

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**UNIDAD AJUSCO  
ACADEMIA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA**

**HABILIDADES PSICOSOCIALES EN JOVENES DE 2ª GRADO  
DE SECUNDARIA**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**

**PRESENTAN**

**OLVERA HERRERA ELSA**

**ORTEGA MENDOZA YAZMIN**

**ASESOR: ALEJANDRO ZUVIRE CABELLO**

**MEXICO D.F., FEBRERO 2006**

## HABILIDADES PSICOSOCIALES

<b>INTRODUCCIÓN</b>	4
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	5
<b>CAPÍTULO 1. APRENDIZAJE Y ADQUISICIÓN DE LA ASERTIVIDAD COMO UNA HABILIDAD PSICOSOCIAL.</b>	
1.1 Teorías del aprendizaje.....	7
1.1.1 Aprendizaje.....	8
1.2 Habilidades.....	12
1.2.1 Clasificación de las habilidades.....	13
1.2.2 Habilidades psicosociales.....	15
1.2.3 La enseñanza de las habilidades psicosociales en las escuelas.....	18
1.3 Asertividad como una habilidad psicosocial.....	19
1.3.1 Características de la persona asertiva, de la no asertiva y de la agresiva.....	26
1.4 Desarrollo psicosocial del adolescente.....	28
1.4.1 Aspecto cognitivo del adolescente.....	29
1.4.2 Aspecto social del adolescente.....	30
1.4.3 Aspecto emocional del adolescente.....	34
<b>CAPÍTULO 2. MÉTODO</b>	
2.1 Planteamiento del problema.....	39
2.2 Objetivos.....	42
2.3 Participantes.....	42
2.4 Escenario.....	42
2.5 Instrumentos.....	43
2.6 Procedimiento.....	44
<b>CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	
3.1 Resultados cuantitativos.....	46
3.1.1 Registro de respuestas de los cuestionarios del pretest y postest.....	47
3.1.2 Registro de respuestas de las afirmaciones del pretest y postest.....	52
3.2 Resultados cualitativos.....	55
3.3 Conclusión de Resultados.....	55
<b>DISCUSIÓN</b>	57
<b>REFERENCIAS</b>	60
<b>ANEXOS</b>	62

## RESUMEN

Hablar de habilidades psicosociales sería por empezar a definir que son conductas aprendidas que permiten la relación con los otros, el establecimiento de los propios derechos y el de los demás. Estas son aprendidas desde la infancia y dando un proceso continuo durante toda la vida. Poseer y desarrollar estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas; facilita la comunicación emocional y la resolución de problemas tan presentes en jóvenes de secundaria que son vulnerables al comenzar a formar un criterio y personalidad, ya que en esta etapa de su desarrollo están expuestos a cambios físicos, biológicos, cognitivos y emocionales que influyen en su toma de decisiones.

Por eso como principal habilidad psicosocial a desarrollar en el proceso evolutivo del individuo esta la asertividad, ya que ésta es medula de las relaciones interpersonales, pues permite crear una comunicación con los otros, ya que cada uno tiene diferentes intereses y formas de ver el mundo, por ello, al actuar asertivamente en una situación se evitaría caer en un conflicto interpersonal, que llevará posteriormente a una frustración e inestabilidad.

Por lo que aprender y desarrollar la asertividad como una habilidad psicosocial, permitirá el desenvolvimiento para nuestra vida diaria y a futuro, tanto en la escuela como en la familia, ya que en estos ambientes se presentan oportunidades de aprender y desarrollar técnicas, conocimientos, actitudes y hábitos que admiten mediar los problemas dentro de su esfera biopsicosocial, es decir, tomando buenas decisiones en ambientes conflictivos, que le permitan al alumno tener un desarrollo óptimo y por consiguiente una buena calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN.

El ser humano es un ser integrado en la medida en que logra sus propósitos a través de su vinculación para la tarea de todo su ser, armonizado en lo biológico, lo psicológico y lo social. Así individuo aprende a través de un todo con en sus tres esferas (biopsicosocial) y es en esta dimensión donde debe darse el proceso de aprendizaje, donde el ser humano adquiera nuevas capacidades y habilidades a través de una modificación en sus pautas de conducta que le permitan establecer vínculos más adecuados con el objeto del conocimiento. Para poder lograrlo, la búsqueda del conocimiento deberá darse a través de un proceso de conducción dirigido con de la educación, en donde el aprendizaje tenga una dirección intencionada y el individuo sea un ser que aprende continuamente, alcanzando determinados objetivos que pueden ser de índole informativa (datos, informaciones, conocimientos), automatizada (hábitos, habilidades, destrezas y automatismos) y formativos (actitudes, ideales y preferencias).

Es por ello que en el capítulo uno en su primer apartado se abará el tema de aprendizaje, con el propósito de que se entienda su origen, su importancia y la manera de cómo el aprendizaje es adquirido de acuerdo a diversas teorías. Entre estas, está la teoría del aprendizaje empírico que nos menciona en primer lugar la importancia del conocimiento a través de una motivación.

En el segundo apartado se menciona lo que son las habilidades psicosociales así como su clasificación para tener un mejor conocimiento de ellas. En un tercer apartado se habla del tema de la asertividad y de las características de la persona asertiva, agresiva y no asertiva, así como de los derechos asertivos de cada individuo lo cual permite tener un mejor desarrollo de las habilidades y por lo tanto del aprendizaje.

Finalmente en el cuarto apartado del capítulo uno, se presenta el desarrollo psicosocial del adolescente sobre todo en jóvenes de 2do. grado de secundaria, los cuales empiezan con cambios propios de una nueva etapa de desarrollo biológico, psicológico y social, donde intervienen los aspecto cognitivo, evolutivo, y emocional, los cuales influyen en el desarrollo de sus habilidades, generando un proceso de conflicto en el aprendizaje escolar, vinculado a los problemas de identidad. Además en este

apartado se menciona lo que es la socialización, con el fin de entender como son los contextos que interfieren en el desarrollo de las habilidades del individuo y en especial del adolescente, en donde la propuesta habilidades psicosociales se propone incidir como una alternativa de la psicología educativa para eficientizar tanto el aprendizaje como el pensamiento cognitivo y emocional, que contribuyan a mejorar el desarrollo integral de los alumnos en el contexto escolar.

Por otra parte en el capítulo dos veremos el método que se utilizó en nuestra investigación como planteamiento del problema, objetivos, participantes, escenario, instrumentos y procedimiento que se llevaron acabo y en el capítulo tres el análisis de los resultados obtenidos durante la aplicación de la investigación.

## JUSTIFICACIÓN.

Toda la vida es una constante interacción, dentro de la cual el individuo se manifiesta de diversas formas es decir, emplea sus habilidades que posee y que en ocasiones no conoce tenerlas. Muchas veces el adolescente mantiene relaciones con sus compañeros y no sabe como relacionarse con los demás, como emitir sus emociones, como tomar decisiones y como ser asertivo. Por este motivo es importante informar del tema de la *asertividad como una habilidad psicosocial* a alumnos de secundaria, la cual es una edad donde son más vulnerables a correr riesgos porque están en una búsqueda de identidad e independencia que los llevan a tomar decisiones sin tomar en cuenta sus consecuencias, por eso al conocer dicha habilidad mejorara su comunicación, su integración a diferentes contextos, su manejo de emociones y su toma de decisiones, entre otras.

Por ello, que el énfasis puesto en las habilidades psicosociales se distingue de otras estrategias que enseñan destrezas vocacionales, o se centran en aspectos prácticos de la vida diaria, ya que esta propuesta asume la prevención de problemas psicosociales que requieren de la adquisición de competencias y habilidades específicas en el ámbito físico, psicológico, social, moral y vocacional. *Esto nos lleva a visualizarlo desde una perspectiva del psicólogo educativo, donde el aprendizaje se da no sólo en el área escolar, sino en los diversos contextos donde se desenvuelve el adolescente.* Es por eso que vemos la necesidad de que el psicólogo educativo esté en contacto con diversos contextos, que tiene la persona para crear una mejor interacción que lo lleven a tener un mejor aprendizaje y por lo tanto una mejor calidad de vida.

# CAPÍTULO I: APRENDIZAJE Y ADQUISICIÓN DE LA ASERTIVIDAD COMO UNA HABILIDAD PSICOSOCIAL

## **1.1 Teorías del aprendizaje**

La psicología del aprendizaje y las teorías del aprendizaje fueron el resultado histórico del estudio de la evolución de la adaptación animal, de la interrelación entre las funciones cerebrales, las demandas y cambios ambientales, y del interés por conocer los efectos de la experiencia sobre el comportamiento y su importancia relativa respecto a los instintos y las formas heredadas de actividad. A partir del Renacimiento, la discusión sobre la naturaleza del conocimiento cobró una gran importancia. Entre otras cosas, dicha discusión sirvió como fundamento al desarrollo de la ciencia moderna. El fondo de los argumentos sobre la naturaleza del conocimiento tenía que ver con el problema de la confiabilidad de lo que se conocía o aprendía y de la certeza o verdad de dicho conocimiento. Nadie ponía en duda que el conocimiento provenía, por lo menos en parte, de la experiencia, es decir, del contacto del individuo con el mundo a través de los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. Lo que se cuestionaba era la importancia y la fiabilidad de lo que se conocía mediante los sentidos. Durante el medioevo, la Iglesia Cristiana había impuesto la doctrina oficial de que sólo el alma era capaz de conocer con certeza y que ese conocimiento se daba, fundamentalmente, por revelación. Sin embargo a partir del Renacimiento los nuevos descubrimientos geográficos y tecnológicos, así como los cambios en la organización política y económica de Europa, obligaron a reconsiderar bajo que condiciones era posible suponer que el conocimiento humano era verdadero, sin la participación de la gracia divina (Kantor, 1990).

La discusión sobre la fiabilidad y certeza del conocimiento involucró dos argumentos fundamentales. El primero, llamado racionalista representado de manera destacada por René Descartes, planteaba que el conocimiento verdadero era aquel que se revelaba racionalmente como claro y evidente por sí mismo, y que el método apropiado para conocer era aquel que trataba con formas racionales puras: el método de la geometría. El segundo argumento, llamado empirista representado a su vez por

Francis Bacon y John Locke, planteaba que todo el conocimiento provenía directa y exclusivamente de la experiencia a través de los sentidos, y se propuso al método experimental como el cánón para descubrir y comprobar de manera sistemática el conocimiento sobre la naturaleza. Estos dos planteamientos sobre el conocimiento dieron lugar a dos maneras distintas de entender y estudiarlo. Una, la racionalista, que se transformó en la llamada psicología cognoscitiva. La otra, empirista en sus fundamentos, que se constituyó en la llamada psicología del aprendizaje. Ambas psicologías tienen el mismo objetivo: estudiar cómo se conoce (citados en Hilgard & Bower , 1973).

Estas teorías que han surgido a partir de esta fecha, nos ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y tratan de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento a través de un objeto de estudio que se centra en la adquisición de destrezas, habilidades, razonamientos y conceptos durante el proceso de aprendizaje tal y como se explica a continuación.

### **1.1.1 Aprendizaje.**

El concepto de aprendizaje surgió vinculado al empleo de otros términos, fundamentalmente a los de *experiencia e inteligencia*. Por eso muchas actividades se pueden presentar como ejemplos de aprendizaje: adquirir un vocabulario, memorizar un poema, enseñarse a manejar una maquina de escribir, etc. (Martins, 1991).

De hecho es extremadamente difícil redactar una definición que sea totalmente satisfactoria sobre el aprendizaje, pues describirlo como un cambio que acompaña a una repetición lo confunde con el crecimiento, con la fatiga y con otros cambios que puedan efectuarse a causa de la repetición. Por eso una definición de aprendizaje podría ser la siguiente: *se entiende por aprendizaje el proceso en virtud del cual una actividad se origina o se cambia a través de la reacción a una situación encontrada, con tal que las características del cambio registrado en la actividad no puedan explicarse con fundamento en las tendencias innatas de respuesta, de maduración o estados transitorios del organismo (por ejemplo la fatiga, las drogas, etc.).* Por eso una vez que



se ha aprendido, son muchas las cosas que uno es capaz de hacer (Hilgard & Bower, 1973).

Otra definición de aprendizaje según Martins (1991) es: “*cualquier cambio de comportamiento que pueda originarse en la práctica o en la experiencia*” (p. 218). Este cambio de conducta puede deberse a la: aparición de lo nuevo, desaparición de lo previo, sustitución y transformación.

Por otra parte para que se desarrolle el aprendizaje Martins (1991), dice que son necesarias ciertas condiciones tales como:

1. *Maduración del aprendiz:* se trata del conjunto de capacidades, características y habilidades del individuo que han alcanzado su desarrollo óptimo para permitirle intentar o abordar algún aprendizaje.
2. *La estimulación del ambiente del aprendiz:* es el conjunto de circunstancias materiales, personas y oportunidades que propician que el sujeto tenga acceso o pueda abordar el aprendizaje.
3. *Motivación del aprendiz:* es el conjunto de capacidades, disposiciones, habilidades e intereses que impulsan al sujeto a intentar o abordar algunos aprendizajes en lugar de otros.

Con lo antes mencionado se considera al aprendizaje como un conocimiento adquirido a través de la experiencia, donde el proceso educativo se percibe como un proceso natural tal y como lo plantea Carl Rogers quien señala que el aprendizaje se da cuando lo estudiado es relevante en los intereses personales del estudiante y entonces el individuo tiende a la autorrealización. Esto es el fundamento de la *Teoría del aprendizaje empírico* (Hessen, 1979). Que se explica con más detalle a continuación.

### ***Teoría del aprendizaje empírico***

Carl Rogers (1975) nació en Chicago en 1902 en una familia patriarcal y religiosa, rigurosa moralmente, intransigente y trabajadora. Fue alumno del "Union Theological Seminary", aunque lo abandonó pues no deseaba verse forzado a aceptar determinadas creencias y a limitar su libertad. En la Universidad de Columbia se

comenzó a interesar por la psicoterapia y la educación. De 1945 a 1957 enseñó Psicología en la Universidad de Chicago, luego en la de Wisconsin y más tarde en el "Western Behavioral Science Institute", de California. Entre 1938 y 1950 concibió la psicoterapia no directiva o terapéutica centrada en el cliente. Él se proponía subrayar el hecho de que se centraba en el mundo fenomenológico de la persona. Según su concepción del desarrollo de las neurosis, el hombre busca experiencias agradables a través de una tendencia a la autorrealización y un proceso de valoración que él considera innatos. El conflicto surge porque la necesidad de apreciación positiva puede entrar en conflicto con la tendencia de autorrealización (Rogers, 1975).

Su planteamiento es un procedimiento elaborado para el tratamiento de malas adaptaciones en niños y adultos. El coordinador, con su actitud frente al alumno, procura crear una atmósfera en la que pueda resolver el alumno sus problemas por sí mismo. El coordinador no formula preguntas ni da consejos. Deja al alumno en completa libertad para expresar lo que desea. En el curso de este desarrollo procura corregir las falsas ideas que aquél hubiese adquirido. Si bien Rogers ha sido un investigador que realizó un paralelismo entre la educación y la psicoterapia. La incomunicabilidad entre las personas es el principio antropológico explicativo de su teoría, siendo el propio alumno quien ha de producir su propio aprendizaje. La difusión de las ideas de *Rogers entre los teóricos de la educación ha* creado un clima propicio para centrar la acción educativa en el educando, con el propósito de adueñarse de sí mismo, crear actitudes positivas, integrarse mejor en todas sus esferas y estratos, conseguir mayor tolerancia ante las situaciones desagradables y frustrantes, y lograr una mejor adaptación general (Hessen, 1979).

Para que estos aspectos puedan darse en el alumno Rogers (1975), señala que la relación del coordinador debe caracterizarse por el *respeto* profesado al alumno, por la *empatía* que hace participar a ambos de los mismos sentimientos, por la centración en el alumno, por la provocación de un desarrollo autodirectivo calificado de crecimiento; por la congruencia o autenticidad, es decir, por la equivalencia de la expresión exterior y lo interiormente vivenciado; por la comprensión, tolerancia y aceptación del alumno, tal cual es.

Aplicando esta teoría a la educación Rogers (1975) distingue dos clases de aprendizaje: el memorístico y el vivencial o significativo. El primero sería el de la educación tradicional el cognitivo o vacío; el segundo es el verdadero aprendizaje el empírico o importante, que lo define así: *"...Si bien aún me desagrada ajustar mi pensamiento y abandonar viejos esquemas de percepción y conceptualización, en un nivel más profundo he logrado admitir, con bastante éxito, que estas dolorosas reorganizaciones constituyen lo que se conoce como aprendizaje."* (p.93).

Por lo tanto partiendo de aquí es como Rogers (1975), presenta la llamada *enseñanza centrada en el estudiante* como fruto de sus experiencias como profesor donde la enseñanza centrada en el estudiante está sujeta a una serie de hipótesis y principios donde : no se puede enseñar directamente a otra persona, sólo se le puede facilitar el aprendizaje, el estudiante es quien aprende, el estudiante puede tener dificultades, el estudiante sin embargo puede recibir ayuda.

Así como también donde el maestro es como el coordinador un *facilitador* del aprendizaje; ya que dada la incomunicabilidad de saberes, no puede aspirar a otra cosa. Y plantea ciertas afirmaciones sobre el aprendizaje: los seres humanos tienen en sí mismos la capacidad natural de aprender, cuando el estudiante advierte que su objetivo tiene relación con sus proyectos personales se produce el aprendizaje significativo; los aprendizajes amenazadores del yo se realizan cuando las amenazas exteriores son mínimas; en la acción se aprende mucho y con provecho; si el estudiante se responsabiliza en el método de aprendizaje aprende mejor; la enseñanza que compromete a toda la persona es la que penetra más profundamente y se retiene más tiempo, la autoevaluación y la autocrítica son fundamentales (Villalpando, 1992).

Lo resaltante de esta teoría es la importancia de la libertad, como condicionamiento de la educación y del aprendizaje; puesto que la teoría de Rogers (1975) ha sido calificada de alternativa a la libertad y su concepto de la educación se explica por la libertad. Además de que en este concepto, menciona que el alumno desarrollará su aprendizaje cuando llegue a ser significativo y esto sucede cuando se involucra a la persona como totalidad, incluyendo sus procesos afectivos y cognitivos, y se desarrolla en forma experimental.

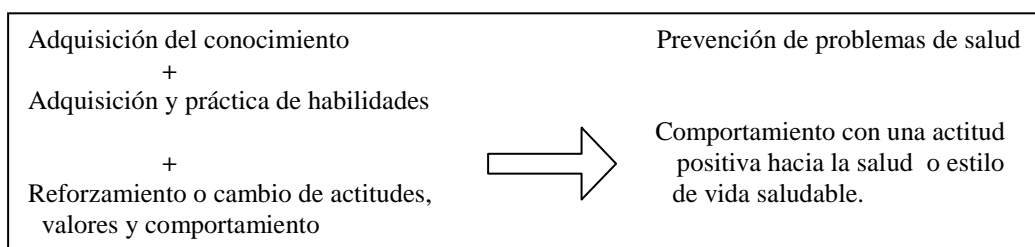
Es importante que el alumno considere el tema a tratar como algo importante para sus objetivos personales. El aprendizaje es mejor si se promueve como participativo, en el que el alumno decida, mueva sus propios recursos y se responsabilice de lo que va a aprender. También es importante promover un ambiente de respeto, comprensión y apoyo para los alumnos, y sugiere Rogers que el profesor no utilice recetas estereotipadas sino que actúe de manera innovadora y así sea él mismo, que sea auténtico (Rojas, 1988).

Como ya se mencionó anteriormente en el aprendizaje deben de existir ciertas condiciones entre ellas la maduración del aprendiz, la estimulación del ambiente y la motivación. Para estas condiciones, el alumno debe de contar con un conjunto de habilidades y capacidades, las cuales le permitirán obtener un mejor conocimiento. A continuación se explica más detalladamente lo que son las habilidades.

## 1.2 Habilidades

En el artículo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1993), se cita a Eccles, quien considera que las habilidades son:

- Destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona dentro de sus limitaciones sociales y culturales.
- Un eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes, valores y el comportamiento o estilo de vida saludable (ver el gráfico de abajo).



Tomado de la OMS (1993).

Cada habilidad está compuesta por uno o más elementos cuya naturaleza está determinada por las normas y valores que definen lo que es un comportamiento apropiado en cada contexto social y cultural y a su vez, las normas y valores dependen

de factores como el género, la edad, y la condición social. En términos generales por ejemplo, la habilidad de comunicarse en forma efectiva o asertiva incluye elementos como: Contacto visual, nivel y tono de la voz, postura corporal y gestos faciales y espacio interpersonal. Sin embargo la forma más específica, el grado y la oportunidad para comunicarse de manera asertiva pueden ser diferentes de país a país. En algunas culturas al contacto visual al hablar puede ser apropiado entre hombres, no entre mujeres o entre personas de la misma edad, pero no pueden ser considerados descortés en el caso de un menor que se dirige a un adulto (Valles, 1996).

No existen habilidades únicas o exclusivas para cada situación psicosocial o problema de salud, aunque algunas destrezas pueden ser más relevantes en ciertas situaciones que en otras. El comportamiento de las personas es en extremo complejo y en la práctica existen relaciones muy estrechas, en ocasiones inesperables entre las distintas habilidades. Por ejemplo; en la base de la dificultad o incapacidad para solucionar los conflictos de forma no violenta se encuentran diversos factores como: prejuicio e ideas erróneas sobre personas, grupos sociales o situaciones, temores o dificultad para tolerar las diferencias y patrones aprendidos e interiorizados entre otros (OMS, 1993).

Por eso debido a esta diversidad de habilidades, varios investigadores han hecho clasificaciones al respecto. Como las que se muestran en el siguiente apartado.

### ***1.2.1 Clasificación de las habilidades***

Varias organizaciones juveniles, educativas y de salud e investigadores de la adolescencia han definido y categorizado las habilidades de diferentes maneras. Las siguientes clasificaciones de habilidades se centran en aptitudes sociales dentro de la escuela, prevención de la violencia dentro y fuera de la escuela y promoción de la salud en general. Estas clasificaciones citadas por la OMS (1993) son:

- Habilidades relacionadas con el conocimiento social, con la percepción, la codificación y la descodificación de emociones, con la toma de

perspectivas, de razonamiento interpersonal y de solución interpersonal de problemas según Bierman y Montimy.

- Habilidades de cooperación, aserción, responsabilidad, empatía y autocontrol según Gresham y Elliott.
- Habilidades para entrar en sociedad, habilidades para conservar, habilidades para solución de problemas y conflictos, y habilidades para el control de la ira según Guevremont y cols.
- Habilidades para la toma de decisiones/solución de problemas, pensamiento crítico/creativo, comunicación/relaciones interpersonales, conciencia de sí mismo/empatía y capacidad para enfrentar emociones/estrés según la OMS.

Otra clasificación que existe de las habilidades es la propuesta por Eccles, quien plantea que estas son conocidas como habilidades para la Vida o bien como habilidades psicosociales, las cuales a su vez también se dividen 1) habilidades sociales o interpersonales; 2) habilidades cognitivas y 3) habilidades para el control de emociones las cuales representan el “*corazón*” del desarrollo humano.

A continuación se explica más detalladamente en el cuadro cada habilidad:

	<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>HABILIDADES COGNITIVAS</b>	<b>HABILIDADES PARA EL CONTROL DE EMOCIONES</b>
<b>HABILIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de comunicación.</li> <li>• Habilidades de negociación/rechazo.</li> <li>• Habilidades de aserción.</li> <li>• Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas).</li> <li>• Habilidades de cooperación.</li> <li>• Empatía y toma de perspectivas.</li> <li>• Asertividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas.</li> <li>• Comprensión de las consecuencias de las acciones.</li> <li>• Determinación de soluciones alternas para los problemas.</li> <li>• Habilidades de pensamiento crítico.</li> <li>• Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación.</li> <li>• Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales.</li> <li>• Autoevaluación y clarificación de valores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del estrés.</li> <li>• Control de sentimientos, incluyendo la ira.</li> <li>• Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, monitores de sí mismo).</li> </ul>

Retomado de la OMS (1993).

En el siguiente apartado, explicaremos detalladamente lo que son las habilidades psicosociales y en las cuáles nos fundamentaremos para la elaboración de este trabajo.

### ***1.2.2 Habilidades psicosociales***

En distintos momentos a lo largo de la historia de la educación se ha reconocido el valor intrínseco de las habilidades psicosociales, aunque sólo hasta hace poco este interés se ha traducido en iniciativas de cobertura nacional. No obstante durante las décadas de los sesenta y setenta el aprendizaje académico constituyó la prioridad del sector educativo; en distintas partes del mundo (Europa, Norteamérica, Sudamérica y Asia) surgieron las primeras iniciativas de enseñanza de

habilidades psicosociales, con énfasis en las destrezas sociales y el manejo de problemas en general (Valles, 1996).

Por otra parte la mayoría de nosotros, según Aguilar (2002), hemos tenido muy escasas oportunidades de revisar nuestro comportamiento humano, no hemos estudiado para comunicarnos bien con los demás, no nos hemos capacitado para entendernos mejor a nosotros mismos, ni para comprender más a fondo las relaciones humanas y mucho menos hemos estudiado para manejar conflictos. Por lo que las consecuencias no se hacen esperar ya que no tenemos un aprendizaje sólido en los temas de saber perdonar, mantener la sencillez, tener una sólida autoestima, saber escuchar, decir las cosas sin ofender, controlar nuestras emociones, tener la mente abierta o elegir los valores que llevan realmente a un éxito personal.

Todo esto lleva a que surja una necesidad de aprender estos aspectos actitudinales y de inteligencia emocional ya que la mayoría no tuvo este aprendizaje ni en casa y ni en las escuelas. Por eso las habilidades psicosociales permiten al individuo reaccionar positiva y efectivamente para solucionar sus problemas ejercitando constantemente estas alternativas (habilidades psicosociales) para que las conozca y las ponga en práctica en ambientes adecuados de aprendizaje (Valles, 1996).

A continuación una definición de *habilidades psicosociales* es: las habilidades psicosociales se refieren a un grupo genérico de habilidades o destrezas que facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria (OMS, 1993).

Las habilidades psicosociales proporcionan a los jóvenes herramientas específicas, que les permitan optar por estilos de vida y comportamientos más saludables como los aspectos que facilitan las habilidades mencionadas en el cuadro siguiente.



El conocimiento de si mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El reconocimiento de las propias fortalezas, lo que estimula la autoestima y confianza en si mismo.</li> <li>• El conocimiento de las propias debilidades, lo que contribuye a una auto imagen y decisiones más realistas.</li> <li>• Una mayor conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades.</li> <li>• La clasificación de valores.</li> <li>• Una mayor motivación para cuidarse a si mismo.</li> </ul>
Pensamiento Crítico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mayor capacidad de autocrítica</li> <li>• Una mayor conciencia crítica sobre temas socialmente relevantes como la injusticia, la violencia, la falta de equidad social etc.</li> <li>• Una mayor percepción acerca de las influencias socioculturales en las actitudes, valores, opiniones y comportamientos.</li> <li>• La curiosidad intelectual.</li> <li>• Una mayor capacidad de respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se compartan.</li> <li>• La autonomía.</li> </ul>
La empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El respeto por todas las formas de vida y el medio ambiente.</li> <li>• La solidaridad como valor individual y social</li> <li>• La aceptación de la diferencia como un factor de crecimiento personal y social y de convivencia pacífica.</li> <li>• La tolerancia.</li> <li>• Un comportamiento menos agresivo en las relaciones interpersonales.</li> <li>• Una mayor capacidad para establecer amistades.</li> </ul>
Las destrezas para solucionar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La identificación de problemas, sus causas y alternativas de solución.</li> <li>• La negociación como estrategia para resolver relaciones y situaciones de conflicto.</li> <li>• La identificación de soluciones colectivas a los problemas sociales y de la comunidad.</li> <li>• Solicitar ayuda en los momentos de necesidad.</li> </ul>

Retomado de la OMS (1993).

A continuación se dan unos ejemplos de cómo las habilidades psicosociales contribuyen a la prevención primaria de múltiples problemas psicosociales y de salud en los niños y adolescentes, según Aguilar (2002):

- Estas habilidades permiten reconocer las propias emociones y sentimientos siendo tolerantes, teniendo una expresión positiva de uno mismo, siendo agradables y teniendo una comprensión de cómo estas emociones influyen en el pensamiento y comportamiento.
- Permite también la percepción de cómo las personas demuestran su afecto e interés, la capacidad de decir "no"; el poder de reconocer emociones y sentimientos como el miedo y la tristeza, el saber cómo solicitar ayuda en caso de necesidad y saber que los adultos no siempre tienen la razón, lo cual puede ayudar a los niños a reconocer el maltrato infantil y a protegerse.
- Así mismo se da una clasificación de valores donde el respeto de los derechos de los demás, la capacidad para resistir la presión del grupo de pares, la participación activa en la solución de problemas en la escuela y en la comunidad, la percepción crítica de la injusticia y el manejo creativo del tiempo libre, contribuyen a la prevención de la delincuencia.

Es por ello que la enseñanza de dichas habilidades en el contexto escolar son importante para el desarrollo del alumno, por lo que a continuación se expone más claramente este aspecto.

### **1.2.3 La enseñanza de habilidades psicosociales en las escuelas**

Aprender a tomar decisiones, analizar en forma crítica los mensajes publicitarios y resistir la presión de los medios para consumir alcohol, tabaco u otras sustancias, son habilidades psicosociales que no pueden aprenderse a través de los métodos tradicionales de enseñanza, por desgracia tan frecuente en la mayoría de escuelas. La mayoría de estas habilidades requieren una aproximación metodológica diferente, desde la visión del maestro como agente facilitador y proporcionador del proceso de aprendizaje y cambio; de la relación entre éste y los estudiantes como protagonistas de la generación y de las estrategias pedagógicas que se utilizan (Aguilar, 2002).

Bierman & Montimy (citados en Aguilar, 2002) explican que con las habilidades psicosociales los estudiantes aprenden mediante un proceso de aprendizaje social y deductivo que deben incluir oportunidades para descubrir por si mismos, establecer

relaciones y conexiones entre los conceptos y realidad que lo rodea, poner en práctica lo aprendido y recibir retroalimentación de los adultos y el grupo de pares. Este es un proceso más dinámico que el simple aprendizaje de información y requiere oportunidades de práctica a lo largo del tiempo (OMS, 1993).

Según la Organización Mundial de la Salud (1993), la enseñanza de las habilidades psicosociales a los niños y adolescentes se fundamenta en el uso de una metodología interactiva que:

- Facilite crear un ambiente agradable y "seguro" dentro del aula que permita a los estudiantes experimentar nuevas formas de pensar, sentir y comportarse.
- Facilite a los estudiantes identificar por ellos mismos -es decir, en sus propios términos- las situaciones de riesgo y la forma en que estas habilidades pueden ayudarlos a solucionar sus problemas .
- Garantice que la educación en habilidades psicosociales se lleve a cabo al nivel de niños y adolescentes.

Aguilar (2002) refiere que existe una gran variedad de métodos interactivos que pueden usarse durante las sesiones de habilidades psicosociales y con los cuales la mayoría de docentes están familiarizados como son los dibujos, estudios de casos, discusiones en grupo y en parejas, lluvia de Ideas, dramatizaciones, canciones y trovas, proyectos, modelaje, demostraciones, debates, historias, cuentos, juegos y roles.

Las estrategias específicas de trabajo deben ser significativas, inteligibles, motivadoras de deseo, generadoras de nuevos conocimientos, vinculantes de las experiencias de los alumnos, propiciadoras de la resolución de problemas y abiertas a la utilización del error como fuente de aprendizaje (Aguilar, 2002).

Esto con el fin de que actúen de manera asertiva en sus relaciones interpersonales, para que lo lleven a tener una mejor calidad de vida. Es por ello que en el siguiente apartado se cita a la asertividad como una habilidad psicosocial.

### **1.3 Asertividad como una habilidad psicosocial**

Al hablar de asertividad lo que pretendemos es que se tenga conciencia de que el desarrollo de las habilidades no sólo es ponerlas en práctica, sino hacerlo de manera correcta para que tengan un buen desarrollo, para esto es necesario actuar de manera asertiva.

De las teorías conductuales ha nacido el modelo de asertividad, desarrollado principalmente por Wolpe y Lazarus, (citados en Castanyer, 1997), con el objeto de enseñar a las personas conductas sencillas y concretas para tener comunicación firme y efectiva en el logro de los objetivos cotidianos. Este modelo, cobra valor por la relación que guarda con el modelo de comunicación y la integración práctica que se hace del manejo de los sentimientos especialmente de la agresión. La teoría de la asertividad esta basada en la premisa de que cada persona posee ciertos derechos humanos básicos como: “el derecho y la responsabilidad a controlar y dirigir la propia vida, el derecho básico a la vida, la libertad y la consecución de la felicidad”. Esto implica la responsabilidad de conocerse a sí mismo en su propia unicidad, y el poder de tomar las decisiones que vayan de acuerdo a las necesidades personales internas y externas de cada quien. Por eso nadie tiene el derecho de escoger las prioridades, metas o valores de otro ser humano.

Para entender mejor lo que es la asertividad, hay que saber que la palabra proviene del latín *assertus* y se refiere a la acción de “afirmar” y/o “poner en claro”. Es la expresión congruente de nuestros pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades, y decisiones, aprendiendo así a actuar responsablemente de acuerdo a nuestra vivencia personal y única. Por ello se puede decir que es un proceso dual de comunicación que incluye al propio yo y al yo del otro. Toda comunicación que deja de lado a cualquiera de los “yo” se desbalancea (Castanyer, 1997).

Ante esto podemos ubicarnos en ver como actúan los niños; en donde algunos podremos remontarnos a la niñez. Esto nos recuerda que en el desarrollo de todo ser humano en especial desde la niñez, no está formado el pequeño ni lo hace solo, sino que se forma y aprende de los adultos, asimilando todo lo que ve y oye formando las bases para lo que más adelante serán de adultos. Y estos serán nuestros hijos, sobrinos, amigos o simples conocidos. Sin embargo, es muy común escuchar adultos

que se arrepienten de no haber aprendido “a tiempo” ciertas habilidades, lamentan de que no se les enseñara adecuadamente esa destreza o capacidad, tan importante y de igual forma ocurre con la asertividad (Aguilar, 2002).

*La capacidad de ser asertivo o socialmente competente no se hereda, no es algo innato e inamovible; sino que se va aprendiendo a lo largo de la familia.* Las habilidades sociales sólo se aprenden con la práctica, es decir, si bajo conducta se entiende: hacer, sentir y pensar entonces también se aprenderán: A lo largo de la vida del ser humano, en especial la de un niño que se va desarrollando en estrecha interrelación con el ambiente (familia, escuela, sociedad) aprenderá a comportarse de una manera u otra, ya sea con miedo, vergüenza, ira, etc., o bien con conductas problemáticas; tales como la desobediencia, la agresividad, la timidez etc. El niño que se haya sentido querido y respaldado, desarrollará una sana autoestima y una seguridad en sí mismo. Dando por consiguiente que más adelante el niño dejará de estar pendiente de la opinión de los demás para dejar paso a sus propios criterios. Por desgracia, hay muchos adultos que todavía continúan esperando obtener la “recompensa” a sus acciones por parte de los demás (Branden, 1987).

Para conseguir sentirse valorado, el niño como el mismo adulto; utilizará todos los métodos que estén a su alcance, independientemente de su valor moral. Según como les responda el ambiente, continuará exhibiendo un comportamiento y abandonará otro. Por ejemplo; si un niño consigue llamar la atención portándose bien atendiendo a clases y siendo buen compañero su conducta será valorada por parte del profesor, los padres y compañeros por lo que continuará con ella, ya que le aporta beneficios. Si por el contrario, otro niño ve que consigue llamar la atención molestando, haciendo reír o mostrando conductas agresivas, también continuará comportándose de esta manera. En este caso los profesores y padres seguramente no le alabarán, pero él puede sentirse valorado por ellos: es alguien para los demás, los compañeros seguramente se reirán de las gracias y el ser regañado será una forma de llamar la atención y de ser importante para alguien. El niño que aprende una conducta u otra y concluya que ésta puede serle más beneficiosa que otra depende principalmente de tres factores:

- de lo que ocurra inmediatamente después de exhibir esa conducta, lo que son los consecuentes (si es premiado o castigado),
- de lo que pase antes (los llamados “estímulos discriminativos”).
- los modelos que tenga el niño para imitar (Castanyer, 1997).

Con esto, nos damos cuenta que en el transcurso de la vida cotidiana, las relaciones que tenemos, las situaciones en las que nos movemos; siempre habrá con quien interactuar, así como en diferentes niveles de confianza y diversas formas de conductas. Expresando con algunos bienestar, seguridad y con otros no tanto. O situaciones que nos hacen sentir mal sin alguna aparente razón. ¿Qué es lo que produce estas situaciones o personas en nosotros?, ¿Qué es lo que realmente sucede? Ante estas situaciones muchas veces se expresan sentimientos de frustración, enfado, desaliento etc. Rehuimos nuestro estado de ánimo, culpando al otro, a la situación, pero en el fondo sentimos que no se nos considera como nos gustaría, o quizás porque no somos capaces de expresarnos como realmente somos (Aguilar, 2002).

En mayor o en menor medida todos somos “tímidos” en alguna situación o con alguna persona, pero por mucho que queremos resolverlo, nos encontraremos que esas situaciones se nos hacen demasiado grandes, como quien dice se nos acaba el mundo. Hay muchas personas que visualizan su problema general que afectan a muchas facetas de su vida (personas que tienen pánico a las interacciones dentro del salón de clases o fuera de este, o que siempre se sientan rechazadas o inferiores) otras quizás, solo sean en momentos puntuales causando una angustia o provocando un sufrimiento de nuestra propia vida, pero en realidad podemos decir que todos somos “pacientes potenciales” ya que siempre hay un área de nuestra vida con la que no podemos enfrentarnos. Ante esto no solo se puede hablar de respeto hacia uno mismo y hacia los demás, pues hacen falta muchos elementos para ser complementados; como sentirse seguro de sí mismo y a la vez autorreafirmarse, responder correctamente a los demás, o de no ser “torpe” socialmente. Englobando todo esto, podremos decir que se trata de la asertividad (Branden, 1987).

Castanyer (1997) plantea que hay personas a las que aparentemente les resulta tan fácil tener una respuesta adecuada, “quedar bien” y salir dignos de las situaciones. Sin embargo hay otras que pueden tener problemas de asertividad, debido a diferentes

causas como: La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada. En este caso las habilidades o conductas para ser o no ser asertivo se aprenden, ya que son hábitos o patrones de conducta aprendidos por imitación y refuerzo, es decir, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamiento y como dispensadores de premios y castigos nuestros padres, maestro, amigos, medios de comunicación, etc. es por eso que la persona no asertiva no da con la solución a su problema, debido a que la busca respuesta sin salirse de su patrón de conducta y pensamiento.

Además esta falta de asertividad en la persona pudo deberse también a que en su historia de aprendizaje ocurrieron cosas como:

- Castigos sistemáticos a las conductas asertivas (físicos, recriminaciones, desprecios o prohibiciones).
- Falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas (conducta no reforzada o castigada lo suficiente, por lo que no valora la conducta).
- La persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social (le son indiferentes las muestras de cariño de los demás, por lo que no hará nada por hacer lo mismo).
- La persona obtiene más refuerzos por conductas no asertivas o agresivas (su conducta trae beneficios más rápido que siendo asertivo).
- La persona no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta (persona que hace el comentario menos indicado y está en el lugar menos indicado, ya sea por que lo consideran un tonto o porque cae mal).
- La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.
- La persona con problemas de asertividad ha tenido experiencias altamente aversivas, estas experiencias pueden haber sido objetivamente ansiogénas (discriminación por ejemplo) o subjetivas (nacidas en la mente de la persona). Este tipo de experiencias puede

dejar en la persona un pozo de ansiedad tan grande, que a partir de ese momento su respuesta asertiva se vea limitada.

- La persona no conoce o rechaza sus derechos (Castanyer, 1997).

La educación tradicional nos ha pretendido hacer no-asertivos, ya que hemos recibido mensajes del estilo de “obediencia a la autoridad”, estar callados cuando hable una persona mayor, no expresar la opinión propia ante los padres, maestros, etc. esta manera de educar tomado en justa medida, es una sana medida pedagógica para que el niño aprenda a respetar a los demás y a ser educado, pero exagerar estas normas en nombre de una buena educación no se vale, ya que existen suposiciones tradicionales que recibidas de forma autoritaria e insistente, pueden hacer mucho daño a la persona, haciéndola sentirse inferior a los demás y sin capacidad para cambiar. Estas suposiciones tradicionales pueden ser (Castanyer, 1997):

- “Ser egoísta” (anteponer las necesidades propias a las de los demás), sin embargo esto puede hundir a la persona si lo toma al pie de la letra.
- “Hay que ser siempre lógico y consecuente”(para poder ser una persona seria, congruente y valorable), sin embargo tenemos derecho a cambiar de línea de acción o de idea sin remordimiento o preocupación.
- “Es vergonzoso cometer errores” (hay que tener siempre una respuesta adecuada, no interrumpir y no hacer muchas preguntas), sin embargo todos tenemos derecho a cometer errores, a pedir aclaraciones, y a no quedar como ignorantes si no sabemos.

Por otro lado aunque este modelo tradicional no asertivo casi ya no se utiliza, ahora los medios de comunicación y agentes sociales se han encargado de crear otros, ya que ahora se utilizan mensajes como: hay que ser agresivo, subir por encima de los demás, ser “más” que otros.

Ambos modelos dividen al mundo en ganadores y perdedores pasando por alto los derechos que todos tenemos y muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. Sin embargo ejerciendo estos derechos tendremos una igualdad entre



todos respetando la individualidad de cada uno. A continuación mostramos los derechos asertivos que tiene cada persona.

<b>TABLA DE DERECHOS ASERTIVOS</b>
1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis propiedades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.
7. El derecho a cambiar.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pague.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independiente.
13. El derecho a decidir que hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.

Tomado de Castanyer (1997).

Por otra parte una persona que no considera estos derechos, es una persona que posee unos patrones irracionales de pensamiento, los cuales le impiden actuar de forma asertiva, como es el caso de la persona no-asertiva (pasiva) que suele guiarse más por este esquema mental: *“es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”*, mientras que la persona agresiva puede tener éste: *“es horrible que las cosas*

*no salgan como a mí me gustaría que saliesen*". Estos esquemas mentales son parte de una lista de Ideas Irracionales. Para poder explicarlas partimos de que desde pequeños todos tenemos una serie de convicciones o creencias, estas a su vez están tan arraigadas dentro de nosotros que suelen salir en forma de pensamientos automáticos. Estas convicciones Ellis (1980) las llamó irracionales, porque no responden a una lógica ni son objetivas, ya que nadie realmente necesita ser amado para sobrevivir, ni necesita ser competente para tener la autoestima alta.

Sin embargo dado que no somos máquinas amamos, odiamos, estamos tristes y felices no se puede pedir a nadie que no posea estos sentimientos, por lo que casi todos nos sentimos mejor si contamos con un apoyo, si nos sentimos queridos y por su puesto que para tener una autoestima alta se requiere entre otras cosas de considerarse competente y saber mucho de algo. Por eso cuando una o varias de estas creencias se hacen tan importantes para nosotros, es cuando comienza el problema, ya que cualquier exageración puede proporcionar un considerable sufrimiento a la persona que las vive de esta forma, pues suele traducirse en alguna conducta disfuncional que caracteriza a la persona y la encasilla como una persona asertiva, no asertiva (pasiva) o bien agresiva, como se verá con más detalle a continuación.

### ***1.3.1 Características de la persona asertiva, de la no asertiva y de la agresiva.***

La manera en como el individuo aborde o no sus derechos asertivos, lo va a catalogar como una persona:

#### **Asertiva.**

Actuaría defendiendo sus propios derechos fundamentales sin violar los derechos de los demás, siendo el mismo y procurando sus derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses, tomando en cuenta y siendo sensible a los demás. Realizá una comunicación honesta, balanceada que promueve y dignifica a los dialogantes, implica responsabilizarse de su propia conducta y sus consecuencias. Dicha persona sabe integrar, sublimar y hacer transacciones que lo lleven a lograr objetivos de mayor trascendencia y mediatez. Castanyer (1997) dice que la habilidad

de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios: incrementa el auto-respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza seguridad en uno mismo y mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar nuestros derechos personales. El comportamiento de esta persona se caracteriza por tener un habla fluida, seguridad, ni bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo pero no desafiante, relajación corporal, comodidad en la postura, expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, pedir explicaciones, decir no y saber aceptar errores.

### **No asertiva ( pasiva )**

El estilo de interactuar de estas personas es deteriorando su propio yo, sus propios deseos y sus derechos e intereses. Esto se debe a la incapacidad o dificultad que tienen para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc. permitiendo que los demás violen los derechos propios. Muchas veces el no asertivo cree o espera, que los demás vayan a adivinar sus motivaciones o necesidades. Suelen ser catalogados como “muy buenos” “delicados o sensibles”, pero en realidad suelen ser víctimas y explotados o pisados en sus derechos; con la consciente frustración y con el abierto o silencioso resentimiento. Sin embargo suelen actuar así por hábito que denota en sus raíces un miedo al conflicto, a la agresión y a la hostilidad. Aquí se puede notar un estilo de ganar-perder. Se puede identificar en su comportamiento bajo volumen de voz, habla poco fluido, bloqueos, tartamudeos, silencios, muletillas, tiene huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, postura tensa, inseguridad para saber que decir y que hacer y tiene frecuentes quejas a terceros (Castanyer, 1997).

### **Agresiva**

Se caracteriza por tener una comunicación desigual o desbalanceada en desventaja de los derechos de los demás, invade los límites y fronteras de los otros, es insensible a las necesidades de los otros por actos hostiles, se centra en sus propias necesidades y deseos hasta llegar a ser postura de capricho obteniendo resultados

inmediatos debido al poder de él y a la debilidad del interlocutor. Estas personas son incapaces de disfrutar las relaciones interpersonales y reciben respuesta de miedo, deshonestidad y hostilidad. Su comportamiento es con un volumen de voz elevado, a veces habla poco fluido por ser demasiado precipitado, habla tajante, realiza interrupciones, utilización de insultos y amenazas, tiene un contacto ocular retador, cara y manos tensa y tiene una tendencia a contra atacar (Castanyer, 1997).

Estas actitudes de comportamiento que puede tener en este caso el adolescente, se ven reflejadas durante su crecimiento por la influencia del contexto en el que se desenvuelve ya que, el desarrollo cognitivo, social y emocional que tiene intervienen en su adquisición de las habilidades y por lo tanto en su comportamiento. Por eso se aporta en el siguiente capítulo una explicación más detallada del desarrollo psicosocial del adolescente.

#### ***1.4 Desarrollo psicosocial del adolescente***

Aunque el crecimiento es básico en todo desarrollo, el término crecimiento se suele aplicar a cambios en tamaño y complejidad, mientras que desarrollo se refiere a cambios en carácter o función. Es por eso que los cambios de desarrollo ocurren en forma ordenada, siguiendo una secuencia.

Tal es el caso de la adolescencia, la cual se refiere al tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta. Es un tiempo de maduración psicológica y de comenzar a adoptar un comportamiento más responsable. La adolescencia tiende a considerarse como el período entre los 12 y los 18 años, donde el adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, cognitivo y social. Durante este tiempo, se espera que los adolescentes sean capaces de comportarse y responder como adultos (Gesell, 1987).

Por lo tanto a continuación se expondrá lo que ocurre en cada uno de estos aspectos del desarrollo del adolescente.

### **1.4.1 Aspecto cognitivo del adolescente**

Watson & Lindgren (1991) (citando a Brown) manifiestan que los adolescentes pueden expresar sus valores, sus ideales en términos abstractos como la libertad, la igualdad, la justicia, la lealtad y son capaces de aprendizajes que impliquen símbolos y no cosas concretas, de comprender la demostración matemática, de acceder a la noción de ley, de adquirir el sentido científico e histórico y de resumir en unas pocas líneas lo esencial de un texto. Por lo que su capacidad de subordinar lo real a lo posible le permite elaborar y verificar hipótesis, resolver problemas y planificar actividades.

Por eso los adolescentes pueden también interesarse por ideas que no les impliquen personalmente identificarse con hechos o personas fuera de su entorno inmediato, darse cuenta de cómo razonan los otros, comprenderlos, utilizar la introspección, analizar sus sentimientos y sus estados anímicos, o bien prestar atención al mundo interior. Para esto según Liung durante la adolescencia se producirá una aceleración del desarrollo cognoscitivo parecida a la del crecimiento físico. Es por eso que se observa a diario cómo ha cambiado la forma y la capacidad de pensar de los adolescentes. Esa manera de analizar y de ver la realidad les permite dialogar entre sí, vivir y entender cada momento la transición de una etapa a la siguiente, ya que no se hace por saltos abruptos, sino que se da una aparición gradual de nuevas aptitudes que van naciendo de la experiencia acumulada. En esta aparición y desarrollo del pensamiento formal influye de manera capital el ambiente que les rodea (Watson & Lindaren, 1991).

Por eso para Piaget el adolescente construye sus propias formas de pensar basándose en su propio nivel de maduración y en sus experiencias reales. Hoy día sabemos que el desarrollo se trata de una interacción mutua de la influencia entre las posibilidades que ofrece el entorno que le rodea y las potencialidades del individuo. Además aun cuando el desarrollo ocurre en una sucesión invariable, esto no quiere decir que la sucesión sea innata o que el desarrollo intelectual sea una simple cuestión de maduración física y fisiológica que ocurre independientemente de la experiencia de los jóvenes. Piaget considera que la maduración es algo básico en el sentido de que el desarrollo intelectual no podría darse sin ella, ya que una vez que están presentes dichas estructuras, estas dependerán de la experiencia que tienen los adolescentes

con el mundo que los rodea por medio de sus interacciones intelectuales (Strommen, Mickinney & Fitzgerald, 1982).

Ante esto no podemos dejar de lado el desarrollo social del adolescente porque su medio influirá para determinar su conducta y su interacción con los demás. Como se detalla a continuación.

#### **1.4.2 Aspecto social del adolescente**

En el desarrollo social del adolescente se espera que el individuo alcance el status primario, asumir una independencia que la expresa personalmente y dirigirse hacia roles y metas de acuerdo con sus habilidades y posibilidades ambientales (Hurlok & Risso, 1998). El adolescente estructura las actitudes y pautas de comportamiento adecuadas para ocupar un lugar en el mundo de los adultos. Se produce la maduración social, puesto que el individuo logra incorporar las relaciones sociales y sus esquemas, comprendiendo de esta manera la importancia del orden, la autoridad y la ley. La relación con los otros es más sincera, y no se busca como un medio de referencia para conocerse a sí mismo, sino con un verdadero interés por su valor personal, incluyendo la ayuda y sacrificio si lo necesita. El adolescente se motiva a la acción solidaria, posibilitado por los nuevos sentimientos de altruismo, empatía y comprensión, lo que le provoca una gran satisfacción, y logra el anhelo de ser importante; estos afanes solidarios comúnmente se desarrollan en conjunto con otros jóvenes de ideas comunes, como lo son los movimientos juveniles (Medina, 1996).

Hurlok & Risso (1998) citan a Remplein, quien menciona que otro comportamiento que toma el adolescente dentro de la sociedad son las amistades las cuales cumplen en esta etapa varias funciones, como el desarrollo de las *habilidades sociales*, como ayuda para enfrentar las crisis y los sentimientos comunes. Las amistades ayudan a la definición de la autoestima y estatus no por lo que dicen, sino por la posición del grupo al que pertenecen. En la adolescencia disminuye el número de amigos en comparación con la pubertad, pues buscando características afines se hacen las amistades más estables en el tiempo e íntimas; también aparecen las amistades con el sexo opuesto. La capacidad racional desarrollada junto con la objetividad lograda permite que las tensas relaciones con los padres y profesores se relajen, admitiendo

sus influencias, dependiendo del valor objetivo de su opinión, dándose incluso la relación de amistad con uno de los padres.

Los aspectos físicos del ambiente que pueden ser más cruciales en la primera infancia, comienzan a intervenir y a desempeñar una función cada vez mayor en el desarrollo del adolescente, pues hay que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa que comprende aproximadamente desde los doce o trece hasta los dieciocho o veinte años; donde se da una transmisión del estatus de niño al estatus de adulto. En nuestra cultura a partir de la revolución industrial la incorporación de los adolescentes a la etapa adulta se ha retrasado notablemente, ya que muchos de los adolescentes se caracterizan por: estar en el sistema escolar o en un contexto de aprendizaje profesional, en búsqueda de su primer empleo, por estar viviendo o dependiendo de sus padres; por realizar una transición desde un sistema de apego familiar a un sistema de apego centrado en un grupo o en una persona del otro sexo; por sentirse miembros de la llamada cultura adolescente con hábitos, valores y estilos de vida propios; por tener preocupaciones que no son las de la infancia pero tampoco coinciden con las de los adultos (Watson & Lindaren, 1991).

Por ello mismo, al hacer distinción entre adolescencia y pubertad, se hablaría primero que la pubertad, como un conjunto de cambios físicos que capacitan para la reproducción, es un hecho biológico fundamentalmente y un fenómeno universal, propio de nuestra especie. La adolescencia en cambio, es un hecho psicosociológico no necesariamente universal y cuyo patrón no siempre es igual en todas las culturas. La adolescencia, como periodo y proceso; posee unas características en gran parte determinadas por la cultura. En toda sociedad, con variable duración y características socialmente determinadas, hay adolescencia; es decir se da un periodo, más o menos largo, de desarrollo psicosocial de la persona en torno a la pubertad (Gesell, 1987)

Hay que tener presente que los procesos de los adolescentes deben implicar constantemente las interacciones entre el individuo, otra gente y el contexto. Así la importancia de la familia y el amplio ambiente social en el desarrollo de la sociabilidad que supone enfatizar los efectos del contexto en todo el proceso adolescente.

Aguirre (1998) cita a Nollery & Callan, quienes plantean las siguientes principales actividades en las que se implica este desarrollo adolescente con:

- a) Autonomía de los padres.
- b) Adquisición de las habilidades necesarias para una profesión y consiguiente economía independiente.
- c) Diferenciación psicosexual
- d) Logro y exploración de la identidad

En estas interacciones sociales se desarrollan y adquieren a través de las funciones mentales superiores. Puesto que el individuo se encuentra en una sociedad específica con una cultura concreta, las funciones mentales superiores están determinadas por la forma de ser de la sociedad: las funciones mentales superiores son mediadas culturalmente y su comportamiento éstas, está abierto a mayores posibilidades. El conocimiento es resultado de la interacción social, en la interacción con los demás adquirimos conciencia de nosotros, aprendemos el uso de los símbolos que, a su vez, nos permiten pensar en formas cada vez más complejas. Para Vygotsky, a mayor interacción social, mayor conocimiento, más posibilidades de actuar más robustas son las funciones mentales.

Las funciones mentales superiores se desarrollan y aparecen en dos momentos. En un primer momento, las habilidades psicológicas se manifiestan en el ámbito social y, en un segundo momento, en el ámbito individual. La atención, la memoria, la formulación de conceptos son primero un fenómeno social y después, progresivamente, se transforman en una propiedad del individuo. Esta separación o distinción entre habilidades interpsicológicas, sociales y habilidades intrapsicológicas, personales, el paso de las primeras a las segundas es el concepto de *interiorización*. En último término, el desarrollo del individuo llega a su plenitud en la medida en que se apropia, hace suyo, interioriza las habilidades interpsicológicas, a través de la interiorización, el individuo adquiere la posibilidad de actuar por sí mismo y de asumir la responsabilidad de su actuar. Desde ese punto de vista, el proceso de interiorización es fundamental en el desarrollo: lo interpsicológico se vuelve intrapsicológico (Medina, 1996).

En el paso de una habilidad interpsicológica a una intrapsicológica los demás juegan un papel importante. La posibilidad o potenciar que los individuos tienen para ir desarrollando las habilidades psicológicas en un primer momento depende de los demás. Este potencial de desarrollo mediante la interacción con los demás es llamado



por Vygotsky *zona de desarrollo próximo* (ZDP). La ZDP es la posibilidad de los individuos de aprender en el ambiente social, en la interacción con los demás. Nuestro conocimiento y la experiencia de los demás es lo que posibilita el aprendizaje; consiguientemente, mientras más rica y frecuente sea la interacción con los demás, nuestro conocimiento será más rico y amplio. La ZDP, consecuentemente, está determinada socialmente.

Los maestros, padres o compañeros que interactúan con el estudiante son los que inicialmente en cierto sentido son responsables de que el individuo aprenda. En esta etapa, se dice que éste está en su ZDP. Gradualmente, el individuo asumirá la responsabilidad de construir su conocimiento y guiar su propio comportamiento.

La ZDP consiste en la etapa de máxima potencialidad de aprendizaje con la ayuda de los demás, puede verse como una etapa de desarrollo del ser humano, donde está la máxima posibilidad de aprendizaje. El nivel de desarrollo y aprendizaje que el individuo puede alcanzar con la ayuda, guía o colaboración con los adultos o de sus compañeros siempre será mayor que el nivel que pueda alcanzar por sí sólo, por lo tanto el desarrollo cognitivo completo requiere de la interacción social (Riviere , 1988).

Vigostky sostiene que es necesario pensar sobre el aprendizaje en términos de una relación entre la construcción por parte de la subjetividad individual y la construcción social de la comprensión. Cuando los estudiantes llegan a la escuela no sólo tienen experiencias que afectan a sus construcciones cognitivas y que se refieren a los contenidos de las disciplinas y conocimientos que se les presentan en la clase, sino que los alumnos son el resultado de entornos socioculturales concretos y de épocas históricas que representan un determinado tipo de valores. Acceden a la escuela con una identidad, una biografía en construcción, basada en sus experiencias de género, etnia y clase social con una serie de nociones sobre la autoridad y el conocimiento. Llevan consigo no sólo conocimientos, sino construcciones de la sociedad y de sí mismos, basados en sus experiencias socio-culturales anteriores.

Así como lo menciona Vygostky, el ser humano es ante todo un ser cultural y esto es lo que establece la diferencia entre el ser humano y otro tipo de seres videntes, incluyendo los primates. El individuo no se relaciona únicamente de forma directa con

su ambiente, sino también a través de y mediante de la interacción con los demás individuos. La psicología propiamente humana es un producto mediado por la cultura (citado en Riviere,1988).

“Lo fundamental del enfoque de Vygotsky consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel esencial.”

### ***1.4.3 Aspecto emocional del adolescente.***

Los sentimientos fluyen en el adolescente con una fuerza y una variabilidad extraordinaria. La adolescencia es la edad de los grandes ánimos y de los grandes desánimos, de los ideales y de los escepticismos. Una etapa en la que emerge quizá una imagen propia inflexible y contradictoria con frecuentes dudas y difíciles batallas interiores (Martín, 2000).

Muchos experimentan, por ejemplo, una amarga sensación de rebeldía por no poder controlar sus propios sentimientos. Se sienten tristes y desalentados, o incluso resentidos y culpables, quizá porque son demasiado perfeccionistas e inquisitivos, y quieren verlo todo con una claridad que la vida no siempre puede dar. Quieren entrar en su vida afectiva con mucho ímpetu y pretenden salir luego de ella seguros e inamovibles y al chocar con la complejidad de sus propios sentimientos se encuentran como inundados por una tristeza grande y pueden sentir incluso ganas de llorar y si les preguntas por qué están así, es fácil que respondan desolados: no lo sé.

Gesell (1988), plantea que a esa edad hay muchas cosas que ordenar dentro de uno mismo. Hay muchos proyectos y con estos desilusiones e inseguridades. Y no hay siempre una lógica y un orden claros en su cabeza. Se mezclan muchos sentimientos que pugnan por salir a la superficie. Las preocupaciones de la jornada, la rumiación de recuerdos pasados que resultan agradables o dolorosos, y que quizá estén deformados en un ambiente interior enrarecido, todo eso confluye en su mente cada día como en una torrentera, mezclando las aspiraciones más profundas del espíritu con los impulsos más bajos del cuerpo y en medio de esa amalgama de sentimientos, algunos de ellos opuestos entre sí, va cristalizando el estilo emocional del adolescente. Día a día irá consolidando un modo propio de abordar los problemas afectivos, una manera de

interpretarlos que tendrá su sello personal, y que con el tiempo constituirá una parte muy importante de su carácter.

Sobre esta etapa Gesell (1988), dice que el sentimiento deja de ser preponderante sobre la razón, y la gran emotividad presente en la pubertad disminuye, llegando incluso al letargo del sentimiento, exceptuando el periodo del primer amor. Esto también hace que los estados de ánimo sean más constantes con un marcado optimismo.

Sin embargo en la crisis juvenil, existen altas probabilidades de presentar una depresión, lo cual puede adoptar una de dos formas. La primera se expresa como un sentimiento vacío, una falta de autodefinición, que se asemeja según su descripción verbal, a un estado de despersonalización, lo que genera un alto grado de ansiedad. La segunda clase de depresión tiene su fundamento en repetidas experiencias de derrota a lo largo de un espacio de tiempo. Esto puede deberse a los numerosos cambios que presenta al mismo tiempo la vida de un adolescente (Martín, 2000).

Entre los factores inmediatos que precipitan al suicidio o a la depresión, a los adolescentes está el rompimiento amoroso, embarazo, conflicto con los padres, fracaso escolar, etc. pero por lo general, es la culminación de una serie de dificultades crecientes. Las drogas y el alcoholismo pueden aumentar las probabilidades de que estos factores lleven al adolescente a estas situaciones (Aguirre, 1998).

Esto debido a que el adolescente como ya se mencionó anteriormente se encuentran ante un dilema atormentado entre las ganas de volar con sus propias alas y el miedo a soltarse de la mano de sus papás. Que se oponen, que tienen que aguantar el mal humor, pero eso es normal. La adolescencia es un período de malestar, en el que se plantean grandes dudas, contradicciones, tanteos, excesos de todo tipo, que son necesarios en esta etapa que sirve para afirmarse. Ser indulgente, no llevarles la contraria, ayudarles a describir su personalidad, sus valores de adulto, es la única manera de vivir esta etapa entre padres e hijos de una manera enriquecedora. El camino puede ser más o menos doloroso, rápido, o frenado por tentativas inciertas. Hay que saber escuchar para poder evitar a tiempo depresiones u otros extremos como son fugas, afiliaciones secretas o hasta llegar al peor de los casos: tentativas de suicidio. Al

mismo tiempo que hay que asumir, aunque sea bueno o malo, las transformaciones de su cuerpo, el adolescente descubre que tiene que hacer una cosa más y que es muy importante: hacerse cargo de su vida personal (Martín, 2000).

- El adolescente como menciona Gesell (1988) se da cuenta de que ya no puede seguir así, siendo el niño o la niña que obedece a sus papás. Pero ya no es un niño, pero tampoco un adulto, y entonces entra en *la crisis de identidad, porque no sabe quién es*; le hace falta descubrir a cualquier precio cuáles son sus puntos de referencia y para ello pasará por varias etapas como la duda, el rechazo, la provocación, las experiencias, la ansiedad, etc. Por lo que es ahí donde tenemos que reforzar una actitud asertiva, mejorar actitudes y desarrollar de manera significativa sus habilidades para ser una persona asertiva, actuando y tomando decisiones con responsabilidad y conscientes de las consecuencias.

Por ello Buendía (1996) refiere que durante este desarrollo el adolescente enfrenta muchas inquietudes sociales y de salud particulares, tales como:

- Lesiones accidentales (causantes de cerca de un 70% de las muertes en adolescentes)
  - accidentes automovilísticos
  - accidentes por inmersión
  - intoxicación (generalmente por sobredosis de drogas)
- Homicidio (segunda causa de muerte)
- Suicidio (tercera causa de muerte)
- Intoxicación por alcohol
- Abuso de sustancias
- Depresión adolescente
- Experimentación sexual
- Embarazo adolescente
- Enfermedades de transmisión sexual
- Desnutrición, anorexia nerviosa, bulimia

- Estrés de la niñez

Éstos son problemas muy reales como lo reflejan las estadísticas de las oficinas de tránsito de los departamentos de policía, de arrestos a menores, de embarazos de adolescentes y madres solteras, de los diferentes centros para el control de las enfermedades (CDC) sobre enfermedades de transmisión sexual y las continuas denuncias de consumo de alcohol y drogas por parte de adolescentes. Existe información y ayuda a través de múltiples agencias, entre las que se encuentran escuelas, iglesias, policía y otros grupos civiles.

La concientización sobre la salud y de cómo enfrentar la vida, la felicidad y los logros debe comenzar a muy temprana edad en el hogar y en la escuela para así continuar durante los años de adolescencia, enseñándoles a los adolescentes a ser asertivos para evitar múltiples problemas ejerciendo la libertad de pensamiento y sentimiento. El buen ejemplo proporcionado por los padres, una vida hogareña estable y amorosa, la participación de los padres en el proceso del crecimiento y la atención a la educación pueden contribuir más a una adolescencia feliz y segura que cualquier otro recurso disponible (Buendía, 1996).

Por eso los amigos y compañeros desempeñan, en general, un papel especialmente importante en el desarrollo de sus emociones en el adolescente. El proceso de desvinculación de los padres y del hogar familiar, proceso que es considerado como un rasgo propio de la adolescencia, deja un vacío emocional en la vida de los jóvenes. Tal vacío ha de llenarse y en la mayoría de los casos, el adolescente acude al grupo de sus compañeros en busca de apoyo, durante el período de transición. Un segundo motivo de la importancia que tiene el grupo de amigos reside en el hecho de que la experiencia compartida crea vínculos entre las personas. La confianza del adolescente en sus amigos y compañeros es reforzada, pues por el hecho de que los conflictos, las angustias y las dificultades experimentadas en el hogar o en la escuela, pueden ser compartidas con otros y son también resueltas así con frecuencia, debido a la simpatía y la comprensión mutuas (Aguirre, 1998)

Un tercer motivo expuesto por Aguirre (1998) es sobre los estrechos vínculos que se establecen entre los adolescente y otros jóvenes, es la vulnerabilidad experimentada por muchos de ellos durante este estadio de sus vidas.

Por último, Aguirre (1998) cita a Bronfenbrenner, Elder y Salmon, quienes señalan que hoy día vivimos en un mundo en el que va en aumento la segregación entre edades. Se afirma que los padres pasan cada vez menos tiempo con sus hijos adolescentes y que, en cierto modo, abdican de su responsabilidad hacia sus descendientes. Se comprende que esta tendencia aumenta la importancia del grupo formado por los compañeros.

## CAPÍTULO II. MÉTODO

Nuestra investigación según la clasificación de Dankhe (citado por Hernández, Fernández & Baptista, 1998), es un estudio de tipo *descriptivo* porque busca especificar las propiedades importantes del grupo que es sometido a análisis.

A continuación se describe detalladamente el método de nuestra investigación.

### **2.1 Planteamiento del problema**

Desde años atrás han existido contribuciones de diversos investigadores como Darwin y Spencer que se interesaron por conocer cómo los animales adquirirían hábitos (aprendían) a través de la experiencia, y como estos hábitos se relacionaban con sus conductas "instintivas", como comportamientos adaptativos propios de cada especie. A partir de esas investigaciones, surgieron distintos estudios del comportamiento animal, como las que observaron minuciosamente los patrones característicos de las diversas clases y especies, por ejemplo las de George Romanes y William McDougall, o bien como las que se dedicaron a crear situaciones experimentales para analizar el aprendizaje de hábitos en circunstancias adaptativas como la obtención de alimento y similares por ejemplo, las de Douglas Spalding (citados en Hilgard & Bower, 1973).

Estas indagaciones dieron pie a que otros investigadores se interesaran por la conducta que adquiriría el individuo para satisfacer sus necesidades y por lo tanto tener una mejor calidad de vida.

Una indagación referente a este aspecto fue la situación experimental diseñada por Thorndike, y su énfasis en los efectos y la repetición de la conducta, los cuales se convirtieron en el eje rector de las tendencias teóricas y experimentales que surgieron a partir de 1930 como teorías de la conducta o teorías del aprendizaje (Hilgard & Bower, 1973).

Estas diversas teorías que han surgieron a partir de esta fecha, nos ayudaron a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y tratar de explicar como los sujetos acceden al conocimiento, a través de un objeto de estudio que se centra en

la adquisición de destrezas y habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de conceptos.

Por otro lado estas teorías que surgieron, buscaban investigar tanto los mecanismos mentales que intervienen en el aprendizaje como los que describen el conocimiento. Por consiguiente desde el punto de vista más orientado a la psicología educativa se pueden distinguir principalmente dos enfoques: el enfoque conductista y el enfoque cognitivista.

Estas contribuciones, ayudaron a entender el desarrollo del individuo a través del aprendizaje que adquiriría. Esto se puede ver en la teoría de Carl Rogers, quien menciona que da un aprendizaje significativo cuando lo estudiado es relevante en los intereses personales del estudiante.

Por eso a manera de conclusión se puede decir que para este teórico la experiencia significa aprender hechos: ver, oír, oler, sentir, discernir. Evidentemente como menciona Martins (p, 42, 1991) *“en la escuela todo cuanto pueda ser “pensado” por los alumnos a través de la experiencia, del hacer, del medir, del planear, del sentir, del ver con los propios ojos y del vivir, será aprendido más eficaz y eficientemente”*.

Si bien el aprendizaje no significa sólo experiencia, cualquier tipo de aprendizaje conlleva una consecuencia común: el cambio. El aprendizaje siempre e invariablemente supone un cambio de comportamiento, por ello la enseñanza debe ser necesariamente dinámica y susceptible de producir cambios, para que pueda alcanzar el éxito, por eso como la vida, el crecimiento y el desarrollo humano en general, el aprendizaje también se debe caracterizar por la evolución, el cambio y la expansión del estudiante que lo lleven a tener una mejor calidad de vida.

En este caso el aprendizaje que va adquiriendo el estudiante a través de su desarrollo psicosocial le permitirá adquirir poco a poco habilidades, las cuales a su vez lo llevarán a tener una mejor aptitud y actitud ante las situaciones que se le presenten tanto dentro de su contexto escolar como fuera de este.

Dentro de este desarrollo integral que va a tener el estudiante de segundo grado de secundaria, podemos ver que en el aspecto cognitivo el adolescente a esta edad llega a comprender, percibir y manejar mejor la información, debido a que se



encuentra en el periodo de operaciones formales y por lo tanto puede tomar decisiones con mayor facilidad. En el aspecto biológico va a presentar cambios físicos, que lo desestabilizaran emocionalmente. En el aspecto social va a presentar cambios de roles y por lo tanto va a experimentar la responsabilidad, va ir en busca de una estabilidad y de una aceptación y adaptación donde lo acepten tal y como es, rompiendo reglas y buscando su propia identidad. Finalmente en el aspecto emocional va a empezar a experimentar sentimientos de amistad, compañerismo, noviazgo, lealtad, etc.,

Estos aspecto que se ven en el desarrollo del adolescente ( en el estudiante de segundo grado de secundaria) ocasionan que se le vea en ciertos momentos como alguien responsable y en otros momentos como alguien inmaduro que no sabe tomar decisiones, por lo que adopta un rol social, familiar o psicodramático, de acuerdo a lo que esta viviendo en ese momento dentro de la escuela como en su familia y sociedad en general.

El rol que llega a tomar el adolescente en su contexto escolar y familiar se debe por una parte al aprendizaje de las habilidades para la vida tales como sociales, cognitivas y emocionales, que obtuvo durante su desarrollo cognitivo, biológico, social y emocional a lo largo de su vida.

Sin embargo, cuando el estudiante carece de estas habilidades su actuación en las situaciones escolares le obstaculizan sus relaciones sociales y su desempeño escolar, lo cual lo llevan a tener una mala calidad de vida. Por ello es importante que los jóvenes aprendan habilidades Psicosociales como la asertividad, para facilitar las relaciones interpersonales y al mismo tiempo lograr el éxito y las metas que se proponen.

Por eso lo que nosotras buscamos en esta investigación es saber:  
¿El informar a las alumnas de 2º grado de secundaria sobre la asertividad como habilidad psicosocial influye para aumentar sus conocimientos y conductas asertivas dentro del contexto escolar?

Hi: Informar a las alumnas de 2º grado de secundaria sobre la asertividad como una habilidad psicosocial si influye para aumentar sus conocimientos y conductas asertivas dentro del contexto escolar.

Ho: Informar a las alumnas de 2º grado de secundaria sobre la asertividad como una habilidad psicosocial no influye para aumentar sus conocimientos y conductas asertivas dentro del contexto escolar.

## **2.2 Objetivos**

### ***Objetivo general:***

- Diseñar, aplicar y evaluar un taller de asertividad como habilidad psicosocial para identificar si aumentan los conocimientos y conductas asertivas de las alumnas de 2º grado de secundaria dentro del contexto escolar.

### ***Objetivos particulares:***

- Conocer si las alumnas identifican la asertividad como habilidad psicosocial.
- Informar a las alumnas sobre las habilidades psicosociales y en particular sobre la asertividad.
- Identificar si las alumnas ven a la asertividad como un beneficio para mejorar sus conductas dentro del contexto escolar.

## **2.3 Participantes**

En nuestra investigación participaron alumnas de edades entre los 12 y 14 años.

## **2.4 Escenario**

- **Escuela:** la investigación se llevó a cabo en la Secundaria Diurna, “Soledad Anaya Solórzano”, No. 18.
- **Aula:** el tamaño del salón esta en proporción al número de alumnos. Este salón en el cual a trabajamos, tiene 30 bancas individuales de madera y color gris claro. Enfrente esta el pizarrón de color verde que abarca casi toda la pared, el piso es de cemento y tiene unas cuantas grietas. Las ventanas abarcaban casi toda la pared que da para el patio y sus vidrios permitían la luz y la ventilación.

## 2.5 Instrumentos

En nuestra investigación se utilizaron los siguientes instrumentos de medición para la recolección de datos:

- Un cuestionario sobre asertividad como una habilidad psicosocial que sirvió como un pretest y un postest. En el **cuestionario como pretest** vimos si conocen la asertividad como habilidad, y también cómo aplica el alumno dicha habilidad (asertividad) en ese momento. Este cuestionario se aplicó antes de la primera sesión del taller, y consta de 5 preguntas abiertas, sobre los conocimientos que tienen acerca de la asertividad como habilidad psicosocial y de 20 afirmaciones (retomadas del cuestionario de habilidades psicosociales de Macias, Olivares, Méndez, 1993), ante las cuales se les pidió la conducta asertiva que presentarían en ese momento (véase anexo 1).
- El **cuestionario utilizado como postest** se aplicó después de la última sesión del taller, para ver que tanto el alumno se informó y aprendió del tema de la asertividad como una habilidad psicosocial, así como su posible aplicación. Este cuestionario consta de 7 preguntas abiertas, sobre los conocimientos que tienen en ese momento acerca de las habilidades psicosociales y 20 afirmaciones (retomadas del cuestionario de habilidades psicosociales de Macias, Olivares, Méndez, 1993), ante las cuales se les pidió la conducta que presentarían en ese momento (véase Anexo 2).

Los cuestionarios fueron realizados por nosotras retomando las 20 afirmaciones del cuestionario de habilidades psicosociales de Macias, Olivares y Méndez, (1993). Estos nos permitieron ver si nuestros objetivos que se plantearon fueron cumplidos, ya que los cuestionarios contienen las mismas preguntas referentes al conocimiento de la asertividad como una habilidad psicosocial, salvo por dos preguntas adicionales que contiene el postest las cuales se refieren a la opinión de las alumnas por la importancia de la asertividad como dicha habilidad. Por otra parte las 20 afirmaciones se refieren a la aplicación de conductas asertivas dentro del contexto escolar.

- También se realizó una observación directa, en la que el propio observador registra y observa el comportamiento que manifiestan las alumnas. Se utilizó

para esto como material de apoyo un **diario de campo**; en el que se especificó detalladamente cada una de las sesiones del taller. Esto sirvió de apoyo tanto para la técnica como para el análisis de los datos.

## **2.6 Procedimiento**

En nuestro caso se llevó a cabo el siguiente orden:

### *1ra. Fase. Diseño del taller.*

En un primer momento se diseñó un taller de intervención para informar sobre la asertividad como una habilidad psicosocial a las alumnas de 2º grado de secundaria con el fin de aumentar sus conductas asertivas dentro del contexto escolar (véase anexo 3).

### *2da. Fase. Aplicación del pretest.*

Se aplicó el pretest una sesión antes del desarrollo del taller. Al término de nuestra presentación se les pidió que guardaran sus cosas y que solo dejarán un lápiz o una pluma. Se les repartieron copias del pretest que se conformaba de 5 preguntas abiertas sobre los conocimientos que tienen sobre lo que es la asertividad como una habilidad psicosocial y de 20 afirmaciones referentes a la aplicación de conductas asertivas. Enseguida se les dieron las instrucciones mencionándoles que se contestaba de manera individual, sin copiarse y que tenían solo 40 min, aproximadamente para contestarlo y que al terminar pasaran a dejarlo al escritorio y se salieran para ir a su siguiente clase.

### *3ra. Fase. Aplicación del taller.*

En el programa se trabajó lo que es la asertividad como habilidad psicosocial. Cada sesión tuvo información y actividades a realizar sobre aspectos relacionados con la asertividad. Se desarrollaron 14 sesiones del todo el programa de intervención. Durante la aplicación las sesiones a realizar, tuvieron una duración de 50 min. aproximadamente, cada una de estas sesiones tuvo como apoyo la observación no

participante junto con el diario de campo, permitiendo ver todo aquello que a simple vista no se pueda ver en el desarrollo.

*4ta. Fase. Aplicación del postest.*

Después de la última sesión del programa se aplicó un postest, esto es con la intención de saber que tanto obtuvieron, es decir, en información y enseñanza; del programa de intervención sobre la asertividad como una habilidad psicosocial. Este cuestionario, constó de 7 preguntas abiertas referentes al conocimiento de la asertividad y de 20 afirmaciones relacionadas con aplicación de las conductas asertivas dentro del contexto escolar.

*5ta. Fase. Análisis de resultados.*

Finalmente se realizó un análisis de datos con los instrumentos aplicados, para concluir si nuestros objetivos fueron cumplidos dentro de la investigación realizada.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### **3.1 Resultados cuantitativos**

#### ***pretest y postest***

El pretest consta de un cuestionario de 5 preguntas abiertas y 20 afirmaciones. El postest consta de un cuestionario de 7 preguntas abiertas y de 20 afirmaciones. A continuación se muestra el análisis de los datos obtenidos en los cuestionario y en las afirmaciones.

Los resultados obtenidos en los cuestionarios del pretest y postest están registrados en 3 categorías. En la categoría 1 se registraron las respuestas que más se acercan a una respuesta correcta, de acuerdo a lo que se vio en el taller (bien contestada), en la categoría 2 se registraron ideas que más o menos se asemejan a una respuesta correcta (tiene una idea) y en la categoría 3 se registraron los datos que no tienen nada que ver con lo que se esta preguntando o bien los que no contestaron. (no saben).

Los datos de los cuestionarios abiertos fueron codificados de esta manera de acuerdo a lo que Hernández, Fernández y Batista, (1998) dicen, ya que ellos mencionan que las preguntas abiertas se codifican una vez que conocemos todas las respuestas de los sujetos por lo que, *el procedimientos consiste en encontrar y darles nombre a los patrones generales de respuesta (respuestas similares o comunes), listar estos patrones y después asignar un valor numérico o símbolo a cada patrón*, para así constituir una categoría de respuesta.

### 3.1.1 Registro de respuestas de los cuestionarios del pretest y postest.

*PREGUNTA 1: ¿Qué es una habilidad?*

CATEGORÍA	RESPUESTA	REGISTRO <u>PRETEST</u>	REGISTRO <u>POSTEST</u>
1	Capacidad que tenemos para realizar acciones	6	14
2	Es algo que puedes hacer con facilidad	18	8
3	No saben	1	3

*PREGUNTA 2: ¿Qué habilidades conoces y aplicas en tus relaciones escolares?*

CATEGORÍA	RESPUESTA	REGISTRO <u>PRETEST</u>	REGISTRO <u>POSTEST</u>
1	Sociales, cognitivas, emocionales	7	13
2	Platicar, escuchar, tomar decisiones bailar,	16	8
3	No saben	2	4

*PREGUNTA 3: ¿Qué es la asertividad?*

CATEGORÍA	RESPUESTA	REGISTRO <u>PRETEST</u>	REGISTRO <u>POSTEST</u>
1	Pensar y actuar adecuadamente en cada situación	0	15
2	Hacer lo adecuado sin sentirme mal , ni hacer sentir mal a la otra persona	3	7
3	No saben	22	3

*PREGUNTA 4: ¿Para que sirve la asertividad?*

CATEGORÍA	RESPUESTA	REGISTRO <u>PRETEST</u>	REGISTRO <u>POSTEST</u>
1	Para evitar relaciones de conflicto y tener una mejor calidad de vida.	2	4
2	Para tener mejores relaciones y por lo tanto más amigos.	0	8
3	No saben	23	3

*PREGUNTA 5: ¿Qué derechos asertivos tiene una persona?*

CATEGORÍA	RESPUESTA	REGISTRO <u>PRETEST</u>	REGISTRO <u>POSTEST</u>
1	Mencionó 5 de los 17 derechos asertivos que existen según Castanyer (1997).	1	17
2	Mencionó 3 de los 17 derechos asertivos que existen según Castanyer (1997)	0	5
3	No saben	24	3

*PREGUNTA 6: ¿Qué beneficios trae la Asertividad en tus relaciones interpersonales (amigos, maestros, compañeros, familia)?*

CATEGORIA	RESPUESTA	REGISTRO POSTEST
1	Una mejor comunicación con ellos, a través del dialogo.	12
2	Una mejor relación de respeto y confianza.	11
3	No saben.	2



*PREGUNTA 7: ¿Actuarías posteriormente como una persona Asertiva ¿Porqué?*

CATEGORIA	RESPUESTA	REGISTRO POSTEST
1	Si, por qué me traería beneficios y mejores relaciones con los demás.	22
2	No, por qué las relaciones con mis amigos serían igual.	0
3	No saben.	3

Los datos del cuestionario de pretest y postest se pueden ver gráficamente en (véase figura 1 y 2).

Así como los resultados obtenidos más detalladamente del pretest y postest en cuanto al conocimiento de los alumnos antes y después del taller de asertividad (véase figura 3y 4).

FIGURA 1

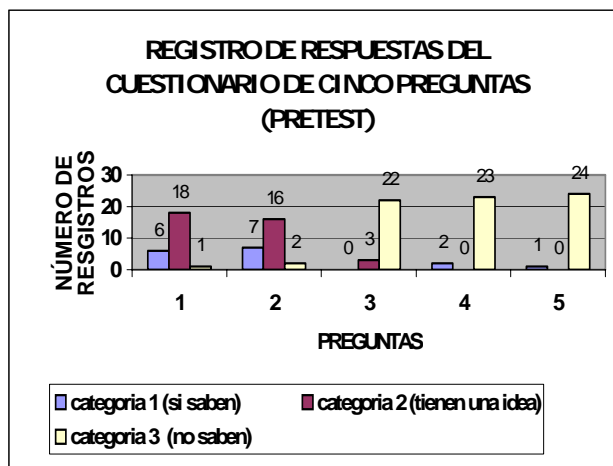
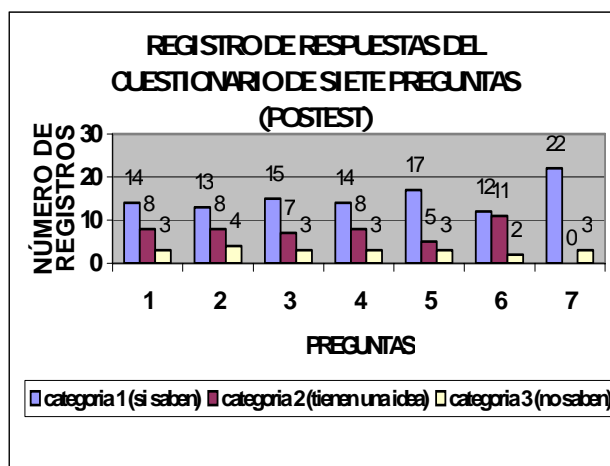


FIGURA 2



- En el pretest se muestra que en las tres ultimas preguntas los registros son altos en la categoría 3, que corresponde a que no saben o no tienen ninguna idea de lo que se les esta preguntando. Mientras que en las primeras dos preguntas se registraron más respuestas en la categoría 2 que corresponde a que tienen una idea sobre el tema y en cuanto a la categoría 1 que corresponde a una buena contestación hay muy pocos registros en las cinco preguntas. Lo cual indica que la mayoría de las alumnas no tienen la información necesaria sobre el tema de la asertividad.
- En el postest se muestra que en las siete preguntas los registros son altos en la categoría 1, que corresponde a una buena contestación, luego le sigue la categoría 2 donde se refiere a que más o menos tienen una idea y finalmente la categoría 3 que corresponde a que no saben. Esto indica que la mayor parte de las alumnas tienen la información del tema de asertividad.

FIGURA 3

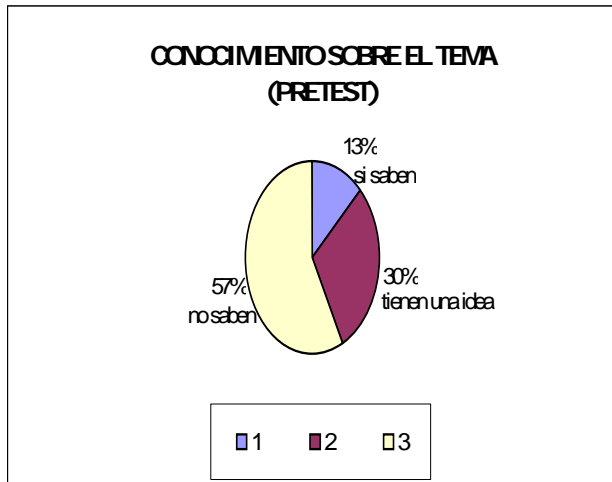
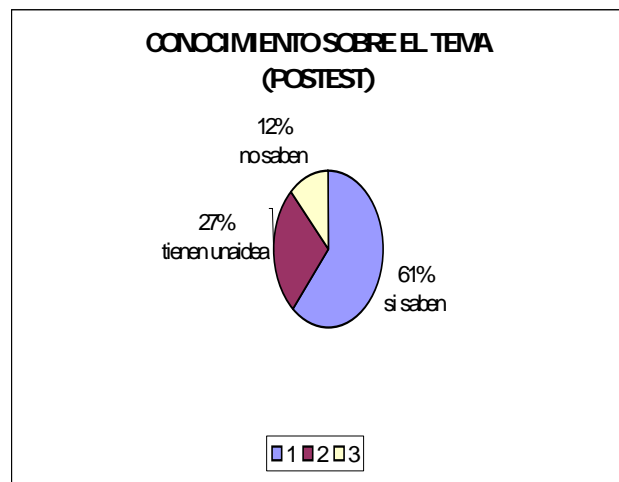


FIGURA 4



- Estos resultados indican que el 13% de las alumnas antes de iniciar el taller conocían el tema de la asertividad, el 30% solo tenía una idea de lo que era y el 57% de las alumnas restantes desconocían todo lo relacionado con el tema. Esto nos indica que para la mayor parte de las alumnas el tema de la asertividad es desconocido y por lo tanto carecen de la información.
- Los resultados obtenidos del postest arrojan que el 61% de las alumnas supieron más del tema de la asertividad como habilidad psicossocial, el 27% de ellas seguían teniendo una idea del tema y el 12% de las alumnas restantes todavía desconocían algunas cosas del tema. Esto indica que el desarrollo del taller fue satisfactorio, ya que para más de la mitad del grupo la información impartida durante este, les dejó un aprendizaje significativo que se vio reflejado en las respuestas de su postest.

### 3.1.2 Registro de respuestas de las afirmaciones del pretest y postest.

Nuestro rango de valores para detectar si la información que tienen sobre asertividad como habilidad psicosocial influye en sus conductas dentro del contexto escolar es de 1 como mínimo y 5 como máximo. Tomando en consideración el promedio de las 20 afirmaciones, mediante la fórmula  $PT/NT$  (donde PT es la puntuación total en la escala y NT es el número de afirmaciones) (Hernández, Fernández y Baptista, 1998) (véase anexo 4,5, 6 y 7)

De este modo, en el rango 1 se considera la información dada a la alumna sobre la asertividad como un aspecto que no influye en el aumento de sus conductas asertivas dentro del contexto escolar y en el rango 5, se considera la información dada sobre la asertividad como un aspecto que si influye en el aumento de sus conductas asertivas dentro del contexto escolar

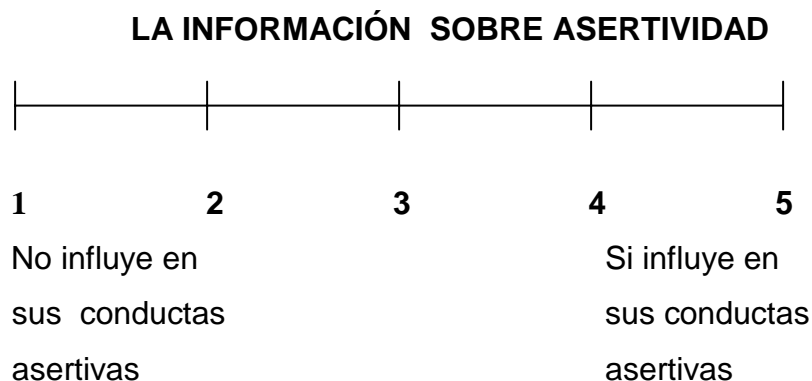
A = 5

B = 4

C = 3

D = 2

E = 1



Los datos registrados en las afirmaciones del pretest y postest están graficados para un mejor entendimiento (véase figura 5 y 6).

FIGURA 5

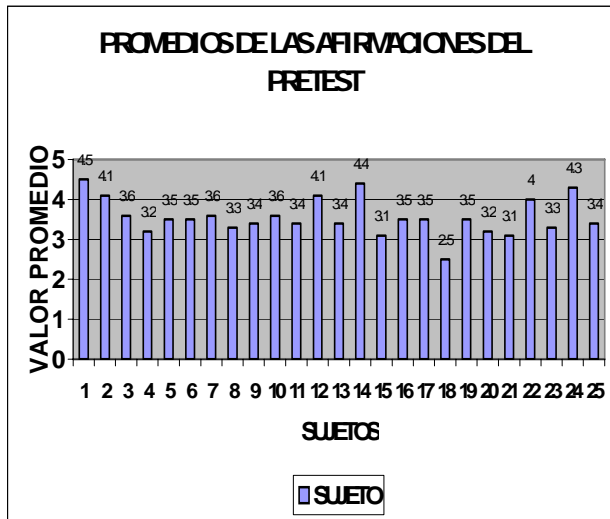
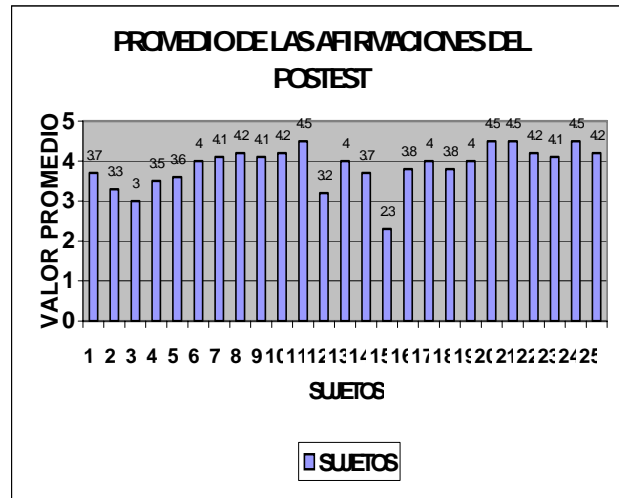


FIGURA 6



- Tomando en cuenta los rangos ya mencionados y los promedios obtenidos en las afirmaciones del pretest, se obtuvo que de las 25 alumnas solo 6 están dentro del rango 4 que equivale a tener información del tema y aplicarlo a sus conductas, mientras que las 21 restantes están dentro del rango 3 donde no tiene información y por lo tanto no la aplican en sus conductas. Estos datos por lo tanto indican que su media es de 3.5, es decir están dentro del rango de 3 a 4 que indica que la información que tienen sobre asertividad no influye en sus conductas asertivas.
- Los datos obtenidos del postest, muestran que 15 de las 25 alumnas aumentaron en sus conocimientos sobre la asertividad y por lo tanto en sus conductas asertivas, mientras que para las 10 restantes la información dada durante el taller sobre la asertividad no influyó en sus conductas. Por lo tanto con estos datos se obtiene que su media fue de 4.0, lo cual indica que esta dentro del rango de 4 a 5, donde la información dada sobre la asertividad es considerada como un aspecto que influye en sus conductas asertivas dentro del contexto escolar.

A su vez estos datos nos arrojaron más información referente al conocimiento que tienen las alumnas sobre la asertividad como una habilidad psicosocial y la influencia en sus conductas (véase figura 7y 8.).

FIGURA 7

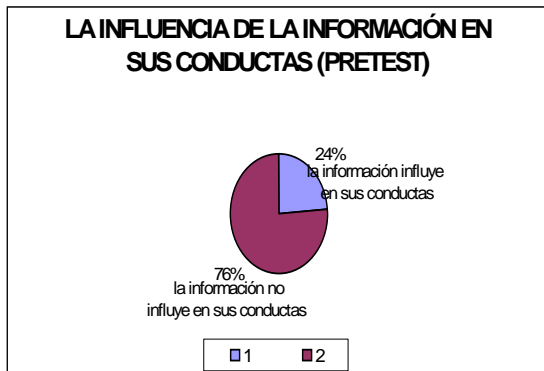
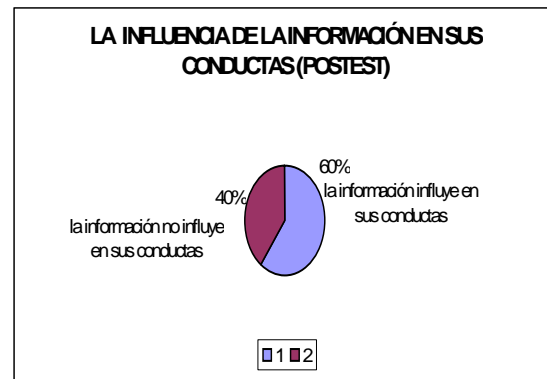


FIGURA 8



- Esta figura indica que antes de iniciar el taller solo el 24% de las alumnas tenía conocimientos sobre la asertividad y esta influía en sus conductas, mientras para el 76% de ellas la información que tenían no era suficiente como para que influyera en el aumento de sus conductas. Por lo que la carencia de información las limitaba.
- Estos resultados obtenidos después del desarrollo del taller, indican que el 60% de las alumnas tuvieron mayor conocimiento sobre la asertividad y aumento en sus, mientras que para el 40% restante la información no influyó en sus conductas. Por lo tanto podemos decir que la información que se les impartió durante el taller si influyó en el aumento de sus conocimientos y conductas.

### **3.2 Resultados cualitativos**

#### ***Análisis final de las sesiones***

Conforme a lo descrito en cada sesión con ayuda del diario de campo, los resultados que se obtuvieron nos mostraron que durante el desarrollo de las sesiones la información que se les dio así como las técnicas de distensión, lluvia de ideas y técnicas para entender el tema que se estaba tratando fueron significativas para el desarrollo de cada sesión, también para el entendimiento de las alumnas y aclaración de dudas, ya que con las técnicas de distensión se relajaron y empezaron a crear un ambiente más armonioso y compartido, con la lluvia de ideas se reforzó la información vista la sesión anterior y con las técnicas se manejó el tema visto de una manera más práctica, lo cual interesó y gustó mucho a las alumnas, además de que por la dinámica de las técnicas no se aburrieron y se interesaron más por participar y entender el tema.

Durante cada sesión las alumnas tuvieron una buena disposición al compartir dudas y experiencias relacionadas con los temas; enriqueciendo así el desarrollo del taller y su conocimiento sobre el tema para así aplicarlo en sus conductas.

El ambiente general dentro del salón de clases fue participativo así como entusiasta, armonioso y respetuoso lo cual propició a que las alumnas tuvieran más confianza para preguntar y exponer sus experiencias y dudas que han vivido dentro y fuera del contexto escolar.

Sin embargo podemos decir que al término del desarrollo del taller nos dimos cuenta que la información proporcionada a las alumnas propició a que aumentaran sus conocimientos y conductas dentro del contexto escolar (véase anexo 8).

### **3.3 Conclusión de resultados:**

Los resultados obtenidos en el pretest, posttest y diario de campo nos demostraron que las alumnas antes de iniciar el taller no tenían conocimiento del tema de la asertividad como habilidad psicosocial, por lo que sus conductas asertivas eran pocas y limitadas, lo cual se vio reflejado en las respuestas que dieron, ya que el 57% de las alumnas no conocían el tema, 30% tenían una idea y el 13% si conocían el tema y tenían por lo tanto información de ello. Esta falta de información reflejó en el 76% de

las alumnas la poca influencia en sus conductas. . Mientras que las conductas de interés y participación que se dieron durante el desarrollo del taller y que se vieron reflejadas en las respuestas del postest nos demostró que la información dada durante el desarrollo de este, si dejo conocimientos en ellas e influencia en sus conductas dentro del contexto escolar, pues el 61% de las alumnas aumentaron sus conocimientos sobre el tema, el 27% de ellas seguía igual en sus conocimientos y solo el 12% seguían teniendo dudas. Por lo tanto esta información dada durante el taller reflejó el aumento de las conductas en las alumnas, pues para el 60% de ellas si influyó la información en sus conductas dentro del contexto escolar.

Por lo que podemos concluir diciendo que la información dada durante el taller de asertividad a alumnas de 2° grado de secundaria, si influyó en el aumento de sus conocimientos y conductas asertivas dentro del contexto escolar.



## **DISCUSIÓN**

El interés por este tema surgió de ver que a veces uno como adulto no maneja la asertividad de manera correcta o bien ni la conoce, lo cual acarrea problemas con los demás y con el mismo, pues su vida se esta viendo limitada, debido a que desde el contexto escolar y/o familiar nunca se le proporcionó este tipo de información y por lo tanto sus experiencias nunca fueron reforzadas. Es por ello que nos vimos en la necesidad de profundizar en este tema desarrollándolo a partir de una edad vulnerable, en la que el ser humano se encuentra en una búsqueda de conocimientos y de identidad para ser aceptado en un contexto, que en ocasiones te puede llevar a consumir drogas, alcohol, comportarte violentamente, etc., debido a no saber decir “no”, a no enfrentar los problemas o por experimentar algo nuevo simplemente. Cayendo posteriormente en sentimientos de culpa y arrepentimiento por no saber actuar asertivamente en esas situaciones de riesgo.

Por ello es que nosotras decidimos crear un taller en donde se les informara a las alumnas sobre el tema de la asertividad, vista como una habilidad que todos poseemos y que simplemente falta desarrollarla a través de técnicas para que después se aplique en sus conductas diarias y por lo tanto se vea reflejada en su calidad de vida.

Para este desarrollo del taller decidimos basarnos en tres autores como Carl Rogers, quien dice que el aprendizaje debe ser significativo o vivencial para el alumno, pues a través de esto el lo aplicará con mayor libertad. Como Piaget, quien menciona que el desarrollo cognitivo del ser humano dependerá de la experiencia que tenga con el medio. O bien como lo menciona Vigotsky, quien plantea que el desarrollo del individuo se dará a partir de la interacción que este tenga con el medio que le rodea. Por lo tanto tomando a estos tres autores nos damos cuenta que el individuo va a tener un mejor aprendizaje si este se ve identificado o relacionado con las experiencias que tiene con el contexto en el que se desenvuelve, pues aunque el aprendizaje es innato, siempre debe de ir acompañado de una experiencia para que ese conocimiento se aplique en otras situaciones.

Por consiguiente el diseño y aplicación del taller se baso en dinámicas actividades, que le permitieran al alumno experimentar nuevas conductas y relacionar

experiencias con el tema de la asertividad. Es por ello que lo planteado por estos tres autores se consideró para el diseño del taller.

Por otro lado, al término de este, los resultados obtenidos en esta investigación nos permitieron observar y constatar que la información utilizada en el desarrollo del taller para informar a las alumnas de 2º grado de secundaria fue significativa para su aprendizaje, ya que como lo mencionamos en nuestro marco teórico el aprendizaje debe ser significativo para que el alumno lo adquiera, es decir debe ser interesante, creativo, dinámico y basado en su experiencia. Sin embargo, aunque se obtuvo un puntaje significativo al final de los conocimientos adquiridos, en un principio nos dimos cuenta que no tenían suficiente información sobre lo que era la asertividad como tal, ya que algunos de ellos la ejercían, otros tenían una idea y pocos conocían el concepto. Esto nos demostró que aunque algunos aplicaban la asertividad en sus relaciones, no sabían como llamarla porque no la identificaban como una habilidad psicosocial, que podría traerle beneficio. Pero conforme se fue desarrollando el taller vimos interés y participación por parte de las alumnas, lo cual permitió que de ambas partes se compartieran experiencias de cómo se había vivido o no la asertividad y que consecuencias trajo ejercerla o no. Esto se vio reflejado en los resultados que se obtuvieron en el postest, ya que observamos un mayor conocimiento del tema de la asertividad y por lo tanto de la influencia de esta en sus conductas dentro del contexto escolar, ya que se cumplió nuestro objetivo y se constató nuestro planteamiento del problema, es decir informar sobre la asertividad como habilidad psicosocial a alumnas de 2º grado de secundaria si influyó para aumentar los conocimientos y conductas asertivas dentro del contexto escolar.

Por lo que nos queda claro que el no estar informado va a ocasionar que sus conocimientos no aumenten y por consiguiente sus conductas, ya que el ser humano debe de estar en constante aprendizaje para poder ir desarrollando sus habilidades, en este caso si una persona no se informa y se limita en sus conocimientos sus habilidades se van a ver limitadas y su desarrollo obstaculizado, es por ello que todo lo visto y obtenido en el desarrollo del taller nos deja una clara idea de la necesidad de aprender y conocer las habilidades que tenemos. Pues en un principio creíamos que la información no iba a influir mucho en el desarrollo de la asertividad como habilidad

psicosocial, pues creíamos que eso lo traían de las experiencias que ibas adquiriendo desde que naciste, pero sin embargo aunque mucho de el logro de esa habilidades es así también es cierto que se necesita de la información que se adquiere de varios contextos para que esa habilidad se desarrollo bien y no se mal interprete, ya que muchas veces mal interpretamos el significado de una habilidad o un valor por no tener la información correcta y solo dejarnos llevar por lo que se comenta dentro de la sociedad en la que nos desarrollamos y esto lo pudimos detectar en nuestro taller, ya que muchas de las alumnas tenían una idea de lo que era la asertividad pero en si no sabían realmente lo que significaba, ellas nos comentaban que sentían que era eso por comentarios que habían escuchado o por que simplemente la palabra les daba a entender eso. Esto nos permitió ver que no muchas veces estamos informados de la mejor manera, o el medio en el que se obtuvo la información fue el correcto, esto nos dejo ver que todo depende de la forma en se adquiere la información y la retroalimentación que se le de a esto, ya que por otra parte este desarrollo y término del taller nos mostró que el número de sesiones no es el suficiente para enseñar el tema de la asertividad, ya que una habilidad no se enseña de un día para otro, por lo que se necesita una constante retroalimentación y no solo un taller para poder ejércela. También es necesario el desarrollo de otras habilidades psicosociales que le permitan al individuo ir reforzando las que ya posee, para tener una mejor calidad de vida.

Además desde nuestro punto de vista y de acuerdo a nuestra experiencia nos dimos cuenta que para futuras propuestas es necesario que el taller sea muy dinámico y práctico, para que las alumnas se interesen más sobre el tema. Así también que sea trabajado durante todo el ciclo escolar en tiempo cortos, para darle continuidad al tema y para que a la vez a los alumnos no se les haga pesado y monótono.

Por lo que vemos la necesidad que en futuras investigaciones se trabajé con alumnos, padres y profesores de manera integrada el desarrollo de esta habilidad para que le dé beneficios no solo a uno si no a todos los que conforman su ambiente social.

## REFERENCIAS

- Aguirre, A. (1998) *Psicología de la adolescencia*. Alfaomega. México.
- Aguilar, E. (2002) *Habilidades para la vida*. Árbol. México.
- Buendía, J. (1996) *Psicopatología en niños y adolescentes*. Pirámide. México.
- Branden, N. (1987) *Como mejorar su autoestima*. Paidos. Buenos Aires.
- Castanyer, O. (1997) *La asertividad: una expresión de una sana autoestima*. DDP. México.
- Coleman, J. (1994) *Psicología de la adolescencia*. Morata. Madrid.
- Elkin, F. (1992) *El niño y la sociedad*. Paidos. Buenos Aires.
- Erikson, E. (1990) *El ciclo vital completado*. Paidos. México.
- Ellis, A. (1997) *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclé de brouwer. Bilbao.
- Fermoso, P. (1982) *Teoría de la educación*. Paciano. España.
- Gesell A. (1988) *El adolescente de 15 y 16 años*. Paidos. México.
- González, J. (2003) *Interacción grupal y psicopatología*. Plaza y valdés. México.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (1998) *Metodología de la investigación*. Mcgraw-hill. México.
- Hessen, J. (1979) *Teoría del conocimiento*. Losada. Buenos Aires.
- Hilgard, E. & Bower, G. (1973) *Teorías del aprendizaje*. Trillas. México.
- Hurlok, E & Risso, W. (1980) *Psicología de la adolescencia*. Paidos. Madrid.
- Kantor, J. ( 1990) *La evolución científica de la psicología*. Trillas. México.
- Lutte, G. (1991) *Liberar la adolescencia*. Herder. Barcelona.
- Martín, P. (2000) *Tú hija de 15 a 16 años*. Palabra S.A. Madrid.
- Martins, D. (1991) *Psicología del aprendizaje*. Paulinas. Brasil.
- Medina, A. (1996) *La dimensión sociocultural de la enseñanza: la herencia de Vigotsky*. ILCE- OEA. México.

- OMS (1993) *Las habilidades para la vida* revista la salud en el mundo, tomo 6, volumen 1.
- Palacios, J. (1996) *¿Que es la adolescencia?* Alianza. Madrid.
- Papalia, C. & Wendkos, S. (1993) *Desarrollo humano*. Mcgraw-hill. Bogotá.
- Piaget, J. (1995) *Seis estudios de psicología*. Labor. Colombia.
- Riviere, A. (1988) *La psicología de vigotsky*. Paidos. Madrid.
- Rogers, C. (1975) *Libertad y creatividad en la educación*. Paidos. Buenos Aires.
- Rojas, G. (1988) *Paradigmas en psicología de la educación*. Paidos. México.
- Rojas, R. (1989) *Investigación social, teoría y praxis*. Plaza y Valdez. México.
- Ruiz, M. (1999) *Rostros y máscaras de la violencia*. Ideame S.A. de C.V. México.
- S/A. (1984) *Técnicas participativas para la educación popular*. Hvmantitas-cedepo. Buenos aires.
- Strommen, E; Mickinney, J & Fitzgerald, H. (1982) *Psicología del desarrollo: edad escolar*. Manual moderno. México.
- Valles, A. (1996) *Las habilidades sociales en la escuela*. EOS. Madrid.
- Villalpando, J. (1992) *La filosofía de la educación*. Porrúa. México.
- Watson, R & Lindaren, H. (1991) *Psicología del niño y el adolescente*. Limusa. México.
- Weiner, I. & Elkind, D. (1977) *Infancia y adolescencia: desarrollo normal y anormal*. Paidos. Buenos Aires..

# ANEXOS

# ANEXO 1

## PRETEST

### **INSTRUCCIONES:**

A continuación se te presenta un cuestionario con 5 preguntas abiertas y 20 afirmaciones. Contéstalas sinceramente

1. ¿Qué es una habilidad?

---

---

---

---

2. ¿Qué habilidades conoces y aplicas en tus relaciones escolares?

---

---

---

---

3. ¿Qué es la asertividad?

---

---

---

---

4. ¿Para que sirve la asertividad?

---

---

---

---

5. ¿Qué derechos asertivos tiene una persona?

---

---

---

---



**En las siguientes afirmaciones escribe en el paréntesis la letra que consideres que es la más apropiada para la actitud que tendrías en este momento.**

Indica mediante el código siguiente tus respuestas:

- A) Definitivamente SÍ.**
- B) Probablemente SÍ.**
- C) Indeciso.**
- D) Probablemente NO.**
- E) Definitivamente NO.**

¿Tu que harías en este momento en las siguientes situaciones?

- ( ) 1. Prestaría atención mirando a los ojos o al rostro a quien me esta hablando.
- ( ) 2. Pregunto enseguida cuando algo no entiendo (a profesores, adultos o amigos) o cuando algo me resulta confuso.
- ( ) 3. No tengo dificultad para integrarme a un grupo o a una actividad.
- ( ) 4. Disfruto hablando en conversaciones con desconocidos y extraños.
- ( ) 5. Soy abierto y franco con lo que respecta a mis sentimientos.
- ( ) 6. Si alguien se me cuele en la fila le llamo abiertamente la atención.
- ( ) 7. Expreso ante la gente mis opiniones con facilidad.
- ( ) 8. Si un compañero hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría inmediatamente mi punto de vista.
- ( ) 9. Me evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto.
- ( ) 10. Me resulta embarazosos devolver un articulo comprado.

- ( ) 11. Con frecuencia no se que decir a personas de otro sexo.
- ( ) 12. Defiendo mis derechos y opiniones dando a conocer a los demás cual es mi postura sobre el tema.
- ( ) 13. Expreso mi malestar cuando un amigo me ha hecho algo que no me a gustado.
- ( ) 14. Si observo que un grupo de compañeros me deja solo (me olvida o me margina en una actividad) pido que me incluyan.
- ( ) 15. Expreso mi malestar por criticar o ridícula rizar a un amigo mío de forma injusta.
- ( ) 16. Decido lo que quiero hacer cuando los demás (el grupo de amigos) quieren que haga otra cosa distinta y que no me interesa realizar.
- ( ) 17. Resuelvo la sensación de aburrimiento en el grupo, proponiendo actividades interesantes.
- ( ) 18. Llamo la atención a alguien que dice o hace algo que me molesta íntimamente.
- ( ) 19. Expreso con facilidad opiniones diferentes a las de las personas con las que estoy.
- ( ) 20. Resisto la presión de gente que me insita a beber.

La información dada será confidencial. Gracias por tu cooperación

## ANEXO 2

### POSTEST

#### **INSTRUCCIONES:**

A continuación se te presenta un cuestionario con 7 preguntas abiertas y 20 afirmaciones. Contéstalas sinceramente

1. ¿Qué es una habilidad?

---

---

---

---

2. ¿Qué habilidades conoces y aplicas en tus relaciones escolares?

---

---

---

---

3. ¿Qué es la asertividad?

---

---

---

---

4. ¿Para que sirve la asertividad?

---

---

---

5. ¿Qué derechos asertivos tiene una persona?

---

---

---

---

6. ¿Qué beneficios trae la asertividad en tus relaciones interpersonales (amigos, maestros, compañeros, etc) ?

---

---

---

---

7. ¿Actuarías posteriormente como una persona asertiva? ¿Por qué?

---

---

---

---

La información dada será confidencial. Gracias por tu cooperación

**En las siguientes afirmaciones escribe en el paréntesis la letra que consideres que es la más apropiada para la actitud que tendrías en este momento.**

Indica mediante el código siguiente tus respuestas:

- F) Definitivamente SÍ.**
- G) Probablemente SÍ.**
- H) Indeciso.**
- I) Probablemente NO.**
- J) Definitivamente NO.**

¿Tu que harías en este momento en las siguientes situaciones?

- ( ) 1. Prestaría atención mirando a los ojos o al rostro a quien me esta hablando.
- ( ) 2. Pregunto enseguida cuando algo no entiendo (a profesores, adultos o amigos) o cuando algo me resulta confuso.
- ( ) 3. No tengo dificultad para integrarme a un grupo o a una actividad.
- ( ) 4. Disfruto hablando en conversaciones con desconocidos y extraños.
- ( ) 5. Soy abierto y franco con lo que respecta a mis sentimientos.
- ( ) 6. Si alguien se me cuela en la fila le llamo abiertamente la atención.
- ( ) 7. Expreso ante la gente mis opiniones con facilidad.
- ( ) 8. Si un compañero hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría inmediatamente mi punto de vista.
- ( ) 9. Me evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto.
- ( ) 10. Me resulta embarazosos devolver un articulo comprado.
- ( ) 11. Con frecuencia no se que decir a personas de otro sexo.

- ( ) 12. Defiendo mis derechos y opiniones dando a conocer a los demás cual es mi postura sobre el tema.
- ( ) 13. Expreso mi malestar cuando un amigo me ha hecho algo que no me a gustado.
- ( ) 14. Si observo que un grupo de compañeros me deja solo (me olvida o me margina en una actividad) pido que me incluyan.
- ( ) 15. Expreso mi malestar por criticar o ridícula rizar a un amigo mío de forma injusta.
- ( ) 16. Decido lo que quiero hacer cuando los demás (el grupo de amigos) quieren que haga otra cosa distinta y que no me interesa realizar.
- ( ) 17. Resuelvo la sensación de aburrimiento en el grupo, proponiendo actividades interesantes.
- ( ) 18. Llamo la atención a alguien que dice o hace algo que me molesta íntimamente.
- ( ) 19. Expreso con facilidad opiniones diferentes a las de las personas con las que estoy.
- ( ) 20. Resisto la presión de gente que me insita a beber.

La información dada será confidencial. Gracias por tu cooperación

## ANEXO 3

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>1 Presentación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Generar un ambiente de confianza entre las alumnas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Presentación en segunda persona" (ejercicio 1)</li> </ul>	Se realizara la presentación de cada una de las participantes.	Sillas para las participantes	25 min.	Se tomara en cuenta la participación e interés de las alumnas en las técnicas que se realizarán y en la lluvia de ideas.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propiciar la participación de las alumnas a través de su interrelación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocación de etiquetas.</li> <li>Técnica "Un circulo de amigos". (ejercicio 2)</li> </ul>	Se trabajara con la técnica para crear una dinámica de integración.	Ninguno	15 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informar sobre el tema del taller, el objetivo y la metodología del trabajo; para guiar las expectativas del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición.</li> <li>Lluvia de ideas.</li> <li>Aclaración de las expectativas de los alumnos.</li> <li>Técnica "Nuestras expectativas acerca del taller" (ejercicio 3)</li> </ul>	Se expondrá sobre el tema del taller; el objetivo, así como la metodología del trabajo. Se aclararan las expectativas que tengan las alumnas a través de la lluvia de ideas. Para que posteriormente se puedan establecer las reglas del taller	Marcadores  Laminas con conceptos a revisar.  Hojas de rotafolio.  Masking tape	10 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>2 Conocimiento De Si Mismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la distensión y la interacción del grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Canasta de fruta" (ejercicio 4).</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	5 min.	Se evaluará a través de la técnica "Mi figura de plastilina", en la cual se podrá ver el concepto y reflexión que hagan de ellas mismas.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 5)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que las alumnas reconozcan las particularidades individuales que nos caracterizan como seres únicos e irrepetibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Mi figura de plastilina". (ejercicio 6)</li> <li>Exposición de la pirámide de la Autoestima.</li> </ul>	Se realizara la técnica para que puedan reconocer sus particularidades. Posteriormente se expondrá el tema de la pirámide de la Autoestima para que le quede claro el fin de la técnica.	1 barra de plastilina por participante.  Periódico para cubrir el piso.  Proyector de acetatos, o laminas de la pirámide de la autoestima.	40 min.	



Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>3 Asertividad (Conceptos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un ambiente de confianza a través del contacto físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica "Elefantes y palmeras" (ejercicio 7).</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	10 min.	Se realizara a través del sociodrama el cual nos permitirá entender el concepto de agresividad, pasividad y asertividad.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> <li>• Definir el concepto y retomar aspectos principales de la asertividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica "Rescatando información" (ejercicio 8)</li> <li>• Técnica "Sociodrama" (ejercicio 9)</li> <li>• Exposición</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos. Se realizara un sociodrama donde se retomen los aspectos de la asertividad tales como, la agresividad, la pasividad y la asertividad. Posteriormente se expondrán estos aspectos de la asertividad	Ninguno  Tarjetas con situaciones.  Proyector de acetatos y laminas y/o acetatos de: Asertividad Agresividad Pasividad.	5 min.  35 min	

<b>Tema y Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
<b>4 Asertividad (comunicación)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “El alambre pelado” (ejercicio10)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	10 min.	Se evaluará a través de la técnica “circulo de la asertividad” en la cual las alumnas representaran situaciones donde se maneje la comunicación asertiva y no asertiva. Esto permitirá que las alumnas reconozcan la importancia de dicha comunicación, así como su trascendencia en ciertas situaciones.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 11)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer la importancia y trascendencia de la comunicación asertiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “circulo de la asertividad” (ejercicio 12)</li> <li>Exposición.</li> </ul>	Se aplicara la técnica en el grupo para posteriormente exponer lo que es la comunicación asertiva y no asertiva.	Sillas  Proyector de acetatos y/o laminas de comunicación asertiva y no asertiva.	35 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>5 Asertividad (Elementos y soluciones)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica Toca Azúl” (ejercicio13)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	10 min.	Evaluación se realizará a través de la técnica “Encontrando la respuesta asertiva” la cual nos permitirá ver si las alumnas identifican las respuestas asertivas a ciertas situaciones y así verificar si conocen los elementos de la asertividad.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 14)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	10 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar algunos elementos de la asertividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Encontrando la respuesta asertiva” (ejercicio 15)</li> <li>Exposición</li> </ul>	A través de la técnica, se ira exponiendo lo que es asertividad, para que posteriormente con las tarjetas que se les den busquen respuestas asertivas a una situación dada.	Tarjetas con “Frases en Tú” y “Frases en Yo”.  Cinta adhesiva  Proyector de acetatos y laminas y/o acetatos de: Manejo asertivo del enojo y hablar desde el yo.	30 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>6 Asertividad (Elementos y soluciones)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Saludarse de Formas diferentes" (ejercicio16)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	10 min.	Se realizara a través de la técnica "Buscando soluciones" en la cual las alumnas podrán desarrollar dos finales para la historia que les toque (un final de violencia y un final donde se emplee la asertividad). Esto permitirá que los alumnos distingan las formas violentas y asertivas de resolver conflictos.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 17)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	10 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir entre formas violentas y asertivas de resolver conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Buscando soluciones" (ejercicio 18)</li> <li>Exposición.</li> </ul>	Primero se realizara la técnica "Buscando soluciones" para que posteriormente se pueda cerrar la sesión exponiendo lo que es la conducta asertiva y lo que no es la conducta asertiva.	Fotocopias de las 5 Historias sin final.  Revistas usadas (opcional).  Cartulina Tijeras Pegamento	50 min	

<b>Tema y Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
<b>7 Asertividad (Elementos y soluciones)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Masaje de espaldas" (ejercicio 19)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	5 min.	<p>Se realizara a través de la técnica pasillos imaginarios en la cual, las alumnas podrán tomar decisiones para resolver situaciones de un modo no violento, y así promover en ellas</p> <p>la capacidad de enfrentar estas situaciones de modo asertivo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 20)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover en las alumnas la capacidad de enfrentar soluciones que pueden tornarse conflictivas, de un modo no violento, así como la importancia de la comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Pasillos imaginarios" (ejercicio 21)</li> </ul>	Retomando lo visto en la sesión anterior se realizara la técnica para que quede más claro como afrontar situaciones conflictivas.	Espacio amplio	40 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>8 Asertividad (Elementos y soluciones)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “El azote del papel” (ejercicio 22)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Papel periódico	15 min.	Se realizara a través de la técnica “carrera de burros”, en la cual las alumnas podrán ver que ser asertivo te brinda más beneficios, por lo que podrán reconocer la necesidad de practicar la asertividad.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 23)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer como tratar a la gente de manera asertiva para darse cuenta de la necesidad de practicar la asertividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Carrera de Burros” (ejercicio 24)</li> <li>Exposición.</li> </ul>	Se realizara la técnica “Carrera de Burros” posteriormente se cerrara la sesión exponiendo lo fácil que es caer en los modos no asertivos de tratar a la gente.	Periódico  Laminas de la sesión anterior.	30 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>9. Asertividad (Derechos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Inquilinos / as"(ejercicio 25)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	15 min.	Se evaluará a través de la técnica "Nuestros Derechos", la cual con las situaciones que se les dará a cada equipo, podremos ver si las alumnas conocen e identifican los derechos asertivos que tiene cada individuo, pues en cada situación tendrán que identificar que derecho se esta utilizando.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 26)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los derechos asertivos que tienen cada individuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición.</li> <li>Técnica "Nuestros Derechos" (ejercicio 27)</li> </ul>	Se expondrán los derechos Asertivos para que los conozcan, posteriormente se les darán las situaciones para que realicen la técnica y así puedan identificar los Derechos Asertivos.	Hojas Marcadores Cinco historias con Derechos Asertivos Proyector de acetatos Laminas o acetatos de los Derechos Asertivos.	30 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>10.-Asertividad (tipos de respuesta)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “El correo” (ejercicio 28)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Sillas	5 min.	Se realizará a través de la técnica “Tipos de respuestas asertivas” en la cual las alumnas tendrán que distinguir el tipo de respuesta asertiva que se requiere para cada situación”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 29)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararán las dudas y se reafirmarán los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir las respuestas asertivas en diversas situaciones sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición</li> <li>Técnica “Tipos de respuestas Asertivas” (ejercicio 30).</li> </ul>	Se comenzará con la explicación de lo que son cada una de los tipos de respuesta asertiva que hay. Posteriormente se les dará en una hoja el dialogo de dos personas, para que identifiquen que tipo de respuestas están dando. Al termino de ello se les dará por equipo un listado de situaciones que requieren de una respuesta asertiva.	Proyector de acetatos; laminas y/o acetatos de: Los tipos de respuestas asertivas.  Hojas (copias) de Dialogo entre las dos personas.  Hojas (copias) del listado de situaciones que requieren asertividad.	40 min.	



Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>11. Asertividad (técnicas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Cola de Vaca” (ejercicio 31)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Sillas	5 min.	Se realizará a través de la técnica “La Discusión” en la cual, las alumnas por medio de las historias, consideraran que técnica asertiva se esta utilizando. Esto debido a los conocimientos adquiridos durante la exposición .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 32)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer las diversas técnicas para mejorar las respuestas asertivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de las técnicas de asertividad.</li> <li>Técnica “La Discusión” (ejercicio 33)</li> </ul>	Se expondrán las diferentes técnicas; después se tomaran parejas del grupo para que representen cada una de las técnica, mientras que el resto del grupo observa y determina que tipo de técnica asertiva se está utilizando.	Proyector de acetatos; laminas y/o acetatos de: los tipos de técnicas asertivas.  Siete historias de las técnicas asertivas	40 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>12 Asertividad (relaciones interpersonales )</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Guiñando el ojo" (ejercicio 34 )</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Sillas	5 min.	Se evaluara a través de la técnica "mi cartel", en la cual las alumnas identificarán primero la situación que les genera conflicto para que posteriormente la solución para resolver el conflicto de manera asertiva, sea plasmada en el cartel.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 35)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer la posibilidad de resolver de manera asertiva situaciones de conflicto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Mi cartel" (ejercicio 36)</li> <li>Comentarios.</li> </ul>	Se aplicara la técnica para identificar las situaciones de conflicto, posteriormente se reconocerá que respuesta asertiva se tendría para resolverlo. Finalmente se comentaran entre el grupo.	Hojas de papel rotafolio.  Plumones  Pegamento  Revistas y tijeras.	40 min.	

Tema y Sesión	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
<b>13 Asertividad (Una situación de riesgo)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Maremoto" (ejercicio 37)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	5 min.	Se evaluara a través de la técnica "¿Y ahora que hago?", en la cual las alumnas estudiaran la situación y verán de que manera actuarían ante eso. Con esto veremos si aplicaron la asertividad. Además con los comentarios y la exposición de los problemas que podrían pasar tendrán más clara la importancia de la aplicación de la asertividad en una situación de riesgo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "Rescatando información" (ejercicio 38)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar la asertividad en una situación de riesgo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica "¿Y ahora que hago?" (sociodrama) (ejercicio 39)</li> <li>Comentarios</li> <li>Exposición.</li> </ul>	Se realizará la técnica para que apliquen la asertividad en cada situación. Después comentarán los puntos de vista de lo que se vio en el sociodrama y se expondrán los problemas que pondrían suceder si no se actúa de manera asertiva en situaciones de riesgo	<p>Laminas de las historias.</p> <p>Laminas de problemas psicosociales y de salud de las historias</p>	40 min.	

<b>Tema y Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
<b>14 Clausura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajar la tensión al inicio de la sesión para crear un ambiente más agradable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Esto me recuerda” (ejercicio 40)</li> </ul>	Mediante esta dinámica de distensión se relajara el grupo, permitiendo un mejor trabajo receptivo.	Ninguno	5 min.	A través del desarrollo de la técnica veremos el conocimiento y el manejo de la información que tienen los alumnos referente a este tema ya que se les harán preguntas sobre lo impartido en el taller.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aclaración de dudas, para reafirmar los conceptos vistos de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “Rescatando información” (ejercicio 41)</li> </ul>	A través de esta técnica se aclararan las dudas y se reafirmaran los conceptos vistos.	Ninguno	5 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar el conocimiento y manejo del tema trabajado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica “La Liga del saber”. (ejercicio 42).</li> </ul>	A través de la técnica se pretende que el alumno muestre los conocimientos que obtuvo durante el desarrollo del programa.	Ninguno.	40 min.	

## EJERCICIOS

### EJERCICIO 1

**Nombre De La Técnica:** . “PRESENTACIÓN EN SEGUNDA PERSONA”

**Procedimiento:**

- Se solicita al grupo que se sienten en círculo y que dejen a un lado bolsas, mochilas o cualquier otra cosa que les estorbe.
- Se da la indicación de que se realizará una técnica de presentación para lo cual es necesario que elijan a alguna persona que los presente.
- Las alumnas hablarán en tercera persona, tomando el papel de la persona elegida y se presentarán como creen que esa persona lo haría, considerando las preguntas ¿Quién soy y qué espero de este taller?.
- La facilitadora tomará la iniciativa para ejemplificar el ejercicio.
- Se pide después al grupo, que de manera voluntaria pasen a presentarse.
- Se da tiempo para que todas terminen.
- Al finalizar se pregunta al grupo cómo se sintió al haber tomado el papel de la persona elegida.
- Se comenta acerca de las características que la persona elegida expresó sobre nosotras y se confronta con la idea de por qué es que elegimos individualmente esas características y no otras. Se pueden retomar participaciones de personas a las que les haya costado trabajo el ejercicio (en caso de haberse dado).

**Variaciones:**

- Cuando el grupo parezca apático o no quiera participar, se pueden elegir ejercicios alternos que impliquen turnar a las personas, por ejemplo: al terminar la facilitadora elige al azar a alguien y pide que a su vez elija a alguien más, de esta forma participan todas y se ahorra tiempo que el grupo tarda en participar espontáneamente. Si las sillas no se pueden mover o acomodar en círculo, se busca un espacio abierto en donde la gente se pueda sentar en el piso, esto puede ser dentro de la misma aula, evitando distracciones externas.

## EJERCICIO 2

**Nombre De La Técnica:** ."UN CÍRCULO DE AMIGOS/AS"

**Procedimiento:**

- En el lugar más amplio del salón, pide a las alumnas que se tomen de las manos para hacer un gran círculo mirando hacia el interior del mismo.
- Indícales que junten hombro con hombro y se suelten de las manos, que giren en flanco izquierdo y que tomen la cintura de la persona que tienen al frente.
- Solicita un momento de concentración y que en un solo movimiento pausado se sienten en las piernas de la persona que tienen atrás.
- Posteriormente indica que extiendan sus brazos hacia los lados.
- En esa posición, solicita que expliquen voluntariamente ¿Qué pasaría con el grupo si no se confiará en la persona que está detrás?.
- Hay que destacar que en situaciones reales los grupo deben lograr el equilibrio y que la confianza y el reconocimiento de lo que aporta la otra persona o las otras personas, son la base para una óptima integración de grupo y por lo tanto, de un mejor trabajo o desarrollo colectivo.

## EJERCICIO 3

**Nombre De La Técnica:** ."NUESTRAS EXPECTATIVAS ACERCA DEL TALLER"

**Procedimiento:**

- Dar a conocer el nombre del taller, el objetivo y la metodología del taller.
- Pedir a las alumnas que expresen lo que esperan o se imaginan que pueden aprender en el taller (anotarlas en rotafolio), para posteriormente preguntar:
- ¿Cuáles son las reglas que consideran, que deben haber en el transcurso del taller (anotarlas en rotafolio)..
- posteriormente señalar las expectativas que se cubrirán, los objetivos y los temas del presente taller.
- Se recomienda que la lista de reglas a seguir, (si no se mencionaron), se consideren las siguientes:
  - Puntualidad
  - Respeto a la opinión diferente

- Confidencialidad
- Compromiso
- No juzgar a los demás
- Hablar siempre en primera persona

Se establecerá el compromiso en la parte de las facilitadoras y participantes para respetar estos puntos durante las sesiones en las que consta el taller, para lograr lo óptimo del objetivo y el aprovechamiento del tiempo.

## **EJERCICIO 4**

**Nombre De La Técnica:** ."CANASTA DE FRUTAS"

**Procedimiento:**

- Las alumnas se sientan en círculo, cada una en una silla, menos una que quede en el centro, para dar inicio al juego la primera persona que ocupe este lugar será la facilitadora, lugar que posteriormente se rolará.
  - Las facilitadoras asignan a cada persona del grupo consecutivamente tres clases distintas de fruta, por ejemplo una persona será mango, otro piña y la siguiente cereza y la siguiente de la derecha será mango y así sucesivamente hasta que todo el grupo tenga una fruta, hasta inclusive el que este en el centro.
  - La persona del centro gritará dos clases de fruta de las asignadas, al escuchar las personas a quien se les nombra con esa fruta intercambiarán lugares, intentando ocupar al mismo tiempo un lugar la persona del centro, quien queda sin silla continuará la operación.
  - También se pueden gritar dos clases de frutas, con la frase "canasta de frutas", en la que todo el grupo se cambia de lugar.
- Reflexionar finalmente sobre que todos estamos jugando sin quedar nadie excluido y/o eliminado.

## **EJERCICIO 5**

**Nombre De La Técnica:** ."RECABANDO INFORMACIÓN"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 6

### Nombre De La Técnica: "MI FIGURA DE PLASTILINA"

#### Procedimiento:

- Se pide al grupo que se ponga de pie y corran en silencio el salón mirando todo cuanto hay a su alrededor. Después se les pide que escojan un espacio que les parezca más agradable y cómodo y se sienten.
- Después se les reparten los paliacates y se les pide que se tapen sus ojos buscando en el piso una posición en la que se sientan cómodos.
- A partir de este momento las indicaciones serán en primera persona.
- Se les dice, te voy a pedir que hagas contacto con tu respiración, no es necesario que la cambies solo date cuenta como es.
- Vamos hacer un viaje juntos, para ello te voy a pedir que busques una posición en la que te sientas cómodo y que incorpores los ruidos del exterior para que no te estorben.
- Te voy a pedir que construyas en tu imaginación un espacio a tu gusto, elige un lugar que tenga elementos que te gusten y en los que te sientas tranquilo.
- Ahora te voy a pedir que te sientes en algún rincón que te agrada y que desde ahí trates de mirarte.
- Identifica ¿Cómo te sientes en este momento de tu vida?, ¿Cómo te miras a ti mismo?, ¿Qué cosas te gustan de ti?, ¿Cuáles te desagradan?, ¿Qué necesitas de ti mismo en este momento?, ¿Qué necesitas de las personas que te rodean?, ¿Qué cosas tienes pendientes por resolver?, ¿Cuáles haz ido resolviendo?, ¿Qué cosas no puedes decir a los que te rodean?, ¿Qué cosas te hacen sentir orgulloso?, ¿Qué aspectos consideras necesarios para mejorar?.
- Ahora te quiero pedir que identifiques como estas con todo esto, como te sientes, como te miras, que idea sobre ti mismo viene a tu mente y con todo esto te voy a pedir que te quedes por un momento y construyas una figura que represente lo que sientes y piensas. Te voy a pedir que extiendas tus manos y busques frente a ti una barra de plastilina, tómala y forma con ella esa figura que represente todo lo que eres tu en este momento de tu vida.
- Al cabo de 15 min., te voy a pedir que vayas terminado tu figura, (2min., más) ahora te voy a pedir que descubras tus ojos y mires tu figura. ¿Que te dice de ti?. Se da al grupo 5 min. Para que reflexionen en silencio y al cabo de este tiempo se les pide que se sienten cerrando el círculo.
- Cuando hayan formado el círculo se les pregunta como se sienten con todo esto, de que se dan cuenta, para que les sirve, etc.
- Al terminar las participaciones se cierra la técnica retomando los objetivos de la misma y conectándolos con los de la sesión.



## **EJERCICIO 7**

**Nombre De La Técnica:** ."ELEFANTES Y PALMERAS"

**Procedimiento:**

- Las participantes se ponen de pie formando un círculo. Una persona cae en el centro para dar inicio al juego. La primera persona que ocupa este lugar en el centro será la facilitadora, este lugar se rolará después con el resto del grupo.
- Se explica al grupo que se están formando "elefantes" o "palmeras", ayudándose con el cuerpo.
- La persona del centro señala a alguien diciendo elefante para ser el elefante, la persona señalada se inclina un poco hacia delante tocándose con una mano la nariz e introduciendo la otra mano por el espacio que ha dejado entre su otro brazo y el cuerpo, las personas situadas a su izquierda y derecha formarán las orejas flexionando cada una de ellas su tronco y sus brazos en dirección a la persona señalada, formando así una media esfera con los brazos.
- Para hacer una palmera la persona señalada estirará los brazos formando el tronco de la palmera mientras que las personas de cada lado los levantarán igualmente pero hacia el lado en las que están situadas y no hacia la persona señalada. Con las manos caídas para simular las hojas.
- Quien se equivoque en su postura o tarde mucho será la siguiente del centro para continuar el juego.

## **EJERCICIO 8**

**Nombre De La Técnica:** . ."RECABANDO INFORMACIÓN"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomarán brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 9

**Nombre De La Técnica:** ."SOCIODRAMA"

### Procedimiento:

- La facilitadora les pedirá a las alumnas que se enumeren del uno al tres, con el propósito de que se formen tres equipos.
- Después a cada equipo se les entregará una tarjeta con una situación supuesta, diciéndoles que cada grupo será uno pasivo , otro agresivo y otro asertivo y que se pongan de acuerdo de cómo actuarían de acuerdo al rol que les toco.
- Después podrá pasar cada equipo y escenificaran la situación que les toco.
- Al termino del ejercicio se les pedirá que formen un círculo para poder discutir acerca de la manera en que se resolvieron las situaciones.
- La facilitadora les expondrá que es la asertividad, agresividad y asertividad, así como la pasividad, por medio de ejemplo.
- Cuando se les hable de asertividad es importante resaltar los componentes corporales de la asertividad: hablar en primera persona, contacto visual, postura corporal, hablar en forma clara, audible y firme, utilizar gestos faciales para hacer énfasis
- Las situaciones son las siguientes, la respuesta debe ser NO en las tres situaciones:
  - ¿Quieres ir a una fiesta en la noche?
  - ¿Quiero que tomes alcohol con los amigos? "una copita no le cae mal a nadie".
  - ¡Todos le entran a la droga! ¿Qué a caso tú no?

### Situación:

Quieres que alguien te devuelva los libros que le prestaste.

### Respuestas que podrían dar:

<b><i>Pasivo</i></b>	<b><i>Asertivo</i></b>	<b><i>Agresivo</i></b>
¿Te acuerdas que hace mucho tiempo te presté unos libros? (voz temblorosa y titubeante)	"Por favor regrésame los libros que te presté a más tardar mañana"	Hasta cuando crees que voy a estarte esperando con los @¿=## ¡¡!! Libros que te presté.

## EJERCICIO 10

**Nombre De La Técnica:** . ."EL ALAMBRE PELADO"

**Procedimiento:**

- Se le pide a un compañero que salga del salón.
- El resto de compañeros se forman en un círculo de pie y tomados del brazo se les explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre que está pelado.
- Se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo.
- Se ponen todos de acuerdo que cuando "toque la cabeza" del que representa el alambre pelado todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.
- Se llama al compañero que está afuera, se explica solo lo referente al circuito eléctrico y se le pide que se concentre para que descubra el cable pelado.
- Esta dinámica debe hacerse en un clima de concentración por parte de todos.

## EJERCICIO 11

**Nombre De La Técnica:** . ."RECABANDO INFORMACIÓN"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomarán brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 12

**Nombre De La Técnica:** ."CIRCULO DE LA ASERTIVIDAD"

**Procedimiento:**

- La facilitadora les pedirá a las alumnas que cierren el círculo con las sillas y quiten las cosas que estorben.
- Se indica que observen al grupo y elijan a una persona a la que quieran enviar un mensaje.
- Se pide después que por turnos se pongan de pie y se dirijan al frente de la persona que eligieron, la tomen de las manos y mirándola a los ojos le dirijan un mensaje procurando que sea asertivo.
- Se comenta que el objetivo es enseñar la comunicación asertiva y que al final de cada mensaje de manera conjunta con el grupo se decidirá si el mensaje fue o no asertivo y porque.
- La facilitadora pondrá el ejemplo tomando la iniciativa del ejercicio.
- Una vez que todas las personas del grupo hayan pasado se les pide que comenten como se sintieron una vez terminadas las participaciones.
- Se cierra la técnica retomando el objetivo de la mismas.
- Se interroga al grupo finalmente preguntándoles como se sintió en el mensaje y si tuvo una dificultad para hablar en primera persona, de manera clara y directa, si es el caso se les puede preguntar de donde creen que bien esa dificultad.
- Se plantea la importancia de comunicarse asertivamente y la trascendencia de responsabilizarse de las propias sensaciones e ideas. Es importante conectarlo con la autoestima y la relación de ambas, así como el empoderamiento que implica.

Sugerencias al facilitador:

La facilitadora les expondrá alas alumnas sobre que es la comunicación asertiva y no asertiva con el apoyo de las laminas.

## **EJERCICIO 13**

**Nombre De La Técnica:** .”TOCA AZUL”

**Procedimiento:**

- Las participantes se ponen de pie, para dar inicio al juego, la facilitadora dará en voz alta las instrucciones, iniciando el juego y permitiendo después que alguien más diga las consignas.
- Una persona anuncia “toca azul” e inmediatamente después el resto del grupo buscará un objeto de ese color (Que no le pertenezca así mismo), ya sea en el aula o en otras personas para tocarlo. No se deja tocar lo anterior hasta que se nombra lo que sigue a continuación.
- Después de anunciar otra consigna, hay ,muchas posibilidades: como colores, partes del cuerpo, objetos personales, etc.
- En un momento dado la facilitadora podrá permitir que otra persona del mismo grupo de las consignas.

## **EJERCICIO 14**

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 15

### Nombre De La Técnica: “ENCONTRANDO LA RESPUESTA ASERTIVA”

#### Procedimiento:

- La facilitadora, pegara las tarjetas con las “frases en yo” en la pared. Iniciara la sesión exponiendo de que es asertividad.
- Repartirá a cada participante una tarjeta con una situación de conflicto y la “frase en tu”.
- Explicara que existen dos tipos de tarjetas:
  - Las que describen una situación de conflicto y una repuesta agresiva ( que se han repartido al grupo).
  - Las que tienen la respuesta asertiva (pegadas a la pared).
- Tendrán que leer las tarjetas en la pared y buscar la respuesta asertiva a su situación.
- Se les dará un ejemplo de dos tarjetas que hagan juego.
- Indicaran que solamente podrán desprender una tarjeta de la pared cuando encuentren su par y que tendrán que mostrar al facilitador las dos tarjetas para asegurarse que su elección sea acertada. En caso de que no sea correcta, tendrá que volver a pegar la tarjeta en la pared.
- La dinámica termina cuando ya no hay tarjetas en la pared. Cada participante leerá sus papeles en plenario, usando correctamente el lenguaje no verbal.
- Puntos de discusión:
  - ¿Qué tiene en común las respuestas agresivas?
- Cerrar exponiendo:
  - Cuando usamos una “frase en tu”; responsabilizamos a la otra persona de lo que queremos y nos sentimos, como si fuéramos “una hoja arrastrada por el viento”. Además provocamos el rechazo, obstaculizando el diálogo.
  - Al “hablar desde el yo” nos responsabilizamos por lo que queremos y tenemos el control.

<b>Situación</b>	<b>Frases en tú</b>	<b>Frases en yo</b>
<i>Tu mejor amiga te presiono a irte de pinta y las descubrieron</i>	Tú tienes la culpa de todo	Me siento enojada por haber dejado convencerme de faltar a la escuela.
<i>Se burla de ti</i>	Les gusta hacerme sentir mal	Yo me siento mal cuando se burlan de mi
<i>Cuando tú haces algo que no le parece a tu novia (o) te lo reclama.</i>	Eres una conflictiva	Yo me siento atacado cuando me reclamas.
<i>Tu amiga te deja de hablar</i>	Tu estas enojado conmigo	Yo me siento triste cuando me dejas de hablar.
<i>Criticar a tu mejor amigo</i>	Te metes en lo que no te importa	Yo me siento enojado cuando criticas a mi amigo.
<i>Te hacen esperar</i>	Siempre llegas tarde	Yo siento que no te importa mi tiempo.
<i>Ayudas a tu hermana menor con la tarea, pero no lo hace bien.</i>	Siempre te equivocas	Yo pienso que si no pones más atención te vas a seguir equivocando.
<i>Olvidaron un encargo que hiciste</i>	Tú nunca escuchas	Yo me siento frustrada por que no pusiste atención
<i>Pides un favor y lo hacen de mala gana</i>	Siempre me pones mala cara	Yo me siento incómoda cuando no me dices que no quieres hacerme el favor.
<i>Tu novio (a) volvió a tomar demasiado en una fiesta</i>	No cambias; siempre eres igual	Yo me siento decepcionada (o) porque sigues tomando
<i>Te pusieron un apodo</i>	Deja de meterte conmigo o no respondo	Yo me siento molestó cuando me llaman así
<i>Tu novio (a) critica tu forma de ser</i>	No te importan los sentimientos de los demás	Siento que no me quieres cuando me criticas.
<i>Te dan un empujón</i>	No creas que esto se va a quedar así	Me siento frustrado cuando no me escuchan

<i>Te alburea una compañera de la escuela</i>	Eres una pelada	Me ofende cuando me hablas así
<i>Tu primo no te quiere devolver algo que le prestaste</i>	Te estás pasando de listo	Me molesta que te quieras aprovechar de mi.
<i>Tu hermanita está haciendo un berrinche porque no le compraste un dulce</i>	No me hagas enojar con tus berrinches	Me desespero cuando no comprendes que no tengo dinero para comprarte dulces

## EJERCICIO 16

**Nombre De La Técnica:** ."SALUDARSE EN FORMAS DIFERENTES"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras pedirán al grupo ponerse de pie para caminar en distintas direcciones. Las alumnas miraran a los ojos, mientras camina, a las personas que se encuentren en su camino.
- La persona que dirige el juego dirá en voz alta "saluda con las manos", con la que todas saludarán a las demás personas de esa manera. Posteriormente, continuaran caminando en distintas direcciones. Para luego se pedirá un distinto saludo, las formas pueden ser: saludarse con la frente, con los hombros, con los pies , etc.

## EJERCICIO 17

**Nombre De La Técnica:** . ."RECABANDO INFORMACIÓN"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.



## EJERCICIO 18

### Nombre De La Técnica: “BUSCANDO SOLUCIONES”

#### Procedimiento:

- La facilitadora formara 5 equipos.
- A cada equipo se les dará una historia sin final.
- Tendrán que desarrollar dos finales: uno donde la persona utiliza la violencia y otro donde emplea la asertividad.
- Cada grupo expondrá las soluciones encontradas.
- Puntos de discusión:
  - ¿Cuál fue la solución más fácil? ¿La agresiva o la asertiva?
  - ¿Qué ventajas tiene el uso de la asertividad?
- Se cerrara exponiendo
  - Conducta No asertiva
  - La asertividad no es lo mismo que la agresividad.

#### Historias:

Toda la semana has esperado que llegue el sábado, pues iras a una fiesta donde te encontraras con tu novio. A la fiesta, llega la ex novia de él y él la saluda. Sientes celos y estás a punto de perder control...

Hoy vas a ir a una fiesta y te pondrás la ropa que más te gusta, la cual lavaste y planchaste desde hace unos días, pero cuando te vas a vestir descubres que la ropa no está donde la habías dejado. La buscas y la encuentras tirada, debajo de la cama de tu hermana; quien la tomo sin avisarte...

Estás en la escuela y es el momento del recreo. Pasas caminando delante de un grupito de chavos y chavas, oyes que alguien dice “una indirecta”. Lo escuchaste te hace enojar...

Estás enojado con tu mejor amigo porque en varias ocasiones tú has pagado, le has prestado dinero y no te lo ha devuelto. Piensas que si dices cómo te sientes, va a pensar que no eres buen amigo, que eres un “codo” Como te preocupa su posible reacción, mejor decides dejar de salir con él, pero él insiste...

Estás en la escuela y tu clase esta por terminar. Interrumpes con frecuencia a la maestra mientras da la clase. Con impaciencia ella te dice: “Ya me canse de repetir las cosas y que no te entre nada. La próxima vez que hables te vas del salón”. Te sientes humillado y piensas que te tienes que defender...

## **EJERCICIO 19**

**Nombre De La Técnica:** ."MASAJE DE ESPALDA"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que formen un círculo sentadas en el piso viendo hacia la espalda de la persona de la derecha.
- Todas se acercan a sus vecinas y siguiendo las pautas de las facilitadoras empiezan a dar un ligero masaje en la espalda de su vecino.
- Primero mueve las manos como si fueran ratones, luego como serpientes, después como pesuñas de caballo y por ultimo como patas de elefante.
- Al finalizar se repiten todos los movimientos en orden invertido.

## **EJERCICIO 20**

**Nombre De La Técnica:** ."RECABANDO INFORMACIÓN"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## **EJERCICIO 21**

**Nombre De La Técnica:** ."PASILLOS IMAGINARIOS"

**Procedimiento:**

- Todas en círculo (en pares) se trazan caminos imaginarios entre las personas que se encuentran en puntos diametralmente opuestos. La anchura de estos caminos, es la de los hombros de dichas personas. A la señal de la facilitadora las

participantes que ocupan posiciones diametralmente opuestas han de cambiar sus lugares, sin salirse del pasillo imaginario. Después del ensayo, se complica el juego.

- La facilitadora pide repetir el juego más rápido pero a la hora de empezar se queda para en el centro del círculo (punto donde pasan todos los pasillos). Es una persona sordomuda que no entiende palabras y no quiere salir del lugar. Si le piden permiso con señales de mano por supuesto les permite el paso a los demás.
- Normalmente el grupo se deja sorprender y muchas veces, ensayan soluciones violentas (por ejemplo empujar, levantar al obstáculo, entre varias personas, etc.). se puede para el juego y dar unos minutos para buscar estrategias.

Puntos de Discusión.

- ¿Cómo vieron la figura de en medio?
- ¿Era un obstáculo?
- ¿Porque no se quitó inmediatamente?

Apoyo para la Facilitadotas:

- Invitaran a las alumnas a reflexionar si en el ejercicio se utilizó la comunicación o la cooperación.
- Resaltarán la importancia de encontrar soluciones no violentas, ante las diferentes situaciones que se nos presenten.

## **EJERCICIO 22**

**Nombre De La Técnica:** "EL AZOTE DEL PAPEL"

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitaran al grupo que se formen en el círculo.
- La facilitadora permanecerá en el centro del círculo con el papel periódico enrollado y pronunciará el nombre de alguien del grupo (por ejemplo María). Con esto tratará de dar un breve golpe en la cabeza de María antes de que ella pueda decir otro nombre (por ejemplo Manuel). No puede decir el nombre de la persona de el centro.
- Cuando la persona del centro logra tocar a la persona nombrada antes de que ella a su vez logre decir un nuevo nombre, le dará el periódico y toma su lugar en el círculo.
- Y así sucesivamente, seguirá el juego.

## EJERCICIO 23

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 24

**Nombre De La Técnica:** “CARRERA DE BURROS”

**Procedimiento:**

- La facilitadora dividirá al grupo en parejas. A una persona le tocará hacer el papel de un burro, y a la otra la de su dueña.
- A las dueñas se les dará un periódico enrollado y se les indicara que tienen que hacer que su burrito gane una pequeña carrera de 5 o 6 mts.
- Llevará a todos los burros a parte y les explicara que no se muevan si son golpeados o empujados, únicamente caminarán si su dueña les dice claramente con asertividad, respeto y amabilidad lo que necesita de ellos.
- Enfatizara que los burros no pueden hablar con sus dueñas y les dará ejemplos de cómo se pueden resistir: sentándose o esquivando a la dueña.
- Los burros se colocaran de rodillas y las dueñas detrás de ellos, en posición para empezar la carrera.
- Se les dará la señal para empezar la carrera.
- Puntos de discusión:
  - ¿Cómo se sintieron las dueñas?
  - ¿Qué creen que paso?
  - ¿Qué daba a entender su burrito con su reacción?
  - ¿Cómo se sintieron los burritos?
  - ¿Qué esperaban para seguir la orden?
  - ¿Se nos olvido lo que vimos al inicio de la sesión?

## **EJERCICIO 25**

**Nombre De La Técnica:** ."INQUILINAS"

### **Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que se levanten de sus lugares dejando sus pertenencias en su asiento.
- Se darán las siguientes instrucciones.
- Para formar departamentos las participantes se pondrán en tríos: una persona se coloca frente a la otra tomándose de las manos, la tercera se mete en medio quedando rodeada por los brazos de sus compañeras. La persona que esta al interior será la inquilina y quienes están a los lados serán una pared izquierda y la otra una pared derecha.
- Luego de formar cuantos departamentos sean posible, la persona que quede sin departamento buscará integrarse a uno de ellos diciendo en voz alta, una de las siguientes cosas "inquilinos, pared derecha, pared izquierda o terremoto" en el cada de las tres primeras las personas que están haciendo el rol nombrado tendrán que cambiar de departamento.
- El cambio será aprovechado por la persona o pareja que busca departamento para ocupar alguno.
- En el caso de que se diga terremoto, todas tienen que cambiar de lugar y formar un nuevo departamento.
- El juego continua con la persona o pareja que se quede sin departamento y que tendrá que decir en voz alta alguna de las cosas ya mencionadas.

## **EJERCICIO 26**

**Nombre De La Técnica:** ."RE CABANDO INFORMACIÓN"

### **Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 27

### Nombre De La Técnica: “NUESTROS DERECHOS”

#### Procedimiento:

- Las facilitadoras solicitaran al grupo que mediante lluvia de ideas den ejemplos de algunos derechos humanos.
- Comentar que así como existen derechos laborales, sexuales, reproductivos, etc, también existen derechos asertivos para cada individuo.
- Posteriormente se solicitara que formen 4 equipos numerándose del 1al 4.
- A cada equipo se le entregara una situación que deberán discutir para identificar el derecho que se esta utilizando.
- Una representante de cada equipo expondrá el caso y el derecho asertivo que se esta utilizando.

#### Situaciones:

1. Los compañeros de una escuela se burlan de un compañero cuando este se equivoca al decir un comentario del tema que se esta viendo dentro del salón de clase.
2. Una pareja de jóvenes asiste al centro de salud para pedir información sobre algún método anticonceptivo. El medico se niega a darle información por que solo tienen 16 años.
3. Una compañera le pide a su amiga que le pase las respuestas del examen. Ella decide no pasárselas. Y al final del examen ella se siente culpable de que ya no le hable.
4. Hay una fiesta por la noche y todo están muy animados por ir. Roberto y Filomena son novios, y se organizan para ir a la fiesta. Estando en ella Roberto empieza a discutir y a empujar a Filomena por un mal entendido. Ella le ruega que no se enoje pero el le suelta una cachetada.

#### Derechos de cada situación antes mencionadas:

1. Derecho a cometer errores.
2. Derecho a pedir información y ser informado.
3. Derecho a decir “NO” sin tener culpa. Derecho a expresar los propios sentimientos y opiniones.
4. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad. Derecho a gozar y disfrutar de la fiesta.

## **EJERCICIO 28**

**Nombre De La Técnica:** “CORREO”

**Procedimiento:**

- Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, se saca un silla y el compañero que se queda de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.
- Este compañero dice por ejemplo “traigo una carta para todos los que tiene bigote”, entonces todos los compañeros que tengan bigote deben cambiar de sitio. El que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo “traigo una carta para los que usan zapatos negros”.
- Esta dinámica también puede ser utilizada para ubicar diferentes características como: tipo de trabajo, procedencia, etc.

## **EJERCICIO 29**

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## **EJERCICIO 30**

**Nombre De La Técnica:** “TIPOS DE RESPUESTAS ASERTIVAS”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras les pedirán a las alumnas que hagan equipos de cinco personas.
- A cada equipo se les proporcionará una situación que requiere una respuesta asertiva.
- Cada equipo discutirá entre ellos, cuál sería la mejor respuesta asertiva para esa situación.

- Puntos a discutir:
  - ¿Por qué crees que es la mejor respuesta asertiva?
  - ¿Sí tu estuvieras en esa situación la llevarías a cabo?
  - ¿Crees que costaría trabajo emplear esta respuesta o se te olvidaría?

**Listado de Situaciones:**

1. Alguien te pide que le prestes algo (un libro, dinero, disco...) y no deseas hacerlo.
2. Alguien te pide un favor que no quieres hacer, por ejemplo, que le acompañes a un sitio, hables por el / ella, etc.
3. Alguien te regala algo que no estas dispuesta a aceptar, por ejemplo, un abrigo de pieles, un celular o algo demasiado caro.
4. Un profesor te llama la atención durante la clase de forma injusta y agresiva.
5. Tus padres insisten en darte consejos sobre lo que debes o no debes hacer y tu consideras que debes tomar tus propias decisiones.
6. Debes negociar la retribución económica que te corresponde y tu jefe no parece muy dispuesto a ello.
7. Estas en una situación de trabajo en equipo y tu compañera opina de forma diferente a la tuya.
8. Estas en una reunión y cuando es tu turno de palabra un compañero no te permite hablar, te interrumpe constantemente.
9. Alguien con quien estas conversando te da una opinión que tú consideras inadecuada, por ejemplo, respecto al racismo, machismo, feminismo, moda, drogas, etc.

**EJERCICIO 31**

**Nombre De La Técnica:** “COLA DE VACA”

**Procedimiento:**

- Sentados en circulo el coordinador se queda en el centro y empieza hacer preguntas a cualquiera de los participantes, la respuesta debe ser siempre “La Cola de Vaca”.
- Todo el grupo puede reírse menos el que esta respondiendo, si se ríe pasa al centro y da un prenda.
- Si el compañero que esta al centro se tarda mucho en preguntar da una prenda.
- Recomendaciones:
  - El grupo puede variar la respuesta “La Cola de Vaca” por cualquier cosa que sea más identificada con el grupo o el lugar.



## EJERCICIO 32

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 33

**Nombre De La Técnica:** “LA DISCUSIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras le pedirán al grupo que pasen al frente 7 parejas.
- Cada una de ellas representará una técnica al azar.
- Estas técnicas serán representadas en una situación cotidiana.
- El resto del grupo observará las representaciones, para que conforme termine una técnica comenten que tipo de técnica asertiva se esta utilizando.
- Esta participación se hará de forma ordenada.
- Puntos de ayuda:
  - ¿Por qué crees que es esa técnica asertiva?
  - ¿Cómo la identificaste?
  - ¿La ocuparías posteriormente en situaciones de tu vida cotidiana?

### Situaciones de Técnicas:

<b>Disco Roto</b>	<p>A: Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre .</p> <p>B: (Disco roto) tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento.</p> <p>A: Pero es que siempre llegamos tarde a todas partes.</p> <p>B: (Disco roto) es verdad, pero en este caso sabes que no podía hacer el trabajo en otro momento.</p> <p>A: Pero es que siempre, por una causa u otra eres tu la que nos hace llegar tarde.</p> <p>B: (Disco roto) será verdad, pero te repito que esta vez no tuve otro remedio que terminar el trabajo que tenía pendiente.</p>
<b>Banco de Niebla</b>	<p>A: Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre.</p> <p>B: (Banco de niebla) si, es posible que tengas razón.</p> <p>A: Claró como siempre tienes otras cosas que hacer antes de quedar.</p> <p>B: (Banco de niebla) pues sí, casi siempre tengo otras cosas que hacer antes.</p> <p>A: Pues estoy hartó que por culpa tuya siempre llegamos tarde.</p> <p>B: (Banco de niebla) ya, es verdad, siempre llegamos tarde.</p>
<b>Aplazamiento Asertivo</b>	<p>A: Tú tienes la culpa de que lleguemos tarde como siempre.</p> <p>B: (Aplazamiento asertivo) mira, es un tema muy polémico entre nosotros. Si te parece, lo dejamos ahora, que tengo trabajo y lo hablamos con calma mañana ¿vale?.</p>
<b>Técnica para Procesar el Cambio</b>	<p>A: Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde como siempre.</p> <p>B: Pues no se porque lo dices, llegamos tarde porque tú te empeñaste en grabar el partido de fútbol en video.</p> <p>A: ¡Pero que carita tienes!, yo me puse a grabar el partido porque vi que estabas pintándote y no acababas nunca, además , tu sabes muy bien quien es el que siempre esta esperando en la puerta y quien es la que, en el ultimo momento tiene cuatrocientas cosas importantes que hacer.</p> <p>B: (Procesamiento de cambio) mira nos estamos saliendo de la cuestión. Nos vamos a desviar del tema y empezaremos a sacar trapos sucios.</p> <p>B: Estamos los dos muy cansados quizás esta discusión no tiene tanta importancia como le estamos dando ¿no crees?</p>
<b>Técnica de Ignorar</b>	<p>A: ¡Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre!</p> <p>B: (Ignorar) me parece que estas muy enfadado, así que creo que es mejor hablar de esto luego.</p>

<b>Técnica del Acuerdo Asertivo</b>	A: Tú tienes la culpa de que llegaremos tarde, como siempre. B: (Acuerdo asertivo) tienes razón, llegamos tarde por mi culpa. Pero sabes qué, normalmente, no suelo ser impuntual.
<b>Técnica de la Pregunta Asertiva</b>	A: : Tú tienes la culpa de que llegaremos tarde, como siempre. B: (Pregunta asertiva) ¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi forma de actuar? O ¿Cómo sugieres que cambie para que no se vuelva a repetir?

### EJERCICIO 34

**Nombre De La Técnica:** “GUIÑANDO EL OJO”

**Procedimiento:**

- Se dividen los participantes en dos grupos (el 2do. Grupo con un participante más).
- El 1er. Grupo representa a los prisioneros, los cuales están sentados en las sillas. Hay una silla que queda vacía.
- El 2do. Grupo representan a los guardianes que deberán estar de pie, a tras de cada silla. La silla vacía tiene un guardián.
- Este guardián debe guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el cual tiene que salir rápidamente de su silla a ocupar la silla vacía sin ser tocado por su guardián. Si es tocado debe permanecer en su lugar.
- Si el prisionero logra salir, el guardián que se quede con las silla vacía es al que le toca guiñar el ojo a otro prisionero. Debe hacerse con rapidez.

### EJERCICIO 35

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 36

**Nombre De La Técnica:** “MI CARTEL”

**Procedimiento:**

- La facilitadora dividirá al grupo en parejas.
- Harán una lista de situaciones que las enojen. Podrá ser en la familia, la escuela o cuando tocan ciertos temas con sus amigos, novios, etc.
- Posteriormente elegirán una situación que les parezca importante y elaborarán un cartel que invite a no responder de manera No asertiva a esta situación por medio de un dibujo un texto. Por ejemplo “cuando se burlen de ti, cuenta hasta 10”.
- Pegaran sus carteles en la pared y expondrán de lo que se trata.
- Se anotarán las fuentes de conflicto en el pizarrón.
- Puntos de discusión:
  - ¿Qué fuentes de conflicto tienen en común?.

## EJERCICIO 37

**Nombre De La Técnica:** .”MAREMOTO”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que sentadas formen un círculo.
- Una de las facilitadoras estará en el centro del círculo para dar alguna de las siguientes indicaciones.
- “Ola a la derecha”, las que están sentadas deberán recorrerse un lugar a la derecha.
- “Ola ala izquierda”, las que están sentadas deberán recorrerse un lugar a la izquierda.
- “Maremoto”, todas tendrán que cambiar de lugar y en ese momento la persona del centro tendrá que buscar una silla.
- Quien se quede sin asiento, se colocará en medio del grupo y de nueva cuenta comenzará a dar indicaciones.

## EJERCICIO 38

**Nombre De La Técnica:** . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 39

**Nombre De La Técnica:** . “¿Y AHORA QUE HAGO?”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras pedirán que participen 4 parejas.
- A cada una de ellas se les dará una tarjeta con una situación de riesgo.
- Está situación será representada por ellas, mientras el resto del grupo comentara si la manera en que resolvieron la situación fue de manera asertiva.
- Puntos de discusión:
  - ¿La manera en que resolvieron los problemas fue la correcta?
  - ¿Qué otra solución asertiva podrían dar?
  - ¿Si se actuara de manera no asertiva, estos problemas traerían consecuencias?
  - ¿Qué consecuencias traerían?

**Situaciones de Riesgo:**

1. Invitación o presión de la pareja para tener relaciones sexuales por primera vez.
2. Presión de la pareja para tener relaciones sexuales sin protección.
3. Invitación o presión para consumir alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas.
4. Insinuaciones, juegos o intento de caricias sexuales por alguien más.

**Ejemplos de su Aplicación:**

- |  |
|--|
| 1. Te quiero y me gustas mucho, pero no lo voy a hacer por que no me siento preparada.   |
| 2. No tengo relaciones sexuales contigo amenos que usemos un preservativo.   |
| 3. Me gustaría seguir siendo tu amiga, pero no deseo fumar por se que hace daño.   |
| 4. En la escuela aprendí que lo que estas haciendo no esta bien. Si no me dejas en paz ahora mismo tendré que contarle a mi mamá o a alguien más a quien le tenga confianza. |

**EJERCICIO 40**

**Nombre De La Técnica:** . “ESTO ME RECUERDA”

**Procedimiento:**

- Consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta.
- El resto de los participantes manifiesta lo que cada uno de ellos, eso les hace recordar espontáneamente. Por ejemplo “pensé en una gallina, eso me recuerda a huevos, eso me recuerda a pollitos, a eso me recuerda a una canción, etc.
- Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos da una prenda o sale del juego.

**EJERCICIO 41**

**Nombre De La Técnica:** . . .”RECABANDO INFORMACIÓN”

**Procedimiento:**

- Las facilitadoras solicitarán al grupo que hagan comentarios de la sesión anterior, con la finalidad de verificar, si los temas vistos quedaron claros.
- Si es necesario, se retomaran brevemente los conceptos.

## EJERCICIO 42

**Nombre De La Técnica:** . “LA LIGA DEL SABER”

### **Procedimiento:**

- Se formaran varios equipos (seis u ocho compañeros) según el número de participantes.
- El coordinador preparara de antemano una serie de preguntas sobre el tema que se a estado tratando.
- El equipo responderá el mayor número de preguntas correctamente, para que pueda ganar. Cada equipo tiene un representante para cada pregunta, en caso que el representante no pueda responder los miembros del equipo tiene posibilidad de discutir entre si para dar la respuesta dentro del limite de tiempo acordado de antemano.
- Cada respuesta correcta significa dos puntos, cuando es contestada por el compañero que le correspondía en el equipo y de un punto cuando es respondida en la segunda oportunidad por el equipo.
- En caso del equipo que le corresponde no contestará cualquiera de los otros equipos lo podrá hacer y en este caso solo le tocará un punto.
- Una vez que el equipo haya dado su respuesta le pregunta al resto del grupo si es correcto o no.
- Recomendaciones:
  - La facilitadora deberá actuar como una animadora de radio o TV para darle mas dinamismo a la técnica.
  - La facilitadora debe estar muy atenta para calificar las respuestas correctas o incorrectas.
  - Debe de establecerse un orden de participación de los grupos al iniciar la técnica o bien ponerse un nombre.
  - Como tiempo limite para contestar una pregunta puede ser de uno a tres minutos.

## ANEXO 4

### REGISTRO DE RESPUESTAS DE LAS AFIRMACIONES DEL PRETEST

SUJETO	SEXO	EDAD	AFIRMACIONES																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	F	14	4	4	5	5	5	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	
2	F	14	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	3	4	2	5	5	5	4	4
3	F	13	4	2	3	2	3	5	4	4	1	5	4	4	5	5	2	3	5	3
4	F	14	4	2	1	1	3	5	3	4	2	5	1	4	3	5	3	0	4	5
5	F	13	5	4	1	4	4	2	4	4	5	5	5	5	5	3	1	3	4	2
6	F	14	4	1	4	4	3	4	4	1	2	3	4	3	5	4	3	5	4	3
7	F	14	5	4	1	4	2	3	2	3	2	5	2	5	5	4	3	5	3	4
8	F	14	4	1	4	4	3	4	4	1	2	3	4	3	5	4	3	5	1	3
9	F	14	5	4	1	2	4	2	2	4	5	4	5	4	4	4	2	5	1	4
10	F	14	5	5	5	1	3	2	3	4	2	5	5	3	5	5	3	5	1	5
11	F	14	5	3	2	3	5	3	4	3	3	3	1	4	3	2	4	5	3	3
12	F	13	5	5	1	5	5	4	5	5	2	3	5	5	5	4	4	5	5	4
13	F	13	4	2	3	2	3	5	3	4	1	5	4	4	5	5	2	5	1	3
14	F	14	4	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5	3	5
15	F	14	4	4	1	3	2	5	4	3	4	3	1	3	4	5	2	4	3	5
16	F	13	5	4	2	1	5	3	1	4	2	4	5	4	5	4	4	5	2	1
17	F	14	4	5	1	1	5	5	3	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	3
18	F	14	2	3	5	1	1	2	2	3	2	3	5	3	2	4	3	3	1	3
19	F	14	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	5	4	2
20	F	13	4	2	5	3	5	1	1	5	4	3	3	2	5	1	1	5	1	5
21	F	14	5	4	2	1	1	3	1	4	1	1	5	4	5	4	5	5	2	1
22	F	14	5	5	1	5	5	4	5	5	2	3	5	5	5	1	5	5	5	5
23	F	13	5	2	1	3	3	2	3	3	5	5	4	3	3	3	2	4	3	4
24	F	14	5	4	1	1	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	1	5	4	5
25	F	13	5	4	1	2	5	3	4	5	5	2	1	5	5	1	5	3	2	5

## ANEXO 5

### REGISTRO DE RESPUESTAS DE LAS AFIRMACIONES DEL PRETEST (LA MEDIA)

SUJETO	SEXO	EDAD	AFIRMACIONES																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
18	F	14	2	3	5	1	1	2	2	3	2	3	5	3	2	4	3	3	1	3
15	F	14	4	4	1	3	2	5	4	3	4	3	1	3	4	5	2	4	3	5
21	F	14	5	4	2	1	1	3	1	4	1	1	5	4	5	4	5	5	2	1



20	F	13	4	2	5	3	5	1	1	5	4	3	3	2	5	1	1	5	1	5
4	F	14	4	2	1	1	3	5	3	4	2	5	1	4	3	5	3	0	4	5
8	F	14	4	1	4	4	3	4	4	1	2	3	4	3	5	4	3	5	1	3
23	F	13	5	2	1	3	3	2	3	3	5	5	4	3	3	3	2	4	3	4
9	F	14	5	4	1	2	4	2	2	4	5	4	5	4	4	4	2	5	1	4
11	F	14	5	3	2	3	5	3	4	3	3	3	1	4	3	2	4	5	3	3
13	F	13	4	2	3	2	3	5	3	4	1	5	4	4	5	5	2	5	1	3
25	F	13	5	4	1	2	5	3	4	5	5	2	1	5	5	1	5	3	2	5
16	F	13	5	4	2	1	5	3	1	4	2	4	5	4	5	4	4	5	2	1
6	F	14	4	1	4	4	3	4	4	1	2	3	4	3	5	4	3	5	4	3
5	F	13	5	4	1	4	4	2	4	4	5	5	5	5	5	3	1	3	4	2
17	F	14	4	5	1	1	5	5	3	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	3
19	F	14	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	5	4	2
7	F	14	5	4	1	4	2	3	2	3	2	5	2	5	5	4	3	5	3	4
3	F	13	4	2	3	2	3	5	4	4	1	5	4	4	5	5	2	3	5	3
10	F	14	5	5	5	1	3	2	3	4	2	5	5	3	5	5	3	5	1	5
22	F	14	5	5	1	5	5	4	5	5	2	3	5	5	5	1	5	5	5	5
2	F	14	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	3	4	2	5	5	5	4	4
12	F	13	5	5	1	5	5	4	5	5	2	3	5	5	5	4	4	5	5	4
24	F	14	5	4	1	1	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	1	5	4	5
14	F	14	4	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5	3	5
1	F	14	4	4	5	5	5	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4

## ANEXO 6

### REGISTRO DE RESPUESTAS DE LAS AFIRMACIONES DEL POSTEST

SUJETO	SEXO	EDAD	AFIRMACIONES																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	F	14	3	5	3	1	5	4	1	5	5	5	2	5	5	5	3	5	3	1
2	F	14	5	4	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5
3	F	14	4	3	3	1	3	3	2	3	3	4	5	4	3	3	4	3	1	1
4	F	14	5	4	1	2	5	4	3	2	4	3	1	4	5	5	2	5	4	5
5	F	14	5	5	5	1	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	1	5	3	1
6	F	13	5	4	5	2	5	4	5	5	4	2	3	5	2	2	5	5	3	5
7	F	14	5	4	5	5	5	4	5	4	1	5	1	5	5	4	5	1	5	5
8	F	13	5	4	2	4	4	5	5	5	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4
9	F	14	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	5	4	4	5	4	5
10	F	14	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5
11	F	14	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
12	F	13	4	4	2	1	2	4	1	4	2	1	5	5	4	4	5	5	1	3
13	F	14	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	2	3	3	3
14	F	14	5	4	1	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	4
15	F	13	3	1	1	4	2	5	1	1	1	1	3	1	2	5	1	5	4	3

16	F	14	5	5	1	3	5	2	5	4	4	3	5	5	5	4	3	3	4	4
17	F	13	5	5	2	3	5	2	4	5	2	3	5	4	5	4	5	5	2	5
18	F	14	5	4	1	5	5	3	5	5	2	2	5	5	5	1	5	4	5	5
19	F	14	4	5	4	2	5	4	5	5	5	2	5	5	5	4	3	4	4	2
20	F	13	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
21	F	13	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
22	F	13	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5
23	F	14	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	5	4	4	5	4	5
24	F	13	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
25	F	14	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5

## ANEXO 7

### REGISTRO DE RESPUESTAS DE LAS AFIRMACIONES DEL POESTES (MEDIA)

SUJETO	SEXO	EDAD	AFIRMACIONES																		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	F	13	3	1	1	4	2	5	1	1	1	1	3	1	2	5	1	5	4	3	2
3	F	14	4	3	3	1	3	3	2	3	3	4	5	4	3	3	4	3	1	1	3
12	F	13	4	4	2	1	2	4	1	4	2	1	5	5	4	4	5	5	1	3	3
2	F	14	5	4	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3
4	F	14	5	4	1	2	5	4	3	2	4	3	1	4	5	5	2	5	4	5	2
5	F	14	5	5	5	1	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	1	5	3	1	1
1	F	14	5	4	1	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	4	2
14	F	14	3	5	3	1	5	4	1	5	5	5	2	5	5	5	3	5	3	1	4
16	F	14	5	5	1	3	5	2	5	4	4	3	5	5	5	4	3	3	4	4	5
18	F	14	5	4	1	5	5	3	5	5	2	2	5	5	5	1	5	4	5	5	1
13	F	14	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	2	3	3	3	5
17	F	13	5	5	2	3	5	2	4	5	2	3	5	4	5	4	5	5	2	5	5
6	F	13	5	4	5	2	5	4	5	5	4	2	3	5	2	2	5	5	3	5	5
19	F	14	4	5	4	2	5	4	5	5	5	2	5	5	5	4	3	4	4	2	5
7	F	14	5	4	5	5	5	4	5	4	1	5	1	5	5	4	5	1	5	5	4
9	F	14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	5	4	4	5	4	4
23	F	14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	5	4	4	5	4	4
8	F	13	5	4	2	4	4	5	5	5	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	5
10	F	14	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5	3
22	F	13	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5	3
25	F	14	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5	3
11	F	14	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
20	F	13	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
24	F	13	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
21	F	13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	2

## ANEXO 8

## INFORMACIÓN RECABADA A TRAVÉS DEL DIARIO DE CAMPO

### **PRIMER VISITA A LA SECUNDARIA:**

**Día 23 de mayo de 2005**

**Objetivo:** Pedir permiso a la institución para llevar a cabo la aplicación del Programa de Intervención.

#### **Desarrollo:**

Se llegó a las 9:00 am y pedimos hablar con la directora de la Secundaria Diurna "Soledad Anaya Solorzano" N° 18. Al hablar con la directora Lilia Pérez Heredia, se le explicó los motivos del programa de intervención, como se llevaría a cabo y cuáles eran los objetivos que se estaban buscando al hacer esta aplicación, ella nos empezó a hacer preguntas sobre el tema del programa y nosotras con gusto se las respondimos. Al cabo de unos minutos ella nos dijo que no había ningún problema en permitirnos aplicar el programa con un grupo de segundo grado. Posteriormente nos dio la fecha y el horario para empezar a aplicar el programa, así como el grupo que nos asignaría, que en este caso fue el grupo "A" de 2° grado, que tenía 20 alumnas.

### **SEGUNDA VISITA A LA SECUNDARIA:**

**Día 3 de junio de 2005**

**Objetivo:** Aplicar el pretest

#### **Desarrollo:**

Se llegó a la secundaria a las 10:00 am. La directora nos acompañó para presentarnos con el grupo y explicarle un poco lo que íbamos a trabajar con ellas, después se fue y nos dejó a cargo del grupo. Al irse la directora, nos presentamos más formalmente con el grupo y les explicamos como íbamos a trabajar con ellas y como iban a participar con nosotras. De este modo les pedimos de favor que guardaran sus cosas y que solo dejaran un lápiz en su banca. Les mencionamos que les íbamos a pasar un cuestionario, en el cual tenían que leer bien las instrucciones y contestarlo de la manera más confiable y sincera, sin temor a pensar que esto iba a influir en sus calificaciones de alguna materia. Al cabo de 46 minutos las alumnas terminaron de contestar el cuestionario, los recogimos y les dimos las gracias, informándoles a su vez que a partir del día 6 de junio hasta el 24 de junio de 2005 de 7:30 a 8:20 am iban a estar con nosotras llevando a cabo diversas actividades relacionadas con el tema de la Asertividad como una Habilidad Psicosocial.

## **SESIÓN 1:**

**Día 6 de junio de 2005**

**Tema: Presentación**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** informar sobre el tema del taller, el objetivo y la metodología del trabajo, para guiar las expectativas del grupo.

### **Desarrollo:**

Al llegar al salón, nos saludamos y les pedimos su participación para hacer del taller un momento agradable y dinámico. Ellas entusiastas comentaron que si participarían y se mostraron interesadas. Después de esto comenzamos con una actividad de presentación para generar un ambiente de confianza entre las alumnas y nosotras y así conocernos un poco más. Después, nos colocamos unas etiquetas con nuestros nombres para identificarnos y así realizar otra actividad llamada “Un círculo de amigos” con la cual propiciamos la participación de las alumnas y su integración al grupo para poder exponer el tema del taller. Posteriormente expusimos el tema comentándoles el objetivo que teníamos, como se iban a llevar a cabo las actividades y que información se les iba a dar, al cabo de unos minutos comenzamos a exponer lo que era una habilidad, cuantos tipos de habilidades hay, cuales son y que es la asertividad. Después hicimos otra técnica llamada “nuestras expectativas”, con la cual conocimos las opiniones de las alumnas acerca del taller para dar pie a las reglas dentro del taller. Las alumnas ante esto comentaron que pedían para el taller, respeto, tolerancia, responsabilidad, orden, honestidad, cooperación, participación y confianza. Nosotras les comentamos que las participaciones de cada una de ellas iban a ser tomadas con respeto y confianza, para que no hubiera alguna inhibición a la hora de participar, finalmente nos despedimos y les dimos las gracias.

### **Evaluación de la Sesión:**

Se llevó a cabo un buen desarrollo de la sesión por lo tanto una evaluación satisfactoria, ya que las alumnas participaron gustosamente y se mostraron cooperativas en las actividades. Mostraron a su vez interés al comentar sus opiniones en la lluvia de ideas y expectativas que tenían sobre el taller, ya que la mayoría de ellas menciono que esperaba nuevos conocimientos y saber más sobre el tema. Por lo tanto podemos decir que si se cumplió el objetivo del taller porque, informamos sobre el tema del taller y guiamos las expectativas del grupo para que se interesaran sobre el tema.

## **SESIÓN 2:**

**Día 7 de junio de 2005**

**Tema: Conocimiento de Sí Mismo**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Que las alumnas reconozcan las particularidades individuales que nos caracterizan como seres únicos e irrepetibles.

**Desarrollo:**

Al llegar nos saludamos y les pedimos que formaran un círculo para comenzar con una técnica llamada “Canasta de frutas”, con la cual mejoramos el ambiente quitando la distensión e integrando al grupo para llevar a cabo mejor las actividades siguientes. Después de realizar esta actividad se aclararon dudas y se reafirmaron los conceptos vistos en la sesión anterior, con esto las alumnas mostraron mucha participación pues cada una de ellas comento algo de lo que se vio así como su punto de vista. Después les pedimos que pusieran atención porque íbamos a ver algo nuevo, así que realizamos la técnica de “Mi figura de plastilina” con la cual las alumnas mostraron mucha cooperación pues se relajaron y cerraron sus ojos para llevar a cabo la actividad, después se les dio la plastilina y realizaron las indicaciones que les dimos, después de 20 minutos aproximadamente abrieron sus ojos y participaron comentando su experiencia al realizar esta actividad. Posteriormente nosotras expusimos el tema de la Pirámide de la Autoestima para que entendieran bien el objetivo de la actividad. Ante esto las alumnas pusieron interés y participaron preguntando dudas y comentando sus experiencias en situaciones pasadas. Después les dimos las gracias y nos despedimos.

**Evaluación de la Sesión:**

Se puede decir que se cumplió el objetivo de la sesión, ya que las alumnas a través de la actividad “Mi Figura de Plastilina” y de la exposición de la Pirámide de la Autoestima, se logro ver el concepto que tienen de ellas mismas y se percataron que cada una de ellas tiene características diferentes que las hacen ser únicas e irrepetibles, pues muchas de ellas comentaron que no pensaban que fueran únicas en sus cualidades y gustos, ya que a pesar de tener amigas con gustos parecidos no significaba que fueran iguales en todo.

**SESIÓN 3:**

**Día 8 de junio de 2005**

**Tema: Asertividad (concepto)**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Definir el concepto y retomar aspectos principales de la asertividad.

**Desarrollo:**

Al llegar nos saludamos y comenzamos la sesión con una técnica de distensión para crear un ambiente de confianza y de integración, esta técnica fue “elefantes y palmeras”, en la cual las alumnas se divirtieron mucho pues se relajaron. Después les pedimos que tomarán su lugar en orden para retomar información de la sesión anterior para aclarar dudas y reafirmar conceptos, con lo cual tuvimos mucha participación por parte de las alumnas ya que, comentaban sus puntos de vista y lo que habían aprendido la sesión pasada. Después las pusimos a realizar

un sociodrama en los cuales se retomaban los aspectos de la asertividad, como la agresividad, pasividad y asertividad. Con esta actividad las alumnas se mostraron inquietas y entusiastas y se ponían de acuerdo entre ellas para ver como realizarían el sociodrama, su interés era muy alto ya que comentaban entre ellas que cosas se podían integrar para que se viera mejor, al cabo de 20 minutos cada equipo paso a representar su caso mientras las demás se mostraban inquietas y participaban mencionando que les pareció la reacción de los exponentes de acuerdo a la situación. Posteriormente expusimos los conceptos de asertividad, agresividad y pasividad para que les quedara más claro el tema y lo entendieran mejor relacionándolo con los sociodrama ejecutados. Después de la exposición empezaron a comentar dos alumnas que *“el concepto de agresividad se relacionaba con la situación del equipo 2”* y luego otra alumna mencionó *“el concepto de pasividad se relaciona con la situación del equipo 1”* y nosotras mencionamos que el equipo tres representaba a la asertividad. Con esta relación las alumnas quedaron más conformes con respecto al tema visto. Finalmente nos despedimos y les dimos las gracias por su participación.

#### **Evaluación de la Sesión:**

Fue satisfactoria la evaluación, ya que se cumplió con el objetivo de definir el concepto y de mencionar lo aspectos de la asertividad, como lo fue la agresividad y la pasividad. Esto a través del sociodrama que realizó cada equipo donde las alumnas pudieron identificar los conceptos con la situación, por lo que sí entendieron lo que es la asertividad y sus aspectos contrarios, tales como la agresividad y la pasividad.

#### **SESIÓN 4:**

**Día 9 de junio de 2005**

**Tema:**

**Asertividad**

**(comunicación)**

**Horario: 7.30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Reconocer la importancia y trascendencia de la comunicación asertiva.

#### **Desarrollo:**

Al llegar al salón nos saludamos y realizamos una actividad llamada “El alambre pelado”, para bajar la tensión y comenzar la sesión con mucha agilidad. Las alumnas en esta actividad participaron gustosamente y se divirtieron muchísimo. Después de 10 minutos comenzamos el tema retomando los conceptos vistos en la sesión anterior, con lo cual las alumnas participaron mucho diciéndonos que actividades hicimos, como se relacionaron los conceptos con las situaciones y a que se refiere cada concepto. Después les pedimos que se relajarán y que cooperaran con nosotras para realizar la técnica “Círculo de la Asertividad”, donde las alumnas no comprendían mucho en un principio, pero posteriormente fueron entendiendo lo que se pretendía buscar, pues realizaron las situaciones

respondiendo de una manera asertiva mediante la comunicación, salvo por dos equipos que sí mostraron apatía al realizar la actividad. Al final de la actividad los equipos comentaron sus opiniones y experiencia en la realización de la técnica, con lo cual les quedo más claro ya que, expusimos lo que era la comunicación asertiva y su importancia dentro de las relaciones sociales, escolares y familiares. Después aclaramos más dudas que surgieron y finalmente nos despedimos y les dimos las gracias por haber participado un día más con nosotras.

### **Evaluación de la Sesión:**

Fue satisfactoria en general, ya que a través de la técnica "Circulo de la Asertividad" pudieron reconocer la importancia de la comunicación y sobre todo de ser asertivo a la hora de comunicarnos, para resolver una situación adecuadamente. Esto lo pudimos ver a través de sus opiniones al referirse al tema, ya que siempre se referían a tener una mejor relación con los demás, si se comunicaban de manera asertiva y no agresiva. Por lo que sí lograron entender la importancia de la comunicación asertiva.

### **SESIÓN 5:**

**Día 10 de junio de 2005**  
**soluciones)**

**Tema: Asertividad (elementos y**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Identificar algunos elementos de la asertividad.

### **Desarrollo:**

Nos saludamos al llegar al salón y después les pedimos que formaran un círculo para poder realizar la actividad de "Toca Azul", con lo cual logramos tener un ambiente más agradable y menos tenso. Después les pedimos que se sentaran en su lugar y que nos comentaran sobre lo que se había visto la sesión anterior, para lo cual muchas de ellas empezaron a participar diciendo el ejercicio que se realizó, así como la importancia de tener una comunicación asertiva. Una de las alumnas mencionó *"para tener buenas relaciones hay que comunicarnos adecuadamente con los demás, porque sino podríamos tener problemas o mal entendidos por no comunicarnos bien"*. Después de las participaciones hicimos otra técnica llamada "Encontrando la respuesta asertiva", para esto les pedimos que tomaran una situación y una respuesta no asertiva y que encontraran con las respuestas pegadas en el pizarrón, la respuesta asertiva a su situación. Las alumnas comenzaron a hacerlo y aunque hubo un poco de desorden porque todas se pararon de repente, encontraron su respuesta adecuadamente. Por lo que su participación fue muy buena. Cuando terminaron, nosotras expusimos el

tema comentando y haciendo mucho énfasis en la importancia de cómo manejar el enojo y actuar de manera asertiva a pesar de este enojo. Finalmente algunas alumnas participaron comentando sus puntos de vista y experiencias. Después dimos las gracias por su participación y nos despedimos.

### **Evaluación de la Sesión:**

Consideramos que se cumplió el objetivo de la sesión, porque las alumnas en la técnica “encontrando la respuesta asertiva” participaron con mucho interés, además de que realizaron la actividad correctamente porque si encontraron su respuesta asertiva. Esto nos demostró que si identifican una respuesta asertiva en una situación de conflicto y sobre todo que si reconocen como actuar de manera adecuada y asertiva conteniendo su enojo dentro de una situación problemática. Por lo que podemos decir que si identificaron los elementos de la asertividad.

### **SESIÓN 6:**

**Día 13 de junio de 2005  
soluciones)**

**Tema: Asertividad (elementos y**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Distinguir entre formas violentas y asertivas de resolver conflictos.

### **Desarrollo.**

Al llegar al salón nos saludamos y les pedimos a las alumnas que formaran dos filas y que se vieran frente a frente para poder realizar la actividad “Saludarse de formas diferentes”, al terminar la actividad las alumnas estaban muy sonrientes y alegres una de ellas nos comentaba que esas actividades le gustaban mucho por que se relajaba y se le quitaba el sueño y flojera con que llegaba a la escuela. Después de esta actividad comenzamos a preguntarles que es lo que se había visto la sesión anterior y muchas de ellas comenzaron a participar. Después les pedimos que se relajaran y pusieran atención a la siguiente actividad llamada “Buscando soluciones”. Ellas se sentaron y les dimos las instrucciones para realizar la técnica, les dimos las historias que les tocaba por grupo, sus revistas, tijeras, resistol y cartulina para que pegaran las respuestas a su situación, después de 30 minutos cada equipo paso a exponer su cartulina con las respuestas de su situación. Cada equipo mostró interés a la hora de pasar el equipo exponente y opinaban preguntándole a ese equipo porque pensaban eso o porque habían puesto esas respuestas, para lo cual el equipo exponente se defendía argumentando él porque de sus respuestas. Finalmente nosotras expusimos lo que es una conducta asertiva y lo que es una conducta no asertiva



para que les quedara más claro el tema que se vio en esta sesión. Posteriormente nos despedimos y les dimos las gracias.

### **Evaluación de la Sesión:**

El objetivo se cumplió por lo que tuvimos una evaluación satisfactoria, ya que las alumnas a través de la técnica lograron plasmar en la cartulina las formas de actuar en una situación conflictiva, además sus opiniones nos demostró que si distinguen las dos formas de actuar en una situación conflictiva, pues una de ellas nos dijo *“pienso que en un problema siempre va a ver dos caminos que tomar uno bueno y uno malo, y no solo en un problema sino en todo lo que hacemos, así que de nosotros depende cual tomar, sabiendo siempre y cuando que en un problema cuando tomas el violento (el malo) más problemas te traerá y si tomas el asertivo (bueno) tendrás más oportunidades de resolverlo o podrás resolverlo de manera adecuada y tranquila sin preocupaciones, por eso pienso que es mejor ser asertivo siempre”*. Con esta opinión de una de las alumnas nos quedo claro que si distinguen las formas de resolver un conflicto, ya que ante esta opinión muchas de las demás alumnas también exteriorizaron su punto de vista al decir por que si es mejor ser asertivo y no violento. Por lo tanto finalizamos esta sesión mencionando que si se cumplió el objetivo porque las alumnas si distinguieron entre formas violentas y asertivas de resolver conflictos.

### **SESIÓN 7:**

**Día 14 de junio de 2005**  
**soluciones)**

**Tema: Asertividad (elementos y**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Promover la capacidad de enfrentar soluciones que pueden tornarse conflictivas, a través de un modo no violento y de la comunicación..

#### **Desarrollo:**

Al llegar al salón nos saludamos y les pedimos que formaran una fila viendo hacia la cabeza de cada uno, para realizar la actividad “Masaje de espaldas”. Al terminar esta actividad le pedimos a las alumnas que nos comenten lo que vimos la sesión anterior, para esto varias de ellas participaron mencionándonos que la mejor manera de resolver un conflicto es actuar de manera asertiva y no violenta, así como consecuencias que traería actuar de manera violenta. Después de esto les pedimos a las alumnas que se hicieran un círculo entre todos y que pasaran hacia el otro extremo de donde se encontraban para que así diéramos comienzo a la siguiente técnica llamada Pasillos imaginarios”. En esta técnica las alumnas se mostraron interesadas y cooperativas, cuando les indicamos que hacer se divertieron mucho, al finalizar la actividad, algunas de ellas participaron con su

punto de vista con respecto a lo que había hecho. Una alumna comentó *“en la actividad se presentó un problema por lo que fue difícil encontrar una respuesta no violenta”*. Nosotras le preguntamos que por qué le fue difícil y ella nos comentó que fue difícil porque el obstáculo que estaba no oía y no sabía cómo comunicarse con esa persona. Ante esto nosotras empezamos a explicar por qué es importante comunicarse con los demás y de hacerlo de manera asertiva, evitando caer en la provocación de la violencia y el enojo. Después de esto las alumnas siguieron opinando acerca de su experiencia en la actividad. Finalmente nos despedimos y les dimos las gracias por su participación y cooperación.

### **Evaluación de la Sesión:**

La evaluación de esta sesión fue muy satisfactoria, ya que a través de la técnica “Pasillos imaginarios”, logramos cumplir el objetivo, porque las alumnas lograron resolver el problema a través de un modo no violento, claro que no todas lo lograron pero la mayoría del grupo sí lo hizo, por lo que retomamos otra vez la importancia de actuar de manera asertiva por medio de la comunicación, aun cuando se tiene una situación conflictiva fue muy bueno. Por eso la promoción de enfrentar situaciones conflictivas a través de soluciones no violentas y comunicativas fue cumplida.

### **SESIÓN 8:**

**Día 15 de junio de 2005**

**Tema: Asertividad (elementos y soluciones)**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Reconocer cómo tratar a la gente de manera asertiva para darse cuenta de la necesidad de practicar la asertividad.

#### **Desarrollo:**

Al llegar al salón saludamos a las alumnas y les pedimos que se acomodaran formando un círculo, para realizar la actividad “Azote del papel”. En esta actividad las alumnas cooperaron mucho y lograron relajarse y despejarse. Después les pedimos que comentaran los aspectos vistos en la sesión anterior, para esto las alumnas opinaron y nos mostraron que si saben cómo resolver una situación conflictiva de manera asertiva y no violenta a través de una buena comunicación. Después les pedimos que nos ayudaran a realizar la siguiente técnica llamada “Carrera de Burros”, para la cual les pedimos que pasaran al frente 5 parejas, estas tenían que seguir nuestras instrucciones mientras el resto del grupo observaba. Cuando terminó la actividad les hicimos unas preguntas acerca de lo que se había realizado con las parejas y las demás alumnas que estuvieron observando opinaron con gusto y de manera continua. Una de ellas comentó *“casi todas maltrataban o pegaban a sus burritos, por lo que no actuaron de manera asertiva”*, otra alumna comentó *“les costó trabajo tratar bien a sus burritos, a demás de que no se comunicaban con ellos, solo le exigían que caminara”*. Otra

alumna más comento *“si hubieran actuado de manera asertiva habrían llegado más rápido a la meta y no se hubieran tardado más, por eso es bueno actuar de manera asertiva porque te hace las cosas más fáciles y menos complicadas”*. Con estas opiniones, y otras más nos dimos cuenta de que las alumnas se percataron de que en ocasiones la situación dificulta actuar de manera asertiva, pero que esto no quiere decir que no se pueda hacer. Además su participación iba muy enfocada a que si sabes como actuar y si quieres ser asertivo, puedes lograr resolver la situación de conflicto por muy difícil que esta sea. Al terminar de escuchar sus puntos de vista y opiniones expusimos retomando los temas de la sesión anterior, para volverlas a informar sobre modos no asertivos y asertivos de actuar en una situación. Al finalizar les dimos las gracias y nos despedimos del grupo.

### **Evaluación de la Sesión:**

El objetivo de esta sesión se cumplió por lo que la evaluación fue satisfactoria, ya que las alumnas a través del ejercicio reconocieron la importancia y los beneficios que trae el tratar a la gente de manera asertiva, por lo que se percataron de la necesidad de actuar de esta manera y no de manera violenta.

### **SESIÓN 9:**

**Día 16 de junio de 2005**

**Tema: Asertividad (Derechos)**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Objetivo:** Identificar los derechos asertivos que tiene cada individuo.

### **Desarrollo:**

Al llegar al salón nos saludamos y les pedimos a las alumnas que formaran un círculo para dar inicio a nuestra actividad de relajación y distensión llamada “Inquilino/as”. En esta actividad las alumnas se mostraron relajadas y cooperativas. Después de que se termino la actividad les pedimos que se sentaran y que participaran comentando los aspectos que se habían visto la sesión anterior, para lo cual las alumnas participaron muy rápidamente. Después les pedimos que se acomodaran cómodamente y que pusieran atención para que realizáramos la siguiente técnica, claro que muchas de ellas estaban hablando y las teníamos que callar, pero al cabo de unos minutos pusieron atención. Fue ahí donde empezamos a exponer sobre los Derechos Asertivos. Muchas de ellas tenían cara de sorprendidas y de echo una de ellas nos comento *“no pense que tuviéramos esos derechos, yo siempre me siento mal cuando le digo a alguien que no por ejemplo”*, después les explicamos más detalladamente cada derecho asertivo, ellas se mostraron atentas y participativas cuando no entendían algo. Al terminar de exponer les dijimos que se iban a acomodar en equipos y que cada equipo tendría que buscar cual de los derechos expuestos estaba siendo violado en su situación. Al cabo de 25 minutos empezaron a participar exponiendo sus conclusiones, nosotras a su vez íbamos retroalimentando su respuesta con lo expuesto ya anteriormente. Al terminar la sesión nos despedimos y les dimos las gracias.

**Evaluación de la Sesión:**

El objetivo en esta sesión fue cumplido, ya que las alumnas a través de la técnica “Nuestros Derechos Asertivos”, si lograron identificar los derechos que estaban siendo violados en la situación que les toco. Además lo identificaron rápidamente y supieron explicar por que estaba siendo violado ese derecho asertivo.

**SESIÓN: 10****Día: 17 de junio del 2005****Horario: 7:30 am – 8:20 am      Tema: Asertividad (Tipos de respuestas)****Objetivo:** Distinguir las respuestas asertivas en diversas situaciones sociales.**Desarrollo:**

Se comenzó pidiéndoles que se colocaran en circulo para comenzar con una pequeña dinámica de distensión llamada el correo. En el lugar donde terminaron el juego les pedimos que ahí se quedaran y que nos comentaran a través de aventar una pequeña pelota pedimos que nos comentaran que era lo habíamos visto en la sesión anterior, dando inicio a sus comentarios, en la mayoría de los jóvenes la respuesta era que los derechos asertivos y el impacto que había tenido para algunos de ellos.

Enseguida comenzamos a explicarles diversas técnicas que había para responder de forma asertiva y el por que de cada una; se les hizo para algunas personas chistoso y raro las formas de responder algunos otros su actitud fue de indiferencia por lo que nos costo un poco de trabajo pedirles que pudieran estar atentos a dicha dinámica; posterior a ello se les pidió que formaran equipos a cada uno se les repartió una situación cada uno de los equipos escogió a dos personas para que pasaran a representar dicha situación para el resto del grupo. En algunas de las técnicas ciertos equipos les costo trabajo el representar la situación ya que titubeaban en algunos momentos al representarlo.

**Evaluación de la sesión:**

Para algunas de las técnicas con el simple nombre fue fácil y sencillo poder entenderlo y representarlo, sin embargo para otras de las técnicas fue detenernos y explicar el porque y el fin de la técnica Consideramos que para este tipo de dinámicas se necesita mas tiempo para poder explicar a detalle y con mas ejercicios alternos de cada técnica para que puedan dominar la técnica y emplearla.

**SESIÓN: 11****Día: 20 de junio del 2005****Horario: 7:30 am – 8:20 am****Tema: Asertividad (técnicas)**

**Objetivo:** Reconocer las diversas técnicas para mejorar las respuestas asertivas.  
**Desarrollo:**

Para esta sesión trabajamos primero con una dinámica de distensión; “La Cola de la vaca” la cual permitió que se relajaran y fueran más perceptivos en las actividades que realizaríamos. Posterior a ello se realizó una recolección de ideas y conceptos sobre lo que habíamos visto la ocasión pasada. De esta manera nos permitió entrar al tema del día que sería sobre las técnicas empleadas para tener una mejor comunicación asertiva. Se les pidió a dos personas que pasaran a realizar una de las técnicas, al representarla algunos no captaban porque realizar la técnica, se les explicó que es una herramienta que nos puede servir para cuando estemos en algún problema o situación podamos responder de manera asertiva, recordando así estos tipos de técnicas y sea mucho más fácil nuestra relación y comunicación con los demás. Enseguida les pedimos que otras dos personas representaran otra técnica, a muchos de ellos les causó curiosidad la técnica ya que lleva por nombre disco roto; ya que simplemente es repetir de manera asertiva la respuesta que se le dio a la persona durante el tiempo que sea necesario por lo tanto uno no llega a ser agresivo o grosero con la otra persona o en su caso pasivo al no contestar. Al terminar cada una de las representaciones de las técnicas se les preguntaba si creían que podía ser esta técnica una herramienta para cuando estemos en problemas; muchos de ellos contestaron que sí, otra de las preguntas fue ¿cómo la identificaron?. Algunos decían que en la manera de contestar, con frases o palabras que se les hacían como clave para no ser groseros y expresiones que tenía cada uno. Se continuó de esta manera con las demás técnicas como la del acuerdo asertivo, aplazamiento asertivo y la pregunta asertiva. En este momento algunos comenzaron a distraerse por ello, con la última pareja que pasó a representar la técnica, presentamos una dinámica de distensión para que no fuera tan cansada y tediosa, por lo tanto les pedimos que se pararan de sus lugares para poder hacer el juego, muchos de ellos sino es que todos rieron muchísimo lo cual permitió que se relajaran para poder terminar y reforzar el concepto de asertividad, agresividad y pasividad, así como el de las técnicas.

**Evaluación:**

Parase que en esta ocasión la dinámica fue un poco tediosa, al principio, algunos se veían cansados, otros muy distraídos ya que había mucho ruido en el patio escolar por una de las actividades que tenían los grupos de tercero, las técnicas al principio fue difícil entender ya que por la falta de atención de ellos, sin embargo ya que pudo captar el interés con las representaciones fue mucho más enriquecedor por los comentarios que realizaban, unos por el nombre de las técnicas otros decían que sería fácil de recordar ya que en futuras ocasiones les podría servir en sus relaciones.

## **SESIÓN 12**

**Día: 21 de junio del 2005**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**  
**interpersonales)**

**Tema: Asertividad (relaciones**

**Objetivo:** Reconocer la posibilidad de resolver de manera asertiva situaciones de conflicto.

### **Desarrollo:**

Se encabezó la sesión con un juego para poder trabajar con el grupo de manera más receptiva. Al terminar el juego se realizaron preguntas de la sesión pasada para poder realizar un vínculo con la nueva sesión. Al ver sus respuestas que daban muchos de ellos pudimos ver que los conceptos iban siendo más claros para ellos; por tal motivo simplemente el concepto de asertividad que veníamos dando durante todas las sesiones, esta ocasión fue mucho más rápida que las anteriores.

Dimos paso a lo que se vería en esa sesión las relaciones interpersonales como tema y aplicar las técnicas vistas con anterioridad. Se dividió el grupo en equipos ya enumerados cada uno de estos tendrían que escoger algún conflicto, expresándolo en un cartel

### **Evaluación:**

Se evaluó a través de la dinámica del cartel donde nos pudimos dar cuenta si en ella identificaban primero la situación que genera conflicto; muchos de los niños hicieron su “problemática” ubicada dentro del contexto escolar, otros más representaron situación fuera de la escuela, con familia o amigos. Esta dinámica causó reflexión en la mayoría de los alumnos desde identificar el problema y posteriormente darle una solución creativa a ello para poder transmitirlo en papel. Al terminar la dinámica y pasar a exponer el cartel se pudo ver la creatividad que muchos de los equipos tenían al plasmar sus inquietudes y preocupaciones sin dejar de mencionar que algunos les era igual poner una cosa que otra; indiferencia ante la situación.

## **SESIÓN 13**

**Día: 22 de junio del 2005**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**    **Tema: Asertividad (Una situación de riesgo)**

**Objetivo:** Aplicar la asertividad en una situación de riesgo.

### **Desarrollo:**

Para esta sesión se comenzó con las preguntas de que era lo que habíamos visto de ocasión pasada, a través de la dinámica “recabando información”, a cada comentario dado se colocó una palabra clave en el pizarrón para poder enlazar lo dicho la ocasión pasada y comenzar la nueva sesión; en

esta penúltima reunión colocamos los conceptos de se venían viendo con anterioridad. Comenzamos a verlos un poco inquietos por ello pasamos a una actividad que permitiera relajarlos y estar concentrados; así fue como dimos las instrucciones; pidiéndoles que el juego sería formar equipos dependiendo el número de personas que una de nosotras mencionáramos. Fue divertido y relajante para los muchachos permitiendo así tener mayor atención de ellos hacia nosotras. Les pedimos nuevamente que ocho personas participaran formando de esta manera cuatro parejas a cada una de ellas se les proporciono una situación de riesgo, teniendo que buscar alguna solución asertiva y representarlo con el grupo al término de cada representación se comentaba si había sido la mejor respuesta y sobre todo si era asertiva; durante estas representaciones hubo muchos comentarios y algunas diferencias entre los muchachos, en otras tantas era estar de acuerdo todos, y en otras solamente dos de las jóvenes que expresaba las situaciones se podía ver en ellas, liderazgo, manejo y poder en el grupo así como mayor madurez psicológica, física y social a comparación que los demás compañeros; sin embargo fue de mucho apoyo para alguna de las dinámicas.

#### **Evaluación:**

El manejo de este tema fue sencillo para los jóvenes así como las situaciones expuestas por ellos y las que nosotras les proporcionamos, se pudo ver mucha participación y disposición para realizar la dinámica, algunos quedaron reflexivos ante las situaciones y respuestas que daban a estas, como fue el caso de: presión para consumir alcohol, tabaco o drogas; comentaban que uno tenía que tener bien firme lo que quería, no dejarse manejar por los demás, ser un “borrego” y tomar las consecuencias que podría traer el consumir o no algunas de estas sustancias. Consideramos que este tipo de aprendizaje fue significativo para muchos de ellos; ya que todos compartimos algunas de las experiencias en donde carecimos de asertividad o en donde si lo fuimos.

#### **SESIÓN 14**

**Día: 23 de junio del 2005**

**Horario: 7:30 am – 8:20 am**

**Tema: “Clausura”**

**Objetivo:** Evaluar el conocimiento y manejo del tema trabajado.

#### **Desarrollo:**

Para esta sesión se realizó un pequeño maratón, formando tres equipos; conforme a las preguntas que se les hacía podrán ir avanzando en la casillas que se colocaron en el pizarrón simulando así el tablero del maratón. Al dar la primera pregunta el primer equipo contesto muy rápido, dos integrantes de su equipo contestaron inmediatamente sin consultar a los demás; lo que a nosotras nos agrada y sorprendió es la actitud ya que al principio de las sesiones ninguno de ellos tuvieron esa actitud; al mismo tiempo otra de las personas de los restantes equipos estuvieron insistiendo para que esa

respuesta también a ellos se les tomara en cuenta, así continuamos con las demás preguntas, algunas basadas en conceptos como cuales eran las clasificaciones de las habilidades, ¿Qué era la asertividad?, mencionar algunos de los derechos asertivos; características de la persona agresiva así como de la asertiva y pasiva; algunas preguntas practicas, ubicándolos en alguna situación que les podría pasar. Conforme se les iban presentando las preguntas su respuesta fue mucho mas rápida y conciente de lo que decían. Al final de la sesión de preguntas el equipo numero 1 fue el que mayor puntaje tenia por lo que se le entrego un pequeño premio ante su esfuerzo. Ya colocados todos en sus lugares concluimos los beneficios que podría traer ser una persona asertiva y esto se logra a través de un constante ejercicio para así volverla como una habilidad dentro de nuestras relaciones. Dándoles las gracias por su cooperación con nosotras y la disposición que tuvieron les pedimos que nos contestaran el cuestionario (postest) para terminar con nuestro taller y despedirnos.

**Evaluación:**

Desde el momento de participar se pudo comprobar que los conceptos que se les preguntaban eran respondidos con rapidez y concientes de lo que decían, en muchas de las preguntas que eran dirigidas para un solo equipo, los demás integrantes contestaban inmediatamente pidiendo que también se les tomaran en cuenta los puntos para su equipo. Tanto la participación como el manejo del tema fue en aumento durante el taller favoreciendo así el tiempo de las actividades y el contenido de cada una de estas.