

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

---

**ACADEMIA DE PEDAGOGÍA**

**UNIDAD AJUSCO**

**“LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA”  
PROPUESTA DE UN TALLER**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA**

**P R E S E N T A:**

**KARLA JAIMES LIMAS**

**DIRECTORA DE TESIS: MTRA SILVIA ISABEL GONZALEZ GARCIA**

**MEXICO, D. F.1999**

## **DEDICATORIAS**

*A DIOS PORQUE EN TODO MOMENTO  
LO SENTI A MI LADO.*

*A MI MADRE POR INSPIRARME  
PACIENCIA, AMOR Y FE EN MI VIDA.*

*A MI PADRE Y HERMANOS PORQUE  
SU AMOR Y BUENOS DESEOS ME  
ALENTARON A SEGUIR ADELANTE.*

*A MI COMPAÑERO Y AMIGO PORQUE  
DURANTE LA REALIZACION DE ESTE  
TRABAJO SIEMPRE ESTUVO CONMIGO.*

*AGRADEZCO ENORMEMENTE A MI DIRECTORA DE TESIS POR EL VALIOSOS  
APOYO, TIEMPO Y CERTERA CONDUCCION. MTRA. SILVIA DE IGUAL MANERA  
AGRADEZCO A LOS SINODALES LECTORES POR LA REVICION Y SUGERENCIAS EN EL  
PRESENTE TRABAJO.*

## **INDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA TARDIA**

- 1.1 Definición de adolescencia
- 1.2 Algunas características de la adolescencia
- 1.3 Planteamientos teóricos acerca de la adolescencia
  - 1.3.1 G. Stanley Hall (1924)
  - 1.3.2 Peter Blos (1941)
- 1.4 Características de la adolescencia tardía

#### **CAPITULO II: LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE**

- 2.1 Concepto de personalidad y sus características en la adolescencia
- 2.2 Formación de la personalidad del adolescente
- 2.3 El núcleo de la personalidad: "identidad":
- 2.4 El factor social en la personalidad del adolescente
  - 2.4.1 Adolescencia y familia
  - 2.4.2 Adolescencia y grupo de amigos
  - 2.4.3 Adolescencia y su comportamiento social
  - 2.4.4 Adolescencia y la vida erótica
  - 2.4.5 Adolescencia y vida emocional

#### **CAPITULO III: LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA**

- 3.1 ¿Qué es asertividad?
- 3.2 Tipos de conducta
  - 3.2.1 Conducta pasiva
  - 3.2.2 Conducta agresiva
  - 3.2.3 Conducta asertiva
- 3.3 Entrenamiento asertivo

## **CAPITULO IV: TALLER DE ASERTIVIDAD PARA ADOLESCENTES**

### PROGRAMA DEL TALLER

- Presentación
- Objetivo
- Lineamientos metodológicos
- Evaluación
- Organización de contenidos

### PROGRAMA GUIA

- Sesión I. La asertividad y las conductas contrastantes
- Sesión II. ¿Soy asertivo?
- Sesión III. Líneas de presión
- Sesión IV. Conversaciones sociales
- Sesión V. Derechos asertivos
- Sesión VI. La comunicación no verbal
- Sesión VII. La comunicación verbal
- Sesión VIII. El elogio
- Sesión IX. Peticiones
- Sesión X. Ensayo conductual

### CONCLUSIONES

### BIBLIOGRAFIA

## INTRODUCCION

El objeto de estudio de la presente investigación es la asertividad, la cual es definida como una habilidad para comunicar de una manera clara nuestros deseos, sentimientos, pensamientos e inquietudes, siempre y cuando no se afecte a terceras personas.

La asertividad en este caso está dirigida a la adolescencia, enfocada principalmente a la última etapa de ésta, es decir, de los 18 a los 25 años, para ello fue necesario apoyarse en los textos de los Psicólogos Peter Blos (1941) y Stanley Hall (1924), los cuáles marcan cómo etapa final de la adolescencia la edad de los 25 años.

El motivo de esta elección se debe a que la personalidad del adolescente aún no está bien definida, puesto que atraviesa por una etapa de cambios, lo cuál le provoca cierta ansiedad.

El adolescente está en el proceso de formación de su personalidad, donde influyen en gran parte la identidad, el autoestima, pero sobre todo la asertividad, por lo tanto, es preciso orientarlo y darle las herramientas necesarias para que éste logre ser un adulto asertivo.

La actitud de la sociedad en la que los adolescentes mexicanos se desarrollan ha ocasionado formar en ellos una conducta no asertiva. Algunos más, otros menos, todos han recibido mensajes del estilo "obediencia a la autoridad", estar callados cuando hable una persona adulta, no expresar la opinión propia ante padres, maestros, etcétera.

Por supuesto que lo anteriormente dicho, es una "sana" medida pedagógica para que el adolescente desde niño aprenda a respetar a los demás ya ser educado pero ¡Cuántas veces se exageran estas normas en nombre de una "buena educación" !

Existen una serie de suposiciones tradicionales que a primera vista parecen "normales", pero que, recibidas de forma autoritaria e insistente, pueden hacer mucho daño a la persona haciéndola sentir inferior a las demás y sin capacidad para cambiar. Estas "suposiciones tradicionales" pueden ser por ejemplo. "Es ser egoísta anteponer las necesidades propias a la de los demás".

Según a como entendamos esta máxima, puede ser una sana declaración de principios o, por el contrario, algo que hunde a la persona que lo tome demasiado al pie de la letra, por que algunas veces tenemos el derecho de ser los primeros.

Otra cosa que nos han transmitido a casi todos es: "Hay que ser siempre lógicos y consecuentes", es más, la persona que, por ejemplo, tiene claro desde pequeño la carrera que va a elegir, el trabajo que se piensa dedicar, pasa por ser una persona seria congruente y valorable. Pero ¿No tenemos derecho, de vez en cuando a cambiar línea de acción o de idea?

Una tercera máxima muy extendida, es la que indica que "Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada siempre, no hay que interrumpir ni hacer demasiadas preguntas". Sin embargo, todos tenemos derecho en un momento dado, a cometer errores, a pedir aclaraciones ya no quedar como ignorantes si no sabemos algo.

Lamentablemente los medios de comunicación se van a los extremos y nos bombardean con el siguiente mensaje: "Hay que ser agresivos, subir por encima de los demás y ser más que otros".

Esto provoca que se clasifique el mundo en ganadores y perdedores, en estar "Por encima o por debajo", en vez de contemplar a los demás como iguales a uno mismo. En suma, ambos pasan por alto los derechos que todos tenemos y que nos harían ser personas asertivas.

El marco teórico está compuesto por tres capítulos teóricos y un último que es el taller, caracterizado por ser el resultado de la presente investigación.

El primero trata de los aspectos generales de la adolescencia tomando un rango de los dieciocho a veinticinco años de edad, en el cual se mencionan las principales características de los adolescentes así como los enfoques teóricos de Peter Blos y Stanley Hall, los cuales mencionan como etapa final de la adolescencia, la edad de los veinticinco años.

El segundo capítulo incorpora la descripción de la personalidad del adolescente señalando los factores que influyen en el comportamiento de éste.

La asertividad, tomada como tema principal, se ubicará en el tercer capítulo, donde aparece la información referida, resultado de una consulta bibliográfica, debido que el aspecto práctico se encuentra en el último capítulo de la presente investigación a manera de taller, siendo esto el producto final de la tesis.

La intención de esta investigación es la de elaborar un taller de asertividad para adolescentes, con la finalidad de proporcionarles un material didáctico que favorezca el desarrollo integral de su personalidad, por lo tanto, el tipo de investigación realizada es documental, ya que fue necesario realizar una indagación textual que permitiera el desarrollo de la parte conceptual

Es conveniente recordar a manera de conclusión lo siguiente. Todo, absolutamente todo lo referido a la asertividad es mejorable, ya sea a base de aplicar métodos indirectos de corrección o métodos directos como es el taller que aquí se presenta.

Hay que ser pacientes con los progresos de los adolescentes, ya que pueden necesitar tiempo para conocer un nuevo entorno por ejemplo, o para saber exactamente como debe de comportarse y atreverse a hacerlo.

Que quede claro que si nos queremos y respetamos, seremos capaces de querer y respetar al otro. Y la única forma de hacerlo es desarrollando una sana conducta asertiva.

El desarrollo de una conducta asertiva nos permitirá estar seguros de nuestra valía única y personal, además de que esto ayudará a hacer valer nuestros derechos sin pisar los del otro.

# CAPITULO I

## ASPECTOS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA TARDIA

### 1.1 DEFINICION DE ADOLESCENCIA

"Algo raro está ocurriendo en mi camino", es ésta la frase con la que pueden identificarse un gran número de adolescentes, y tiene cierta validez porque cuando se considera este periodo del desarrollo se advierte que efectivamente es raro pero al mismo tiempo divertido y peculiar. ¿Qué cosa, por ejemplo, podría ser más peculiar y al mismo tiempo más divertida que encontrarse con que repentinamente el propio cuerpo se ha modificado por entero?

"El vocablo "adolescencia" proviene del verbo latino adolescere, que significa "crecer" o "llegar ala maduración". Esto significa no sólo el crecimiento físico, sino también El desarrollo mental. "<sup>1</sup>

El crecimiento físico y mental no siguen iguales pautas en virtud de que puede existir el desarrollo de uno sin que esto signifique que se correspondan, además de que el sexo determina diferencias evolutivas, jugando un papel determinante en la salud, alimentación, etcétera, sin perder de vista los factores hereditarios y desde luego individuales.

Con relación al desarrollo mental se sabe que éste tiene su momento crucial en la adolescencia, etapa en la que se definen aspectos de gran importancia de la vida futura, como el conocimiento del ser y consecuentemente una forma de actuar propia.

---

<sup>1</sup> HURLOCK, Elizabeth. psicología de la adolescencia. Buenos Aires, Paidós. 1971. p. 15

La adolescencia Inicia con los cambios corporales y puberales y finaliza con la entrada al mundo de los adultos, su duración es variable y depende de cada cultura, ya que los nuevos comportamientos que el adolescente debe aprender, para adaptarse a la adultez, depende de las concepciones que imperen en los diversos grupos sociales.

Es de vital trascendencia que los adultos conozcan esta etapa de la vida por ser un proceso de maduración tan decisivo para la vida futura del sujeto, para que puedan comprender la intensa actividad que el adolescente realiza y consecuentemente lo puedan orientar.

## **1.2 ALGUNAS CARACTERISTICAS DE LA ADOLESCENCIA**

La longitud de este período provoca, por lo general, un estado de ambigüedad y de contradicción, generadora de tensiones y frustraciones, en el que el adolescente se esfuerza por hallar su propia identidad y sentido de su vida.

"La adolescencia se caracteriza también por una necesidad intensa de autonomía, por los conflictos con los padres, por crisis, preocupaciones, inseguridad, dudas sobre la propia identidad, a veces por la transgresión de normas anteriores respetadas."<sup>2</sup>

El adolescente se encuentra, por sus cambios, en un período transitorio de confusión que rompe con la identidad infantil y se enfrenta a nuevos impulsos, ansiedades e inquietudes. A través de todo esto, el adolescente puede verse a sí mismo como alguien no querido, rechazado e incomprendido, alguien cuya privacidad se invade en el hogar, cuyo sentido de la dignidad se viola en la escuela, y cuya conducta es atropellada por cualquier adulto.

---

<sup>2</sup> LUTTE, Gerard. Liberar la adolescencia. Barcelona. Herder 1991. p.19

Tradicionalmente se ha considerado la adolescencia como una fase crítica en el desarrollo de la persona, ya que su gran problema es adaptarse a su nuevo papel, el sujeto que se encuentra en este periodo mas que ser un problema para los demás, lo es para sí mismo, debido a que percibe su cuerpo como extraño, cambiado, y con nuevos impulsos y sensaciones, nota cambios en sus ideas, metas y pensamientos, dicha inadaptación provoca que el individuo demuestre ansiedad, turbaciones, indecisión y timidez, en algunos casos, puede mostrar sentimientos de inferioridad y sensibilidad social.

"Los adolescentes luchan, sufren, se esfuerzan, [...] debido a las identificaciones infantiles que tienen que dejar ya la adquisición de las nuevas, que configurarán la identidad adulta."<sup>3</sup>

Una característica muy frecuente en los adolescentes consiste en buscar un estatus frente a los padres y la aceptación de los mismos, de tal manera que puedan obtener su autonomía. Este proceso de independencia es la tarea de desarrollo más importante que debe realizar el adolescente.

Tal vez resulte poco creíble, en nuestros días, no obstante es deseable que los adolescentes además de lograr una autonomía dentro de la familia tuvieran una buena adaptación con los compañeros de ambos sexos.

Para esto es necesario haber alcanzado una independencia emocional con los adultos, incluyendo a sus padres, estar seguro de sí mismo, llevar una vida familiar adecuada para con ello prepararse para el matrimonio, mostrar una conducta socialmente responsable y tener una conducta regida por valores socialmente aceptables.

---

<sup>3</sup> FERNANDEZ Mujan, Octavio. Abordaje teórico y clínico del adolescente. Buenos Aires, Nueva Visión. 1986. p.18

Lo anterior es factible dependiendo de la sociedad de que se trate, y en particular, de la familia o personas más cercanas a los adolescentes. Si se lleva a cabo una actitud de respeto ante esta independencia emocional, se tendría como resultado el éxito no sólo para la etapa de la adolescencia, sino también para las edades posteriores.

El ser humano es un ser sensible desde el momento en que nace hasta que muere, siendo su primer núcleo social la familia, posteriormente la escuela, su ambiente social, laboral y así sucesivamente, sin embargo, en la adolescencia existe una especial necesidad de ser aceptado por los demás, principalmente por su núcleo de amigos, aunque no deja de ser importante lo que piensen de él sus padres o adultos cercanos.

Lo anterior es real, ya que nadie se realizó solo, sino mediante la comunicación con otros, es necesario razonar frente a otro y con otro, así como la convivencia con los demás para que se adviertan distintas formas de ver la realidad. Una frase popular al respecto es la siguiente. "El hombre es en el otro, a través del otro."

El papel de los adultos, principalmente el de los padres, es de vital importancia para esta etapa, debido a que son la guía para un buen desarrollo de los adolescentes, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, los padres olvidan que fueron adolescentes en su vida, lo cual provoca que sólo exijan y limiten más a sus hijos, sin darse cuenta realmente de cuáles son los problemas e ideas de estos.

La confusión por la que atraviesan los adolescentes la proyectan los padres, educadores y hasta terapeutas, los cuales, por desgracia, no siempre toleran sus estados de confusión y de ansiedad, y se comportan con rechazo a esta etapa, o por lo contrario la idealización de la misma. O bien, asumen conductas de extrema exigencia en la aplicación de normas y roles que deben cumplir los jóvenes, además de la represión hacia el adolescente en cuanto a su manera de pensar, de expresarse y hasta de vestirse.

Con todo ello frustran lo que realmente el adolescente necesita, es decir, la posibilidad de efectuar buenas identificaciones, aclarar sus intereses sociales y la buena elección de objetos de amor, por lo tanto, no permiten que tenga un buen crecimiento individual.

Es por ello que hay tantos conflictos entre los adolescentes y sus padres y hasta cierto alejamiento. Como los jóvenes adultos quieren ser ya independientes no se atreven a pedir ayuda o consejos a sus padres, esto trae como consecuencia que se auxilien en su círculo de amigos, aunque éstos en la mayoría de los casos los perjudican más que ayudarlos.

"El adolescente tampoco es muy feliz con respecto a su situación social en este período. Se halla intranquilo por muchas de las cosas que molestan a sus padres, pero no lo admite ante ellos, ni recurre a su consejo." <sup>4</sup>

Para que el adolescente alcance su madurez debe independizarse emocionalmente de sus padres, sin olvidar el papel tan importante que éstos desempeñan en su vida, con lo anterior se entiende que ya adquirió una conducta responsable valorando sus actos, enfrentando sus retos, ya que ha dejado de ser un niño y por tanto, debe aplicar los valores que le fueron inculcados en casa y tener una conducta ética ante la sociedad:

". ...si el adolescente ha de realizar las tareas progresivas requeridas en la sociedad a la que pertenece, es imprescindible que domine su impulsividad y acepte su propio yo para poder movilizar su energía y actuar con eficacia ante las fuerzas sociales y culturales que chocan con él." <sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> HURLOCK. Elizabeth. Op. cit. p.13 Apud. Fleege, 1945

<sup>5</sup> Ibid. p.18 Apud. Schoepee, 1953

Esto no quiere decir que se le reste importancia a la familia, ya que ésta es primordial para su mejor desarrollo dentro de la sociedad en la que se desenvuelve el adolescente, sin embargo, ésta, generalmente no alcanza a comprender el comportamiento de los adolescentes, que en la mayoría de los casos, es sólo deseo de independencia.

Por lo tanto, el adolescente, situado en dicha etapa debe valerse por sí mismo y enfrentar al mundo sin sus padres y maestros, ambos personajes culminaron su papel de "paragolpes", aunque sus consejos no dejan de ser útiles para el resto de su vida.

Lamentablemente los adultos en muchas ocasiones aumentan la confusión e inestabilidad provocada por un ir y venir de comportamientos actuales o pasados con sus reproches, críticas y exigencias, en vez de darle explicaciones, ayudarle a discernir sus dudas, comprendiendo que esa inseguridad en sí mismo, en la que vive el adolescente la superará con la aceptación y comprensión de su círculo social.

"...un período de transición deja su huella sobre la conducta del individuo, como se siente falto de seguridad en sí mismo, e inseguro en la posición que ocupa, el adolescente tiene tendencia a ser agresivo, retraído ya hallarse incómodo."<sup>6</sup>

Es verdad que el adolescente está sumido en una infinidad de problemas, sin embargo, los va superando a medida que pasa del período inicial al final de su adolescencia, dentro de éste último existe una mínima diferencia entre adolescencia y adultez, "...el adulto no es esencialmente diferente del adolescente, éste por su parte, ¿no se muestra muy cercano a aquél?"<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ibid. p.21 Apud. Rose, 1944

<sup>7</sup> LEIF, Joseph. Psicología y educación del adolescente. Argentina. Kapelusz. 1971. P.22

Por lo tanto, el comportamiento del individuo va cambiando en relación a las etapas por las cuales atraviesa, es decir, niñez, pubertad, adolescencia, adultez y vejez, cambiando en cada una de éstas su manera de pensar, sentir y actuar, incluso, dentro de la misma adolescencia hay distintas etapas dependiendo el comportamiento y temperamento del individuo, de lo cual se habla a continuación.

Las crisis emocionales por las que atraviesa el adolescente necesitan tiempo, sin embargo mientras estas pasan, el individuo experimenta inestabilidad y desorientación acerca de sí mismo, trayendo como consecuencia una serie de contradicciones que inciden en algún aspecto de su vida.

### **1.3 PLANTEAMIENTOS TEORICOS ACERCA DE LA ADOLESCENCIA.**

**(G. Stanley Hall y Peter Blos)**

El proceso de crecimiento y desarrollo del ser humano ha sido motivo de discusiones, sin embargo, el período de la adolescencia ha provocado la formación de numerosas concepciones, dependiendo del enfoque con el que se estudie, de ahí que se puede advertir que es muy variado el rango de edades de la adolescencia, dependiendo del autor que lo señale.

Para el presente estudio se tomará al adolescente ubicado entre los 18 y 25 años de edad, período planteado por los psicólogos G Stanley Hall y Peter Blos dentro de quienes existe una relación complementaria e interesante.

### 1.3.1 G. STANLEY HALL ( 1924 )

Hall fue el primer psicólogo en establecer una psicología de la adolescencia como un hecho en sí, apoyándose de métodos científicos para su estudio.

La definición que utiliza en sus textos sobre la adolescencia es la siguiente:

"La adolescencia es un nuevo nacimiento, los rasgos humanos surgen en ella más complejos, las cualidades del cuerpo y del espíritu son más nuevas; el desenvolvimiento es menos gradual y más violento. El crecimiento proporcional de cada año aumenta, siendo muchas veces doble del que correspondería y aún más; surgen funciones importantes hasta ayer inexistentes. "<sup>8</sup>

Hall sostiene que la adolescencia corresponde a una época en que la raza humana se encuentra en una etapa de tormenta y transición, en dónde los intereses sociales y una nueva vida de amor dan inicio.

La adolescencia según S. Hall, es un período que inicia en la pubertad alrededor de los 12 o 13 años, hasta alcanzar la adultez entre los 22 y 25 años. Las características emocionales de los adolescentes fundamentales para él giran alrededor de la vida emotiva del adolescente por ser muy contradictoria, ya que se exalta rápidamente y pasa de una alegría exuberante, de risas y de euforia a la melancolía.

También la timidez, el sentimiento de humillación, el egoísmo y la variedad son rasgos característicos de ese período de la vida. No obstante, existen aspectos admirables en esta etapa como la bondad y la virtud, ambos se presentan de una forma muy pura, aunque siempre está presente la tentación hacia el lado contrario de las cosas, situaciones, opiniones y sobre todo reglas.

---

<sup>8</sup> CARNEIRO Leao, Al. Adolescencia, sus problemas y su educación. México. Uthea. 1990. p.25

Su conducta es muy variada, ya que por momentos exhibirá una sensibilidad y ternura exquisitas y en otros la dureza y la crueldad inundarán sus actos.

En cuanto a grupos sociales se refiere, el adolescente se encuentra bajo la influencia de sus amigos, pero al mismo tiempo que se encuentra integrado a grandes grupos de amigos, anhela y busca la soledad y el aislamiento.

"Hall sostenía que algunos tipos de conducta socialmente inaceptables [...] deben ser tolerados por padres y educadores, puesto que son etapas necesarias del desarrollo social."<sup>9</sup> De ahí que considera aconsejable tener paciencia, puesto que esta etapa tiene su fin, por lo tanto, dichas conductas desaparecerán paulatinamente en la etapa adulta.

### 1.3.2 PETER BLOS ( 1941)

Blos valoriza la fase de la adolescencia, ya que ésta requiere de un período óptimo de condiciones y ambiente propicio para que la personalidad pueda desarrollarse plenamente.

La etapa de la adolescencia es además de confusa, complicada, por lo tanto, para tener la capacidad de comprender el comportamiento del adolescente y brindar respuesta por lo menos a algunas de las tantas interrogantes que se le presentan, es necesario conocerlos a fondo y no de una manera abstracta, para lograr dicho objetivo la consulta de Peter Blos es de gran utilidad por el enfoque esclarecido que presenta su libro de Psicoanálisis de la adolescencia, el que menciona las fases de ésta que a continuación de manera puntual en dicho texto él menciona que:

"El pasaje a través del período adolescente es un tanto desordenado [...] la obtención de las metas en la vida mental que caracterizan las diferentes fases del período de la adolescencia son [...] cualitativamente heterogéneos..."<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> MUSS, Rolf E. Teorías de la Adolescencia. México. Paidós. 1980. p.321

<sup>10</sup> BLOS, Peter. Psicoanálisis de la adolescencia. México. Planeta. 1990. p.82

Las fases que el autor describe son las siguientes.

PERÍODO DE LATENCIA,: "El periodo de latencia proporciona al niño instrumentos, en términos del yo, que le preparan para enfrentarse al incremento de los impulsos en la pubertad."<sup>11</sup> En esta fase el individuo, señala el autor, controla su yo y super yo, de manera que no sólo actúa por instante, sino que ahora con ese control y el incremento del yo se le facilitará más el desarrollo de actividades como la memoria, el pensamiento y el aprendizaje.

PREADOLESCENCIA: "...estado de cosas en el muchacho que entra a la pubertad..."<sup>12</sup> En esta se da la terminación de la latencia y se caracteriza porque el adolescente es inaccesible, difícil de tratar y controlar, generalmente comprende de los 10 a los 12 años.

ADOLESCENCIA TEMPRANA: "...fase de transición, que posee características propias antes de que se afirme la adolescencia."<sup>13</sup> En esta fase surge la búsqueda de los amigos idealizados y al mismo tiempo, los valores, las reglas y las leyes morales se independizan de la autoridad paternal.

ADOLESCENCIA PROPIAMENTE TAL: "El caso de la adolescencia propiamente tal o a menudo conocida como adolescencia media, es de finalidad inminente y cambios decisivos..."<sup>14</sup> En esta fase la vida emocional es profunda por tal motivo da origen ala arrogancia y el desafío por las reglas sociales.

---

<sup>11</sup> Ibid. P.83

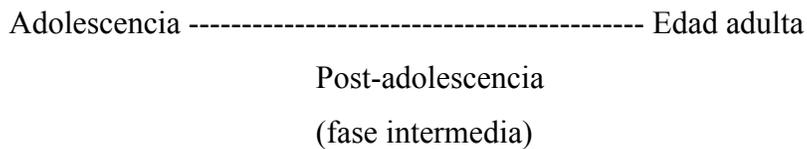
<sup>12</sup> Ibid. P.89

<sup>13</sup> Ibid. P. 110

<sup>14</sup> Ibid. P.132

ADOLESCENCIA TARDIA: "La fase final de la adolescencia se ha considerado siempre como una declinación natural en el torbellino del crecimiento."<sup>15</sup> Es aquí donde el adolescente gana integración social, constancia de emociones y estabilidad de la autoestima.

Peter Blos menciona a una sexta fase a la que le da el nombre de postadolescencia, la cual considera como una fase intermedia entre la adolescencia y la edad adulta.



Aunque importante de tomarse en cuenta, dicha fase, por representar el punto de unión entre la adolescencia y la edad adulta, sólo se analizaran los aspectos de la quinta fase; adolescencia tardía, en virtud del interés de este trabajo.

#### **1.4 CARACTERISTICAS DE LA ADOLESCENCIA TARDIA.**

Para Peter Blos la adolescencia tardía es la culminación de la etapa adolescente. En dicha fase se consolida el período de la adolescencia, también se caracteriza por ser un tiempo de crisis, en el que se realizan cambios decisivos en el adolescente que lo llevarán a su autorrealización, en el caso de que esté capacitado para efectuar adecuadas elecciones.

El individuo se encuentra en el umbral de la edad adulta, etapa en la que debe tomar decisiones serias, así como realizar ajustes que tendrán proyecciones trascendentes en su futuro. Dejan de ser tan idealistas debido a que sus palabras y su conducta coinciden en el mayor número de los casos.

---

<sup>15</sup> Ibid. P.190

La capacidad que muestran los individuos que se encuentran en esta fase se debe a que ya han pasado por diversas fases de la adolescencia, las que han tenido experiencias que les servirán para su maduración personal, razón por lo que se le llama a esta fase también, proceso de consolidación, al respecto menciona Blois: "...este proceso de consolidación relaciona a la estructura psíquica y al contenido, la primera establece la unificación del yo [...] y el segundo provee los medios."<sup>16</sup>

Generalmente los chicos a esta edad, están en problemas, aunque suele no ocurrir así, el adolescente que no ha tenido éxito para resolver sus problemas (fases anteriores) o que no ha quedado satisfecho con su resolución a menudo se siente derrotado y desanimado, trayendo esto como consecuencia una actitud coherente de entusiasmo o de una manera extremista abandonando su lucha sin hacer un intento para resolver sus conflictos.

Respecto al concepto de tiempo que maneja el adolescente, se observa que difiere del concepto del niño, ya que el niño solo vive en el presente sin mayor preocupación por el porvenir, sin embargo, el adolescente ya establece diferencias entre el presente y el porvenir, es en esta etapa en la que asumen una actitud más formal y se puede advertir que abandona al niño por acercarse al adulto.

Aunque para que luche con mucho entusiasmo, por ese buen porvenir es necesario que se desprenda de todas sus etapas anteriores y venza conductas inmaduras, tiene que adquirir un cambio de vida personal y entra en un conflicto de personalidad ante este cambio tan drástico;

"Por un lado hay que elegir y apropiarse, pues no hay adolescente que sea apto para cultivar exitosamente toda la herencia cultural por otro, junto a la fidelidad para consigo mismo (en la medida que esa distinción es aceptable) se ejerce la fidelidad para con los valores."<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Ibid. P.191-192

<sup>17</sup> LEIF, Joseph. Op. Cit. P.33

Por lo tanto, al hacer referencia al cambio personal y abandono de las etapas anteriores se pretende decir que debe olvidar esas conductas rebeldes, impulsivas, egoístas e inmaduras y aplicar ahora los buenos modales aprendidos, poner en práctica los valores transmitidos y adquirir una maduración en las elecciones fundamentales que la vida misma le va exigiendo, así como la consolidación de una clara personalidad.

## **CAPITULO II**

### **LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE**

#### **2.1 CONCEPTO DE PERSONALIDAD y SUS CARACTERISTICAS EN LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia constituye un período largo, ya que las condiciones socioculturales exigen una preparación y un aprendizaje prolongado para poder incorporarse a la vida adulta.

La necesaria longitud de este período favorece, por lo general un estado de ambigüedad y de contradicción, generadora de tensiones y frustraciones, en el que el adolescente se esfuerza por hallar su propia identidad y el sentido de su vida, es decir, su propia personalidad.

Cada individuo tiene su propia personalidad, sin embargo, no se asigna una sola definición para esta palabra, ya que existe más de una acepción que sustenta muchas de sus características. En la presente investigación nos basaremos en la siguiente definición:

"La personalidad no es un atributo definido, ni específico; más bien, es la "cualidad de la conducta total del individuo", expresada por los "hábitos de pensamiento y expresión, actitudes e intereses, manera de actuar, y filosofía personal de la vida" del individuo.<sup>18</sup>

De acuerdo con lo anterior, la personalidad consiste en la integración particular de cada individuo, es decir, es el conjunto de hábitos, ideales, actitudes, propósitos e impulsos del individuo. Dichas actitudes y tendencias van a permitirle al adolescente la adaptación a su ambiente.

---

<sup>18</sup> HURLOCK, Elizabeth. Op. Cit. P. 475 Apud, Woodworth. 1947.

El adolescente está en el proceso de formación de su personalidad, sin embargo en su mente ya hay una idea (aunque en la mayoría de los casos es más de un ideal), estos ideales pueden ser; padres, maestros, líderes, profesionales exitosos, héroes de literatura, adultos e inclusive compañeros de su misma edad cuyo físico sea atractivo o hayan tenido resultados triunfantes en cuanto a su profesión.

El muchacho posee un estereotipo de la persona ideal, dicho arquetipo se halla integrado no sólo de unas personas, sino que una varias características de distintas personas formando un solo ideal.

La importancia del ideal del adolescente como influencia sobre el desarrollo de su personalidad puede observarse en el hecho de que él emplea a su persona un ideal para modelar su propia personalidad; lo imita no sólo en pormenores externos tales como el vestido y el lenguaje, sino también a menudo inconscientemente, en sus preferencias, en lo que le desagrada y en sus valores.

Aunque el tener un ideal puede resultar ventajoso para el adolescente en el desarrollo de un tipo de personalidad deseable, también puede tener sus desventajas. Por ejemplo, si el adolescente se aferra a un ideal irreal debido a su intensa admiración por alguna persona muy atractiva, casi perfecta, pueden presentarse dificultades, es decir, no apreciar lo que realmente son, ya que viven soñando con ese ideal, y se frustran con lo que son en ese momento, trayendo estos problemas de inferioridad, inseguridad y frustración.

Aunque el período de la adolescencia es una época en la que deben realizarse muchas adaptaciones difíciles, el adolescente que avanza satisfactoriamente a través de este período de adaptación debe encontrar que su felicidad está en la aceptación de sí mismo.

El adolescente va imitando poco a poco estos ideales ya la vez va probando las respuestas que tiene la sociedad ante las conductas que éste va teniendo, así, sin darse cuenta va formando su propia personalidad.

## 2.2 FORMACION DE LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE.

Tradicionalmente se ha considerado la adolescencia como una fase crítica en el desarrollo de la persona. En esta etapa ya no valen las identificaciones infantiles y el peligro está en una difusión del "yo" debido a la copia de distintos modelos de conducta inaceptable por la sociedad.

Este yo, del que se habló anteriormente, no es otra cosa que el "yo quiero", "yo pienso" y "yo siento" ~ trivialmente necesaria como fundamento de toda actitud.

La personalidad inicia cuando el adolescente se ve en la necesidad de formar su propia postura ante el mundo, esto se debe a que siente rechazados sus anhelos y reclamos. Ante esto, el individuo tiene que enfrentar una lucha consigo mismo.

El muchacho sólo aprenderá a volar el mundo cuando defina claramente sus propios pensamientos y deseos. Durante este proceso el individuo lucha dentro de sí mismo, con la finalidad de ser un sujeto, éste es un yo categorial.

El yo categorial; surge de la lucha consigo mismo; "...el sujeto es un yo categorial. "Yo" y persona son, en cierto modo, contenidos equivalentes, aún cuando no son semejantes."<sup>19</sup>

Persona como sujeto = personalidad

Por lo tanto, el "yo" y la personalidad (persona como sujeto) se toman al mismo tiempo y están en relación de dependencia.

A menudo, se observa a los adolescentes meditando silenciosamente y apartados de la gente mientras imagina que escuchan el Susurro del río o el canto de los pájaros. Es en este momento cuando tratan de formar sus sentimientos existenciales.

---

<sup>19</sup> Ibid. P.41

"Los sentimientos existenciales forman entonces la base misma de la conducta del adolescente, son las fuentes de sus vivencias. El adolescente se ocupa de reflexionar sobre los "valores", con el gusto y satisfacción de algo preferente, sentimentalmente querido".<sup>20</sup>

Esos sentimientos se expresan mientras el adolescente se forma sus propias ideas y conceptos de la vida, elaborando sus nociones en el área moral, religiosa, costumbres sociales, creencias políticas y en el área de la ética. Dichas nociones son conceptos simples, los cuales siempre van acompañados de la parte afectiva del individuo.

Cabe señalar, que dichos sentimientos aparecen principalmente y con mayor énfasis en la adolescencia, y esto es muy importante, ya que permite que el adolescente entre a la vida real. Cuando el adolescente se encuentra dentro de esta reflexión entra en un proceso de angustia, ya que llegan a su mente ciertas cuestiones de las cuales aún no encuentra respuesta alguna.

- ¿Qué es la justicia?
- ¿Qué es el amor?
- ¿Qué es la paz?
- ¿Es bueno el odio?
- ¿Existe la piedad?

Estas son sólo algunas de las cuestiones que se plantea el muchacho, sin embargo, esta angustia no la saca a la luz por miedo al ridículo, es por ello que sus meditaciones las concreta en su diario, en las discusiones con sus compañeros en su libro de poesías, etcétera.

"El soñar despierto, los acontecimientos y las emociones que no pueden ser compartidas con las personas reales, se confiesan al diario con desahogo."<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Ibid. P. 45

<sup>21</sup> BLOS. Peter. Op cit. p.142

Esto se debe a que la sensibilidad del adolescente es excesiva, es por ello que las mujeres adolescentes ocultan sus más íntimos estados emocionales ante sus madres porque temen no ser comprendidas, y los hombres esconden su revolución interior hacia sus padres por temor a ser reprimidos o ridiculizados con frases poco piadosas.

Ningún adolescente quiere caer en el ridículo, es por eso que, cuando ya ha tenido la experiencia de compartir con los mayores sus inquietudes y éstos han demostrado poco interés por sus temas, origina que los muchachos depositen sus fantasías e inquietudes en esos ensayos de que venimos hablando.

La personalidad en formación continúa su proceso moviéndose en la infinita gama de posibilidades que el muchacho sueña. Cuando ese sueño tiene apoyo en algo real, las posibilidades económicas, las relaciones sociales, las aptitudes, etcétera, entonces se ha puesto un pie en el camino inicial de la vida de adulto, se ha entrado en el campo del adulto.

Pasando el adolescente por una lucha interna llega a la inquietante pregunta ¿quién soy? y su meta en ese momento es poder describir "Este soy yo". Es claro que esta frase declaratoria no es pronunciada en voz alta, sin embargo es expresada por la vida particular que lleva el individuo.

### **2.3 EL NUCLEO DE LA PERSONALIDAD: "IDENTIDAD"**

El adolescente atraviesa por un estado de desesperación al estar en un profundo proceso de búsqueda de una nueva identidad:

"La adolescencia tardía es el tiempo cuando los fracasos adaptativos toman su forma final, cuando ocurre el quiebre. Erikson (1956) se refiere al período de consolidación de la adolescencia tardía como el período de "crisis de identidad".<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Ibid. P. 210

Por lo tanto, una primera aproximación a la problemática del joven es saber como se está configurando su desarrollo personal y logro de un sentimiento de unidad y coherencia de sí mismo y las definiciones fundamentales de su vida y aspectos claves de su relación con la realidad. Este desarrollo personal, llamado identidad, permitirá al joven proyectarse a nivel personal y social.

Es necesario definir a la identidad para poder entrar a este amplio tema, pero ello fue necesario apoyarse en FERNANDEZ, el cuál nos brinda lo siguiente: "El concepto de identidad encierra una idea integradora, totalizadora de la persona, que es percibida; negada o deformada por el YO"<sup>23</sup>

El adolescente tiene que desarrollarse principalmente a través de sí mismo (confrontación entre su imagen y conducta frente a su ideal de vida) pero sin dejar de lado la importancia que tienen los demás (ya que son necesarios porque tiene que confrontar sus propios ideales con los de la sociedad -personas, instituciones e ideologías)

La identidad es fundamental para el futuro del desarrollo de los adolescentes, ésta identidad aparece en tres campos:

1. Lucha por construir el nuevo esquema corporal, es decir, percibe su cuerpo como extraño, se da cuenta que ha cambiado, por lo tanto sus impulsos y sensaciones son nuevas para él.
2. Lucha por construir su nuevo mundo interno se da cuenta que ahora es diferente a lo que antes fue, ya que sus ideas, pensamientos y metas han tomado una nueva ruta.
3. Lucha por construir su nueva sociedad, se percata que los que lo rodean ya no lo perciben como antes.

---

<sup>23</sup> FERNANDEZ Moujan, Octavio. Op. cit. p.75

Aparece en todo lo anterior la palabra lucha, debido a que los adolescentes se encuentran en la desesperación por la falta de identidad, lo cual lo lleva a una lucha por la identidad.

Esta desesperación por falta de identidad se origina por el rompimiento con la identidad infantil y el nuevo enfrentamiento al yo con nuevos impulsos y ansiedades. El papel que aquí dentro juega la niñez es de gran importancia, ya que si el niño vive feliz tendrá una personalidad amplia, bien ¿equilibrada y afectiva en la etapa de la adolescencia?

A la identidad le hemos llamado núcleo de la personalidad ya que se compone del concepto de sí mismo que tiene el individuo y el papel que éste desempeña en la vida.

El concepto de sí mismo son las nociones que el individuo tiene de sí mismo y de sus relaciones con el mundo circundante, esto incluye: ideas, actitudes y valoraciones de la propia persona.

De lo anterior surge la autoimagen:

- a) física, conceptos que se tienen de sí mismos con relación a la valoración de su aspecto físico (soy guapo, feo, alto, etcétera)
- b) psíquica, son los rasgos que influyen sobre la concepción de sí mismo (soy honrado, independiente, amoroso, etcétera).

Las características de la identidad del adolescente son variadas, sin embargo en el presente trabajo se retornaran las siguientes:

- Confianza básica, confianza en sí mismo y en los demás, madurez en la forma de enfrentar la vida e integridad personal.
- Autonomía, fortaleza del yo, sentido de organización de la vida personal como algo propio de lo cual se es responsable.
- Iniciativa, expresión espontánea y segura de si misma, originalidad en la resolución de problemas.

- Laboriosidad, organización, responsabilidad y rectitud en el trabajo
- Perspectiva temporal, buena orientación en el tiempo y en el espacio, al igual que el buen aprovechamiento del mismo.
- Seguridad en sí mismo, sentimiento de la propia confiabilidad y organización de la vida personal.
- Experimentación con el rol, énfasis en la acción de metas, competencia y búsqueda del éxito por medio del esfuerzo productivo
- Polarización sexual, adaptación personal adecuada hacia el propio rol sexual.

Concluimos entonces que la identidad significa principalmente la adecuación y fortaleza del yo, equilibrio, madurez, integridad personal, razonabilidad y confiabilidad.

Por ahora, nos hemos ocupado de analizar uno de los aspectos de la personalidad (la identidad). Enseguida vamos a examinar las características de los factores que influyen en gran medida en la personalidad del adolescente.

## **2.4 EL FACTOR SOCIAL EN LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE.**

El adolescente se encuentra interesado por establecer relaciones sociales maduras, y esto ocurre a partir de un creciente interés por integrarse a un grupo de pares y del surgimiento de las citas y la heterosexualidad.

Todos estos aspectos de las relaciones interpersonales están muy vinculados, pero cada uno tiene sus propias implicaciones en el desarrollo de la personalidad. La madurez social del adolescente influye a su vez sobre el modo en que resuelve su necesidad de seguridad, intimidad y sexualidad y sobre lo que siente por sus padres.

### 2.4.1 ADOLESCENCIA y FAMILIA

Los progresos del adolescente hacia la madurez social afectan las relaciones hacia sus padres. Sus crecientes compromisos con el grupo de amigos y las actividades heterosexuales, en especial cuando comienza a tener citas seriamente, significan que ahora el adolescente dirige hacia otro lado gran parte del interés, afecto y compromiso que antes reservaba para sus padres. Estos deben aprender a desprenderse de parte del amor de su hijo -principalmente las madres -, de la misma manera que deben renunciar a su independencia. Esto siempre duele un poco, en especial cuando los vínculos familiares son muy fuertes.

"Como vemos, no sólo los adolescentes viven con mucha ambivalencia su nueva situación, sino también los adultos, especialmente los que tienen contacto más directo con ellos (padres, educadores y médicos)"<sup>24</sup>

Un aspecto del clima familiar que afecta de manera poderosa y directa al adolescente es la receptividad de su familia hacia sus amigos y hacia el hecho de que pase gran parte de su tiempo con ellos.

A algunos padres les desagradan los amigos de sus hijos adolescentes y manifiestan este disgusto. "El resentimiento y la desilusión son los dos riesgos que corren los padres cuando reprimen a sus hijos adolescentes."<sup>25</sup>

Es fácil que los padres crean que sus hijos ya crecidos todavía son criaturas, pero no pueden engañarse respecto de sus compañeros. Con frecuencia los padres proyectan sobre estos amigos todos sus temores sobre la adolescencia, incluyendo la libertad sexual, el abuso de drogas y de alcohol, el desprecio a la autoridad, etcétera.

---

<sup>24</sup> Ibid. P.167

<sup>25</sup> Ibid. P. 181

No debe sorprenderse que los adolescentes se enojen cuando se considera así a sus amigos, es decir que influyan de una manera negativa hacia ellos, por lo que esta actitud se convierte (lamentable pero real) en frecuente causa de conflicto entre los padres y sus hijos adolescentes.

## 2.4.2 ADOLESCENCIA y GRUPO DE AMIGOS

La manera típica de reaccionar contra su posición transitoria es establecer cierta solidaridad entre ellos mismo. Ya no les satisface ser niños y todavía no se los admite en los grupos adultos. Por esto tratan de formar una cultura adolescente, constituida por valores originales a los que se adhiere el joven y que le dan sentido de pertenecer aun grupo identificable.

De esta creciente importancia de las relaciones con el grupo surge tanto la necesidad adolescente de identificación con un grupo, como de su búsqueda de independencia, junto con esto libertad para ser él mismo, para establecer sus propios valores y planificar su destino, para escoger su ropa, sus horarios, sus pasatiempos y lo más importante para ellos, sus amigos.

El adolescente ya le resulta insatisfactorio contar sólo con el cariño y afecto de sus padres, en consecuencia, desea disfrutar del placer de agradar y es aceptado sin sentirse demasiado dependiente de sus padres, debe integrarse a un grupo donde goce de buena reputación.

"Cuanto más popular sea y cuanto más se le reconozca como líder, será tanto más amistoso y extrovertido aplomado y confiado en sí mismo. Como resultado de poseer estas características de personalidad aumentará su popularidad, lo cual a su vez mejorará el concepto favorable que posee acerca de sí mismo."<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> HURLOCK, Elizabeth. Op. cit. p.501

En la adolescencia, aquellos jóvenes que son atractivos, brillantes, inteligentes, seguros, enérgicos y con habilidades en las relaciones interpersonales no tienen dificultades en lograr su aceptación y popularidad dentro del grupo.

Por el contrario, es probable que el adolescente con pocas luces que tiene un sentido limitado de su propio valor y que teme ser rechazado por sus amigos, se comporte de tal modo que sus temores podrían hacerse realidad. Algunos jóvenes provocan el rechazo y la burla por parte de los miembros de su grupo por retirarse de las actividades del grupo, al ser siempre tímidos, nerviosos y sentirse incómodos en compañía de los otros adolescentes, al tratar de lograr la aceptación y la atención por medio de la simpleza o por tratar de ocultar su falta de seguridad con el sarcasmo.

En pocas palabras, el grupo de amigos tiene una importancia única durante la adolescencia porque constituyen la más eficaz de las ayudas para los jóvenes que están tratando de organizar un concepto de sí mismo más maduro.

### **2.4.3 ADOLESCENCIA y SU COMPORTAMIENTO SOCIAL**

El joven toma más conciencia de las diferencias étnicas, religiosas y de clase social, las amistades se basan cada vez más en similitudes.

La adolescencia es la época en que el hombre escoge libremente una postura en el mundo, en la sociedad, en sí mismo, aún cuando se fracase, no obstante, el impulso persiste por encima del fracaso y eso es lo interesante.

Esto se marca con mayor fuerza en la etapa de la adolescencia tardía, ya que es aquí donde inicia la transición a la adultez. Por lo tanto, es común que cuando el adolescente entra a la universidad o se encuentra en esa edad (a partir de los dieciocho años) aunque no este estudiando son más notorios esos intereses de superación y socialización más firme debido a las características de esta etapa.

"Sullivan destaca la idea de que el desarrollo hacia una sana madurez exige un amplio repertorio de experiencias, cuando comenta sobre la vida universitaria. En el caso ideal, ésta puede proporcionarles a las personas jóvenes, la oportunidad de aprender sobre otras gentes y otros lugares, les permite elaborar su propia experiencia pasada de acuerdo con nuevos criterios..."<sup>27</sup>

El adolescente reconoce y se interesa por analizar las diferencias de creencias, intereses, valores y costumbres de la sociedad, o al menos del grupo social al que pertenece. Esto en ocasiones trae consecuencias un tanto lamentables, ya medida que el joven va tomando conciencia de estas diferencias; considera que aquellos que piensan no se comportan de manera diferente ala de nuestro propio grupo son extraños, diferentes y hasta inferiores.

---

<sup>27</sup> RAPPOPORT, León. La personalidad desde los 13 a los 25 años. Barcelona, Paidós. 1986. p.109

#### 2.4.4 ADOLESCENCIA y LA VIDA EROTICA

Durante esta etapa de la vida, es decir la adolescencia, la vida emocional es más intensa, más profunda y con mayores horizontes "La hipersensibilidad está particularmente presente en relación con el abrumado anhelo de amor"<sup>28</sup>

El adolescente ahora centra sus sentimientos de amor hacia la heterosexualidad, se interesa más por su apariencia personal y por ser agradable ante los del sexo opuesto.

Se muestran ansiosos por entrar en acción, quieren experimentar el convivir con una pareja, sin embargo aun no tienen la capacidad de moderar la pasión con la razón, ya que aun no han madurado totalmente en el aspecto emocional.

"Los adolescentes, que en esta fase encuentran rápidamente en una actividad heterosexual, no alcanza, por virtud de esta experiencia, las precondiciones para el amor heterosexual, ya medida que uno investiga los matrimonios de adolescentes, puede darse cuenta de la forma tan lenta en que se desarrolla la capacidad para un amor heterosexual maduro"<sup>29</sup>

Debemos tener en cuenta las diferencias de sexo para ejemplificar los enamoramientos. Las niñas se preocupan principalmente por los varones y por su apariencia personal.

Muchas adolescentes tienen enamoramientos por los varones que surgen de una sobreidealización del joven en cuestión y que son una especie de fantasía ardiente.

---

<sup>28</sup> BLOS, Peter. Op. cit. p.141

<sup>29</sup> Ibid. p.134

En cambio, los varones están menos expuestos que las niñas a las fantasías románticas, ya que para ellos su enamoramiento está centrado a las actividades deportivas, a su licencia de manejo, etcétera, esto no quiere decir que están exentos de una experiencia romántica, sin embargo no depositan en ésta su total interés.

Los enamoramientos muy pocas veces perduran porque los adolescentes comparan sus ideales con los hechos y pronto descubren que la persona real no llega a la altura de la persona ideal que habían imaginado.

A pesar de ello, los adolescentes nunca olvidan esta experiencia única del amor tierno, esto marca en el joven un punto cambiante, las primeras señales de heterosexualidad se manifiestan.

#### **2.4.5 ADOLESCENCIA y VIDA MORAL**

Durante el período de la adolescencia emerge la personalidad moral con su énfasis en la dignidad personal o autoestima. La confianza antes depositada en el padre ahora se une al ser y todo tipo de sacrificios son hechos con el fin de sostener el sentido de dignidad y autoestima.

"...en la formación de las nociones morales, no hay ayuda instintiva, como la hay en la valoración religiosa. El impulso que lleva la formulación de una teoría estética, lo que le empuja en la conquista del conjunto de normas de comportamiento [...] es precisamente esa llamada de la personalidad que pugna por formarse; es el yo que reclama una estructura."<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> ESCAMILLA, Manuel L. Teoría de la adolescencia. Venezuela. Escuela de edición. 1965.p.47

Al comenzar la adolescencia, el muchacho puede haber estado desarrollando hábitos morales, tales como la verdad, la honradez, la honestidad, el desinterés, la afabilidad, la jovialidad, la rectitud, el respeto por la autoridad, la adaptabilidad social, y otros caracteres, como la iniciativa, la confianza en sí mismo, el espíritu de cooperación, la capacidad para la dirección, el coraje, el autodomínio físico; o bien puede haber desarrollado hábitos opuestos.

En el peor de los casos, su educación durante la infancia y la niñez pudo haber tendido a elaborar y establecer hábitos indeseables, a reforzar los impulsos egoístas y antisociales y a formar muchas ideas morales equivocadas.

En caso favorable, el joven ha elaborado muchos hábitos e ideales necesarios y apetecibles; ha aprendido a ser generoso y desinteresado en muchas ocasiones, a ser afable y atento, en general, veraz, honesto y digno de confianza; a cooperar con los demás en las actividades de grupo, a llevar a acabo las tareas acostumbradas antes de entregarse al juego y a las recreaciones, a abstenerse de molestar a los más pequeños ya ser abierto y franco en muchos aspectos.

Pero estos caracteres no están fijados firmemente: El muchacho puede presentar a veces grandes variaciones en ellos. Cuando éstas y otras modalidades aparecen tan fuertemente establecidas que el individuo ya no presenta variaciones en ellas, ha dejado de ser un muchacho, es un hombre en mitad de la vida.

Es posible que hallemos variaciones e inconsistencias en la conducta del muchacho, pero el curso normal de muchas tendencias se dirige a la fijación cada vez más firme, un ejemplo de esto es la autoafirmación, la cuál puede presentarse ya muy modificada y comienza a hallar ubicación en un sistema de cosas más permanentes. Dicha autoafirmación puede lograrse por medio de una sana autoestima, de lo cual se hablará en el siguiente capítulo.

## **CAPITULO III**

### **LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA**

Algunas personas y más frecuentemente los adolescentes pueden hablar de lo que piensan pero no de lo que sienten, se les dificulta manifestar su emotividad y dejarla fluir libremente. La falta de habilidad para expresar los sentimientos trae como consecuencia la inadecuada identificación consigo mismo y por ende con los demás, se llega a perder el control de sí mismo y se dañan significativamente las relaciones interpersonales.

En cuanto el individuo incorpora a sí mismo el hecho de experimentar un sentimiento y domina las conductas involucradas en una situación determinada, se vuelve una persona más receptiva, más sensible y consciente de sus propios sentimientos y por supuesto más abierto al contacto con quienes le rodean.

Para que los adolescentes conozcan las respuestas asertivas y puedan mejorar por consiguiente sus relaciones sociales, es necesario mencionar características de la asertividad, así como los distintos tipos de conducta, de tal manera que una vez teniendo estos elementos podemos dar inicio a la propuesta de un entrenamiento asertivo dirigido a los adolescentes.

#### **3.1 ¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?**

El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro, sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos.

"La asertividad es la expresión adecuada, clara y directa de nuestros diferentes estados emocionales, lo que implica necesariamente estar en contacto con nuestros afectos y pensamientos"<sup>31</sup>

Con la cita anterior se quiere decir que hace falta sentirse seguro de sí mismo, y, a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás y de no ser "torpe" socialmente.

Se considera de gran importancia a la asertividad, ya que cada persona debe tener respeto por sí misma, para que a partir de ello, respete a los demás, logrando con esto un mayor bienestar sentimental, que a la vez permitirá tener relaciones más auténticas con los demás. Adoptando actitudes de este tipo se logra ser capaz y valiente para hacer lo que realmente se desea sin presiones de ninguna especie.

Es necesario que los adolescentes, dentro de su confusión intenten llevar a acabo una conducta asertiva, ya que cuando se es asertivo se reconocen las necesidades personales y no se sienten culpables por querer satisfacerlas; se verbalizan adecuadamente e incrementa la posibilidad de satisfacerlas por medio de una adecuada conducta.

Siendo la asertividad una "...habilidad para comunicar nuestras opiniones, sentimientos o creencias de una manera positiva, directa, honesta y respetuosa.",<sup>32</sup> Puede ser aplicada por cualquier persona, siempre y cuando la conozca y esté dispuesta a llevarla a la práctica.

Una persona asertiva cuenta con una serie de habilidades para salir medianamente airoso de una situación, aunque esto incluya tener que admitir su error. Estas son las habilidades en las que una persona se apoya para ejercer una conducta asertiva.

---

<sup>31</sup> UNICEF. Programa Nacional de Prevención y Atención a Madres Adolescentes. México. DIF. 1997. p.42

<sup>32</sup> YAÑEZ, Maggie, et al. Desarrollo humano y calidad. México. Publicaciones cultural. 1995. p.163

- Saber decir no o mostrar su postura hacia algo
- Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque
- Sabe expresar sentimientos de gratitud, afecto, admiración, pero también dolor, insatisfacción, desconcierto, etcétera.

Las personas que tienen la suerte de poseer estas habilidades son llamadas personas asertivas. Los individuos que presentan algún problema de su forma de relacionarse, tienen una falta de asertividad.

Esto último se puede entender de dos formas; la persona pasiva, es aquella considerada tímida, presta a sentirse pisada o no respetada, pero también lo son los que se sitúan en el polo opuesto, la persona agresiva, que pisa a los demás y no tiene en cuenta las necesidades del otro. Ambos tienen problemas de relación y ambos son considerados, pues, faltos de asertividad, aunque el tratamiento tenga que ser forzosamente diferente en cada caso.

### **3.2 TIPOS DE CONDUCTA**

Nadie es puramente agresivo, ni pasivo ni siquiera asertivo. Las personas tenemos tendencias hacia alguna de estas conductas, más o menos acentuadas, pero no existen los "comportamientos puros". Por lo mismo, podemos exhibir algunas de las conductas descritas en ciertas situaciones que nos causan dificultades, mientras que en otras podemos reaccionar de forma completamente diferente. Depende de la problemática de cada uno y de la importancia que tenga ésta para la persona.

En el presente trabajo la conducta será entendida como un conjunto de comportamientos externos emocionales y de pensamientos. A continuación se mencionarán las características de cada tipo de conducta ya sea pasiva agresiva o asertiva.

### 3.2.1 CONDUCTA PASIVA

Si estamos muy pendientes de no herir en ninguna circunstancia a las personas que nos rodean acabaremos lastimándonos a nosotros mismos ya los demás. La persona pasiva no defiende los derechos e intereses personales, respeta a los demás, pero no así mismo.

Algunos textos de asertividad (señalados en la bibliografía) mencionan que la conducta pasiva es nombrada como también como conducta no asertiva. Sin embargo, analizando su contenido se optó por llamarla solamente conducta pasiva. Esta similitud puede comprobarse en la cita textual que a continuación se muestra:

"...la conducta no asertiva es la expresión débil, insegura, tímida y algunas veces egoísta de nuestras opiniones, sentimientos y creencias..."<sup>33</sup>

Este tipo de conductas tienen unas lógicas repercusiones en las personas que los rodean, el ambiente en el que suelen moverse, etcétera. Estas son las principales consecuencias, que, a la larga, tienen la conducta no asertiva en la persona que la realiza:

- .pérdida de autoestima
- .falta de respeto de los demás.

La persona pasiva hace sentir a los demás culpables o superiores, depende de cómo sea el otro, tendrá constante sensación de estar en deuda con la persona pasiva ("es que es tan buena...") o se sentirá superior a ella y con capacidad de "aprovecharse" de su bondad.

El comportamiento externo de la persona con conducta pasiva puede tener las siguientes características:

- Volumen de voz bajo, habla poco fluido
- Huida del contacto ocular, mirada baja postura tensa

---

<sup>33</sup> Idem.

- Inseguridad para saber que hacer y decir
- Frecuentes quejas a terceros ("esa persona no me comprende", etc.)

Su pensamiento puede ser el siguiente:

- Consideran que si no hablan evitan molestar u ofender a los demás, son personas "sacrificadas"
- Constante sensación de ser incomprendido, manipulado y no tenido en cuenta.

Sus sentimientos y emociones pueden ser de la manera continua:

- Frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima
- Pueden sentirse agresivos, hostiles, etcétera, pero no lo manifiestan a veces, no lo reconocen ni ante sí mismos.

Las personas pasivas presentan a veces problemas somáticos (es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).

Otras veces, estas personas tienen repentinos estallidos desmesurados de agresividad. Estos estallidos suelen ser bastante incontrolados, ya que son fruto de una acumulación de tensiones y hostilidad y no son manifestados con habilidad social.

### 3.2.2 CONDUCTA AGRESIVA

La persona agresiva ejerce una conducta desafiante en muchas veces, esto es una defensa por sentirse excesivamente vulnerable ante los "ataques" de los demás o bien es una falta de habilidad para afrontar situaciones tensas. "La agresividad: muestra típica de la incertidumbre por falta de seguridad".<sup>34</sup>

Dichas personas defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás; carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

El comportamiento externo de las personas asertivas suele ser de la siguiente manera:

- Volumen de voz elevado, hablo de una manera tajante, utiliza insultos y amenazas
- Su contacto ocular es retador, cara tensa, postura que invade el espacio del otro.  
Tiene tendencia al contraataque

Su pensamiento puede ser como a continuación se señala.

- Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa.
- Lo sitúa todo en términos de ganar o perder

Sus emociones y sentimientos son caracterizados por lo siguiente:

- Ansiedad creciente
- Soledad y sensación de incompreensión
- Baja autoestima (sino, no se defendería tanto)
- Sensación de falta de control.

Como en el caso de las personas no asertivas o pasivas, los agresivos sufren una serie de consecuencias por su forma de comportarse, generalmente padecen de rechazo o huida

---

<sup>34</sup> Ibid. p.171

por parte de los demás.

Muy común es también el estilo pasivo-agresivo; la persona callada y no asertiva en su comportamiento externo pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos como por ejemplo ironías, sarcasmos, indirectas, etcétera.

Los individuos que se encuentran dentro de este estilo pasivo-agresivo intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. Obviamente, esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.

### **3.2.3 CONDUCTA ASERTIVA**

Vistos ya los dos extremos de conducta que indican falta de asertividad veamos, por fin, cómo se comporta, qué piensa y siente la persona que si es asertiva. Lógicamente, rara vez se hallará una persona tan maravillosa que reúna todas las características, al igual que ocultan los tipos descrito de conducta pasiva y agresiva, los rasgos que ahora se presentan son abstracciones.

Podremos encontrar a personas que se asemejan al "ideal" de personas asertivas, y podremos intentar, por medio de las técnicas adecuadas, acercamos lo máximo posible a este modelo, pero jamás tendremos el perfil completo, ya que nadie es perfecto.

"La conducta asertiva es aquella que nos proporciona igualdad en las relaciones humanas permitiéndonos ser nosotras mismas, luchar por lo que nosotras queremos sin que esto nos cause ansiedad, poder expresar de forma sincera y sin molestar nuestros sentimiento y ejercitar nuestros derechos sin por ello infravalorar o rechazar los demás."<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> <http://members.xoom.com>

La anterior cita textual se enfoca hacia el sexo femenino, sin embargo es adaptable a cualquier sexo debido a la empatía de las características tanto para hombre como para mujeres.

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a "ganar", sino a "llegar a un acuerdo"

El comportamiento externo de las personas asertivas generalmente es de la siguiente manera:

- Habla fluidamente, demuestra seguridad, mantiene un contacto ocular directo pero no desairante
- Goza de relajación corporal, y comodidad en cuanto a la postura corporal
- Expresa sus sentimientos tanto positivos como negativos, se defiende sin llegar a la agresión
- Sabe decir "no" cuando así lo desea, y sabe aceptar sus errores.

Los pensamientos de las personas asertivas pueden ser así:

- Conocer y creer en unos derechos para sí y para los demás.

Por último sus sentimientos y emociones tienen las siguientes características:

- Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás
- Satisfacción en las relaciones sociales y respeto por uno mismo
- Sensación de control emocional personal.

También en este caso, la conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás.

- Frenan o desarman a la persona que les ataque
- Aclaran equívocos
- Los demás se sienten respetados y valorados
- La persona asertiva suele ser considerada "buena", pero no "tonta".

A continuación se dan algunos ejemplos de conducta asertiva, pasiva y agresiva

<b>SITUACIÓN</b>	<b>CONDUCTA AGRESIVA</b>	<b>CONDUCTA PASIVA</b>	<b>CONDUCTA ASERTIVA</b>
Un estudiante está exponiendo un tema en clase y un grupo de compañeros hacen ruido y platican entre sí.	El estudiante les grita que se callen, de una manera grosera.	El estudiante no hace nada para que sus compañeros guarden silencio, y esto puede hacer que aumente su nerviosismo y que se bloquee más fácilmente.	El estudiante se dirige a estos compañeros de clase y les pide que guarden silencio.

En el programa nacional de prevención y atención integral a madres adolescentes editado por **UNICEF** se encontró una página de gran interés, ya que revela de manera general los tipos para comunicarse asertivamente. "SIETE TIPS DE BELLEZA"<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> UNICEF. Op. cit. p. 38 Apud. Pick Susan. 1996

## SIETE TIPS DE BELLEZA:

1. Identificar lo que se siente, lo que se piensa y lo que se quiere decir, reconocer lo que realmente se siente adentro.
2. Aceptar pensamientos, sentimientos y creencias.
3. Controlar los sentimientos que impidan la comunicación
4. Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir. Recordar que el ser asertivo implica consideración a otros.
5. Ser específicos al expresar nuestros sentimientos, deseos o pensamientos y no interpretar los mensajes de los demás. Esto significa hablar de manera clara y directa sin ideas vagas ni ambiguas.
6. Una vez habiendo aclarado la situación y lo que se va a decir, es importante dar respuestas claras y concretas de manera rápida.
7. Una vez habiendo practicado esta parte, lo siguiente es comunicar lo que se entendió, esto se refiere a transmitirle a la otra persona si se apoya o no lo que está diciendo. Para esto es necesario ofrecer una respuesta que refleje si se entendió o no lo que se dijo. Si no se entendió se deberá decir algo así como "yo no entendí, ¿me lo podrías volver a explicar?" Si se cree que se entendió, se recomienda confirmar lo que dijo la otra persona, diciendo algo así como "lo que quieres decir es que no estás de acuerdo conmigo", "lo que me dices refleja que estás enojado", "yo entiendo que estés triste", "¿estás diciendo que si vas a ir conmigo mañana a las diez de la mañana?"

Es importante recordar el derecho que todos tenemos de decir "no". Los tips que anteriormente se mencionaron fueron sintetizados debido al espacio que estos ocupaban, sin embargo los siete guardan su esencia y originalidad.

### 3.3 ENTRENAMIENTO ASERTIVO

A la hora de comenzar a entrenar una conducta asertiva, hay que volver a tener en cuenta los tres niveles de funcionamiento (comportamiento externo, de pensamiento y emocional) que, se decía, son la estructura de toda conducta.

El entrenamiento asertivo tiene como objetivo primordial el proporcionar una serie de repertorios pertinentes que permitan reducir el nivel de ansiedad que se presenta en situaciones interpersonales, expresar sentimientos positivos así como de amor o de aprecio y enfatizar sentimientos de autorespeto y dignidad al confrontarse con otros.

De esto habla Martha Davis:

"La forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, Enseñando a defender los legítimos derechos de cada Uno sin agredir ni ser agredido. "<sup>37</sup>

La necesidad de un entrenamiento asertivo se determina de acuerdo a la frecuencia y circunstancia en que el individuo responde de una manera no asertiva o bien agresiva. Una forma de detección primordial es la entrevista inicial con el participante. En dicha entrevista se presenta como temas básicos. el valor que tiene el adolescente de sus sentimientos, necesidades y acciones; que otros individuos figuran en su vida; cómo interactúan con personas significativas en términos de satisfacer sus necesidades y deseos; expresa abiertamente sus sentimientos e ideas en la mayoría de las circunstancias, se aprovecha y/o lastima a otros frecuentemente, etcétera.

---

<sup>37</sup> DAVIS, Martha. et. al. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona. Martínez roca. 1985. p.137

Los adolescentes ubicados en la etapa de la adolescencia tardía están entrando ya a un grupo social de adultos o bien, se encuentran ya en situaciones de interacción social que les provocan reacciones o respuestas con un nivel muy elevado de ansiedad, de tal manera que en ocasiones pueden sentirse incapacitados total o parcialmente para emitir la conducta adecuada.

Martha Davis,<sup>38</sup> menciona cuatro fases diferentes de la ansiedad:

1. Ansiedad anticipadora, la cual se experimenta cuando la persona se prepara para un evento o situación estresante o piensa en ello. Ejemplo: cuando una persona se prepara para una entrevista de trabajo
2. La ansiedad en la confrontación inicial, se presenta en el primer vistazo al presunto empresario, al escrito de una prueba, al perro amenazador, o al objeto – situación temida, ejemplo: hacer sonar el timbre de una casa a visitar.
3. Ansiedad mientras se hace frente a la situación a los pensamientos que producen ansiedad. Ejemplo. Hablarle a un jefe, hablarle al nuevo amigo
4. Ansiedad después de la situación o evento, ocurre cuando se repasa lo que se ha hecho y surgen las preocupaciones por ello. Ejemplo: puede permanecer intranquilo o preocupado por una cosa que se dijo o se dejó de decir.

Se ha considerado que hablar ante una audiencia es una de las situaciones que provocan más ansiedad en los adolescentes y dicha situación actúa, por consiguiente, en detrimento de sus relaciones interpersonales y del desempeño en general.

---

<sup>38</sup> Tomado de DAVIS, Martha et. al. Op. cit. Hacen mención de las cuatro fases y dan ejemplos de cada una de ellas, sin embargo en el presente trabajo se mencionan de manera sintética sin que esto pierda su esencia. Se modificó un poco la estructura, sin embargo fueron respetadas cada una de las palabras.

El entrenamiento asertivo puede ser efectivo en el tratamiento de la ansiedad derivada de las relaciones interpersonales, para ello es necesario seguir una serie de pasos los cuales con su continua práctica pueden lograr que el adolescente consiga un cambio significativo (sólo sí éste considera necesario dicho cambio). Por tal motivo, en el siguiente capítulo se proponen las herramientas necesarias a manera de taller con la finalidad de que le sea de utilidad a aquel adolescente que realmente desee adquirir una conducta asertiva.

**CAPITULO IV**  
**TALLER DE ASERTIVIDAD PARA ADOLESCENTES**

**PROGRAMA DEL TALLER**  
**LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA**

**INDICE**

Presentación

Objetivo del taller.

Lineamiento metodológico.

Evaluación...

Organización de los contenidos del taller.

Sesión I La asertividad y las conductas contrastantes

Sesión II ¿Soy asertivo?

Sesión III Líneas de presión.

Sesión IV Conversaciones sociales.

Sesión V Derechos asertivos...

Sesión VI La comunicación no verbal.

Sesión VII La comunicación verbal.

Sesión VIII El elogio.

Sesión IX Peticiones.

Sesión X Ensayo conductual.

\* Debido a que el presente programa forma parte de la Tesis "La Asertividad en la Adolescencia", la numeración se adaptó a dicha investigación.

## **PRESENTACION**

Los adolescentes que se encuentran ya en la última fase, la cual abarca de los 18 a los 25 años presentan ciertas actitudes de falta de identidad o inseguridad debido a cargas emocionales de anteriores etapas, por tal motivo, muestran una actitud de incertidumbre hacia el futuro, provocándoles esto un desanimo ya sea para formarse metas fijas y estables o ser optimistas en el ámbito educativo.

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la cuál deben tomar decisiones importantes para su vida futura, es por ello que deben actuar de manera asertiva, para con ello lograr un sentimiento de bienestar con ellos mismos.

Puesto que la asertividad constituye una aportación importante para la formación de la personalidad de los adolescentes se realizará este taller de asertividad de adolescentes, de tal manera que sea esto un instrumento de apoyo para desarrollar este tipo de conducta.

## **OBJETIVO**

Que los adolescentes adquieran diversas habilidades que les ayuden a ser asertivos y logren con ello una mejor interacción personal con lo anterior se pretende que los participantes adquieran sentimientos de bienestar personal, así como el logro de recompensas sociales significativas, obteniendo con ello mayor satisfacción de la vida.

## **LINEAMIENTOS METODOLÓGICOS**

La estrategia metodológica está organizada de tal manera que los contenidos serán problematizados y formados por los adolescentes. Jugarán un papel de participación y confrontación con sus propias experiencias sociales.

El conductor del taller fungirá como coordinador del grupo. Su función será el introducir lo más elemental de la conducta asertiva, clarificar los conceptos, resolver dudas o emplear técnicas y recursos que faciliten la interacción de los adolescentes con los contenidos.

Con todo lo anterior, se quiere indicar que el éxito y claridad del curso dependerá en gran medida del tipo y calidad de la participación de todos los miembros del grupo.

## **EVALUACION**

Se utilizará la autoevaluación, gracias a la cuál los mismos adolescentes participantes determinarán las modificaciones que van presentando a través de las sesiones y así pueden llevar un mejor control sobre su propia: conducta.

Es importante poner énfasis en el papel que juega la asistencia de los participantes a las sesiones, ya que en cada una de ellas se trabajarán diferentes aspectos referentes ala asertividad.

Junto con la asistencia se considera la participación de los asistentes, en la cuál habrá un profundo respeto sin dar cabida a las malas críticas ya la ridiculización. Igualmente se respetarán las decisiones individuales de los participantes.

Habrá una se4cción de tareas en casa, la cuál tiene como finalidad la práctica continua de lo que se aprendió en determinada sesión, no atribuirá ninguna calificación numérica, sólo será un paso para observar el avance que los adolescentes van teniendo a lo largo del taller.

## **ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL TALLER**

Los contenidos del taller están organizados por sesiones, mismas que permiten ir en orden con respecto al progreso que se va teniendo en los temas.

### *SESION I: LA ASERTIVIDAD y LAS CONDUCTAS CONTRASTANTES*

Objetivo: Distinguir las frases asertivas de las que no lo son.

Contenido:

- conducta agresiva
- conducta pasiva
- conducta asertiva

Actividad: Piensa rápido y habla claro

### *SESION II: ¿SOY ASERTIVO?*

Objetivo: Que los asistentes precisen la valoración de las situaciones en las que es favorable aumentar su asertividad, y aprendan a dar respuestas asertivas.

Contenido: Listado para identificar las situaciones que pueden provocar ansiedad.

Actividad: Aprendiendo a ser asertivo

### *SESION III: LINEAS DE PRESION*

Objetivo: Identificar las frases de presión y saber responder a ellas.

Contenido: La conducta asertiva como una habilidad no como una personalidad innata

Actividad: El navío

### *SESION IV: CONVERSACIONES SOCIALES*

Objetivo: Aprender a hablar en primera persona, usando la palabra "yo" al igual que asumir la responsabilidad de nuestros actos

Contenido- La importancia de hablar en primera persona

Actividad. Habla mi yo

### *SESION V: DERECHOS ASERTIVOS*

Objetivo: Que los participantes conozcan sus derechos asertivos y aprendan hacerlos respetar

Contenido: ¿qué son los derechos asertivos'

Listado de derechos asertivos

Actividad: Aplicando mis derechos

### *SESION VI: LA COMUNICACIÓN NO VERBAL*

Objetivo. Propiciar la reflexión acerca de cómo interviene el lenguaje no verbal en las relaciones interpersonales.

Contenido

- comunicación no verbal
- mirada
- expresión facial
- la postura corporal
- los gestos

Actividad. Sin palabras

### *SESION VII: COMUNICACIÓN VERBAL*

Objetivo: Propiciar la reflexión acerca de cómo interviene el lenguaje verbal en las relaciones interpersonales

Contenido:

- comunicación verbal
- volumen
- tono
- fluidez
- claridad y velocidad

Actividad: Inventando una historia

## SESION VIII: EL ELOGIO

Objetivo. Que los participantes observen y practiquen cómo dar y recibir cumplidos asertivamente

Contenido. Características del elogio

Actividad- Dar y recibir elogios

## *SESION IX: PETICIONES*

Objetivo: Que los participantes evalúen su habilidad para hacer y rehusar favores; practicar la discriminación entre una forma efectiva y otra no efectiva para hacer y rechazar favores.

Contenido: La importancia de saber utilizar las demandas

Actividad: Hacer demandas y rehusarse a ellas

## *SESION X: ENSAYO CONDUCTUAL*

Objetivo: Practicar interacciones breves y reales con otros participantes y facilitar la transición de las sesiones anteriores a las situaciones e la vida real

Contenido" Aclaración de dudas de las sesiones anteriores

Actividad: Practicando nuestra habilidad de comunicarnos asertivamente

## "PROGRAMA GUIA "

### SESION I: LA ASERTIVIDAD y LAS CONDUCTAS CONTRASTANTES

**OBJETIVO:** Distinguir las frases asertivas de las que no lo son.

#### **CONTENIDO**

Las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación abierta y clara, pero si esta comunicación es confusa o agresiva, suele originar problemas.

**Conducta agresiva:** se refiere a la expresión hostil, frecuentemente poco honesta, fuera de tiempo y con el objetivo de ganar o de dominar, haciendo que el otro pierda o se sienta mal. Esta conducta generalmente rompe la comunicación

**Conducta pasiva:** se refiere a dejar que los demás dirijan o decidan por uno, implica falta de lucha, falta de control, mucha frustración e impotencia; produce coraje y obstaculiza el logro de metas.

**Conducta asertiva:** se refiere a defender los derechos propios expresando lo que se cree, piensa y siente de una manera directa y clara y en un momento oportuno. La conducta asertiva generalmente fomenta la comunicación.

#### **TECNICA**

Exposición ejemplificada.

#### **MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Pizarrón, gises, premios ejemplo; galletas, paletas, dulces, etcétera) y sección de apoyo didáctico.

## ***ACTIVIDAD***

Título. Piensa rápido y habla claro

Desarrollo.

- Formar dos equipos con los adolescentes.
- Indicar que la tarea a realizar consiste en identificar el tipo de frase que se les dirá. .Explicar que las frases que se les darán tendrán características de pasividad, agresividad y asertividad (ver apoyo didáctico)
- Leer las frases al azar y dar un minuto para que cada equipo identifique el tipo de frase.
- Indicar a los adolescentes que deberán alzar la mano como señal de que ya identificaron el tipo de frase y para que se les de la oportunidad de explicar las razones de su clasificación
- Anotar un punto a favor del equipo que contesto de manera correcta
- Al término de las frases, sumar los puntos obtenidos por cada equipo y dar un premio a los ganadores, y a los perdedores cambiar las frases agresivas y pasivas en asertivas.

## ***APOYO DIDACTICO***

Pasiva: tomaré el refresco que me traigas

Pasiva: emplearemos el método anticonceptivo que tú desees.

Pasiva: cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar

Pasiva: Si quieres tal vez puedo probar un poquito

Pasiva: regresaré a casa a la hora que tú me quieras llevar

Agresiva: no voy a estar esperándote toda la vida

Agresiva: ¡eres tan lento(a) que me desesperas!

Agresiva: no me interesa que estés ocupado(a), vamos a salir.

Agresiva: tu tienes que obedecerme si quieres seguir conmigo.

Agresiva: eres un miedoso que no quiere probar cosas nuevas.

Asertiva: me encanta salir contigo, pienso que eres una gran persona.

Asertiva: no deseo ser tu novio(a), pero podríamos ser grandes amigos.

Asertiva: hoy no puedo ir al cine pero ¿te parece que vayamos el sábado?

Asertiva: no quiero tener relaciones sexuales

Asertiva: aunque todos usen droga yo no la voy a usar.

### ***EVALUACION***

Disponer de algunos minutos para analizar

.¿Qué frases emplean con más frecuencia?

.¿Dónde ubican más su tipo de conducta?

### ***ACTIVIDADES EN CASA***

Objetivo: Diferenciar los tres tipos de conducta en la vida cotidiana instrucciones: detectar en el salón de clases o en su trabajo a las personas que actúen de manera agresiva, pasiva y asertiva.

## **SESION II: ¿SOY ASERTIVO?<sup>39</sup>**

### ***OBJETIVO***

Que los asistentes precisen la valoración de las situaciones en las que es favorable aumentar su asertividad, y aprendan a dar respuestas asertivas.

### ***CONTENIDO***

No expresar lo que realmente se siente puede llevar a incrementos de estrés, de ansiedad, de problemas en el trabajo, en las relaciones sociales y familiares, inclusive a problemas en el campo de la sexualidad. Se ha visto que una vez que una persona es capaz de empezar a expresar lo que siente de manera abierta y clara, otros la respetan y aprecian más y logra así una reciprocidad en la comunicación.

---

<sup>39</sup> Adoptado de Davis, Martha. Op. Cit. P. 146

A continuación se te muestra un listado en el cuál podrás identificar aquellas situaciones que provoquen en ti angustia. Esto tiene por objetivo que identifiques aquellas situaciones de angustia y trabajar en ellas.

Instrucciones: se presenta un listado con dos columnas, en la primera pondrá una "x" a la situación que sientas que te afecta, y en la segunda pondrás como te sientes de acuerdo a la siguiente puntuación:

1. Ligeramente incomodo
2. Muy incomodo
3. Insoportablemente intimidado

	A	B
¿CUÁNDO no te comportas de forma asertiva?	_____	_____
Cuando tienes que recibir y expresar sentimientos positivos	_____	_____
Cuando tienes que recibir y expresar sentimientos negativos	_____	_____
Cuando tienes que pedir ayuda a alguien	_____	_____
Cuando tienes que manifestar una opinión distinta	_____	_____
Cuando tienes que proponer una idea	_____	_____
Cuando tienes que preguntar algo	_____	_____
Cuando enfrentas a la persona que te hace sentir culpable	_____	_____
Cuando tienes que negociar para obtener lo que deseas	_____	_____
Cuando tienes que responder a una critica que no mereces	_____	_____
Cuando tienes que hablar en público	_____	_____

	A	B
¿CON QUIENES no te comportas de manera asertiva?		
Compañero de clase	_____	_____
Padres	_____	_____
Extraños	_____	_____
Novio(a)	_____	_____
Antiguos amigos	_____	_____
Parientes	_____	_____

¿QUÉ deseas obtener actuando de una manera asertiva?

	A	B
Ser escuchado y comprendido	_____	_____
No tener que ser siempre admirable	_____	_____
Confianza en mi mismo	_____	_____
No sentirme por mucho tiempo triste	_____	_____
Disponer de tiempo para mi mismo	_____	_____
Adquirir mas atención por parte de los demás	_____	_____
Hacer más satisfactorias las situaciones frustrantes	_____	_____
Confianza para intervenir cuando algo me interesa	_____	_____
Ya no sentirme incómodo con los extraños	_____	_____

### ***TECNICA***

Presentación de situaciones.

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

- Listado de situaciones, hojas blancas, lápiz, una caja de cartón mediana, un recipiente cóncavo papel con frase que impliquen la elaboración de expresiones asertivas
- apoyo didáctico (sección de apoyo didáctico)

### ***ACTIVIDAD***

Título. Aprendiendo a ser asertivo

Desarrollo:

- Poner las frases escritas en papeles doblados en un recipiente (ver sección de apoyo didáctico)
- Pedir a cada miembro del grupo que ponga una prenda en la caja de cartón
- Sacar una prenda y pedir al dueño que se identifique

- Pedirle que saque uno de los papelitos y siga las instrucciones que se indican
- Seguir con esta actividad hasta que todos hayan tendido la oportunidad de leer una frase y aplicarla
- Felicitar a la persona cuando desempeñe correctamente la tarea y planear otras formas de haber seguido la instrucción cuando no haya sido correcta.

### ***APOYO DIDACTICO***

- Di algo con lo que estés en desacuerdo con el maestro
- Di quién del grupo ha sido honesto y por qué lo consideras así
- Critica constructivamente el curso
- Expresa tu posición con respecto a tener o no relaciones sexuales
- Describe, si condenar, el comportamiento de alguno de los asistentes
- Expresa tus sentimientos dirigidos a la persona que tu elijas
- Hazle ver a tu asesor cómo se está comportando
- Expresa tu opinión acerca del aborto y pregunta quien difiere con tu punto de vista, mantén una conversación de 2 minutos al respecto.

### ***EVALUACION***

Discutir con el grupo las dificultades que tuvieron y como las superaron.

### ***ACTIVIDADES EN CASA***

Objetivo: expresar su opinión aunque seguramente no les va a ser fácil

Instrucciones: enfrentar dos situaciones que requieran comportamiento asertivo y actuar de una manera asertiva.

### **SESION III: LINEAS DE PRESION<sup>40</sup>**

#### ***OBJETIVO***

Identificar las frases de presión y saber responder a ellas.

#### ***CONTENIDO***

Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivo se aprenden: son hábitos o patrones de conducta, como fumar o beber.

No existe una personalidad innata asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir por lo que nos han transmitido por premios y castigos nuestros padres, maestros, amigos, medio de comunicación, etcétera.

Por lo tanto, el practicar la comunicación asertiva provocaría que se forme esto un buen hábito. Esta difícil tarea se logrará por medio de la constante práctica.

#### ***TECNICA***

Dialogo

#### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

- Una pelota de tela premios, por ejemplo dulces, galletas, paletas, etcétera.
- Sección de apoyo didáctico

---

<sup>40</sup> Tomado y adaptado para fines de este trabajo de: UNICEF. Op.cit. p. 41

## ***ACTIVIDAD***

Título: el navío

Desarrollo:

- Explicar a los adolescentes que la actividad a realizar será responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les digan, lo cual requerirá mucha atención de su parte (sección de apoyo didáctico )
- Indicar a los adolescentes que forman un círculo dentro del cual se ubicará el instructor
- Indicar el juego arrojando la pelota a algunos de los adolescentes, al mismo tiempo que se le dice la línea de presión
- El adolescente tendrá que contestar rápidamente y de manera asertiva, ante la presión y devolverá después la pelota al instructor. Si no contesta asertivamente después de un momento se le volverá a lanzar la pelota.
- Continuar con el juego de tal manera que sea una mayoría la que conteste de manera asertiva.

## ***APOYO DIDACTICO***

Líneas de presión:

- Si no haces el amor con migo voy a creer que eres inmaduro(a)
- Anda, prueba un poquito de droga, el que no arriesga no gana
- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor serás popular entre los amigos
- Tus papas no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien
- Fuma un poco, si no, voy a creer que no me tienes confianza
- Me perderás si no te acuestas conmigo
- Todos tienen relaciones sexuales, tu eres la única que eres virgen todavía
- Si fueras realmente macho te aventarías
- Si en realidad crees que vales te acostaras conmigo
- Nadie usa condón, no se por qué quieres que yo use

- Es divertido tomar riesgos, no usemos anticonceptivos
- Te ríes como estúpido(a), sólo haces el ridículo.
- Ni siquiera sabes hablar, mejor cállate y haz lo que yo diga
- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual

### ***EVALUACION***

Se evaluará con las respuestas que den a las frases de presión.

### ***ACTIVIDADES EN CASA***

Objetivo. Practicar respuestas asertivas ante la presión de los demás

Instrucciones: Intentar enfrentar a aquella persona que provoca que nos intimidemos ante sus frases de presión y darle una respuesta asertiva.

## **SESION IV: CONVERSACIONES SOCIALES**

### ***OBJETIVO***

Aprender a hablar en primera persona usando la palabra 'yo" al igual que asumir la responsabilidad de nuestros actos.

### ***CONTENIDO***

El hablar en primera persona nos ayuda a reconocer nuestra identidad, y así se logrará aprender a expresar nuestros verdaderos sentimientos y deseos. El no hablar en primera persona se presta a que las otras personas interpreten lo que nosotros queremos decir, y así el mensaje se desviará de lo que nosotros realmente deseábamos decir.

Esta interpretación se refiere a la explicación que se da al lenguaje Con base en elementos que no fueron expresados de manera explícita y que generalmente solo muestran lo que uno quiere o teme. Es importante aprender a expresar los deseos, sentimientos y pensamientos propios usando la palabra "yo", ya que cuando se es capaz de expresar lo que se siente anteponiendo un "yo" logra que otros la respeten y aprecien más y así llegar a una reciprocidad en la comunicación.

## ***TECNICA***

Platica de la importancia de la palabra "yo" y participación por parte de los asistentes.

## ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

- .Canasta para poner papeles, pizarrón y gises.
- .Sección de apoyo didáctico.

## ***ACTIVIDAD***

Título: habla mi yo

Desarrollo:

- Pedir al grupo que se divida en dos equipos y se asignan los nombres que deseen.
  - Escribir los nombres en el pizarrón.
  - Indicar a los adolescentes que el ejercicio a realizar va a tener como base el juego de timbiriche.
  - Exponer las reglas del juego.
1. Un adolescente de cada equipo, alternadamente, pasará al frente a sacar un papel de la canasta, que contiene una frase escrita de manera vaga. La tarea consiste en decir la frase en voz alta ante todo el grupo usando el pronombre yo.
  2. El educador será quien determine si la forma en que se cambió la frase de vaga a específica usando la palabra "yo" es correcta.
  3. En caso de que la evaluación del educador sea positiva se tendrá derecho a poner una raya en el timbiriche, el cuál previamente se habrá dibujado en el pizarrón.
  4. El equipo que llene más cuadros con la inicial de su nombre será el ganador.  
(Continuar con esta actividad hasta que se acaben las frases o el tiempo lo permitan)
  5. Premiar con un fuerte aplauso al equipo ganador.

## APOYO DIDACTICO<sup>41</sup>

<i><b>FRASES VAGAS</b></i>	<i><b>FRASES CLARAS</b></i>
Es posible que si estoy de humor vaya contigo a la fiesta	Yo no quiero ir a la fiesta contigo
Tal vez si hacemos algo para que no me embarace voy a acostarme contigo	Solo si usas condón tendremos relaciones sexuales
Muchas personas me dicen que soy guapa pero no se si lo soy	Quiero saber tu opinión acerca de mi apariencia
Como que lo de probar drogas me hace dudar	Yo no quiero probar drogas
He pensado en la posibilidad de que algún día tu y yo tengamos relaciones sexuales	Yo no quiero tener relaciones sexuales contigo
No estoy segura de que sea buena idea tener relaciones sexuales	Yo no quiero tener relaciones sexuales contigo
He pensado que aunque soy bueno en la escuela esta vez no esta bien que te haga tu trabajo	Yo no te voy hacer el trabajo
Estoy confundido acerca de si aceptar o no el regalo	Yo no puedo aceptar ese regalo, muchas gracias
He pensado que si me llamaras con más frecuencia probablemente iría mejor la relación	Yo quiero que me llames con más frecuencia
Tal vez si me quisieras no serías tan agresivo	Yo necesito que ya no seas tan agresivo conmigo
Ya se que no te importo	Yo quiero que me digas lo que sientes por mi.

<sup>41</sup> Adoptado de UNICEF. Op. Cit. P.39

**EVALUACION.** Se evaluará con los resultados del juego de timbiriche.

**ACTIVIDADES EN CASA** Pedir a los adolescentes que hagan un listado de cinco cosas que hallan vivido y requieran una respuesta clara. Sugerirles que, si es posible, busquen a alguien con quien tengan dificultad para comunicarse y le digan algo de lo que han callado.

## **SESION V: DERECHOS ASERTIVOS<sup>42</sup>**

### **OBJETIVO:**

Que los participantes conozcan sus derechos asertivos y aprendan hacerlos respetar.

### **CONTENIDO**

¿Qué son los derechos asertivos?

Los derechos asertivos son unos derechos no escritos que todos poseemos, pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. No sirven para "pisar" al otro, pero si para considerarnos a la misma altura que todos los demás.

Tienes derecho a:

- A ser tu propio juez, lo cuál impide caer en manipulaciones de terceros
- A no dar razones o excusar para justificar nuestro comportamiento
- A cambiar de parecer
- A cometer errores ya ser responsables de ellos
- A decir "no lo sé"
- A ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos a ella
- A tomar decisiones ajenas a la lógica
- A decir "no lo entiendo"

---

<sup>42</sup> La presente sección fue conformada gracias al apoyo de diversas obras literarias referentes al tema.

- A decir "no me importa"

### ***TECNICA***

Exposición de los derechos asertivos.

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

- Láminas escritas, hojas blancas y lápices.
- Sección de apoyo didáctico.

### ***ACTIVIDAD***

Título: aplicando mis derechos

Desarrollo:

- Mostrar un ejemplo de una situación problema por medio de láminas (ver sección de apoyo didáctico).
- Indicar que la tarea a realizar consiste en adaptar el ejemplo al propio.
- En una hoja irán anotando paso por paso la situación de su problema actual.
- Al momento de realizar el objetivo, analizarlo y aplicarlo realmente.

### ***APOYO DIDACTICO***

- Caracterización de la situación problema. cuando estoy haciendo mis cosas personales mi hermana me interrumpe y me siento frustrado(a).
- Expresar mi derecho es mi responsabilidad asegurarme que mi hermana respete mi tiempo y mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un tiempo para mi.
- Señalar el momento le propondré hablar del problema hoy, y si no puede fijaré otro momento.
- ¿Qué siento?: me pongo de mal humor cuando me interrumpe y me siento frustrado(a)

- Mi objetivo: me gustaría que no me interrumpieras a menos que fuera un caso de verdadera emergencia.
- Debe respetar mi tiempo
- Acentuar lo que deseo: si no me interrumpes, cuando termine podré venir a charla un rato contigo, si me interrumpes, tardaré más en hacer mis cosas y no tendré tiempo suficiente para ti.

### ***EVALUACION***

Disponer de algunos momentos para analizar.

- ¿Qué derecho ejerces menos?
- ¿En qué situación crees necesario aplicar los derechos?

### ***ACTIVIDADES EN CASA***

Elegir cinco derechos y practicarlos con personas agresivas o pasivas.

## **SESION VI: LA COMUNICACION NO VERBAL<sup>43</sup>**

### ***OBJETIVO***

Propiciar la reflexión acerca de cómo interviene el lenguaje no verbal en las relaciones interpersonales

### ***CONTENIDO***

Comunicación no verbal: Tú puedes decidir no hablar, o sentirte incapaz de comunicarte verbalmente, pero aunque no lo creas, todavía sigues emitiendo mensajes acerca de ti mismo a través de tu cara y cuerpo. En la comunicación no verbal influyen los siguientes aspectos.

- Mirada. ¿cómo me siento cuando hablas con alguien y no te mira? ¿qué sensación te provoca el que te miren fijamente sin que aparten la mirada de ti. "Los sujetos asertivos miran más mientras hablan que los sujetos poco asertivos"
- Expresión facial: las emociones (alegría, tristeza, ira, sorpresa y miedo se expresan a través de tres regiones:
  1. frente/cejas
  2. ojos/ párpados
  3. parte inferior de la cara

"La persona asertiva adoptará una expresión facial que está de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir"

---

<sup>43</sup> La presente sección fue modificada y adaptada para fines didácticos del presente trabajo de CASTANYER, Olga. La asertividad: Expresión de una sana autoestima. España, Serendipity, 1996

- Postura corporal: La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, cómo está de pie y cómo se pasea, refleja las actitudes y conceptos que tiene de sí misma y su ánimo respecto a los demás. Existen cuatro tipos de posturas básicas.
- Postura de acercamiento: indica atención, aunque puede interpretarse por dos maneras:
  - 1) de manera positiva "simpatía"
  - 2) de manera negativa "invasión"
- Postura de retirada: indica rechazo o frialdad
- Postura erecta. indica seguridad, firmeza, respeto, pero también puede reflejar, orgullo, arrogancia o desprecio.
- Postura contraída: se interpreta como depresión, timidez, abatimiento físico y psíquico.

"La persona asertiva adaptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona"

- Los gestos: los gestos asertivos son movimientos desinhibidos. Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla"

### ***TECNICA***

- Intercambio de ideas
- Explicación con dibujos

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

El propio cuerpo humano

## ***ACTIVIDAD***

Título: sin palabras

Desarrollo:

- Dividir al grupo en parejas
- Pedir que cada miembro de la pareja se asigne la letra A o la B
- Pedir que A le comunique a B lo que realizó el día anterior sin emplear palabra alguna, sólo gestos pero tratando de que no se convierta en mímica. Se darán dos minutos aproximadamente para esta representación.
- Transcurridos los dos minutos B le comunicará a A lo que realizará el día anterior, solamente con gestos. Dar dos minutos aproximadamente para la representación
- Después A y B confirmarán entre ambas los mensajes recibidos y transmitidos
- Cerrar el ejercicio comentando la importancia de la comunicación no verbal en las relaciones interpersonales.

## ***EVALUACION***

Disponer de algunos minutos para preguntar quien considera que desempeña una comunicación no verbal que se identifique con la asertividad.

## ***ACTIVIDADES EN CASA***

Identificar la comunicación no verbal que desempeña en la vida diaria y analizar si es la adecuada.

## **SESION VII: COMUNICACIÓN VERBAL<sup>44</sup>**

### ***OBJETIVO***

Propiciar la reflexión acerca de cómo interviene el lenguaje verbal en las relaciones interpersonales.

### ***CONTENIDO***

Comunicación verbal: la comunicación verbal incluye volumen, tono, fluidez, claridad y velocidad.

- Volumen: en una comunicación asertiva éste tiene que estar en concordancia con el mensaje que se quiere transmitir.
- Tono el tono asertivo debe ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en una seguridad
- Fluidez debe ser diaria, ya que excesivas vacilaciones y repeticiones pueden dar la impresión de inseguridad o ansiedad
- Claridad y velocidad: la velocidad debe ser equilibrada y la claridad debe ser tal que la debe de comprender bien el receptor.

### ***TECNICA***

- Explicación por medio del propio tono de voz del asesor
- Aportación de ejemplos por medio de los participantes

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

Pizarrón, gises y la propia expresión verbal

---

<sup>44</sup> Retomado y modificado de varias obras literarias referidas a la asertividad.

## ***ACTIVIDAD***

Título: inventando una historia.

Desarrollo:

- El educador indicará que contarán una historia cada uno de los participantes utilizando las personas cuyos nombres estarán anotados en el pizarrón.
- Comentar que tienen que aplicar todos aquellos aspectos que influyen en la comunicación verbal.
- Pedir que la historia sea contada sin olvidar la asertividad.
- Cerrar el ejercicio comentando con el grupo lo siguiente: las personas manifiestan diferentes actitudes en función de la comunicación verbal que utilice.

## ***EVALUACION***

Disponer de algunos minutos para comentar las experiencias de los adolescentes al realizar la comunicación verbal.

## ***ACTIVIDADES EN CASA***

Comparar la comunicación verbal que utilizaba normalmente con las personas con las que convive normalmente y analizar si debe cambiar o mejorar su comunicación verbal para lograr ser más asertivo.

## **SESION VIII: EL ELOGIO**

### ***OBJETIVO***

Que los participantes observen y practiquen cómo dar y recibir cumplidos asertivamente

### ***CONTENIDO***

Elogio. el elogio es una evaluación, toda evaluación incomoda al nuevo individuo. La mayoría de las personas se molestan ante una valoración negativa, por lo tanto, la evaluación positiva posee el efecto contrario, es decir, agrada.

La forma negativa en que se dan o reciben elogios es la siguiente: autodespreciándose primero y después diciendo elogios a la otra persona, ya sea de manera sarcástica o enfatizando inicialmente un defecto.

### ***TECNICA***

.Primero preguntas acerca de los elogios a los participantes

.formación del concepto de elogio

.representaciones de elogio

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

Una canasta

### ***ACTIVIDAD***

Título: dar y recibir elogios

Desarrollo:

- El educador indicará que en una canasta pondrán un objeto personal
- Una persona voluntaria sacara dos prendas para lo cual pasaran lo dueños y frente al grupo una persona va a verbalizar un elogio a la otra persona, y el sujeto que lo recibe responderá al elogio de una manera asertiva
- Posteriormente, la persona que recibió el elogio ahora dará una apreciación digna de elogio a la persona que le brindo el elogio y ésta lo responderá de una manera asertiva.
- Aclarar que los elogios se antepondrán con el pronombre "tu"
- Continuar sacando prendas personales hasta que todos los participantes hayan pasado.

### ***EVALUACION***

Una parte de la evaluación se hará con las representaciones la otra se hará con una reflexión de la importancia de saber dar y recibir elogios.

## ***ACTIVIDADES EN CASA***

Que los adolescentes le pidan a una persona digna de confianza que les digan una cualidad que en ellos vean y saber recibirla de manera asertiva. Dar ellos un elogio a determinada persona y observar como responde ante esto.

## **SESION IX: PETICIONES**

### ***OBJETIVO***

Que los participantes evalúen su habilidad para hacer favores y rehusar de ellos; practicar la discriminación entre una forma efectiva y otra inefectiva para hacer y rechazar favores.

### ***CONTENIDO***

El hacer demandas y rehusar las de otros cuando no se les quiere complacer es otra forma de conducta asertiva, para tal motivo, es recomendable utilizar la siguiente definición:

"Conducta asertiva- es el tipo de conducta interpersonal en la cual una persona defiende sus derechos, de tal forma que no viole los derechos de los demás."<sup>45</sup>

Tenemos ciertos derechos personales acerca de cómo pasamos el tiempo, lo que hacemos con nuestras pertenencias y con nuestro cuerpo, etcétera. La gente tiene derecho a hacer peticiones y que el mismo derecho tiene para rehusarse.

### ***TECNICA***

Explicación por medio de ejemplos.

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

- carteles, pizarrón, gis, globos, hojas blancas y lápices
- sección de apoyo didáctico

---

<sup>45</sup> Dicha definición no ha sido copiada ni transcrita de ningún texto en especial, ya que fue una sintetización de la autora del presente trabajo gracias a los conocimientos obtenidos de distintas lecturas.

## ***ACTIVIDAD***

Título: hacer demandas y rehusar a ellas

Desarrollo:

- Se formaran parejas de participantes, quienes elaboran una situación en la que algunos de ellos piden una cosa razonable y el otro responde simplemente con un no, después se cambian los papeles, (eso servirá para demostrar las respuesta de las personas agresivas)
- El siguiente paso consiste en que las mismas parejas planteen y rehúsen peticiones, intentando ser directo, destacando particularmente el mensaje "no quiero" en lugar de "no puedo"; o utilizando cualquiera de las demandas asertivas (ver apoyo didáctico)
- Se cerrará cuando todas las parejas hayan participado.

## ***APOYO DIDACTICO***

- Por favor, ¿quieren ponerme atención?
- Por favor, ¿quieren guardar silencio?
- Su conducta me molesta
- Esta es una fila; por favor, vallase al final
- Lo siento, pero no es posible
- Perdóname, yo llegue primero
- Por favor, ¿quiere dejar de hablar durante la obra" película, etcétera?
- Por favor, vuélveme a llamar; no puedo atenderte ahora

## ***EVALUACION:***

Será la autoobservación de la situación anterior dando una respuesta a la siguiente cuestión. ¿Qué le gusto al hacer demandas y rehusar a ellas asertivamente?

## ***ACTIVIDADES EN CASA:***

- .Hacer dos demandas que se le dificulten
- .Rehusar asertivamente las demandas que le sean hechas y realmente no quiera complace.

## **SESION X: ENSAYO CONDUCTUAL**

### ***OBJETIVO***

Practicar interacciones breves y reales con otros participantes y facilitar la transición de las sesiones anteriores a las situaciones de la vida real.

### ***CONTENIDO***

En esta sesión no habrá contenidos adicionales, solo se aclararán dudas generales respecto a todas las sesiones anteriores.

### ***TECNICA***

Mesa redonda

### ***MEDIOS DE ENSEÑANZA***

Pizarrón y gis.

### ***ACTIVIDAD***

- Se formará una mesa redonda y en el pizarrón se pondrán una serie de situaciones específicas tales como rehusar una demanda, hacer peticiones, practicar la comunicación verbal, responder elogios, etcétera
- Uno por uno explicará la situación que le gustaría ensayar (a) y un voluntario (b) tomará el papel de la persona con quien A tiene algún problema
- Una vez terminada la interacción, el resto de los miembros del grupo da retroinformación positiva a (a) acerca de su ejecución
- Así se continúa el ejercicio hasta que se termine con todas las personas de la mesa, y otro comienza, con (b) hasta efectúa la misma secuencia que (a)
- Se señala a los participantes que deben hacer sus observaciones como recomendaciones y no como ordenes" Se utiliza la segunda persona al referirse a la ejecución de la otra persona, por ejemplo: "Tú hiciste..." "Me gusto..."

### ***EVALUACION***

Se tomarán unos minutos para reflexionar qué cambios encuentran en su actitud.

### ***ACTIVIDADES EN CASA***

Llevar a la vida diaria todo lo aprendido

## CONCLUSIONES

Gran parte de la desdicha que experimenta el adolescente podría ser eliminada o reducida a un mínimo si él proyectara conceptos más sanos y más realistas de sí mismo. Las actividades saludables surgen de un concepto realista propio; si el adolescente puede verse a sí mismo como es en realidad, no como a su familia y amigos les gustaría que él fuera, realizará una adaptación a la vida mucho mejor que el individuo cuyo concepto de sí mismo ha sido deformado por razonamientos esperanzados.

Aunque el periodo de la adolescencia es una época en la que deben realizarse muchas adaptaciones difíciles, el joven que avanza satisfactoriamente a través de este periodo de adaptación debe encontrar que su felicidad aumenta cada día que pasa.

El adolescente feliz se preocupa de enfrentar la realidad y adaptarse a ella de modo realista; posee una filosofía de la vida que le permite tomar lo bueno y lo malo, gozar de lo grato y no desilusionarse abiertamente cuando las cosas no son de su gusto; a través de su buena comunicación asertiva y una buena adaptación es capaz de lograr una satisfacción personal.

Muchos adolescentes tienen conciencia de sus desajustes y les gustaría corregirlos antes que fuera demasiado tarde. Con el desarrollo de la asertividad como componente de su conducta éstos lograrán un progresivo aumento de equilibrio de su personalidad y la profundización de su mundo interior.

El adolescente que se encuentra al límite de esta etapa ha llegado a delimitar un espacio de intimidad personal y ha logrado cierta estabilidad en la manera de considerar su vida. Los adolescentes pueden ir incorporando la conducta asertiva en su sistema de ideas y valores, la cual le servirá de guía para la vida cotidiana. En este marco surge la búsqueda de un ideal de vida que le satisfaga éste es un momento clave para la introducción de la asertividad debido a que puede ser de gran utilidad en el proyecto de vida del individuo.

Los muchachos ubicados en la fase de la adolescencia tardía caminan hacia la aceptación de su propia realidad, la afirmación de su personalidad va tomando formas más positivas. Aumenta su capacidad de asumir responsabilidades y también a superar los fracasos.

Por ello, la conducta asertiva es de gran importancia en esta etapa de la vida, ya que se puede conseguir, por medio de ésta un mayor control sobre su afectividad al igual que un mayor dominio de sus emociones. Gracias a ello, la vida del adolescente puede serenarse.

Afortunadamente la crisis emocional que caracterizó la etapa anterior a la adolescencia, ya a esta edad se ha ido resolviendo. Ahora existe la opción de la conducta asertiva, la cuál ayudará a que las emociones además de reconocerse se estabilicen.

Desenvolviéndose ya dentro de un ambiente social más formal, los adolescentes están más sujetos a relaciones interpersonales. La asertividad les enseña paulatinamente a aceptarse á sí mismos y con ello adquirir la capacidad de comprensión y adaptación para con los demás.

En el proceso de llegar a mostrarnos asertivos, debemos damos cuenta de que nadie puede manipular nuestras emociones o nuestro comportamiento si nosotros no lo permitiremos. Para poder poner límite a la manipulación de nuestras emociones o de nuestro comportamiento por los demás, es preciso que aprendamos a reconocer la manera en que la gente intenta manipulamos. ¿Qué dicen, como actúan o que creen? Se debe, además, poner en tela de juicio las actitudes e ideas infantiles en las que se fue educado y que hacen sentir susceptibles a la manipulación.

Esas expectativas infantiles y su consiguiente comportamiento anulan gran parte de la dignidad y respeto por uno mismo como ser humano. Los modelos de conducta infantiles acerca de cómo se supone que "se debe" comportar, sólo orillan a involucrarse dentro de la ira-agresión o en el miedo-huida. Tales creencias constituyen la base de la mayoría de las maneras en que otras personas nos manipulan para que se haga lo que ellas quieren.

Dichas creencias contradicen directamente los derechos asertivos que todo individuo tiene. Pero cuando ya se es adolescente (principalmente cuando se encuentran en la adolescencia tardía) es posible cambiar estas creencias y madurar emocionalmente, decidir de manera individual y ser libre en cuanto a la conducta que se quiere llevar a cabo.

Así pues, la asertividad constituye una estructura básica para la sana participación de cada individuo en toda relación humana. La conducta asertiva constituye la estructura sobre la cual se edifica una conexión positiva entre las personas, basada en la confianza, la comprensión, el afecto, la intimidad y el amor.

## BIBLIOGRAFIA.

BLOS, Peter. Psicología de la adolescencia. Tr. Ramón Parres. México, Planeta, 1990.

CASTANYER, Olga. La asertividad. Expresión de una sana autoestima 4ed. España, Serendifity, 1996.

CARNEIRO, Leao A. Adolescencia. "Sus problemas y su educación". Tr. Santiago Hernández Ruiz México, Uthea, 1990.

DAVIS, Martha. et.al. Técnicas de autocontrol emocional. Tr. María Zaplana. Barcelona, Martínez Roca, 1985.

ESCAMILLA, Manuel Luis. Teoría de la adolescencia. Venezuela, Escuela de edición, 1965.

FERNANDEZ Mouján., Octavio. Abordaje teórico y clínico del adolescente. Buenos Aires, Nueva visión, 1986.

GONZALEZ Kipper, Lorenzo. Formación de valores I. México, Enseñanza. 1991.

HURLOCK, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Tr. Washington L. Ruso. Buenos Aires, Paidós, 1971.

INTERNET .<http://members.xoom.com>

LEIF, Joseph y Jean Delay. Psicología y Educación del adolescente. V.II Tr. Iris Acacia Ibáñez. Argentina, Kapelusz, 1971.

LUTTE, Gérard. Liberar la adolescencia. "La psicología de los jóvenes de hoy" Barcelona, Herder, 1991.

YAÑEZ, Maggi, et.al. Desarrollo Humano y calidad. "Los valores en la vida social y profesional" México, Publicaciones cultural, 1995

McKAY, Matthew, et. al. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Tr. Carlos Augé. Barcelona, Martínez Roca, 1985.

MUSS, Rolf E. Teorías de la Adolescencia. Tr. Juan I. Thomas. México, Paidós, 1989.

RAPPOPORT, León. La personalidad desde los 13 a los 25 años. "El adolescente y el joven". Tr. Carlos E. Saltzmann. Barcelona, Paidós, 1986.

UNICEF. Control nacional de prevención y atención integral a madres adolescente México, DIF, 1997.