

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

DE: LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL CON MENCIÓN EN

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL Y MULTIMEDIAL

TEMA:

**COMUNICACIÓN ASERTIVA: UNA HERRAMIENTA PARA EL ENTRENAMIENTO
PERSONAL EN ÉPOCAS DE POST PANDEMIA**

AUTOR:

RICARDO XAVIER GARCÍA URETA

TUTOR:

KARINA HIDALGO LOFFREDO

AÑO:

2021-2022

Yo Ricardo Xavier García Ureta con documento de identificación N.º 1310331523 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que como autor del trabajo de grado titulado: **Comunicación Asertiva: Una herramienta para el entrenamiento personal en épocas post pandemia.** Para optar por el título de Licenciado en Comunicación Social con mención en Producción Audiovisual y Multimedial, en la Universidad Politécnica Salesiana; quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual en mi condición de Autor me reservo los derechos morales & de reproducción de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital en la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Ricardo Xavier García Ureta

Cédula: 1310331523

Dedicatoria

Quiero congratular esta labor a mi querida Madre por el aprecio y soporte simpatizante que me brindo a lo largo de la Carrera, sobre todo en las dificultades presentadas

Esto es potencialmente debido a ella.

Xavier García

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi madre por el soporte en este trayecto; realizando una cita a mis amigos y colegas de empleo por la apertura para traer este producto audiovisual.

Xavier García

Resumen

Inevitablemente una de las perspectivas a socializar en los tiempos de pandemias son las variantes de entrenamiento a realizar para mantener una condición física óptima para evitar problemas en un futuro inmediato ; por tanto el análisis de las interrelaciones de los entrenadores o preparadores físicos con su grupo de pupilos o alumnado en una realidad de interacciones virtuales surge como un cuestionamiento valido que incita a la elaboración del presente estructurando el cuestionamiento central en la ejecución efectiva de la comunicación en el campo de la preparación física por lo cual como interrogante central del presente se considera ¿Cuáles son las herramientas de comunicación asertivas que influyen en el proceso del entrenamiento personal en la nueva normalidad post-pandémica?

Uno de los planteamientos claves de la investigación planteada fuere las dificultades que se presentan en la cotidianidad de entrenamiento personal; así como también de las herramientas a implementar para lograr una comunicación asertiva entre el coach y el alumno.

Palabras Claves: Comunicación, Efectividad, Normalidad, Pandemia, Ensayo, Entrenamiento

Abstract

Inevitably one of the perspectives to socialize in times of pandemics are the training variants to be carried out to maintain optimal physical condition to avoid problems in the immediate future; Therefore, the analysis of the interrelationships of the coaches or physical trainers with their group of pupils or students in a reality of virtual interactions emerges as a valid questioning that encourages the elaboration of the present, structuring the central questioning in the effective execution of communication in the field of physical preparation, for which the central question of the present is considered: What are the assertive communication tools that influence the process of personal training in the new post-pandemic normality?

It is unavoidable to balance that a correct facet of notifying a specific report sometimes defines the success or failure of a particular trial, since the subjects will be to the maximum extent distinguished by the reception of the communication, speeding up the trial summaries; proposing a benevolent training plan which is central in this post-pandemic or new normality time.

Key Words: Communication, Effectiveness, Normality, Pandemic, Trial, Training.

Dentro de las perspectivas de análisis partimos de la concepción de las adversidades a las que se enfrentan aquellos que desean conservar un estilo de vida saludable en una época que producto del miedo colectivo a un rebrote nos plantean alternativas poco saludables orientadas al aislamiento y al sedentarismo.

En la modernidad de las hipermediaciones tecnológicas uno de los males que más aqueja al hombre moderno sería sin lugar a duda el estilo de vida sedentario el cual está caracterizado por la falta o la total inactividad física en conjunción con una ingesta exagerada de alimentos poco saludable o de plano comida chatarra con altos contenidos grasos que podrían generar enfermedades de todo tipo desde insuficiencia renal; diabetes, hipertensión, problemas cardio- respiratorios entre otras.

Considerando estos factores de riesgos en conjunción con la normalidad pandémica actual es innegable la necesidad de volcar esfuerzos para la concientización de las afecciones que vienen con este estilo de vida sedentario, la organización mundial de salud en múltiples ocasiones se ha pronunciado acerca del tema; dentro de sus últimas consideraciones de análisis existe un incremento alarmante del treinta por ciento de personas que adoptasen el sedentarismo como su estilo de vida tras la pandemia.

El panorama de afecciones que aquejan a los individuos que viven en un estilo de vida sedentario , se estructura la necesidad de plantear estrategias o metodologías que cambien estas nefastas proyecciones de vida, para lo cual la alternativa válida sería la actividad física no obstante , la actual incertidumbre con respecto a las variantes del virus COVID 19 , plantea un desafío para los preparadores Físicos los cuales volcaron sus energías a las plataformas virtuales como un medio valido para llegar a su público objetivo con la intención de presentar esta alternativa que ayudara paulatinamente al decrecimiento de tan nefasto panorama antes planteado.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- I. Determinar las necesidades comunicativas de los alumnos que necesitan una nueva forma de entrenamiento personal en épocas post - pandémicas o nueva normalidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- I. Identificar las herramientas comunicativas que permitan una mayor proximidad con los alumnos.
- II. Aplicar las herramientas comunicativas que permitan el acercamiento con el alumno para la efectividad en su transformación física.
- III. Exponer los resultados de los alumnos con respecto a las técnicas comunicativas utilizadas en su entrenamiento físico

MARCO TEÓRICO

1.1 DEPORTE & SALUD

Según la Bioantropología el deporte se encuentra íntimamente al mejoramiento de la salud de los individuos, uno de los factores determinantes de la afirmación previa fuere sin lugar a dudas la reducción en las probabilidades de padecer obesidad o trastornos asociados a la misma, reduce también los índices de estrés en el individuo favoreciendo así que este último desarrolle de manera correcta sus actividades. En la actualidad se aconseja disminuir el tiempo que se pasa frente a la pantalla o navegando por internet, así como también el tiempo empleado en jugar con videojuegos. Estas actividades se suelen realizar sentados o de pie, quietos. Pues bien, el tiempo total frente a la pantalla no debe ser más de 1 o 2 horas al día. Para favorecer al entrenamiento previamente realizado.

Esta históricamente demostrado que practicar cualquier tipo de actividad física de manera regular contribuye a tener una buena salud, así como también a la prevención de enfermedades, es de conocimiento colectivo que la realización de 15-30 minutos de actividad física contribuye a la reducción de la frecuencia cardiaca en reposo y genera en los individuos una correcta circulación del musculo cardiaco.

Desde el punto de vista de la psicología la practica recurrente de algún deporte o el incremento de la actividad física contribuye a la liberación de endorfinas,



Siendo estas últimas neurotransmisoras que poseen gran potencia analgésica, las cuales favorecen al bienestar y al equilibrio de los sujetos. También disminuye la sensación de fatiga al realizar ejercicio físico, dando más energía y capacidad de trabajo al aparato locomotor. (Briceño, 2018)

1.2 COMUNICACIÓN & DEPORTE

En la actualidad los medios digitales permiten un acercamiento directo para continuar con los hábitos de salud física de los individuos, permitiendo de una manera funcional continuar con la normalidad previamente conocida por los mismos.

Una comunicación asertiva es fundamental para que los individuos se interrelacionen de manera correcta con los preparadores o entrenadores físicos los cuales dejarán las pautas claras para el correcto desarrollo de las actividades previamente establecidas. En el ámbito deportivo la comunicación es un pilar para que los miembros de un equipo puedan desarrollar sus tareas de acuerdo a ciertas pautas. Una comunicación vertical y de mando por parte de los entrenadores podría dejar las pautas claras, pero no ser asertiva por carecer de bidireccionalidad. (Briceño, 2018)

Es fundamental mantener un enfoque positivo en la comunicación. Esto refiere a utilizar distintas herramientas para que el pupilo o alumno refuerce una conducta deseable o que repita un comportamiento que es vital, por ejemplo, utilizar elogios o reconocer los triunfos logrados ayuda a que mantenga un rendimiento esperado.

La necesidad de la creación de un producto audiovisual el cual se servirá de un esquema metodológico de índole multimodal a la par de exploratoria para atender mejor las exigencias del problema de la investigación con que se enfrenta; se estructuró un diseño descriptivo basado en un estudio de caso, Partiendo de análisis Documentado, Entrevistas, en virtud de dilucidar la influencia de las herramientas de comunicación asertiva en el mejoramiento de los esquemas del entrenamiento personal direccionado en épocas de una nueva normalidad post- pandémicas.

PRE - PRODUCCIÓN

FASE DE LA INVESTIGACIÓN

Se desarrolló un producto audiovisual, el cual se sirvió de un esquema metodológico de índole multimedial a la par de exploratoria para atender mejor las exigencias del problema de la investigación con que se enfrentó; su estructura es de diseño descriptivo basado en un estudio de caso, partiendo de análisis documentado, entrevistas, en virtud de dilucidar ¿Cuáles son las herramientas de comunicación asertivas que influyen en el proceso del entrenamiento personal en la nueva normalidad post- pandémica?

Texto	Imagen	Sonido
<p>El año 2020 inició con una pandemia mundial que a la actualidad aún aqueja , a las realidades sociales en el mundo , acrecentando las brechas preexistentes.</p> <p>no obstante ese no fue el único efecto que trajo consigo el confinamiento , en las casas aumentó el riesgo de padecer obesidad producto del sedentarismo que se hacía una normalidad latente en épocas del COVID</p> <p>Para evitar que estos problemas afectarán su ritmo , muchas personas optaron por adquirir entrenamientos personalizados con el fin de sobrellevar el confinamiento & las problemáticas que se presentarían si continuaban con un estilo de vida sedentario</p>	<p>Tomas de paso Covid</p>	<p>All too well / en off</p>



	Entrevista	All too well / en off
<p>indudablemente la pandemia trajo consigo una nueva forma de percibir la realidad , El cuidado física y el ejercicio están en la actualidad trabajando en conjunto para mejorar la calidad de vida de las personas.</p> <p>Las redes sociales y las mediaciones comunicacionales han permitido que muchas personas mejoren su calidad de vida</p> <p>Es un reto complejo pero necesario para lograr adaptarse a esta nueva realidad.</p>	Tomas de Paso	All too well / en off
	Entrevista	All too well / en off
	Entrevista	All too well / en off
Nueva normalidad trae consigo nuevas formas de	Tomas de paso	All too well / en off



<p>percibir el entrenamiento físico ,será un reto para alumnos como entrenadores sobrellevar las adversidades que traiga el camino , con el fin de obtener los resultados deseados</p>		
	Tomas de paso	All too well / en off

PRODUCCIÓN

FASE DE CREACIÓN

Se desarrolló un producto audiovisual; sirviéndose de una combinación de planos generales, $\frac{3}{4}$ & medio plano, para agilizar el proceso de la construcción semiótica se utilizó planos detalle para realzar acciones que sirvieron de hilo conductor para la problemática relatada.

FASE DE POST- PRODUCCIÓN

Se desarrolló un producto audiovisual; grabado a dos cámaras réflex, con el estilo canon cinematic, para facilitar el proceso de post producción y colorizacion en after effecs & premier pro para la construcción del producto final.

DEFINICIÓN PRESUPUESTO

Actividades/ insumos	Valor
Cámaras	\$ 1800,00
Transporte	\$ 300,00
Trípode, Rotula	\$ 200,00
Gimbal	\$ 250,00
Insumos tecnológicos (micrófono, grabadora de audio, etc.)	\$ 400,00
Laptop	\$ 1800,00
Presupuesto para insumos o fondo preventivo o imprevistos	\$ 500,00
Total	\$5250

PRODUCCIÓN

GRABACION	PLANO	MUSICALIZACION
ENTREVISTA	plano medio o $\frac{3}{4}$ dependiendo de la locación	All to well Taylor Swift : Las redes sociales y las mediaciones comunicacionales han permitido que muchas personas mejoren su calidad de vida Es un reto complejo pero necesario para lograr adaptarse a esta nueva realidad.
ENTREVISTA AL DIRECTOR FISIOTERIA DEPORTIVA DEL IEES	PLANO 3/4	All to well Taylor Swift
TOMAS DE PASO	PLANO DETALLE PRIMER PLANO PRIEMRISIMO PRIMER PLANO PLANO GENERAL GRAN PLANO GENERAL	All to well Taylor Swift Las nuevas perspectivas de comunicación aplicadas al entrenamiento o la preparación física traen consigo opiniones diversas.
TOMAS DE RELLENO	PLANO DETALLE	All to well Taylor Swift

BIBLIOGRAFÍA

- I. Abadía Naud, Sixte (2008). Deporte y democratización en un periodo de cambio. Evolución del fenómeno deportivo en Barcelona durante la transición democrática (1975-1982). Apunts Educación Física y Deportes, (93).
- II. Allport, G. W. (1965). *La personalidad. Su configuración y desarrollo*". Ed Instituto Cubano del libro.
- III. Choque R. y Chirinos, J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. Revista Electrónica de Salud Pública, 11(2), 169-181.
- IV. Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia* (4ª ed.). Madrid: Morata.
- V. Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10, 85.
- VI. Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 113-126.

- VII. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- VIII. Emmer, E.T., Evertson, C.M. y Worsham, M.E. (2009). *Classroom management for middle and high school teachers*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- IX. Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues* (v., num. (1), monograph 1, pp. 181-191). New York: International Universities Press.
- X. Ruiz de Azúa, Sonia, & González, Oscar (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1).
- XI. Salazar, N., & María,;. (2003). *Qué es la personalidad“En: Psicología, Apuntes para la asignatura.*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- I. Arturo, L., Ramírez, R., Ramírez, E., Morales, E. V., Guadalupe, Z., Ramos, C., Moreno, R. (2019). Sedentary lifestyle, feeding, obesity, alcohol and tobacco consumption as risk factors for the development of type 2 diabetes. *Journal of Negative & No Positive Results*, 4(10), 1011– 1021.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- II. Briceño, V. (2018). *Desventajas: Ventajas: Deportista: la comunicación efectiva: Características: Tipos de Comunicación Efectiva: 2018.*