



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “EL MÁCARO”**



# **RELACIONES INTERPERSONALES EFECTIVAS**

**PROF. SULENA ESTEVES**

**ABRIL. 2015**

**AUTOESTIMA**



# EJERCICIO

LO QUE PIENSO Y LO QUE SIENTO SOBRE LA AUTOESTIMA	
Lo que pienso que es la Autoestima	Lo que pienso que no es la Autoestima

**Autoestima. Comprensión y Práctica.**  
**(Pág. N. 11)**

# AUTOESTIMA

“ LA AUTOESTIMA ES UNA ENERGÍA, ES UNA FUERZA INTERNA, PROVENIENTE DEL ORGANISMO MISMO, QUE ORGANIZA TODOS SUS PROCESOS, LES PROPORCIONA SENTIDO Y DIRECCIÓN, DANDO LUGAR A LA EXPERIENCIA, INTEGRÁNDOLA A SU CONTEXTO PROPIO INDIVIDUAL “

# **LA AUTOESTIMA COMO SISTEMA COMPRENDE DOS SUBSISTEMAS MUY IMPORTANTES:**

## **El Si Mismo:**

Experiencia propia del individuo. Está conformado por necesidades que la persona es capaz de tener.

## **El Contexto:**

El medio externo donde tiene lugar la experiencia del individuo.



Se juzga duramente

Se siente inapropiada para la vida

Busca la seguridad de lo conocido

**CARACTERÍSTICAS  
DE LAS PERSONAS  
CON AUTOESTIMA  
BAJA**



Es hipersensible a la crítica

Siente culpabilidad neurótica

Tiene un deseo excesivo de  
complacer

Muestra indecisión crónica

Tiene tendencias depresivas





Es asertiva

Se siente competente para vivir

Confía en su eficacia

## CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA ALTA



Busca objetivos difíciles y persevera

Mantiene una actitud positiva

Es independiente y autónoma

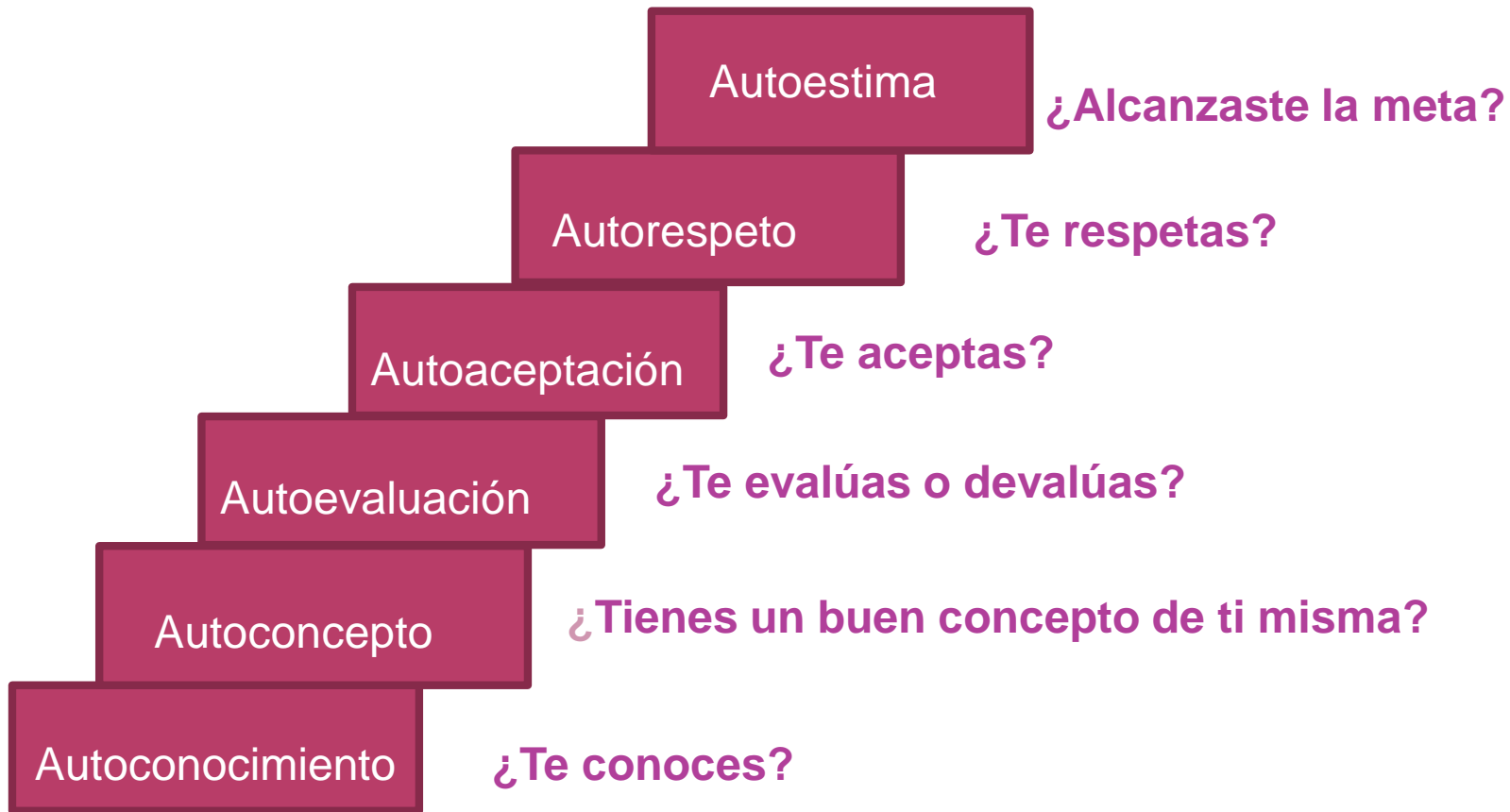
Está abierta a la crítica

Se muestra flexible y serena



# LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

¿ EN CUÁL ESCALÓN TE UBICAS ?



Rodríguez, 1988

**ASERTIVIDAD**



# ASERTIVIDAD

- ❖ Resultado de una alta autoestima, de ser uno mismo, se manifiesta por un equilibrio entre nosotros y los otros.
- ❖ Es hacer aquello que se cree conveniente, elegir lo que se estima apropiado y desechar lo que se considera inapropiado.
- ❖ Se fundamenta en el amor, consideración y respeto por uno mismo y por los demás.

# ASERTIVIDAD

- ❖ Resultado de una conducta responsable
- ❖ Está a mitad de camino entre la Agresividad y la Sumisión



# COMUNICACIÓN



# PERCEPCIÓN Y COMUNICACIÓN

- ❖ La Percepción es el proceso mediante el cual los individuos organizan e interpretan sus impresiones sensoriales con objeto de dar significado a su entorno.
- ❖ Es un proceso fundamental en la comunicación

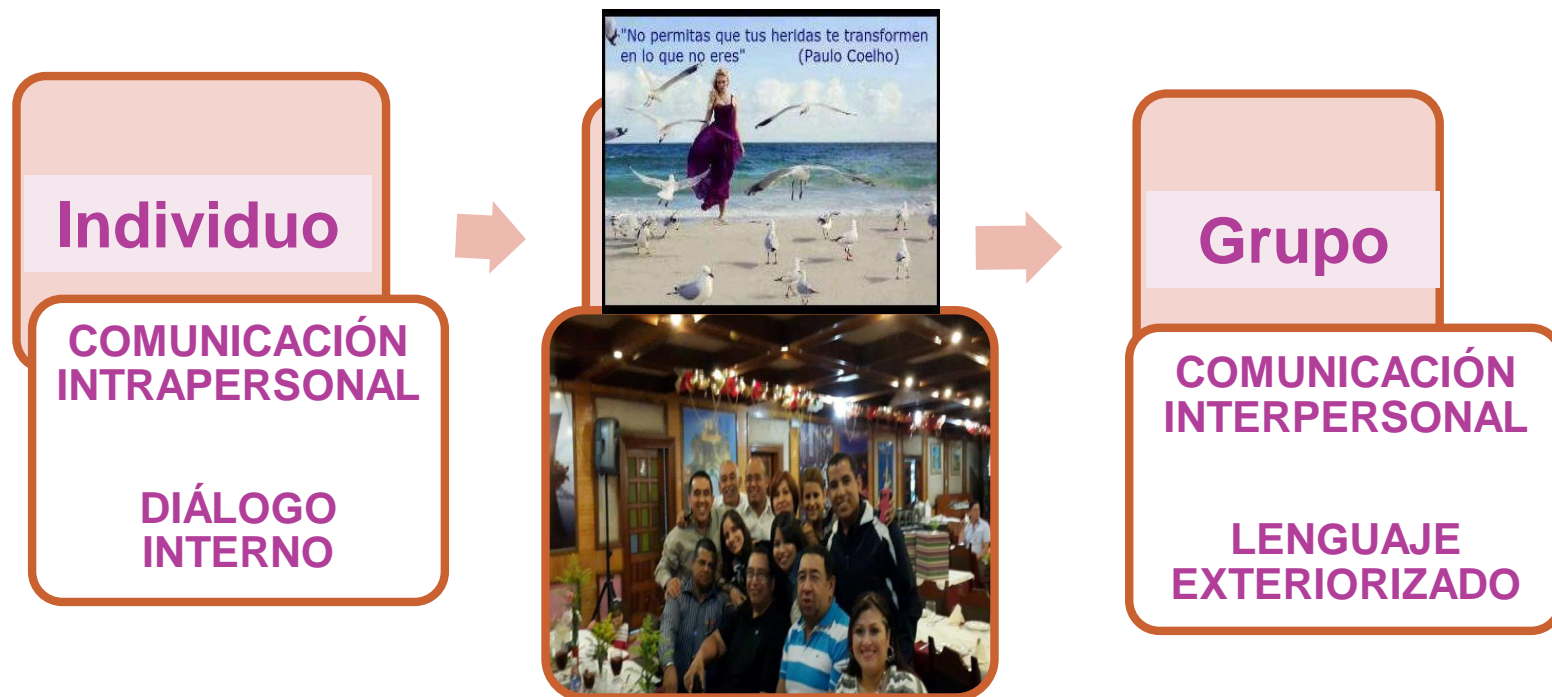


# EJERCICIO

## EL MENSAJE

### COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO GRUPAL (PÁGINA 32)

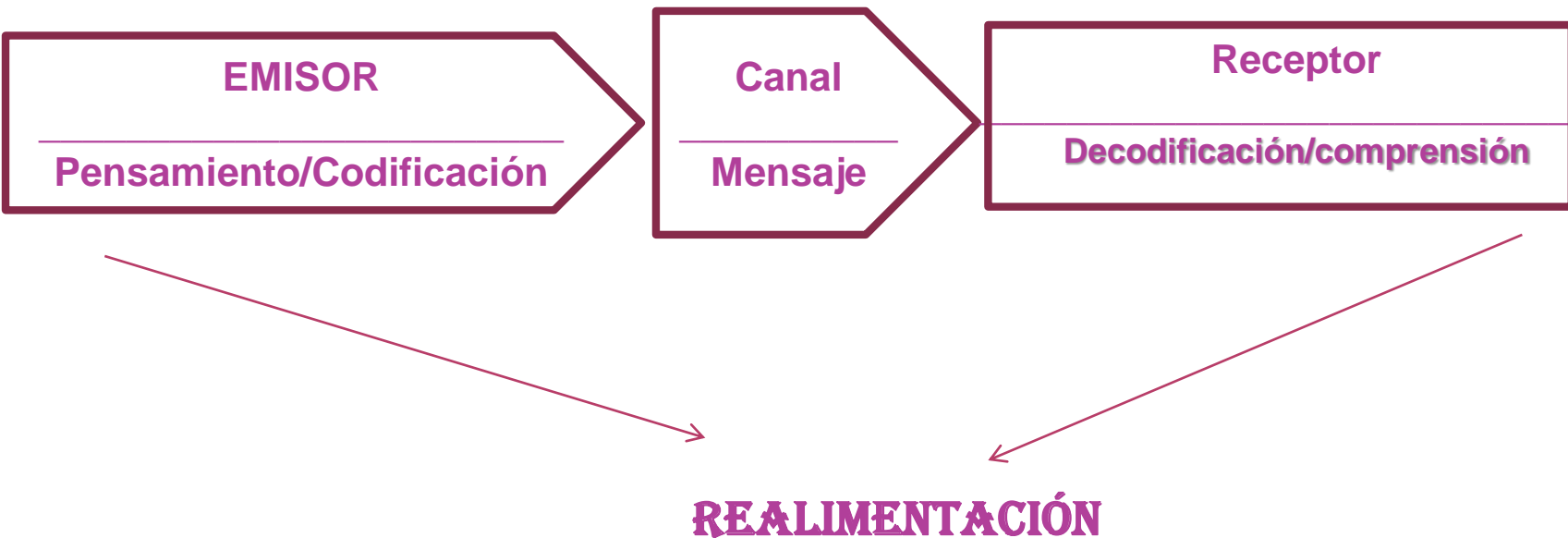
# EL PROCESO DE COMUNICACIÓN



# LA COMUNICACIÓN

La Comunicación es un proceso de transmisión, comprensión e intercambio de significados entre un emisor y un receptor.

## PROCESO DE LA COMUNICACIÓN



# VARIABLES QUE PUEDEN FACILITAR O INHIBIR LA COMUNICACIÓN

**EMISOR**



**RECEPTOR**

percepción selectiva  
valores  
creencias  
expectativas  
habilidades  
actitudes  
sistema socio-cultural  
lenguaje  
medio para transmitir el  
mensaje  
conocimientos  
emociones  
cuerpo  
canales sensoriales:  
visual  
auditivo  
kinestésico

# ESTILOS DE COMUNICACIÓN

En todo proceso de comunicación hay tres componentes que influyen en los estilos de comunicación:



# RECURSOS PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

- ❖ CLIMA DE AYUDA
- ❖ ESCUCHAR ACTIVO
- ❖ FEEDBACK

# RECURSOS PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

## EL CLIMA DE GRUPO

LAS CONDICIONES EN LAS CUALES SE LLEVA A  
CABO LA COMUNICACIÓN CONSTITUYE EL CLIMA DE  
GRUPO

# TIPOS DE CLIMA

## CLIMA DE AYUDA VS CLIMA DEFENSIVO

Proactividad

Descripción

Autenticidad

Colaboración

Empatía

Igualdad

Flexibilidad

Amplitud



**COMUNICACIÓN  
EFECTIVA**

Reactividad

Juicio d Valor

Agendas Ocultas

Individualismo

Control

Superioridad

Rigidez

Dogmatismo



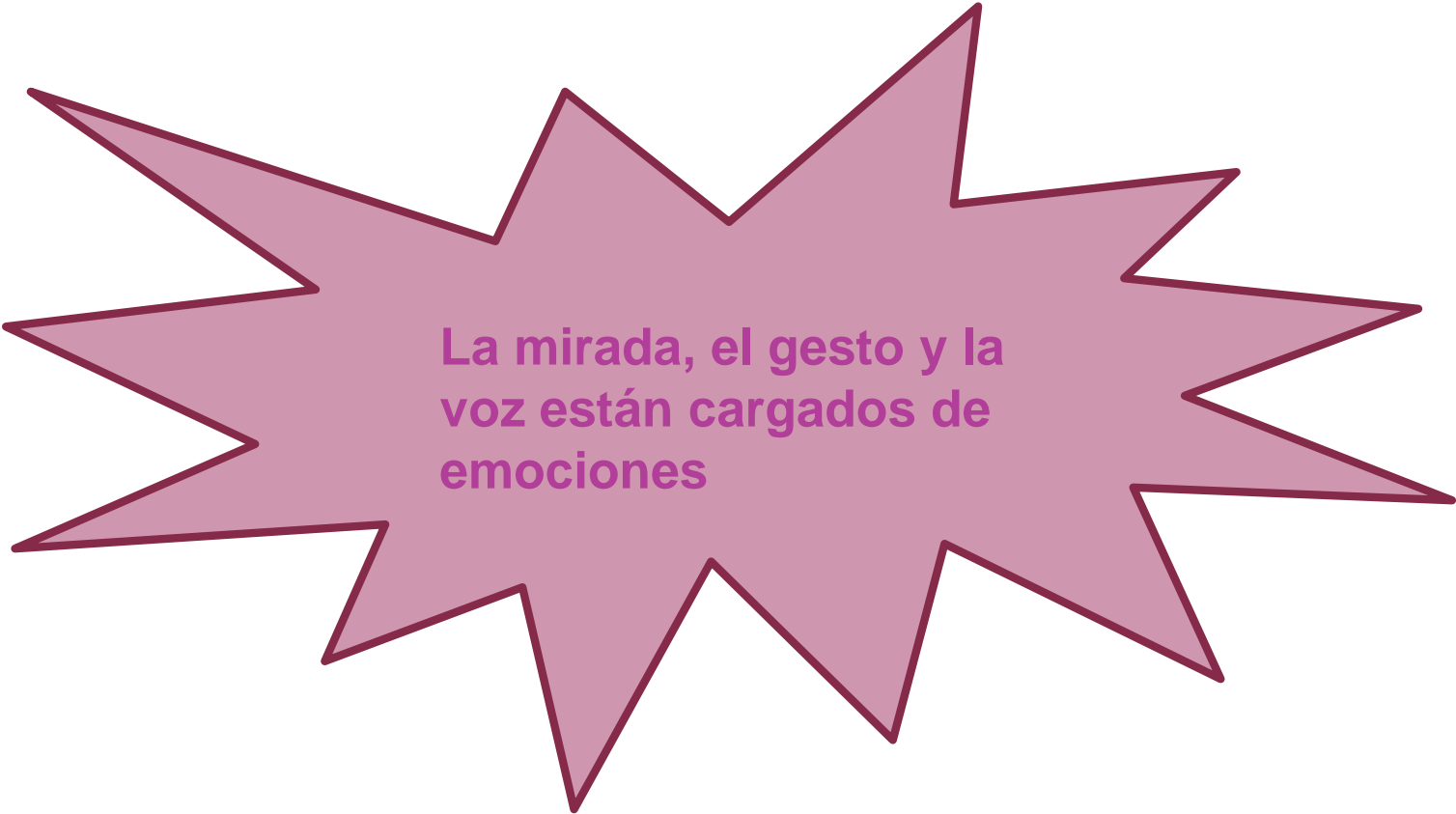
**COMUNICACIÓN  
INEFECTIVA**

# COMUNICACIÓN

**PALABRAS 7 %**

**TONO DE VOZ 38%**

**LENGUAJE CORPORAL 55 %**



La mirada, el gesto y la voz están cargados de emociones

# FEEDBACK

Comunicación **DESCRIPTIVA** a través de la cual se informa, de manera verbal y/o no verbal a otra persona o grupo, como es **PERCIBIDO Y SENTIDO SU COMPORTAMIENTO.**

# FEEDBACK

## ALGUNOS CRITERIOS PARA OFRECER FEEDBACK ÚTIL Y EFECTIVO

- ❖ DESCRIPTIVO
- ❖ ESPECÍFICO
- ❖ CONSIDERA LAS NECESIDADES DE QUIEN LO RECIBE Y DE QUIEN LO OFRECE
- ❖ DIRIGIDO A ALGÚN COMPORTAMIENTO MODIFICABLE
- ❖ SOLICITADO
- ❖ OPORTUNO
- ❖ SUJETO A REVISIÓN MUTUA

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

ISie

Instituto  
Superior de  
Inteligencia  
Emocional

[www.isie.es](http://www.isie.es)

Basilarca y

[www.basilarca.es](http://www.basilarca.es)



Luis Amigó

Centro de Investigación en Neurociencias

## UNA DEFINICIÓN SENCILLA

*“Inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”*

Daniel Goleman

Fue profesor en Harvard y es autor de numerosos libros de Inteligencia Emocional





## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN DANIEL GOLEMAN, 1995

- La IE se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás. También a nuestra capacidad para motivarnos y mantener adecuadas relaciones interpersonales.
- La IE no es innata y todos tenemos el potencial de mejorar nuestra inteligencia emocional a lo largo de la vida, aprendiendo de nuestras experiencias personales y profesionales.

LIDERAZGO



**"El liderazgo es una cuestión de inteligencia, honradez, humanidad, coraje y disciplina...**

**Cuando uno tiene las cinco virtudes todas juntas, cada una correspondiente a su función, entonces uno puede ser un líder."**

**Sun Tzu "El arte de la guerra"**

**@YolandaCuAy**

## Modelo de Liderazgo Transformador

Objetivos / Resultados

Personas



**LECTURA**

**SI YO CAMBIARA**

# PROYECTO DE VIDA



# MI PROYECTO DE VIDA

## 1. EL PUNTO DE PARTIDA MI SITUACION

### ➤ MIS FORTALEZAS

- Doy soluciones claras y rápidas a serie de problemas
- Es esencial en mi vida la fe porque es lo que me motiva a hacer las cosas y lograrlas
- Soy optimista no me doy por vencida tan rápido
- Soy franca al momento de decir las cosas
- Me encanta la música

### ➤ MIS DEBILIDADES

- Soy una persona depresiva
- Soy de malgenio
- Cundo un obstáculo se presenta en mi vida suele afectar todos los aspectos de mi vida, (social, espiritual, emocional)
- Soy apegada a las cosas materiales
- Soy temida y demuestro muchas veces desconfianza
- No tengo un buen manejo del tiempo

## 2. AUTOBIOGRAFIA

- ¿QUIENES HAN SIDO LAS PERSONAS QUE HAN TENIDO MAYOR INFLUENCIA EN MI VIDA Y DE QUE MANERA?

Las personas que han tenido la mayor influencia en mi vida, han sido mis padres, ya que cuento con un apoyo incondicional por parte de ellos y de toda mi familia. En mi vida es muy importante las amistades y la relación sentimental que tiene una gran influencia en mi vida.

- ¿Cuáles han sido mis intereses desde le edad temprana?

Desde edad temprana siempre pensé en ser una persona profesional con objetivos claros, por ser alguien en la vida y porque no dejar huella, y siempre he pensado desde mi infancia que para tener una vida satisfactoria es importante tener los aspectos de tu vida (social, espiritual y emocional).

# Utilidad del proyecto de vida

Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal.

Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable

Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro.

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima.

Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere de la vida

# PAUTAS PARA ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA



1

Mirarte a ti mismo

Define tus sueños, objetivos y metas

## IDENTIFICA

- Tus características personales
- Tus fortalezas
- Tus debilidades



3

Compara tus objetivos y metas con tus valores

## MODELOS A IMITAR



Traza un plan de acción

4

Tus valores tienen que guiar tus metas

- A corto plazo
- A mediano plazo
- A largo plazo

Identifica los recursos con los que cuentas

5

## ÁMBITO

- Personal
- Familiar
- Social

# REFLEXIÓN



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "EL MÁCARO"  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA



# INFORMACIÓN UPEL - IPREM

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR

# VISIÓN

Promover la imagen institucional tanto en el ámbito regional, como nacional e internacional mediante las actividades generadas por el desempeño de las funciones de docencia, investigación y extensión. Establecer alianzas y convenios de cooperación con organismos internacionales, nacionales, regionales y locales, tanto públicos como privados, para el desarrollo conjunto de programas y proyectos de interés.

# MISIÓN

El Instituto Pedagógico Rural “El Mácaro” tiene como misión velar por los procesos de planificación, orientación, administración y evaluación; con el propósito de adoptar y adaptar nuevos elementos gerenciales, orientados a la administración eficiente de los recursos humanos, físicos y financieros de la Institución, en el sentido de contar con un personal que posea las habilidades, destrezas aptitudes técnicas, académicas y valores necesarios para desempeñar con calidad y productividad en cada sector de la institución, de programar el desarrollo de planta física y dotación, para atender las demandas del Instituto y los diferentes Núcleos que lo conforman; de implantar programas dirigidos a orientar la racionalización del gasto y la reducción de los costos de los productos y servicios que ofrece la Institución. Todo con el fin de fortalecer los programas de inducción, orientación y accesoria; así como también establecer acciones que conlleven a optimizar el rendimiento de los estudiantes e incrementando las tasas de prosecución, de egresados e información sobre el mercado laboral.

# ESPECIALIDADES OFRECIDAS

EDUCACIÓN PREESCOLAR

EDUCACIÓN INTEGRAL

EDUCACIÓN RURAL

EDUCACIÓN FÍSICA (Turmero y San Juan de los Morros)

EDUCACIÓN MENCIÓN MATEMÁTICA

EDUCACIÓN MENCIÓN INFORMÁTICA

EDUCACIÓN MENCIÓN LENGUA Y LITERATURA

EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE (Amazona, Apure, Zulia y Bolívar)

# SEDE Y EXTENSIONES

Estado	Ciudadess
Aragua	Turmero- Mácaro
Guárico	San Juan de los Morros
	Valle de la Pascua
	Altagracia de Orítuco
	Camaguan
Amazonas	Puerto Ayacucho
Falcón	Pueblo Nuevo de la Sierra
	La Cruz de Tara Tara
	Dabajuro
	Yaracal
Bolívar	Santa Elena La Paragua
<b>Apure</b>	<b>San Fernando</b>
	Achaguas
Delta Amacuro	Tucupita
Zulia	Maracaibo Machique

En la actualidad, la Universidad Pedagógica experimental Libertador (UPEL), desarrolla un proceso de transformación y modernización curricular para la formación docente de pregrado, el cual fue autorizado por el consejo universitario en su sesión N° 280, de fecha 20 y 21 de Octubre de 2005. Este proyecto lo lideriza el Vicerrectorado de Docencia, entendiendo que esta acción requiere de la convergencia de las tres funciones universitarias: Docencia, Investigación y Extensión, además de todos los sectores que integran la universidad.