, asombro, incertidumbre, por lo que estaban viendo. Su comportamiento ante lo visto fue de una gran tensión, preocupación, al mirar a su compañera dando referencia de estar de acuerdo al decir que la niña no tenía reglas, ni límites, que la fueron dejando crecer, como un animalito, haciendo lo que ella quería, pues no sabían cómo comunicarse con ella.

Carente de afecto por parte de su familia, las alumnas comentaron que la maestra logro con mucho esfuerzo sacar adelante a la niña, a base de una disciplina muy estricta, y un trabajo arduo, se compadecen de la pequeña, ya que se encuentra en una situación muy complicada, carente de cariño, y falta de comunicación.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Logré darme cuenta que una de las barreras de la comunicación más usual, es la carencia de claridad en el mensaje, habiendo en el mensaje imprecisión, muchas veces esta sobrecargado, hay poco conocimiento del tema o el receptor no tiene interés en el asunto, falta de tiempo, las interrupciones, los ruidos, también pueden afectar a una correcta comunicación.

Impacto de la experiencia.

Conseguí darme cuenta que las alumnas pudieron identificar con la dinámicas, y la proyección de la película, como se producen las fallas en la comunicación, las barreras físicas o fisiológicas en el personaje principal. Reconocieron que a través de la comunicación no verbal se puede decir mensajes que muchas veces las palabras no dicen.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Mi observación se ha enfocado al propósito señalado, al poder reconocer en las actividades realizadas las acciones para detectar las barreras de la comunicación.

Observar su manera de conducirse ante sus compañeras, verificando su tono de voz, claridad, si hacen de su charla una escucha activa.

El foco de atención se llevó a cabo de acuerdo al propósito, poder fortalecer las relaciones a partir de aprender cuales son las barreras en la comunicación.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Se logró la identificación de las barreras que afectan la relación entre ellas?

¿Por qué es importante la comunicación interpersonal para fortalecer los vínculos sociales?

¿Qué actitudes comunicativas se pudieron detectar?

¿Se logró el establecimiento de vínculos entre las personas con las dinámicas y proyección de la película?

¿Por qué son importante las relaciones afectivas?

¿Qué deficiencias comunicativas se ven reflejadas?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

Durante la observación logré darme cuenta, que una parte importante de las relaciones afectivas del grupo es la buena relación que se ha mantenido en él, ya que se puede notar ante el reforzamiento de la película y del tema abordado, se ha mantenido lazos de amistad entre las compañeras, creando un ambiente de cordialidad, y compañerismo, tomando iniciativas hacia las actividades, llegando a comprender con más acierto las barreras de la comunicación que afectan la buena relación entre las personas.

Las barreras fisiológicas y físicas que se pudieron encontrar en la proyección de la película, permitieron que se identificara este tipo de padecimientos, impidiendo una adecuada comunicación. Llegando a valorar los propios, al reconocer por ellas mismas que la falta de alguno de ellos, dificultaría relacionarse y tener una buena comunicación.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se pudo identificar en esta sesión estas categorías, las barreras de la comunicación, lenguaje, barreras físicas, y fisiológicas, emociones, ruidos externos.

Identificaron las barreras físicas, y fisiológicas de la pequeña, su lenguaje era a través de la comunicación no verbal. Ante las emociones mostradas en los personajes, ante la tristeza, llanto, enojo se dicen mensajes que dañan, y se ve distorsionada la información. Los focos de atención si coinciden con las categorías encontradas.

Diario de clase para evaluar la barreras y obstáculos de la comunicación
--

¿Qué aprendí hoy?

Ana menciono que conoció cuales son los obstáculos que se dan al hablar, es la carencia de claridad del mensaje, no se da con una información adecuada, habiendo en el imprecisión, así como también no se pone atención cuando me estoy comunicando, no hay retroalimentación.

¿Qué fue lo más difícil?

Llevar a la práctica

¿Qué me gusto más y por qué?

Aprender que cuando sentimos emociones como coraje, tristeza no es conveniente hablar

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

A identificar las barreras

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Pedir que me expliquen para saber que si entendí el mensaje

Diario de clase para evaluar la barreras y obstáculos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Chuy señalo que cuando se da una inadecuada información se deforma el mensaje

¿Qué fue lo más difícil?

Ninguna

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que debo de preguntar otra vez para entender correctamente el mensaje, y saber cómo afecta mis emociones al dar un mensaje, que puede cambiar la realidad de lo que estoy diciendo

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

A dar un mensaje correctamente sin que haya interrupciones

Diario de clase para evaluar la barreras y obstáculos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Rosa índico que cuales son las barreras de la comunicación como tener claridad, saber escuchar bien, y pedir que me expliquen cuando no entendido muy bien el mensaje.

¿Qué fue lo más difícil?

Comprender que no doy un buen mensaje cuando no escucho ni pongo atención,

¿Qué me gusto más y por qué?

Cuando estoy molesta debo de callarme, porque puedo dar un mensaje incorrecto

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

A saber percibir correctamente la información, al no malinterpretarla

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Poder identificar las barreras que impiden que tenga una adecuada comunicación, para seguir llevando a la práctica con mi familia.

Registro anecdótico para evaluar la película "Helen Keller"	
<p>Fecha: Martes 11 de abril de 2017</p> <p>Actividad evaluada: La película "Helen Keller"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.</p> <p>Logre observar que las alumnas les causo un gran impacto la película, pues no se podían comunicar con ella, fue muy difícil creer que tuviera muchas deficiencias, no hablaba, no oía, y no veía, les dejo una sensación de inquietud, comentando que fue muy fuerte el tema, llegando a valorar en ellas sus sentidos, viéndose reflejados en sus hijos.</p> <p>Al mismo tiempo manifestaban no tenían conocimiento para poder ayudarla. Identifican los padecimientos fisiológicos de los sentidos del oído, vista, y habla que se convierten en discapacidad que se ven reflejados en la comunicación.</p>

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- Poder identificar si sus mensajes son claros, si ponen atención a lo que están hablando.
- Observar si ya se percibe algún indicio de confianza entre ellas
- Observar si reconocen sus cualidades personales
- Observar si reconocen cuales son las barreras en su comunicación
- Observar al hacer las dinámicas si refuerza lo aprendido en clase.
- Observar cuando se proyecta la película cuáles son sus actitudes, que reacciones tienen, ver su comunicación verbal y comunicación no verbal.

#### Sesión 7

Lunes 17 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Identificar las barreras y obstáculos de la comunicación, y dar las estrategias para evitar las barreras en la comunicación.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Como primera actividad a realizar, hice una recapitulación sobre las barreras de la comunicación, fue un resumen breve como recordatorio para las alumnas, y proyectar la película de "bichos".

También se dio el tema: Como evitar las barreras en la comunicación mencionando que:

- 1.- Hay que enviar mensajes claros comprensibles que se adecuen a las posibilidades del receptor.



- 2.- Utilizar expresiones que “faciliten” la comunicación y evitar las que “obstruyan”.
- 3.- Mantener la congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal.
- 4.- Asumir una empatía con el interlocutor “ponerse en el lugar del otro”.
- 5.- Escuchar con atención (escucha activa).
- 6.- Aclarar las diferencias en las percepciones.
- 7.- Utilizar la retroalimentación para verificar la comprensión adecuada.
- 8.- Eliminar o evitar los ruidos e interferencias.
- 9.- Evitar los prejuicios tratar de dejarlos a un lado
- 10.- Controlar las emociones que pueden perjudicar la comunicación.

Durante la exposición del tema las alumnas fueron dando sus comentarios a cada uno de los puntos señalados para evitar las barreras en la comunicación. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase)

Ya identificaban cuales son la barreras que obstruían su comunicación, dieron el ejemplo que cuando damos un mensaje debemos ser claros, tener una congruencia con el lenguaje verbal y el no verbal, hay que estar atento cuando mandamos mensajes que sea acorde a lo que decimos con nuestros movimientos corporales.

Tienen en cuenta que la escucha atenta (escucha activa) tiene una importancia básica, pues de ella depende como se reciba la información o el mensaje cuando nos comunicamos. Así mismo dijeron que pedir que nos expliquen (retroalimentación) lo que no se pudo entender para aclarar que se comprendió adecuadamente el mensaje.

Los ruidos son un factor importante para que no se puedan comprender un mensaje, hay que buscar el lugar y el momento adecuado, sin interrupciones. Pudieron comprender que hay que dejar pasar los momentos en que están molestas, tristes, (emociones) al decir algún mensaje.

Después de dar el tema se pidió a las alumnas:

Ejemplificar en parejas un diálogo donde se transmita un mensaje utilizando un lenguaje sencillo, el emisor emite un mensaje adaptado para el receptor, usando frases cortas y eliminando la información que no es importante. Comprobar si el receptor lo comprende por medio de la retroalimentación para aclarar lo que no entendió.

Por lo que se pudo notar las alumnas estructuraron bien el diálogo, mostrándose atentas esperando su turno para participar, ver que sí consiguieron comprender la información. Pudieron evitar los ruidos ya que afuera del salón se oía música, donde manifestaron que se cerrara las ventanas para poder escuchar mejor, usaron la retroalimentación.

Proseguí a realizar la técnica de la confianza, el objetivo de la técnica fue concienciar a las alumnas para que sepan observar las cualidades de las otras personas, y saber que la confianza es importante en las relaciones

interpersonales, así como descubrir y realzar las cualidades de sus compañeras. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Se pidió que anotaran en una hoja que describieran las cualidades positivas de su compañera, para después leerla. Después se indicó que dijeran como se sintieron con el ejercicio.

Malenita comento que con este ejercicio y saber sus cualidades, sintió muy bonito lo que le dijo su compañera, con muchos ánimos de seguir adelante echándole muchas ganas.

Rosa comento que se sintió muy bien cuando le dijo su compañera que lo que piensa de ella, le gustó mucho lo que dijo Malenita de mí.

Rosa dijo que Malenita tiene estas cualidades, que es muy platicadora, atenta, que es una buena persona, y trata de ayudarlas, ríe mucho, y es una compañera muy agradable.

Malenita dijo de Rosa, tiene unos ojos muy expresivos, eres risueña, trasmites paz, comprende bien lo que se está hablando, eres bonita, eres accesible, te amoldas a las circunstancias.

Chuy dijo de Félix estas cualidades, eres muy responsable, sabes escuchar, eres muy atenta, eres muy tenaz por seguir estudiando, eres una buena persona.

Félix dijo que con este ejercicio se sintió muy bien al escuchar de su compañera las cosas tan bonitas que le dijo, que esto le más fuerza para seguir preparándose.

Félix dijo de Chuy estas cualidades, eres muy amable, eres muy perseverante, eres una gran persona y buena compañera, y transmites mucha seguridad, te sabes expresar.

Chuy señalo que saber lo que piensan de mí es muy valioso, eso me hace sentir muy bien y es muy reconfortante saberlo.

A continuación se proyectó la película de "Bichos" como con todas las películas las alumnas mostraron un gran entusiasmo y aceptación, se indicó que encontrarán la relación con el tema visto como barreras de la comunicación verbal y la comunicación no verbal, como emiten los mensajes, hay retroalimentación, hay confusiones, es claro el mensaje, hay distorsiones, rumores como se comunican etc. (Esta actividad se va a evaluar registro anecdótico).

Llegaron a una conclusión de lo visto en clase, mencionando que hay mucha relación con los temas vistos, hay comunicación verbal, cuando mantienen una conversación dando un mensaje a la comunidad, y el receptor capta lo que van a hacer (codifican la idea).

Para salvarse de los saltamontes crean una idea un (plan) codificación de la idea mediante la palabra hablada, en donde emiten un mensaje (estrategia) lo que van hacer, el receptor interpreta y comprende el mensaje, para la construcción del pájaro que los va a salvar.

También pudieron observar comunicación no verbal, cuando aplauden, cuando se miran entre ellas, señales de amor entre la princesa y flik, señales cuando hay peligro sonidos del caracol, cuando están tristes, preocupadas, con miedo, o aterradas.

Hay retroalimentación cuando dicen un mensaje, las hormigas responden a Flik utilizando la comunicación verbal y la comunicación no verbal, mediante miradas gestos, movimientos del cuerpo.

Observaron cuando los “bichos” hablan otro idioma y no pueden entender lo que dicen, también se da el rumor, cuando se va en busca de guerreros para defender a la colonia, y una de las hormigas opina que lo va a conseguir y se lo hace saber a los demás.

Hay una incorrecta interpretación de los mensajes, se crea una confusión cada quien interpreta a su manera y cuando se dan cuenta surgen las dificultades entre los personajes ocasionando tanto las hormigas y bichos enojos y distanciamiento. Hicieron notar que encontraron mucha colaboración en equipo, cada quien tenía una labor que hacer, tanto la reina, la princesa, y las hormigas para lograr juntar su alimento.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Ante la sesión pude observar que las alumnas, ya pueden detectar cuando emiten un mensaje al estar atentas escuchando a su interlocutor, esperando su turno, mirando a la cara del receptor, y da una retroalimentación de lo que entendió.

Impacto de la experiencia

He podido observar que ante las actividades realizadas, las alumnas mantienen un contacto más afectivo con su compañera, atendiendo mantener un diálogo más cercano entre ellas, ante el tema visto encontrar las estrategias para evitar las barreras en la comunicación ya las pueden identificar.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Mi observación se ha enfocado al propósito señalado, al poder reconocer en las actividades realizadas las acciones para evitar las barreras de la comunicación.

Observar su diálogo si es claro, si escuchan con atención.

Observar si comprende a su interlocutor (ponerse en el lugar del otro (empatía).

Observar si hay retroalimentación para verificar una comunicación adecuada.

Observar cuando se comunican, evita los ruidos que afectan su comunicación.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Se logró que las alumnas identificaran como evitar las barreras en la comunicación?

¿Hubo retroalimentación en sus mensajes?

¿Cuándo hubo ruidos que estrategias efectuaron las alumnas para comprender el mensaje?

¿Por qué no aceptan las cualidades que les dicen sus compañeras?

¿Pudieron identificar sus cualidades correctamente?

¿Fueron adecuadas las dinámicas para una mayor participación y comprensión de los temas?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

En esta sesión pude notar un cambio en las alumnas, ya hay un reconocimiento de cómo evitar las distorsiones en la comunicación, es importante mantener un diálogo que sea claro y mantener una coherencia entre el lenguaje oral y el lenguaje no verbal. Al mantener un diálogo, pudieron comprobar lo que decía su compañera, eliminando los ruidos, también señalaron cuando se encuentran ante emociones es mejor dejar pasar el momento, o contar lo más que se pueda, para comunicarse.

Ya hay una aceptación de sus cualidades que se ve reflejada en la confianza y apoyo valorando su amistad, que se ha dado a partir de la relación estrecha entre ellas.

Con la proyección de la película "Bichos identificaron la comunicación hablada y la comunicación no verbal que se da entre los personajes, las barreras y obstáculos en la comunicación. Observaron cómo se comunican las hormigas ante el peligro, además distinguir el malentendido que ocasiono el personaje Flik al no dar correctamente un mensaje, y los problemas que se vieron ante esta falla de comunicación.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

En esta sesión se encontró con las siguientes categorías, barreras de la comunicación, escucha activa, retroalimentación, emociones ruidos, diálogo, mensaje, emisor, receptor, turno, confianza, cualidades, comunicación verbal, comunicación no verbal, rumor, por lo que sí coinciden con las categorías de análisis.

Diario de clase para evaluar las estrategias para evitar la barreras y obstáculos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Malenita dijo, que cómo comunicarme mejor al conocer las barreras de la comunicación, y saber que hay maneras de cómo evitarlas, poniendo atención al escuchar, ser clara en lo que digo

¿Qué fue lo más difícil?

Reconocer que existe una distorsión cuando no emitimos un mensaje adecuado

¿Qué me gusto más y por qué?

Ver cómo puedo evitar las barreras en mi comunicación

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Ponerlo a la práctica y seguir buscando información

Diario de clase para evaluar las estrategias para evitar la barreras y obstáculos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Rosa dijo que saber cuáles son las barreras, y aprender cómo se pueden evitar, poniendo atención, y dar un mensaje que sea claro, buscar un lugar adecuado sin interrupciones ni ruidos.

¿Qué fue lo más difícil?

Aprender a reconocer una distorsión

¿Qué me gusto más y por qué?

Cómo evitar las barreras y tener una buena comunicación, al enviar mis ideas claras para que no haya confusiones o malos entendidos, siempre pensar que la otra persona tiene otra percepción, es bueno pedir una retroalimentación para ver si se comprendió el mensaje.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Hacer preguntas, e informarme más

Diario de clase para evaluar las estrategias para evitar las barreras y obstáculos de la comunicación

¿Qué aprendí hoy?

Chuy comento que aprender a evitar las barreras, atendiendo a mi compañera, evitando los ruidos, escucharla sin emitir juicios, ponerme en el lugar de ella y tratar de comprenderla.

¿Qué fue lo más difícil?

Ninguna

¿Qué me gusto más y por qué?

Conocer como las puedo evitar, siendo clara, y poniendo atención, pidiendo que me explique por segunda ocasión, para no malinterpretar lo que me dicen

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Investigar por mi cuenta más información

Diario de clase para evaluar la técnica de la confianza

¿Qué aprendí hoy?

Malenita señalo que al resaltar sus cualidades la fortalecieron, que fue un alago muy bonito

¿Qué fue lo más difícil?

Ninguno

¿Qué me gusto más y por qué?

Que me dijeran cosas bonitas

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

A aceptar mis cualidades dichas por otras personas

Diario de clase para evaluar la técnica de la confianza

¿Qué aprendí hoy?

Rosa aprendió que tiene cualidades y el saber reconocerlas le agrado mucho

¿Qué fue lo más difícil?

Poder identificar las cualidades de su compañera

¿Qué me gusto más y por qué?

Lo que dijo mi compañera lo que piensa de mí, me gustó mucho lo que dijo Malenita.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Poder reconocer mis cualidades

Diario de clase para evaluar la técnica de la confianza

¿Qué aprendí hoy?

Chuy comentó que es bueno saber que tengo muchas cualidades y que tengo que reconocerlas

¿Qué fue lo más difícil?

Reconocer mis cualidades

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber lo que piensan de mí es muy valioso, eso me hace sentir muy bien es muy reconfortante

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Que tengo que aceptar mis cualidades

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Trabajar mis cualidades

Registro anecdótico para evaluar la película de "bichos"

Fecha: Lunes 24 de abril de 2017

Actividad evaluada: Película "Bichos"

Descripción e interpretación de lo observado.

Se indicó que encontrarán la relación con el tema visto, las barreras de la comunicación, como emiten los mensajes, como los interpretan, hay retroalimentación, hay confusiones, es claro el mensaje, hay distorsiones, rumores como se comunican etc.

Llegaron a una conclusión, mencionando que hay mucha relación con los temas vistos, hay comunicación verbal y no verbal, cuando mantienen una conversación dando un mensaje a la comunidad, y el receptor capta lo que van a hacer (codifican la idea), así como confusiones y retroalimentación.

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En observar la relación que mantienen con su compañera
- Observar una mejora en sus lazos afectivos con sus compañeras a través de identificar los obstáculos que se dan en la comunicación, como las distorsiones, confusiones y los malos entendidos.
- Lograr identificar los comportamientos agresivos, pasivo, y asertivo.
- Como es su relación de respeto con sus compañeras.
- Al aplicar las técnicas se ha dado una mejor comprensión de los temas

## Sesión 8

Martes 18 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Fortalecer los vínculos afectivos a través de identificar las barreras y obstáculos de la comunicación, y dar a conocer la comunicación asertiva.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Inicie la clase con el tema de comunicación asertiva, se habló que un requisito de la comunicación interpersonal es la asertividad, como función de la autoestima, porque permite actuar a la persona según cómo piensa y en defensa de sus derechos, intereses sin ser manipulados, ni manipular al interlocutor. Se basa en el respeto tanto de sí mismo como de las otras personas, conservando los límites y valores. (Zayas, s/f).

Las personas asertivas expresan lo que piensan, sienten, y actúan sin imponerse y perjudicar a nadie, ni dañar la autoestima y la dignidad de las personas, cuidando la imagen e intimidad y sin violar los límites de la individualidad.

Es una persona que tiene una buena autoestima, opinión y confianza en sí mismo y se siente segura de sus posibilidades. Esta cualidad se encuentra relacionada con el respeto al otro.

Querer y respetar al otro no significa quererse y respetarse uno mismo, sino quererse y respetar a los demás.

También se habló de los requisitos de las personas asertivas y son las siguientes:

Autoestima adecuada, respetarse así mismo, quererse, ser honesto consigo mismo y con los demás. Ser educado, usar un lenguaje acorde.

Ser objetivos, dar disculpas cuando sea necesario, no acorralar a los demás, nunca amenazar, escuchar atentamente a todos, demostrar interés por el tema que está siendo tratado. Aceptar las diferencias individuales, mantener una actitud tolerante.

E igualmente se habló de las recomendaciones para ser una persona asertiva:

Aceptarse uno mismo

Sonreír y hacer sonreír

Ser autentico, ser transparente

Ser honesto consigo mismo

No pelear, ni discutir inútilmente

No imitar las conductas de otros

Congruencia con el lenguaje verbal y no verbal

Expresar sus propias opiniones

Mirar el lado positivo de los señalamientos que te hacen

No quejarse ante todo

No auto justificarse cuando se ha cometido un error. (Zayas, s/f, p.48).

La asertividad consiste “en la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona”, (Melgosa, 1995, p.84 citado en Naranjo, 2008, p.4). (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Después de dar el tema las alumnas estuvieron participando, dieron sus puntos de vista, por ejemplo: Malenita comentó que muchas veces nuestra autoestima está muy baja y no podemos ser asertivos, por comentarios que nos dieron de pequeños, siempre tenemos algo que venimos arrastrando.

En cuanto a la honestidad y respeto hacia uno mismo, comentó que no es honesta con ella, porque quiere bajar de peso y sigue comiendo pan y sabe que eso le hace daño, y dice “un poquito nada más al fin es un poquito”

En lo que respecta a quererse uno mismo recalco que primero hay que quererse, cuidando nuestro cuerpo, estar observando y sintiendo lo que sucede, visitando al doctor, cuidar la alimentación, por lo que es importante empezar por uno mismo para querer a los demás.

Pedir disculpas es necesario cuando se comete un error, y no existan resentimientos y las cosas sigan empeorando. Al asentir con la cabeza cuando se mencionó que no hay que amenazar, estuvieron de acuerdo que trae consecuencias negativas en una relación. De manera general las alumnas estuvieron de acuerdo al comprender cada uno de los puntos sobre la asertividad. Esta lectura les pareció muy importante.

Después pasamos a la aplicación de la técnica de la sumisión, agresión, asertividad. (Esta actividad se va a evaluar diario de trabajo).

Se pidió la opinión de lo que significa la palabra “asertivo” dando respuesta a ello: Malenita comento que la asertividad es tener autoestima.

Rosa comentó que es saber expresar lo que siente, Chuy señaló que es hablar adecuadamente, es tener una buena autoestima. Catalina dijo que no sabía que era el concepto.

Proseguí a aplicar la técnica de sumisión, agresividad, asertividad.

Se pidió que pensarán en una persona sumisa que conozcan (es decir no asertiva) cada quien pesara y actuara como es una persona sumisa, pensar en sus características de conducta que se ven asociadas con estas personas (sin utilizar palabras).



Aquí las alumnas se mostraron muy participativas para realizar la actividad, todas empezaron a actuar como se indicó, de pie tomando las posturas de caras tristes, preocupadas, temerosas, con la mirada cabizbaja, con movimientos de torpeza, y vista distante. Lentas improvisaron esta conducta sumisa. Se pidió que se quedaran como estatuas mostrando ese comportamiento, viendo similitudes en sus otras compañeras.

Se hizo una lista del comportamiento sumiso, llegando a decir que la persona pasiva tiene estas características:

Poco contacto visual, callada, nerviosa, enferma, sumisa, miedosa, tono de voz muy baja, es lenta, su posturas de su cuerpo no lo mantiene recto, su expresión facial es de tristeza, compasión, desesperación, su forma de relación es distante.

Después pasamos a la conducta agresiva, nuevamente se pidió que pensarán en un comportamiento de una persona agresiva que hayan visto, utilizando el salón para moverse como ellas puedan, para desempeñar el papel agresivo, con actitudes no verbales, lo que se restringió es que no haya abuso físico.

Por espacio de unos minutos las alumnas se pasearon por el salón y manifestaron esta conducta, actuando su papel de este comportamiento. Expresando movimientos rápidos y miradas toscas y feas, en señal de enojo, de irritabilidad. Después de unos minutos, se pidió que permanecieran como estatuas, para poder identificar similitudes del comportamiento no verbal con el de sus compañeras.

Se hizo una lista de las características de esta conducta: Amenazante, mirada fulminante, postura retadora, invasión de espacio, enojo, manipulador.

Más adelante se indicó que describieran las características de la persona asertiva (enfocándose en los componentes no verbales).

Se pidió que buscarán en una persona que hayan observado y que se adapta a las características de un sujeto asertivo, y que representarán el comportamiento en forma no verbal. Hicieron la representación ocupando el espacio del salón para posarse y ser como una persona asertiva, incluyeron posturas firmes, con miradas fijas y con contacto visual, con posición firme y sus brazos colgados en los costados.

Se comentó que la persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta a la de los demás, está consciente de sus sentimientos y los maneja tan pronto como se presentan.

Después de unos minutos se pidió que se quedaran como estatuas, como en las anteriores conductas y ver la de sus demás compañeras.

Después se anotó en el rotafolio, las características de la persona asertiva: es alegre cordial, amable, respetuosa, respeta las decisiones de los demás, dialoga, negocia, es ameno, confiable, comprometido, maduro.

Más tarde se hizo una discusión donde se vio las diferencias entre los comportamientos, sumisas, agresivas, asertivas, llegando a concluir, que ser pasivo, no nos deja espacio para defender nuestros derechos, dejándose influir por la persona agresiva, y la persona agresiva no nos respeta dañando a la personalidad del individuo.

Expresaron que ser asertivos trae muchos beneficios, cuando nos relacionamos al mantener más amistades, no conduce a problemas con la forma de relacionarse. Se comentó al final, que ser asertivo significa decir lo que pensamos de forma serena y firme manteniendo sus convicciones.

Como punto final se indicó que analicen como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Malenita señaló que ella quiere ser asertiva, en todo lo que realice tomando en cuenta todas las recomendaciones que se vieron en clase para lograr ser asertiva.

No tomando conductas negativas con mi familia, ser amable, tener amistades verdaderas, haciendo y respetando a los demás, saber comunicar mis ideas en forma directa sin provocar malos entendidos, ser honesta corrigiendo mis errores, sentirme bien conmigo misma para ser tratada con respeto y dignidad.

Chuy comentó que lo va a aplicar a su vida, siendo más asertiva poniendo límites con su familia, siendo amable, alegre, respetando a las personas, a los animales, también al medio ambiente. Tratar de ser una persona confiable, comprometida y cumplir con mis obligaciones. Aceptar mis errores y comprender que los demás tienen derechos como yo, a ser honesta conmigo misma y con los demás.

Rosa expresó no tomar la conducta de los demás, es mejor ser asertiva, el respeto que me debo a mi misma, para comprometerme a ser mejor persona, y trabajar con mi familia todo lo que aprendí hoy.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

En esta sesión pude ver que las alumnas, les pareció importante conocer las conductas que afectan una relación.

Impacto de la experiencia.

Trabajar el tema de la asertividad y que comprendieran con las dinámicas realizadas, les dejó un aprendizaje significativo que se vio reflejado en su comportamiento.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Mi observación se ha enfocado al propósito señalado, al buscar en las actividades realizadas las acciones de respeto, cordialidad, relaciones afectivas.

Observar si hay una mejora en sus lazos afectivos

Conseguir observar estas conductas en ellas

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Se han fortalecido sus lazos afectivos entre las compañeras?

¿Qué impresión les dejó conocerse?

¿Se dio una buena explicación sobre la técnica de sumisión, agresividad, asertividad?

¿Llegaron a comprender correctamente los conceptos de sumisión, agresividad, asertividad para una mejora en su vida?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

En esta sesión he podido observar las relaciones de afecto entre las alumnas, con una participación y cooperación en todas las actividades llevadas a cabo en las dinámicas, comprendiendo y fortaleciendo los lazos de amistad. Han detectado a partir de las actividades, las barreras y obstáculos que impiden una adecuada comunicación, ya tratan de reconocerlas al mantener un diálogo, poner atención al escuchar, es importante evitar los ruidos, pedir una retroalimentación para saber si comprendieron el mensaje, comprender a la persona manteniendo una empatía.

Al realizar la técnica de la asertividad he observado que las alumnas tienen un mayor conocimiento de ellas al expresarse con mayor seguridad, a conocerse un poco más, (autoestima) a respetarse, y reconocer sus cualidades.

Pudieron distinguir de las conductas de sumisión, agresión, asertividad, cual es la que reflejan, comentando antes era pasiva que no decía nada, otra alumna comentaba que era agresiva con su familia, descubriendo que al conocer estas conductas pueden mejorar sus relaciones en casa y las demás personas. Al ejemplificar esta técnica se mostró con sus experiencias parte de sus conductas, manifestando al final que así eran ellas, al momento de realizarlas.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se pudo observar en esta sesión estas categorías, autoestima, sumisión, pasivo, agresión, enojo, respeto, cordialidad, coincidiendo con las categorías de análisis.

Diario de clase para evaluar la comunicación asertiva

¿Qué aprendí hoy?

Rosa señaló que le intereso el tema de la asertividad, me ayudan a salir adelante.

¿Qué fue lo más difícil?

No tuve problemas todo fue explicado

¿Qué me gusto más y por qué?

Me gusto el ejemplo de la conducta asertiva, y ver las diferencias entre la conducta pasiva y agresiva.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna por el momento, pero si quiero saber más sobre la comunicación asertiva

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Saber aprender a ser más asertiva para no lastimar a las personas con mi agresión, ser más respetuosa.

Diario de clase para evaluar la comunicación asertiva

¿Qué aprendí hoy?

Malenita expresó que las formas de conducta, que hay pasiva, agresiva, y asertiva, y lo que no debe uno de hacer para no ser pasivo o agresivo, reconocer que debo ser honesta, y respetarme

¿Qué fue lo más difícil?

A ser más asertiva, valorarme y quererme

¿Qué me gusto más y por qué?

La comunicación del grupo al desarrollarse el tema

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No me quedaron dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

A poner más de mi parte para estudiar porque me pareció importante

Diario de clase para evaluar la comunicación asertiva

¿Qué aprendí hoy?

Chuy comentó que le llamo la atención y le pareció interesante la asertividad, ver las diferencias de ser pasivo y agresivo, reconocer a cuál de estas conductas me identifico.

¿Qué fue lo más difícil?

No hubo dificultad

¿Qué me gusto más y por qué?

La explicación de lo que es la habilidad de expresar nuestros deseos y sentimientos asertivamente

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas y si las tenía se despejaron, con lo que aprendí en clase sobre la asertividad

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Pues no sé, pero voy a investigar más leyendo sobre el tema.

Diario de clase para evaluar la comunicación asertiva

¿Qué aprendí hoy?

Catalina dijo que aprendió muchas cosas sobre la asertividad, a no dejarme tanto, a no ser pasiva

¿Qué fue lo más difícil?

Aprender a conocerme como soy para ser asertiva

¿Qué me gusto más y por qué?

La convivencia de todas

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna, pero me falta carácter para defenderme

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Poniendo en práctica todo lo que aprendí, y saber valorarme

Diario de trabajo para evaluar la técnica de sumisión, agresión, asertividad

Fecha de registro: 25 de abril de 2017

Grupo: Adultos mayores.

En esta sesión observe que les llamo mucho la atención el tema, pues ejemplificaron muy bien las conductas, identificando sus características, indicando que se logra más siendo asertivo, que agresivo, o pasivo, al ver las características de cómo ser asertivo, se les dificulto un poco, pues comentaron que ya traen conductas negativas, que les causa problema, y no las pueden modificar. Señalando que quieren ser más asertivas en su vida.

Pudieron identificar a través de la dinámica las tres conductas, y descubrir cual tenían en ese momento causando problemas con su familia.

Manifestando que así es mi esposo así me trata, así soy yo, al representar las conductas

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- Cómo es su relación afectiva con sus compañeras, se integran, se dan consejos, se dan palabras de aliento ante sus fallas
- Cómo se apoyan unas a otras
- Cómo se organizan en clase
- Si establecen platicas amenas al interior del grupo

Sesión 9

Lunes 24 de abril de 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Fomentar las habilidades de socialización entre los adultos mayores al interior del grupo. Así como mostrar las necesidades básicas del ser humano.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Cómo primera actividad, empecé a dar el tema de las necesidades básicas del ser humano, se habló de la pirámide de Maslow donde formula la jerarquía de las necesidades humanas y su teoría defiende que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados.

Necesidades fisiológicas: las necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referido a la salud del individuo) la mayoría pueden satisfacerse con dinero.

Dentro de estas se incluyen:

Necesidad de beber agua, alimentación, de dormir, de eliminar los desechos.

También se comentó que cuando no están cubiertas, el organismo humano sufre daños importantes o deja de existir; cuando tiene hambre, sueño, vestido, cobijo, sexo.

Seguridad social: surgen de la necesidad de la persona se sienta segura y protegida, dentro de ellas se encuentran, la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos.

Necesidad de pertenencia y afecto: están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, y son las necesidades de asociación, participación y aceptación, por ejemplo: en el grupo de trabajo, se encuentran, la amistad el afecto y el amor.

Por lo que se comentó que el ser humano por naturaleza siente necesidad de relacionarse, de agruparse, en la familia, con los amigos o formalmente en las organizaciones. El mayor miedo que siente una persona es el temor a estar sola, compartir sus alegrías y horas malas exige la compañía de otras personas.

Estima y reconocimiento: tanto dentro como afuera de la familia, las personas quieren que los demás reconozcan sus esfuerzos, en ocasiones las empresas no toman muy en serio este punto, ya que solo se enfocan en la remuneración económica y se olvidan que las personas también tienen sentimientos. Esto no solo afecta al individuo, sino a toda la familia. Un ejemplo bien claro es cuando un padre de familia asiste a la firma de boleta de su pequeño y al término de ésta la maestra se acerca al padre de familia y felicita al niño por su gran desempeño; no sólo se siente bien el niño sino toda su familia, porque se refleja el esfuerzo de cada uno de los miembros y por ende el niño tendrá una motivación que lo invitará a seguir esforzándose.

Autorrealización: son las más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción personal, encuentran un sentido a la vida mediante el desarrollo de su potencial en una actividad. Se llega a esta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados.

La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son las prioritarias, y que por lo tanto más potente que las necesidades superiores de la jerarquía y da el ejemplo: que “un hombre hambriento no se preocupa por impresionar a sus amigos con su valor y habilidades, sino, más bien, con asegurarse lo suficiente para comer”. (La jerarquía de las necesidades de Maslow, s/f, p. 1). (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Las alumnas dieron sus comentarios al respecto, afirmando que las necesidades son esenciales para las personas. Señalando que al venir a los grupos en la UTE se siente bien, cuando vienen a sus clases, porque se sienten acompañadas al mantener una cercanía con las personas, al relacionarse llegan a estimarlas con el trato diario. Esta relación de afecto las motiva y las mantiene con ganas de seguir en contacto con cada una de sus compañeras.

Después se dio la técnica “combinando fallas y limitaciones”.

Objetivo: promover la auto aceptación, reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones, abriendo la apertura del grupo en el sentido de la comunidad y sentimiento grupal.

- 1.- Pedir a los participantes que escriban en forma de lista y anónimamente 3 de sus fallas o limitaciones.
- 2.- recoger las tarjetas, devolverlas nuevamente a las alumnas, sin que les toquen las suyas. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran suyas, y las actuará, explicando y exagerándolas, señalando los problemas que les causan y lo que pueden hacer para corregirlas.
- 3.- Hacer que las alumnas se den cuenta que las fallas no son tan terribles y que son compartidas por los otros en el grupo. (Esta actividad se evaluará con un diario de clase).

Las alumnas cooperaron de manera rápida al ejemplificar las fallas de su compañera, Ana señaló a Rosa, dijo que es muy enojona, callada, y tímida, hicieron la representación de cada una de ellas exagerando al término de cada una, le comento que trabajando estas faltas siendo más paciente lo puede resolver, ser callada y tímida no es un gran problema, que le puede ayudar hablar con sus compañeras de clase.

Rosa ejemplifico las fallas de Ana, ella dijo que es muy enojona, que se preocupa mucho. Rosa exagero las fallas de Ana, mencionando que no las considera como tales que las puede corregir siendo más tranquila, y paciente, que le puede ayudar salir a caminar y no pensar en los problemas.

Malenita represento las fallas de Catalina, dijo que es muy explosiva, enojona, rebelde. Malenita las ejemplifico exagerándolas, represento lo explosivo que es su compañera, dio de gritos, con palabras fuertes y voz alta, el ser rebelde lo manifestó con frases como yo no lo voy hacer, ya no me voy a dejar que me digas esas palabras. Señalando que puede cambiar esta conducta, pensando que le puede afectar a su salud, que piense antes de actuar.

Catalina escenifico las fallas de Malenita exagerándolas, que es chillona, gordita, y muy sensible, expreso que ser gordita lo puede corregir visitando al médico, que las demás fallas no las considera como tales.

Terminada esta actividad se prosiguió a la proyección de la película "En busca de la felicidad" que tiene como objetivo fortalecer los vínculos sociales y afectivos. (Esta actividad se va a evaluar con un registro anecdótico).

Ante la proyección de la película, las alumnas se mostraron muy contentas y con mucho entusiasmo, expresando en todo momento un trato cordial y afectuoso con sus compañeras, compartiendo con sus compañeras lo que traían, como una naranja, dulces, cacahuates manteniendo un ambiente agradable.

Mencionaron que en la película, se muestra como pudo el personaje relacionarse con los demás, a pesar de que las circunstancias no le eran muy favorecedoras, siempre encontraba la manera de obtener lo que se proponía con su habilidad de comunicarse y relacionarse, trataba de socializar con todo mundo, para obtener una mejor calidad de vida para su familia, se vio con muchos obstáculos, lo deja su esposa, se queda sin dinero, y sin trabajo. Pero a pesar de eso nunca se da por vencido al buscar sus sueños.

Por la presión económica que tiene se queda sin casa, los alimentos se los tiene que dar la asistencia pública, y el pequeño se queda sin ir a la escuela.

Aquí las alumnas pudieron observar que sus necesidades básicas fueron precarias, ya que carecieron de lo básico para poder vivir. Al igual que la necesidad de pertenencia y afecto, que requería de su familia fue un poco vulnerable. La relación de cariño y afecto con su hijo lo mantuvo hasta el final, luchando con mucho esfuerzo para alcanzar sus sueños.

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Se ha podido observar, las alumnas mantienen una relación de comunicación más profunda cuando están con sus compañeras, preguntando por ellas, saludando cordialmente, mostrando afecto.

Impacto de la experiencia.

El observar que su relación y su trato con sus compañeras es de más confianza, ya hay una relación más estrecha.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Mi observación se ha enfocado al propósito señalado, crear habilidades de socialización entre el grupo, las alumnas han mantenido una relación más cercana.

La observación la mantengo en ver sus actitudes de afecto, de confianza, al convivir en el grupo.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿La relación que llevan con su compañera las hace sentir bien y en confianza?

¿Han podido expresar con sus compañeras sus sentimientos, lo que piensan?

¿Al socializar han mantenido o mejorado sus relaciones?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

En esta sesión he observado que las alumnas han expuesto que al venir a los grupos en la UTE se siente bien, porque se sienten acompañadas al mantener una cercanía con las personas, al relacionarse llegan a estimarlas con el trato diario que tienen. Esta relación de afecto las motiva y las mantiene con deseos de seguir en contacto con sus compañeras.

También se ha alcanzado observar que las alumnas han impulsado una estrecha relación con sus compañeras, al momento de señalar sus fallas y decirlas de manera apropiada, sin causar daño, he notado que su trato es de amistad y afecto.

Con la técnica aplicada, se ha llegado a originar en ellas la auto aceptación de su persona, y reconocer que todas tienen fallas y limitaciones por lo que hay que aceptarlas. Se ha visto que hay un logro en sus relaciones, un avance muy significativo al socializar con sus compañeras.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se pudo observar las siguientes categorías: pertenencia, socializar, fallas o limitaciones, y afecto, si coinciden con las categorías de análisis.

Diario de clase para evaluar las necesidades básicas del ser humano

¿Qué aprendí hoy?

Ana expreso que conoció la importancia de las necesidades, como hay que cubrirlas y lo fundamental de estar en un grupo, en el encuentro apoyo

¿Qué fue lo más difícil?

No saber lo importante de poner en práctica nuestras necesidades

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que pertenecer a un grupo es importante, y que me reconozcan como persona

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?



Seguir investigando, sobre las necesidades, y preguntar mis dudas a las personas preparadas.

Diario de clase para evaluar las necesidades básicas del ser humano

¿Qué aprendí hoy?

Catalina dijo que aprendió a conocer las necesidades, como de alimentación, de afecto, y reconocimiento

¿Qué fue lo más difícil?

Llegar al último escalón de la pirámide

¿Qué me gusto más y por qué?

Todo el tema estuvo muy bien y me gustó mucho saber las necesidades que tenemos

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Como llegar a la autorrealización, y como cubrir mi necesidad de estima y reconocimiento

Diario de clase para evaluar las necesidades básicas del ser humano

¿Qué aprendí hoy?

Rosa comentó que aprendió sobre las necesidades de todas las personas, y de mi misma, que yo necesito alimentación, protección, y saber que me reconozcan.

¿Qué fue lo más difícil?

Llegar a la autorrealización

¿Qué me gusto más y por qué?

Me gusto el tema, saber que tengo que cubrir mis necesidades básicas, para de ahí partir y lograr avanzar los siguientes peldaños

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Lograr los puntos de necesidad de pertenencia y afecto, así como estima y reconocimiento que me da mi familia.

Qué me falta por aprender acerca del tema

Aprender y reconocer estos puntos importantes, para mejorar mi relación con los demás.

Diario de clase para evaluar la técnica de fallas y limitaciones

¿Qué aprendí hoy?

Rosa señaló que con esta técnica se relacionó con sus compañeras, al reconocer sus fallas ver que no son tantas y que se pueden resolver

¿Qué fue lo más difícil?

Reconocer mis fallas y decirlas ante las personas

¿Qué me gusto más y por qué?

Todo el tema me gusto, y saber que todos tenemos errores, al igual que limitaciones

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Pues no tengo ninguna supe decir mis fallas, las pude compartir con el grupo  
¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
Como lo puedo aplicar a mi vida, y seguir preparándome

Diario de clase para evaluar la técnica de fallas y limitaciones  
¿Qué aprendí hoy?  
Catalina menciona que aprendió a reconocer sus fallas y decirlas a sus compañeras  
¿Qué fue lo más difícil?  
Poder decirlas e identificarlas  
¿Qué me gusto más y por qué?  
Ver que todas tenemos fallas como seres humanos, que no somos perfectos  
¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
Ninguna hay que llevarlo a la práctica  
¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
Reconocer y decir mis limitaciones

Diario de clase para evaluar la técnica de fallas y limitaciones  
¿Qué aprendí hoy?  
Ana indico las fallas se pueden solucionar, y no son tan trágicas  
¿Qué fue lo más difícil?  
Darme cuenta de mis limitaciones  
¿Qué me gusto más y por qué?  
Que en grupo se pudo platicar, que todas dijeron y reconocieron sus fallas  
¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
Ninguna  
¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
Reconocer mis limitaciones, y poder mejorar como persona

Diario de clase para evaluar la técnica de fallas y limitaciones  
¿Qué aprendí hoy?  
Malenita comentó reconoció sus fallas, que es difícil decirlas ante la gente, para mí fue penoso  
¿Qué fue lo más difícil?  
Saber reconocer mis limitaciones  
¿Qué me gusto más y por qué?  
La dinámica que se hizo en grupo, saber que todas reconocieron las limitaciones y poder decirlas.  
¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
Ninguna me quedo muy claro todo  
¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
Me di cuenta que mis defectos no son tan terribles, y que los puedo superar y corregir

Registro anecdótico para evaluar la película "En busca de la felicidad"	
<p>Fecha: 2 de mayo de 2017</p> <p>Actividad evaluada: Película "En busca de la felicidad"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.</p> <p>El observar a las alumnas cuando se proyectó la película, se mostraron una relación de afecto y confianza, apoyándose una a otras comentando lo que pasaba en ella, desenvolviéndose en cada momento, expresando su postura ante la problemática del personaje, se notó una relación más estrecha en el grupo, con expresiones de amabilidad, de soltura, y amistad.</p> <p>El grupo se ha mantenido unido, ha participado activamente en los temas vistos y las dinámicas propuestas, además cuando se proyecta la película he observar una relación de más cercanía, que las ha mantenido dentro y fuera del grupo con más contacto.</p> <p>La proyección de la película ha apoyado a este objetivo, crear una relación más estrecha entre ellas, participando, cooperando y apoyándose.</p>

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En impulsar su forma de relación en el grupo
- En observar cómo interactúan ante las dinámicas aplicadas
- Observar sus destrezas de socialización
- Cómo se desenvuelven en el grupo
- Si con las dinámicas aplicadas ha mejorado su autoestima
- Si a través de conocer a sus compañeras se ha mejorado su convivencia

Sesión 10

Martes 25 de abril 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Fomentar las habilidades de socialización de los adultos mayores al interior del grupo así como hablar sobre la autoestima

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Como primera actividad se pidió a las alumnas que dieran su opinión sobre que comprenden sobre el concepto de autoestima:

A lo que Rosa, comento que es una persona que tiene muy baja autoestima, porque hay personas que nos hacen sentir mal, muy poca cosa, muy chiquitita, y nos dan insultos, abusando de nuestra persona.

Ana señalo que la autoestima es para mí es no sentirse triste, mejorar mi estado de ánimo. Malenita comentó yo pienso que la autoestima consiste, en amarse y aceptarse como soy, tener seguridad en mi misma, sentirme capaz de que puedo hacer lo yo quiera.

Desarrolle el tema de la autoestima, es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo, es el conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo, es el amor que cada persona tiene de sí mismo. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

También se expresó que la persona con autoestima elevada suele reportar menos depresión que la personas con una autoestima baja. Las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés, y experimentan menos efectos negativos en la salud.

Por lo que la autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida, creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no.

Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

La autoestima se puede desarrollar en tres formas:

Autoestima alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.

Autoestima baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

Autoestima inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

Características de las personas con alta autoestima (Campos y Muñoz, 1992).

Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.

Se sienten bien consigo mismos.

Expresan su opinión.

No temen hablar con otras personas.

Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas. Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.

Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo.

Les gusta los retos y no les temen.

Tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.

Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.

Luchan por alcanzar lo que quieren.

Disfrutan las cosas divertidas de vida, tanto de la propia como de la de los demás.

Se aventuran en nuevas actividades.

Son organizados y ordenados en sus actividades.

Preguntan cuándo algo no lo saben.

Defienden su posición ante los demás.

Reconocen cuando se equivocan.

No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen.

Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.

Son responsables de sus acciones.

Personas con autoestima baja

Características de las personas con baja autoestima (Campos y Muñoz 1992). Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados.

Piensan que no pueden, que no saben nada.

No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.

Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.

Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.

Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.

Son aisladas y casi no tienen amigos.

No les gusta compartir con otras personas.

Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.

Temer hablar con otras personas.

Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.

Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.

No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien. No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas. Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.

Les cuesta reconocer cuando se equivocan.

Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal.

En resultados negativos buscan culpables en otros.

Creen que son los feos.

Creen que son ignorantes.

Se alegran ante los errores de otros.

No se preocupan por su estado de salud.

Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.

Busca líderes para hacer las cosas.

Cree que es una persona poco interesante.

Cree que causa mala impresión en los demás.

Le cuesta obtener sus metas.

No le gusta esforzarse.

Siente que no controla su vida.

Características de las personas con autoestima inflada

Tomando elementos básicos de Freud podemos hacer una aproximación, a las características de este tipo:

Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.

Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.

Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.

Creen que todas las personas los aman.

Hablan en extremo y son escandalosos.

No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.

Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.

Se aman en forma enfermiza a sí mismo.

Son vanidosos, pero en caso extremo llegan al "narcisismo".

Creen que son las personas más interesantes de la tierra.

Tengo mucha seguridad en mí mismo.

Cree que le gana a cualquiera en todo.

Cree que es el cuerpo más bello.

Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.

Le gusta que lo elogien.

Cree que todas las personas están obligadas a amarlo.

Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando se equivocan.

Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos.

Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo mismo.

Cuida en forma enfermiza de su salud.

Optimista en extremo.

Siente que merece tener más que los demás.

Quiere tener lo mejor en ropa, perfume, y objetos materiales.

Formación de la Autoestima

Siguiendo a Campos y Muños, (1992) podemos explicar la formación de la autoestima a partir de los siguientes elementos.

Elementos forjadores de una autoestima alta

El niño y la niña desde pequeño son tratados con amor:

Se le da seguridad

Se le aplican normas conductuales firmes no violentas

Se le enseña a respetar a las personas

Se le enseña que puede soñar

Que logrará todo lo que se proponga

Se le llama la atención con amor

Se le cuida su salud, en forma normal

Se le ayuda a ser independiente

Existen elementos que ayudan a mejorar la autoestima

Sentido de Pertenencia: Necesitamos experimentar que somos parte de algo de una familia, una comunidad, en la cual nos quieren y nos respeten, miembros de una nación, somos curdos, con nuestras costumbres, historia, lengua y otros.

Sentir que somos amados por la familia, nos aman nos cuidan, y amigos con quienes compartimos nuestros momentos agradables; vecinos, que nos respetan.

Ser reconocidos en nuestras cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones.

Formación de una baja autoestima

La autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas. Y entre los factores que producen una baja autoestima podemos describir:

Amor condicionado a niños: "Si no sacas buenas notas en tus exámenes, no te voy a querer".

La repetición constante del no: no hagas eso, no vengas tarde y otros.

La inconsistencia en las reglas de conducta: papa da una orden y mamá da una orden contraria. Papá no me da permiso, pero mi mamá si...

Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera...

Indiferencia de los padres, no sabe si está enfermo, si come, por donde anda

Reglas familiares rígidas. ¡Quien no viene a las 12, después no almuerza en esta casa!

Pérdidas importantes durante infancia: papá, mamá y otros.

El abuso físico, o sexual: golpes, violaciones

Padre o madre alcohólicos o drogadictos

Padres sobreprotectores

Padres muy consentidores



Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo. Ejemplo: Le pide al niño que no mienta, y él miente. Situaciones de estrés agudo o estrés pos traumático, y generar los elementos estresantes pueden ser causa de una baja autoestima.

Elementos forjadores de una autoestima inflada

Desde niño se le trata así:

Es tratado con amor enfermizo

No se le aplican normas conductuales

Se le enseña a que su opinión es más mejor que la de los demás

Que logrará todo lo que se proponga

Que puede conseguir lo quiera aunque para ello, tiene que utilizar a otros

Se le complace en todo

Se le enseña que es el más bonito o bonita

Que es el más inteligente de todos

A ser autosuficiente en extremo

Se le enseñan que los más bonitos son los que consiguen las mejores cosas y que los que tiene mejor cuerpo consiguen mejor pareja.

En grado extremo se va desarrollando en el niño y niña una personalidad vanidosa y narcisista. (Autoestima s/f).

Durante la clase las alumnas comentaron lo siguiente:

Muchas veces por lo que nos dijeron de pequeños, venimos arrastrando actitudes negativas de nuestra persona, cuando les dijeron, eres una tonta, tú no sabe nada, tú no sirves para nada, y que fueron educadas a puros golpes, son adjetivos que se quedaron impregnados en la mente, y que esto les sigue afectando. Se dieron cuenta de la diferencia de estas tres conductas, por lo que tiene repercusiones en el comportamiento al causar daño.

Las alumnas comentaron que han manifestado una autoestima baja, se han sentido mal, al no creer en ellas, que no pueden ser como las demás personas exitosas, que no hacen bien las cosas, se han dado cuenta que ven las cualidades de las otras persona, y las de ellas no.

Después realice la técnica del círculo. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

El objetivo de esta dinámica es aprender a observar, valorar las cualidades positivas de las personas, pero también a expresarlas, asimismo a ser nosotros mismos los que reciban elogios, ya que a veces nos cuesta trabajo aceptarlos.

Se indicó a las alumnas que deberían centrarse en las características de sus compañeras, de sus cualidades por ejemplo: simpatía, alegría, optimista, sentido común, solidaridad, rasgos físicos, cabello bonito, mirada agradable, sonrisa dulce, capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas.

Desarrollo de la dinámica: colocadas en forma de un círculo, cada una escribirá su nombre en una hoja el cual se ira pasando a la compañera de la derecha, así la hoja ira dando vueltas hasta que la reciba la dueña con su nombre, en donde se verán todos los elogios que han escrito sus compañeras.

El objetivo de la dinámica es que se valoren las cualidades positivas de las alumnas. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros, para la autovaloración positiva de la persona.

Después de la aplicación de la técnica Ana señaló que se sintió muy bien cuando le dijeron cosas bonitas, hay otras personas que le ha puesto interés como soy.

Malenita comento que al decirle sus cualidades que son muchas se sintió muy bien, hasta se ruborizo de tener tantas. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Terminada esta actividad se realizó la proyección de la película "Mejor imposible" se pidió al final su opinión, con lo visto en clase. (Esta actividad se va a evaluar con el registro anecdótico).

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Se ha notado ante las actividades propuestas, las alumnas han tenido un mayor interés en su compañera preocupándose, siendo más atentas y cordiales, condescendientes en su trato.

Impacto de la experiencia.

Al conocerse un poco más mediante las cualidades dichas por sus compañeras ha mejorado su autoestima, se han sentido mejor, expresando lo bien que se sintieron.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Los focos de atención han correspondido a los objetivos, ya que se ha observado cómo es su relación, al mejorar su autoestima. Ante las dinámicas aplicadas ha habido una mayor integración y relación. Así como también se ha podido fomentar sus habilidades de comunicación, al socializar se han logrado conocer.

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿La convivencia ha mejorado a través de la socialización?

¿Se ha logrado un cambio en su autoestima con la aplicación de las dinámicas?

¿Qué intereses han compartido a partir de socializar?

¿Al socializar que aprendizajes han adquirido?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

Se ha alentado una relación de amistad entre las compañeras, al aceptar sus cualidades, han logrado identificar como se sienten respecto a su autoestima con el trato que tienen en el grupo, con las dinámicas han mejorado sus auto concepto.

Manifestando que en algunas ocasiones si han tenido una baja autoestima, porque eso es lo que les han dicho en sus familias que no pueden hacer las cosas, ha tenido miedo de emprender algunas actividades. Con las dinámicas expuestas han descubierto cualidades que no sabían que tenían, se sintieron muy bien ante los elogios que expresaron.

Con las dinámicas aplicadas se ha desarrollado sus habilidades de socialización, ya que han compartido sus experiencias tanto positivas como negativas. Sus relaciones sociales que han mantenido, ha fomentado y mejorado su capacidad de relacionarse en el grupo, cultivando una sana convivencia, lo que ha mejorado su autoestima.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

En esta sesión se encontraron las siguientes categorías:

Autoestima baja, cualidades, si coinciden con las categorías de análisis

Diario de clase para evaluar tema autoestima

¿Qué aprendí hoy?

Ana explicó la autoestima es importante para las personas, saber que yo valgo como persona

¿Qué fue lo más difícil?

Poder comprender en cual autoestima me encuentro, alta, baja, o inflada

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber identificar la autoestima baja, para lograr mejorar mi persona, conocer como soy

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

A saber identificar las diferentes formas de autoestima, para quererme y valorarme

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Buscar información conocer más acerca de la autoestima, y saber llevar a la práctica

Diario de clase para evaluar tema autoestima

¿Qué aprendí hoy?

Malenita dijo la autoestima es la capacidad de una persona de valorarse, quererse y aceptarse como es, conocer las formas de la autoestima normal, baja, e inflada

¿Qué fue lo más difícil?

Comprender qué tipo de autoestima me encuentro, para trabajar en ella

¿Qué me gusto más y por qué?

A reconocer los tres tipos de autoestima poderlas diferenciar, y saber que padezco la autoestima baja.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

No tengo dudas

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Me falta conocer más acerca de lo que es la autoestima, lo haría investigando, preguntando a los que saben

Diario de clase para evaluar tema autoestima

¿Qué aprendí hoy?

Rosa dijo aprendió que la autoestima es tener un buen concepto de mi persona, para aprender a valorarme y quererme

¿Qué fue lo más difícil?

Reconocer que tengo actitudes de una baja autoestima.

¿Qué me gusto más y por qué?

Conocer las diferentes tipos de autoestima, saber en cual estoy, porque a veces me siento con una baja autoestima

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Como poder superar la autoestima baja y llegar a tener un cambio en mi persona

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Saber más de la autoestima baja, buscando información

Diario de clase para evaluar la técnica del círculo

¿Qué aprendí hoy?

Rosa mencionó a conocer mis cualidades dichas por otras personas

¿Qué fue lo más difícil?

Decir las cualidades de las otras personas

¿Qué me gusto más y por qué?

Que dijeran cosa agradables, eso me hizo sentir feliz

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

A reconocer mis cualidades aceptarlas y saber expresarlas

Diario de clase para evaluar la técnica del círculo

¿Qué aprendí hoy?

Malenita señaló, a saber valorar mis cualidades dichas por otras personas

¿Qué fue lo más difícil?

Saber que tengo más cualidades y reconocerlas

¿Qué me gusto más y por qué?

Que me digan mis compañeras cosas bonitas de mi persona

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
 Ninguna  
 ¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
 Trabajar y reconocer sobre mis cualidades

Diario de clase para evaluar la técnica del círculo  
 ¿Qué aprendí hoy?  
 Ana dijo a conocer cualidades que dijeron mis compañeras, sentí muy bonito  
 ¿Qué fue lo más difícil?  
 Expresar cualidades a mis compañeras  
 ¿Qué me gusto más y por qué?  
 Que soy una persona agradable, que otra persona ha puesto interés en mí  
 ¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
 Ninguna  
 ¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
 Pienso que esto es muy valioso para mí, pues conocer mis cualidades hace que mejore mi autoestima, puedo seguir investigando y estudiando.

Registro anecdótico para evaluar la película "Mejor imposible"	
<p>Fecha: Lunes 8 de mayo de 2017            Actividad evaluada: Película "Mejor imposible"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.            El observar a las alumnas cuando se proyectó la película, se fueron dando cuenta que el personaje tenía un problema con su manera de tratar a las personas, nada más quiere satisfacer sus necesidades y no piensa en los demás, pasa sobre ellas, es egoísta.            No toma en cuenta los sentimientos los demás, carece de empatía.            Han notado que la autoestima que reflejan los personajes se ve marcada en una autoestima alta, por parte de algunos personajes, asimismo una autoestima baja por parte del pintor.            He observado que las alumnas han estimulado su forma de relación a través de la conducta frecuente de convivir en el grupo, cuando se trasmitió la película exteriorizan de manera natural su forma de ser, se ha abierto una vía más de comunicación más</p>

	estrecha, que cuando se empezó el taller, en sus prácticas de socialización se ha notado coincidir en algunos intereses al realizar las actividades en grupo, a partir de su relación se han logrado conocerse, el trabajar en equipo ha enriquecido su relación.
--	---

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En observar e impulsar el desarrollo de sus habilidades de socialización en el grupo
- Crear habilidades para mantener una relación más placentera y confianza entre ellas
- Fomentar entre el grupo los vínculos afectivos

### Sesión 11

Lunes 9 de mayo de 2017

Propósito: Fomentar las habilidades de socialización de los adultos mayores y dar a conocer los vínculos afectivos.

Registro de resultados o hallazgos más importantes.

Como primer tema desarrolle los vínculos afectivos, señalando que se entiende como una relación de cariño y amor recíproco entre personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, en donde los vínculos afectivos están presentes en prácticamente en todo lo que hacemos las personas, son fundamentales para el desarrollo afectivo sano, contribuyen al desarrollo social de las personas.

Los vínculos seguros en la infancia influyen en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta, ya que fortalecen la autoestima la seguridad y confianza de las personas. Por el contrario el establecimiento de vínculos afectivos inseguros contribuye a la inseguridad, falta de autoestima de confianza y por lo tanto puede llevar a relaciones afectivas poco sanas.

Beneficios de unos vínculos afectivos seguros y sanos:

Aportan confianza, seguridad y fortaleza, contribuyen a una autoestima sana, se forman unas bases seguras para futuros vínculos, ayudan al desarrollo afectivo, social, contribuyendo a un desarrollo integral de las personas.

Efectos negativos de la ausencia de vínculos sanos y seguros.

La comunicación familiar se vuelve conflictiva, e incluso inexistente.

Las relaciones se caracterizan por la desconfianza y el miedo.

Se forma una autoestima insegura, se favorecen ideas y pensamientos negativos en cuanto a las relaciones interpersonales. (Rodríguez, R. s/f).

Contribuye al establecimiento de relaciones conflictivas en un futuro con patrones que se tienden a repetir. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Ante esta sesión se pudo observar lo siguiente, las alumnas expusieron que es importante tener una relación de amistad con sus compañeras y con las personas con las que conviven, saber que cuentan con personas que las estiman y las quieren, cuando están con estos grupos encuentran la amistad, cariño, ven que mantener una relación de simpatía conlleva crear un vínculo afectivo más profundo con las personas con las que simpatizan.

Más adelante se mostró la película de "Arrugas" trata sobre los lazos afectivos entre dos personas, así como amistad, cariño, y confianza.

Las alumnas mostraron mucho interés sobre la película, pues tenía relación con el tema visto, consiguieron verla con ciertas dificultades pues no se escuchaba bien, el volumen era muy bajo, había ruidos externos que impedían oír. Ante esta situación las alumnas mostraron más atención al lenguaje no verbal, ya que parte de la película no había diálogos.

La alumna Irma, comentó que la relación entre los vínculos afectivos y la película fueron muchos, al principio se fueron dando poco a poco y crecieron conforme se trataron, la complicidad al solapar las actividades de las otras personas.

Es una película donde vi mucha relación con los vínculos afectivos, la pareja que se ocupaba de su esposo y viceversa, los del señor Miguel en la que sus actos al principio creí que abusaba de los demás, pero conforme avanzo la película, se dio cuenta que no fue así, les ayudaba a sobrellevar su situación y hacer más fácil la vida en el lugar de residencia.

La relación de amistad entre Miguel y Emilio, era un vínculo amistoso muy bello y desinteresado de parte de Miguel, que apoyo en todo lo que pudo, y hacerle más fácil su deterioro de salud. En la que señalo, hay que tener mucha paciencia como Miguel para tratar a las personas ancianas y enfermas, por lo que la película me pareció muy agradable y educativa, el tema me hizo reflexionar acerca de mi futuro.

Malenita comento lo siguiente, se trata de una casa de residencia para ancianitos que están enfermos, por ejemplo Emilio que tenía Alzheimer y su compañero Miguel que estaba muy lúcido, les ayuda a todos en el asilo, creando amistades con todo mundo, ayudándoles a cumplir sus deseo.

Miguel trata con su carácter, tener vínculos afectivos con sus compañeros con su charla amena y cordial. Lo que me hace pensar que al llegar a viejos, hay que lograr ser unos ancianos adorables manteniendo relaciones cordiales y afectivas con los demás.

Rosa dijo su comentario, los personajes fueron Miguel y Emilio que empezaron a tener una relación de amistad, andaban para todos lados, ayudándose, para salir adelante con la enfermedad de Emilio sufriendo el olvido de las cosas que hacía, Emilio ya perdía mucho la memoria, le echaba la culpa a Miguel, él lo apoyaba a seguir adelante, era el más consciente de lo que estaba sucediendo en la residencia para ancianos. Se notó mucho el cariño que se mantuvo entre estos dos personajes, el afecto que se fue dando poco a poco y que los mantuvo unidos a pesar de las enfermedades que padecían.

Ana notó mucho la relación con el tema que se vio en la clase, se vio reflejado los vínculos afectivos, se mantuvo una relación de cariño de amistad, tratando de ayudar a su compañero que estaba olvidando las cosas que hacía.

Chuy encontró que Miguel siempre trato de cuidar a Emilio, porque ya estaba perdiendo la memoria, sufriendo el Alzheimer trataba de animarlo siempre, para que todo fuera agradable a pesar de su enfermedad, logre darme cuenta que es muy indispensable contar con amistades para no sentirnos solos, con ellos encuentro apoyo y comprensión. (Esta actividad se va a evaluar con un registro anecdótico).

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

Se ha observado que ha habido una mejora en su relación de amistad entre sus compañeras, preocupándose por cada una de ellas en su trato en cada sesión, hay una relación de cordialidad, confianza, y afecto.

Impacto de la experiencia.

Las alumnas han desarrollado a través de la proyección de la película arrugas el afecto relacionándolo con el tema visto, han comprendido el valor de la amistad en el grupo.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

El foco de atención está centrado en ver si ha mejorado su desenvolvimiento dentro del grupo.

Si ha habido un cambio en su manera de relacionarse

La observación va dirigida a crear un ambiente de confianza y cordialidad

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Hay apoyo y preocupación constante en su relación?

¿Lograron tener relaciones de afecto en el grupo?

¿La amistad en el grupo ha mejorado?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

Ante el análisis de esta sesión, observe que la relación de afecto que mantienen con sus compañeras, se ha ido desarrollando a través del trato directo, que han llevado a través de la comprensión de sus problemáticas, cuando están con estos grupos encuentran amistad y cariño.

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se pudo observar las siguientes categorías: Amistad vínculo afectivo, afecto, si coinciden para su análisis.

Diario de clase para evaluar los vínculos afectivos

¿Qué aprendí hoy?

Ana comentó la utilidad de fomentar los vínculos afectivos, cuidar las amistades que tenemos y demostrar aprecio a la persona que queremos.

¿Qué fue lo más difícil?

Sin los vínculos no podemos tener amigos que nos entiendan y comprendan, hay que saber cuidarlos



¿Qué me gusto más y por qué?

Saber mantener a mis amistades, es muy importante la relación de afecto que mantengo con las personas con las que me rodean.

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ponerlo en práctica

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Buscar información para seguir aprendiendo

Diario de clase para evaluar los vínculos afectivos

¿Qué aprendí hoy?

Irma especifico fomentar diariamente los vínculos afectivos, con nuevas y variadas muestras de afecto, son la base de una buena relación

¿Qué fue lo más difícil?

Creo que lo más difícil es que me dé cuenta que no lo puedo aplicar con todas las persona

¿Qué me gusto más y por qué?

Tomar conciencia de que aún puedo hacer mucho, para mejorar los vínculos afectivos con las personas con las que trato

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Dudas ninguna, nada más poner en práctica lo visto en clase

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Yo creo que esto es muy útil, pero debo conocer a cada persona con la que interactuó, porque cada persona es diferente.

Me gusto el tema, seguir investigando para saber satisfacer esa necesidad.

Diario de clase para evaluar los vínculos afectivos

¿Qué aprendí hoy?

Malenita expreso ver como los vínculos afectivos mantienen una relación sana y segura entre las personas, lo que nos puede ocasionar, el no tener amistades que nos den muestras de afecto.

¿Qué fue lo más difícil?

Para mi ponerlo a la práctica porque hay personas con las que no tengo una buena relación

¿Qué me gusto más y por qué?

Conocer los beneficios de tener buenas relaciones con los demás, afianzar los que ya tengo, tratar mejor a la gente con mi afecto cariño y cordialidad

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna lo tengo que poner en práctica

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Seguir investigando para poder llevar lo aprendido a mi familia

Diario de clase para evaluar los vínculos afectivos

¿Qué aprendí hoy?

Chuy manifestó que es necesario mantener los vínculos afectivos con los demás y los beneficios que me generan, al ser atenta y cariñosa con las personas que quiero, esto me hace sentir bien, estimulando mi autoestima, seguridad y confianza

¿Qué fue lo más difícil?

Llevarlo a la práctica con las personas en las que tengo dificultad

¿Qué me gusto más y por qué?

La ayuda que me proporciona mantener unos vínculos sanos, puedo mejorar y restablecer los que ya están perdidos

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna pero es necesario llevarlo a la práctica

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Que debo de aprender a tener buenas relaciones con los demás, llevarlo a la práctica con mi familia, seguir investigando

Diario de clase para evaluar los vínculos afectivos

¿Qué aprendí hoy?

Rosa aprendió los vínculos afectivos son muy importantes para sentirnos amados y queridos, nos da confianza y seguridad saber que tenemos amistades que nos aman

¿Qué fue lo más difícil?

Para mí es entender a las personas

¿Qué me gusto más y por qué?

Dar amor, porque me gusta tener muestras de afecto y cariño con las personas que me rodean

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Saber tratar a las personas, quererlas, comprenderlas, seguir investigando y estudiando

Registro anecdótico para evaluar la película "Arrugas"

Fecha: martes 9 de mayo de 2017

Actividad evaluada: Película "Arrugas"

Descripción e interpretación de lo observado.

Se alcanzó observar, una mejora en su relación de amistad entre las compañeras en cada sesión, hay unión cordialidad, confianza, y afecto.

Las alumnas han desarrollado a través de la proyección de la película arrugas, el afecto relacionándolo con el tema visto, han comprendido el valor de la amistad en el grupo.

Está ha servido para complementar los vínculos afectivos en sus relaciones, indicando que es muy

	<p>importante contar con personas que les demuestren que las estiman, es muy reconfortante, saber que las aprecian.</p> <p>En una relación de amistad los vínculos se van dando poco a poco y van creciendo, con el apoyo mutuo, así logré darme cuenta que es muy indispensable contar con amistades para no sentirnos solos. Centraron su atención acerca de su futuro, en todo momento debemos de relacionarnos y contar con amistades que nos amen.</p>
--	---

¿En qué estoy focalizando la mirada al hacer el diario de campo?

- En detectar su forma de socializar en el grupo
- Cuáles son sus habilidades de relación
- Si existe apoyo entre sus compañeras
- Si comprendieron el tema de cortesía y descortesía
- Que encontraron de positivo y negativo en esta actividad

Sesión 12

Martes 15 de mayo 2017

Horario: 10:00 a 12 pm.

Propósito: Fomentar las habilidades de socialización de los adultos mayores al interior del grupo así como hablar sobre la cortesía

El día de hoy empecé con el tema de la cortesía en donde comente que la cortesía permite nombrar a las personas atentas, afables, y cometidas, es una persona que es agradable apacible, cordial en el trato. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

La cortesía trata de la demostración de un sujeto que manifiesta afecto, respeto y atención hacia otro individuo, la cortesía por lo tanto es una expresión de las buenas maneras o del reconocimiento de las normas sociales que se consideran como correctas o adecuadas. (Pérez, y Merino. 2014).

Enseguida se mencionó las reglas de cortesía básicas:

Reglas de cortesía

Estas son algunas de las reglas de cortesía, que debemos observar con atención, para convivir en total armonía con nuestros semejantes en el medio donde nos desenvolvemos y vivimos:

- 1.- No se debe avergonzar, ni insultar deliberadamente a otra persona en público, ni en privado.
- 2.- Al saludar, se debe sonreír, al hablar por teléfono también, la voz recoge solo la sonrisa.
- 3.- Evite los estados de ánimo que nos hacen rudos o excesivamente francos.
- 4.- Debemos repetir lo dicho, sin molestarnos, cuando alguien expresa que no ha oído lo que decimos.

- 5.-No se debe insinuar cuestiones que molesten a los demás.
- 6.-Evite los temas controvertibles cuando asista a algún evento importante.
- 7.-Siempre hay gente fanática a las cuales no se les pueden hacer críticas constructivas.
- 8.-Evite hablar de sí mismo, ante los demás.
- 9.-Siempre recuerde que los demás son los que deben mostrar nuestros méritos.
- 10.- Evite hablar del valor de sus posesiones, las demás personas no tienen que saber esa información.
- 11.-También, es de mal gusto preguntar cuánto gana una persona.
- 12.- Recuerde que se hablan temas especiales y rebuscados con personas que comprenden el tema.
- 13.-Con la gente sencilla se habla temas sencillos y comunes.
- 14.-No humille a su receptor con temas incomprensibles.
- 15.-No repita comentarios sobre situaciones a personas que parezcan desagradables.
- 16.- Para finalizar recuerde que debemos manejar con serenidad el buen sentido de la cortesía. (Báez, M. 2009).

También se habló de las frases de cortesía: Quien la emplea está demostrando su buena educación y su respeto hacia la persona con la que está hablando.

Perdón, disculpe las molestias, buenos días, buenas tardes, buenas noches, por favor, muchas gracias, es un placer conocerla. (Pérez, y Merino. 2014).

Al comentar sobre las reglas de cortesía las alumnas expusieron sus comentarios, expresando que muchas veces trata de evitar a personas que han causado daño, no dando el saludo, siendo descortés al no considerarla como una grata persona. Relatan que estas actitudes negativas que reflejan después las hacen sentir mal, dejando un sentimiento de culpa.

Mencionaron que sus esposos manejan este tipo de comportamientos, ya no les dan los saludos, se portan agresivos, cualquier circunstancia es motivo para tener una discusión.

Pero viendo todas estas actitudes negativas lo mejor que han hecho, es portarse todo lo contrario con ellos, no respondiendo igual, dan los saludos, siendo atenta con lo que comenta, así le demuestro mi educación, y no le responde con una grosería, comentan que primero hay que cambiar uno.

Más adelante se trabajó con la técnica de la cortesía. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Con esta técnica se mostró la ventaja de ser cortés o descortés, haciendo una representación teatral con las alumnas, en el que se personificó actitudes de cortesía y descortesía, para después analizar lo positivo y lo negativo de cada una de ellas.

Las alumnas consiguieron la representación de ser cortés al hacerlo en parejas, dando saludos afectuosos a su compañera, preguntando como esta, poniendo atención, siempre sonriendo y manifestando afecto y cordialidad en su trato.

Cuando representaron la actitud de descortesía, fueron muy desatentas, indiferentes hacia la persona, mostrando desenfado, ansiosas y con prisa. No se dio ningún saludo de entrada, no se despidió, todas serias y rudas en su expresión. Otra pareja empezó a representar la descortesía, al insultar a su compañera, propinando gritos, enojada pidiendo que le explicara otra vez.

Ante la aplicación de la técnica, las alumnas ejemplificaron muy bien las actitudes positivas y negativas de ser cortés y descortés; Malenita, comento ser cortés estás en buen estado de ánimo, sonriendo, puede ser aceptada en cualquier reunión.

También comento que lo negativo de ser descortés, es carecer de amistades por un mal carácter. Al no llevarse bien con la gente con la que convive, porque siempre está de mal humor, esto puede causar enfermedad.

Irma, comentó lo positivo de llevar una buena relación de cortesía, comento que al llevarla a cabo le traería llevarse mejor con los demás y le ayudaría a estar tranquila, lo contrario me daría muchos malos ratos, enojos, problemas y hasta enfermedades.

Ana, señaló que lo positivo de ser cortés me hace ser mejor persona, llevando a cabo todas las reglas de cortesía, ser descortés me ocasionaría muchos conflictos, es mejor ser cortés con nuestros hijos, esposo, amigos y familia.

Rosa, manifestó que es mejor ser cortés con los demás, el buen trato que se debe tener al relacionarnos, demostrando mi educación, me llevaría a tener más amistades eso es lo positivo de ser cortés. El ser descortés es mostrar una mala educación, y nos trae conflictos con los demás. (Esta actividad se va a evaluar con el diario de clase).

Después se proyectó la película de "Amigos" las alumnas les pareció muy interesante, fue una gran película así lo manifestaron, en donde hay un ejemplo de lo que son los vínculos afectivos y las grandes amistades no importando la condición social, raza, o color. Se demostró cuando hay amistad, cordialidad, amor, confianza, los vínculos afectivos perduran a través del tiempo.

Fue una lección de vida del enfermo, gracias a la ayuda que le dio el cuidador y la energía que le transmitió. Es así como se fue dando una relación de amistad, cultivaron fuertes lazos afectivos, a pesar de que el personaje tenía antecedentes negativos confiaron en él, logrando una buena relación de amistad. Notaron en la película, que es indispensable tener unos vínculos afectivos para relacionarse. Advirtieron en su forma de relación un trato amable y cordial en los cuidados que tenía con la persona minusválida, se logró una demostración de afecto, y respeto. (Esta actividad se va a evaluar con un registro anecdótico).

Observación o interpretación de los datos o hallazgos

En el desarrollo de la sesión, el tema de la cortesía les llamo la atención representarla, comprendieron mejor la dinámica, comentaron muchas veces es difícil con algunas personas pero seguirán insistiendo, siempre mostrar una buena educación ante todo.

Impacto de la experiencia.

He observado al grupo, hay colaboración y cooperación a todas las actividades cuando se les dificulta hacer algo, dan su apoyo y comprensión Por medio de las representaciones, han vinculado y comprendido mejor, logrando un trato de atención de cordialidad más profundo.

¿Corresponde ese foco de atención a los propósitos de la propuesta y de la actividad concreta que estoy observando?

Mi foco de atención se centró en desarrollar habilidades de socialización

El identificar como es el trato entre ellas, se ha establecido una unión verdadera a través de los vínculos afectivos al socializar

¿Qué preguntas surgen de lo que anote en los primeros registros de mi diario de campo?

¿Lograron una mayor comprensión del tema tratado a partir de las dinámicas realizadas?

¿Ha habido una mejora en sus habilidades de socialización?

¿Se ha detectado si algún miembro del grupo ha tenido dificultad en su trato?

¿El ser cortes que beneficios les ha dado?

¿El ser cortes ha mantenido sus lazos de amistad en el grupo?

Análisis de la información contenida en los registros de la propuesta de la actividad realizada.

He observado en esta sesión, el tema de la cortesía ha aumentado y ha reforzado su relación con sus compañeras. Se ha promovido con la cortesía un cambio de actitud, que ha favorecido a su comportamiento en el grupo, e igualmente se han dado cuenta que llevar actitudes de descortesía lo que puede causarles, quedarse sin amistades. Expresaron que es mejor tener amistades que las estimen y las respeten, a ser una persona negativa que no sepa convivir y relacionarse con los demás.

El saber convivir en el grupo, ha dado como resultado una interacción más amplia, por lo que llevar a cabo el empleo de la cortesía se ha creado un ambiente de cooperación y cordialidad en su convivencia.

Al socializar en el grupo ha dado los elementos de cooperación, reciprocidad, tolerancia y amabilidad basada en la cortesía, saber convivir apoyarse unas a otras con la socialización ha mantenido una conducta en su convivencia, han establecido relaciones positivas

Los focos de atención registrados coinciden con las categorías de análisis.

Se pudo observar las siguientes categorías: cortesía, descortesía, lazos afectivos, amistad, coincidiendo para su análisis.

Diario de clase para evaluar el tema de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Ana dijo que hay que cambiar nuestra actitudes negativas por las de cortesía, para ser mejor persona, para mí es muy importante

¿Qué fue lo más difícil?

Hay que aplicar las reglas de cortesía que son muy importantes, para el buen trato con los demás

¿Qué me gusto más y por qué?

Conocer las frases de cortesía que ayudarán a ser mejor

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ponerlo en práctica lo que estudie

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Investigando por mi cuenta y completar la información, comunicarlo a mi familia para ponerlo en práctica

Diario de clase para evaluar el tema de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Irma comentó que las reglas de cortesía, y que es la cortesía, son básicas en las relaciones con los demás

¿Qué fue lo más difícil?

Aplicar algunas de estas reglas, pero con determinadas personas.

¿Qué me gusto más y por qué?

Saber que todo si se hace con cortesía es más fácil y agradable

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Nada más faltaría llevarlo a la práctica, pero creo que es poco a poco, ya teniendo el conocimiento de las reglas, no desesperar ni darme por vencida si los demás no las entienden

Diario de clase para evaluar el tema de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Malenita comentó que conocer las reglas de cortesía, y que es la cortesía, para llevarme mejor con las personas

¿Qué fue lo más difícil?

Es muy difícil llevarlo a la práctica, me va a costar un poco de trabajo, pero lo voy a intentar, nada es imposible

¿Qué me gusto más y por qué?

A ser cortés tener serenidad con las personas que trato

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Llevando a la práctica todo lo que aprendí, y mejorar mi relación con las persona

Diario de clase para evaluar el tema de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Rosa señalo que muchas cosas muy interesantes que le van a ayudar a tratar a la gente, a ser cortes con todos

¿Qué fue lo más difícil?

Saber que el trato con las personas no es igual, algunas son buena y otras no, y con ellas no puedo ser cortes

¿Qué me gusto más y por qué?

Ser cortes y amable con la gente, porque así demuestro mi educación

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

La cortesía no la tienen todas las personas, hay que comprenderlas, demostrar que si puedo ser cortes

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Buscar información, llevar a la práctica para tratar de mejorar en este aspecto

Diario de clase para evaluar la técnica de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Ana indico, con esta dinámica supo advertir que siendo cortés con las personas, les demuestra que las estima y que son agradables para ella

¿Qué fue lo más difícil?

Comprender sobre la descortesía cuando la ejemplificaron

¿Qué me gusto más y por qué?

Hacer la representación de la cortesía y descortesía para comprenderla mejor

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Seguir preparándome investigando, preguntar

Diario de clase para evaluar la técnica de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Irma explico sobre la cortesía, abre caminos y me lleva a una vida mejor

¿Qué fue lo más difícil?

Aplicarlas con las personas con las que tengo dificultades

¿Qué me gusto más y por qué?

El aprender a ser cortés me trae muchos beneficios

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Llevarlo a la práctica con determinadas personas, y tener paciencia con ellas

Diario de clase para evaluar la técnica de la cortesía

¿Qué aprendí hoy?

Malenita dijo al representarlas se comprende mejor las reglas de cortesía y descortesía

¿Qué fue lo más difícil?

Llevar a la práctica con las personas que tengo ciertas problemas

¿Qué me gusto más y por qué?

Representarlas en conjunto y ver las reacciones de las compañeras, así comprendí mejor

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

Ninguna

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?

Llegar a implementarlo en mi familia, llevarlo a la práctica, y tener buena relación

Diario de clase para evaluar la técnica de la cortesía



¿Qué aprendí hoy?  
 Rosa menciona al ejemplificarlas comprendió mejor que es ser cortés y descortés

¿Qué fue lo más difícil?  
 Llevar a la práctica con mi familia

¿Qué me gusto más y por qué?  
 Que todo se dio en grupo al ejemplificarla, así pude comprender mejor al tratar bien a las personas

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?  
 No tengo

¿Qué me falta por aprender acerca del tema?  
 Seguir investigando, llevarlo a la práctica

Registro anecdótico para evaluar la película "Amigos"	
<p>Fecha: Martes 16 de mayo de 2017</p> <p>Actividad evaluada: Película "Amigos"</p>	<p>Descripción e interpretación de lo observado.</p> <p>Al observar a las alumnas cuando se proyectó la película amigos, fue creándose un ambiente agradable, promoviendo en todo momento una relación de afecto, dando su opinión, la convivencia que se mantiene en el grupo las ha llevado a tener una relación de afecto, con un trato cordial.</p> <p>Se ha observado unión, amistad, cooperación integrándose en cada una de las actividades, les ha dado un sentido de pertenencia en el grupo.</p> <p>Con la proyección, se ha logrado relacionar con los temas vistos, ha ayudado a ver que el personaje mantiene una relación de amistad y afecto, a partir de la ayuda que le da sentido a su vida. En la película se observa los vínculos afectivos que nacen a través de conservar una convivencia, cuando hay amistad, cordialidad, amor, confianza, los vínculos afectivos se mantienen a través del tiempo.</p> <p>Las alumnas comentaron que les pareció muy interesante, fue una gran película donde hay un ejemplo de lo que son los vínculos afectivos y las grandes amistades no importando la condición de raza, color, o posición social.</p> <p>Notaron en la película que es importante tener una compañía con quien relacionarse. Pudieron ver su forma de relación, con un trato amable, y cordial, en los cuidados que tenía con la persona minusválida.</p>