

**“TALLER DE ASERTIVIDAD DIRIGIDO
HACIA PARA PADRES CON HIJOS CON
NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES”**

T E S I S

Que para obtener el título de:

Licenciada en Psicología Educativa

Presenta:

GLORIA ELIZABETH CAREAGA CARRILLO.

Asesor de tesis:

Lic. Ma. Elizabeth Ramírez López.



Agradecimientos.

A todas las personas que siempre estuvieron apoyándome para superarme día con día y ver realizado cada uno de mis sueños. En este momento de mi vida termino otra de mis facetas escolares, la más importante, ya que con ella mi vida tomará otros rumbos, ya que me abrirá caminos llenos de oportunidades de crecimiento personal y profesional.

Tengo que expresar, que aunque no está físicamente aquí conmigo, he sentido su apoyo siempre y en todo momento, por muy difícil que éste sea, **Abue Gloria**, mi única fuerza y ejemplo en la vida para superar cualquier reto, porque gracias a tu fortaleza ante los retos y a tu carácter, yo aprendí a ser resiliente, sensible y sobre todo perseverante. Gracias por tu ejemplo. Siempre estás conmigo, eres mi ángel de la guarda junto con la Picky. Te quiero mucho.

Gracias a mi niña gorda, hermosa, peluda, petosa que me ha acompañado 13 años de su vida y que durante ese tiempo me ha dado toda su comprensión y compañía, cuando más había necesitado de alguien, ella aparecía y tenía como consolarme, unos cuantos lengüetazos y me alegraba el día, mi **Dolly Dorotea Careaga I Love You so Much**.



Gracias **Mamá y Papá** por brindarme todo su apoyo incondicionalmente, en las buenas y en las malas. Por darme el mejor de los legados, mi formación profesional. Como una muestra de mi cariño y agradecimiento, por todo el amor y el apoyo brindado y porque hoy veo llegar a su fin una de las metas de mi vida, les agradezco la orientación que siempre me han otorgado. Gracias los quiero. **Sinfo**, tu también estas presente en los agradecimientos, por hacer la vida más ligera con tu buen sentido del humor.

Gracias a mis tíos por apoyarme siempre. **Tía Rosy**, siempre me has impulsado a continuar con mis estudios y es todo un orgullo y honor tener que decirte. "lo hice". Siempre has sido una guía en mi camino, no solo en lo profesional, sino en lo personal, te has sentado a escucharme, hemos compartido momentos de felicidad, tiempos difíciles, pero siempre ayudándonos. Te quiero mucho y gracias por todos los consejos que siempre me das.

Gracias a **Manolo y Estela**, que mediante su ejemplo he aprendido a salir adelante y que además de todo mi sobrino **Diego** y la llegada a la familia de la **Chiquis** me han impulsado a continuar con mis estudios para un mejor futuro. Gracias **Héctor**, que aunque tuvimos problemas, siento que nos ayudo para acercarnos un poco más y aprendí a ser más tolerante, gracias por tus indicaciones que me han servido para ver mis errores y corregirlos.

Gracias a mis primos **Rody, Dany y Andy** por estar siempre ahí ayudándome, por hacerme pasar momentos divertidos haciéndome olvidar el estrés, por motivarme para mejorar como persona mediante su ejemplo, los quiero mucho. Sin olvidarme de la **Kali**.

Gracias a mis amigos que conocí en mi servicio social, aprendí a trabajar en equipo, a apoyarnos mutuamente, a dar la mano sin importar a quien o porque, simplemente aprender que existe la amistad sincera y que como colegas psicólogos que somos podemos crecer juntos, apoyarnos, consultarnos uno al otro y convivir sanamente, los adoro mis niños Juan'NNs. Son lo máximo y gracias a su apoyo he sacado adelante este proyecto, gracias a **Carlitos** siempre estás en los mejores momentos, **Sandy** con su sinceridad y ternura, **Massi** con su alegría y la banda, **Mery** mi niña aventurera, **Joshi** con su racionalidad extrema pero tierno de corazón, **Iliana** la honestidad caminando, los quiero muchísimo y **Clau**, nena te quiero mucho eres muy linda, increíble, sensata, y un ejemplo que me gustaría seguir. Gracias a todos.

Gracias a mis amigos de la UPN, porque gracias a ellos fui superando temores y angustias dentro de clases. Gracias a **Gaby**, mi hermana del alma, mi angelito de la guarda, te agradezco infinitamente todo el cariño y por impulsarme a tener más confianza en mí misma, gracias por todos los momentos de felicidad, te quiero mucho amiga. Gracias a **Joel, Cesar, Tisbe, Yessi y Vanne**, porque junto con ellos pase momentos increíbles. **Cynthi**, aunque eres externa a la escuela, te conocí durante el camino y me alegra mucho que hayas estado presente, te quiero amiga, mucho.

Existen más personas que me han ayudado a seguir adelante y que me han brindado apoyo incondicionalmente, especialmente a la **Psic. Vicky Carrillo** que desde el inicio de la carrera me orientó en cuanto a mis estudios y dudas sobre la carrera y por todo el cariño que me demostraste siempre, a la **Psic. Araceli Vidal** por todo el aprendizaje y la confianza que me dio para desenvolverme profesionalmente y la **Psic. Ana Ma. Ramírez** que me dio las facilidades para la aplicación del taller y las herramientas necesarias para enfrentar a un grupo de trabajo. Gracias por ayudarme a ejercer mi profesión en el área de psicología y gracias al **Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro"** por el espacio brindado.

Gracias a mis sinodales:

Mtra. Diana Oralia García Díaz.

Mtro. Gustavo Martínez Tejeda.

Dr. Armando Ruíz Badillo.

Por su tiempo y dedicación para la revisión y mejora de éste proyecto.

Principalmente agradezco de todo corazón a mi maestra de diplomado y asesora de tesis la **Psic. Ma. Elizabeth Ramírez López**, por creer en mi proyecto y por darme la orientación necesaria para culminar este último paso en mi carrera profesional. Gracias por tu paciencia y por tu guía. Eres un excelente ser humano.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
"Educar para transformar"

Índice

	Pág.
Introducción	7
Delimitación del Tema	10
1. Planteamiento del problema	10
2. Objetivos.....	11
a. General	11
b. Específicos.....	11
3. Justificación	12
Marco Teórico.	
Capítulo 1. Necesidades Educativas Especiales	14
1. 2. Que son las Necesidades Educativas Especiales	14
1. 3. Características de menores con Necesidades Educativas Especiales	17
1. 4. La función del contexto familiar con hijos con Necesidades Educativas Especiales.....	18
1. 5. Los padres como guías.....	24
Capítulo 2. Asertividad.....	28
2. 1. Contextualización de la asertividad	28
2. 2. Caracterización de la asertividad.....	29
2. 3. Diferencias entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva.....	31
2. 3. 1. Conducta asertiva	32
2. 3. 2. Conducta no asertiva o pasiva	33
2. 3. 3. Conducta agresiva	34
2. 4. Características de los estilos de conducta según Olga Castanyer (2002)	35
2. 4. 1. La persona asertiva	35
2. 4. 2. La persona no asertiva.....	36
2. 4. 3. La persona agresiva.....	36
2. 5. Componentes de la asertividad	37
2. 6. Derechos asertivos	39
2. 7. Entrenamiento cognitivo-conductual de asertividad	40
2. 7. 1. Modelo ABC	45
2. 7. 2. Técnicas cognitivo-conductuales	47

Capítulo 3. Método.....	51
3. 1. Tipo de intervención.....	51
3. 2. Diseño de investigación	51
3. 3. Participantes	52
3. 3. 1. Población	52
3. 3. 2. Forma de selección.....	53
3. 3. 3. Características de los sujetos de estudio.....	53
3. 4. Instrumento	53
3. 5. Escenario	54
3. 6. Procedimiento	54
3. 7. Contenido del taller	56
Capítulo 4. Análisis de resultados.....	58
4. 1. Resultados Cuantitativos	58
4. 2. Resultados de la Evaluación Final.....	61
4. 3. Resultados Cualitativos	68
Capítulo 5. Discusión y conclusiones	72
Discusión	72
Conclusiones	74
Limitaciones.....	76
Sugerencias.....	77
Referencias.....	79
Anexos	81
1. Programa guía	82
2. Manual de asertividad para padres.....	94
3. Hoja de trabajo derechos asertivos	113
4. Enunciados de oposición de Wolpe.....	114
5. Registro conductual auto-observacional.....	115
6. Vivir aceptándose (frases inconclusas)	118
7. Evaluación final del taller	119

RESUMEN.

El presente estudio reporta los resultados obtenidos de un programa de intervención psicoeducativo, en donde se trabajó el concepto de asertividad con padres de familia con ayuda de un manual y dinámicas retomadas de distintos autores que comúnmente se utilizan para el entrenamiento de asertividad.

La muestra comprende un total de 24 padres que tienen hijos con necesidades educativas especiales y que asisten a consulta psicológica en el Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”, entre los 30 y 50 años de edad, a quienes se les aplicó una evaluación inicial que permitió conocer el nivel de conocimiento del concepto de asertividad que presentan; además de la aplicación del programa de intervención y una evaluación final que permitió saber si el programa de intervención ayudó a los padres de familia a incrementar su conocimiento de asertividad y por último se comparó la evaluación inicial y la evaluación final para corroborar su eficacia, asimismo se les aplicó un cuestionario para evaluar el desarrollo, contenido y actividades del taller, así como del desempeño del conductor para la mejora del mismo para una futura aplicación.

Introducción.

La crianza de un hijo es con frecuencia una labor estresante, ya que se le tienen que brindar los cuidados necesarios para su desarrollo, desde lo esencial por ejemplo alimentarlos, vestirlos, calzarlos, educarlos, además de estar pendiente de sus actividades escolares (revisión de apuntes, las tareas, el apoyo en trabajos o exámenes). A todo esto, se le suma el hecho de tener un hijo con necesidades educativas especiales, que implica el tener que ir a citas para terapias, reuniones en la escuela, citas médicas y mucho más.

Es de interés mencionar que la forma de comunicación que se dé en un ambiente familiar, deberá de enfatizarse con mayor claridad, ya que los niños con necesidades educativas especiales requieren instrucciones más específicas, sobre todo tolerancia y coherencia en las verbalizaciones y conductas por parte de los padres, ya que pueden repercutir en las relaciones interpersonales y en la adquisición de habilidades para comunicarse.

Los padres de familia llegan a estresarse por el ritmo de vida que tienen con sus hijos con necesidades educativas especiales y en ocasiones suelen mostrar comportamientos poco asertivos, dando respuestas impulsivas y con connotaciones desmotivadoras para los menores, y que por lo tanto pueden presentar dificultades para comunicarse y expresar adecuadamente sus sentimientos. Es importante que los padres aprendan a expresarse verbal y no verbalmente con sus hijos, con la finalidad de enseñarles formas de comunicación asertiva, incorporando en el hogar mejores relaciones e interacciones sociales.

El siguiente taller tiene el propósito de psicoeducar las conductas de los padres en cuanto a la relación interpersonal que tienen con los miembros de la familia principalmente con sus hijos con necesidades educativas especiales; además de ayudarles a construir una comunicación más sana y menos ofensiva para los menores, con la ayuda de una guía teórica abreviada proporcionada a cada padre dentro del taller, con el fin de brindarles información concreta y dinámica dentro del grupo con el que puedan comunicarse asertivamente con sus hijos, y que con la cual puedan realizar cambios en su comportamiento, suponiendo que se reflejarán en la interacción de sus hijos con necesidades educativas especiales mejorando su entorno, en este caso el familiar, social y escolar.

El siguiente documento está constituido por capítulos que explicarán de manera breve la conformación de cada uno de los temas dentro del taller, así como su fundamento teórico. El marco teórico permitirá conocer los conceptos esenciales para comprender un poco más acerca del universo existente del tema de asertividad y de la doble responsabilidad que los padres con hijos con necesidades educativas especiales tienen, ya que no sólo se dedican a los cuidados generales del menor, sino a buscar las mejores formas de trato personal con ellos, debido a que la discapacidad del niño con NEE impide que exista una comunicación semejante a como lo harían con un niño "normal" (teniendo en cuenta que la normalidad se establece a partir de las

características que un niño tenga dependiendo de su edad, su desarrollo cognitivo y social), por lo que en ocasiones y debido a la poca información impartida del manejo conductual y verbal del menor, se comete el error de generalizar los comportamientos del cuidado de un niño normal a los de uno con distintas discapacidades, es decir se educa de igual manera a un niño normal que a uno con NEE y sobre todo los padres adquieren una obligación aún mayor sobre sí mismos, dando como resultado a madres y padres estresados, desesperados y con una carga emocional, que pueden expresarla de manera explícita e incluso de manera agresiva a los niños con NEE, ocasionando sin querer afectaciones psicológicas en ellos, por eso el interés de hacer un taller y compartir con los padres información que les pueda servir para aprender a comunicarse con sus hijos con NEE. Por lo que al hablar acerca de la comunicación adecuada, me referiré a la asertividad o comunicación asertiva, misma que se revisará más adelante, mencionando los distintos conceptos que varios autores definen, como Caballo, Lange o Ellis, entre otros. Además de que se indicarán las distintas técnicas utilizadas en el taller para mejorar el entendimiento de éstas y su función.

En el capítulo uno “Necesidades Educativas Especiales”, se revisan algunas definiciones sobre NEE, así como las normativas de la inclusión escolar de estos niños a los distintos grados de estudio académico y de las características generales de los menores con esta discapacidad especial, explicados de forma sintetizada, también de la relevancia que tienen los padres en la comunicación con sus hijos con NEE, al igual del papel o rol que ejercen como propios terapeutas de sus hijos puesto que ellos pasan más tiempo con los menores que un maestro o un especialista.

El capítulo dos, “Asertividad”, lo conforman la definición y características de la asertividad, así como de las conductas verbales y no verbales, relacionado intrínsecamente con la comunicación, ya que ésta puede manifestarse de tres formas y son: asertiva, pasiva o agresiva, y con lo cual cada persona reflejará una conducta, esto es, el emisor proporciona cierta información al receptor, cualquiera que ésta sea tendrá un efecto positivo o negativo, por lo que si se mandan mensajes negativos lo más probable es que la reacción sea negativa, o por el contrario, si estos son mensajes positivos la reacción será positiva. Por lo tanto, mientras más positiva sea la comunicación o en este caso la comunicación asertiva, mejores resultados se obtendrán al relacionarse los padres con sus hijos con NEE. De manera que al conocer el concepto y mediante un entrenamiento cognitivo-conductual de la asertividad con distintas técnicas de apoyo, reflexión y reconocimiento de sus habilidades interpersonales propuestas en el taller y el manual destinado a su uso dentro del grupo, obtendrán conocimientos teóricos-prácticos para su aplicación dentro del grupo y en el hogar con sus hijos con NEE al mismo tiempo permitirán fortalecer las conductas asertivas.

El capítulo tres, explica la metodología y el contenido del taller, en el que se dará a conocer el procedimiento de cómo se hizo la intervención, además de los criterios de selección de la muestra y el escenario donde se llevó a cabo el taller. También se conocerá el instrumento de medición, cómo está constituido y de su aplicación.

En otro apartado se mencionan los resultados cualitativos y cuantitativos que darán evidencia sobre la funcionalidad del taller de asertividad en padres con hijos con NEE, así como la aportación de nuevas ideas que pueden enriquecer la intervención en futuras aplicaciones, finalmente se concluirá.

Delimitación del Tema.

1. Planteamiento del problema.

La comunicación es sin duda una parte muy importante en los seres humanos, ya que a partir de ella se pueden expresar los sentimientos y pensamientos mediante el intercambio de ideas, transmitiéndolas por medio de conductas verbales y no verbales. Como en cualquier aprendizaje cada individuo se instruye mediante la observación conductual y verbal, en este caso el de los padres o de las personas que estén a cargo de la educación del menor, sin embargo esta comunicación, en ocasiones se puede desarrollar en ambientes no adecuados, es decir donde hay agresiones verbales o una inadecuada expresión de sentimientos, que fuera de explicar el mensaje a transmitir puede causar confusiones a quien se le intente proporcionar.

Los padres no son plenamente conscientes de que ellos son las principales guías del desarrollo comunicativo de sus hijos y en ocasiones, de forma automática pueden transmitir los mensajes de la misma forma en cómo ellos vivieron esa comunicación en su familia, pueden tener muy buena intención y voluntad pero no saben bien a bien cómo hacerlo. Aunado a ello se le asocia el efecto negativo que tiene el diagnóstico psiquiátrico de sus hijos, ya que por un lado la sociedad considera que son “diferentes” y que para los padres les es difícil educar a un niño con necesidades educativas especiales.

Una de las mejores formas de enseñanza que puede tener todo padre hacia sus hijos es por medio del ejemplo y si se tienen padres que no saben cómo tener una comunicación asertiva, no la podrán actuar y mucho menos enseñar.

Según Parra y García (2005, p. 59) “en la familia también se aprenden patrones de socialización: cómo comportarnos con la gente que nos rodea, cómo manejar nuestras emociones y cómo nos relacionamos con los otros (esto es, con las figuras de autoridad). Se ha subrayado también el vínculo entre familia y éxito académico. Aunque son muchos y variados los factores que afectan el rendimiento escolar de un niño, en general se ha concedido a la familia un lugar central al respecto”.

Es importante mencionar que los padres que tienen hijos con necesidades educativas especiales sufren de sentimientos de culpa y desesperanza al no saber cómo tratarlos, cuando lo importante es que ellos mismos deberán controlar sus conductas y su manera de comunicarse con el fin de dar sentido a lo que se intenta informar de manera clara y coherente.

Por lo anterior se formula la siguiente pregunta:

¿Por medio de un taller sobre asertividad los padres de familia participantes incrementarán sus conocimientos y desarrollarán formas de comunicación adecuada?

2. Objetivos.

a) General:

Proveer conocimientos generales de asertividad a padres de familia con hijos con necesidades educativas especiales y ensayar una conducta asertiva a partir de situaciones problemáticas en su hogar expuestas por los mismos padres, aprendiendo a resolverlas con ayuda de las técnicas propuestas en el taller.

b) Específicos:

- Que los padres adquieran información sobre asertividad.

- Que los padres practiquen en las sesiones del taller, las actividades destinadas a la comprensión de la comunicación asertiva, conducta asertiva, identificación de su conducta y a reconocerse como personas valiosas y únicas capaces de hacer cambios positivos para sí mismos y para sus hijos.

3. Justificación.

Cada persona tiene formas diferentes de aprendizaje y por lo tanto se necesitan formas de enseñanza diferentes. Para alcanzar una comunicación adecuada que permita establecer vínculos satisfactorios y efectivos, el camino más adecuado es aprender a expresar las ideas con asertividad. La asertividad es una forma de comunicación basada en el respeto por uno mismo y por los demás. Implica poder expresar de manera clara, directa y honesta aquello que se considera justo para uno y que obedece a los sentimientos y deseos reales.

Los padres de familia son los encargados de fomentar en sus hijos formas claras y entendibles de comunicación para tener mejor desarrollo en el área relacional de su vida como la escolar, laboral, social y en el hogar. El proceso comunicativo, afecta positiva o negativamente las relaciones interpersonales, manifestándose mediante eventos agresivos y en el deterioro en las relaciones entre los miembros de la familia. La implementación del proyecto sobre la comunicación asertiva pretende incidir en el mejoramiento de las relaciones personales, contribuyendo a la convivencia armónica, al desarrollo de habilidades comunicativas y de comprensión textual y contextual en la familia, sobre todo como un apoyo a los hijos con necesidades educativas especiales, ya que las instrucciones serán más claras y precisas en el establecimiento de límites y para solicitar peticiones, así mismo los hijos con NEE aprenderán mediante el ejemplo de los padres conductas más asertivas y a su vez presentarlas en el ámbito académico, lo cual sería una ventaja para el niño con NEE.

Parra y García (2005, p. 71) hacen referencia en que "(...) la adaptación escolar, entonces, es el resultado del establecimiento de una buena comunicación y metas en común entre el niño y su familia". Por lo que si en el hogar existe una comunicación clara y flexible a los comentarios de cada miembro que lo conforman, el niño con NEE aprenderá a comunicarse con sus compañeros y maestros de manera que obtenga beneficio por las acciones que los padres tienen con ellos, al mostrarles formas de expresarse cordialmente.

Por eso la importancia de promover la comunicación asertiva dentro del entorno familiar para que los hijos se desarrollen en un ambiente de unión y fraternidad, con acuerdos claros para cada integrante que la conforma.

Se pretende que los padres de familia adquieran conductas asertivas mediante el cambio de esquemas cognitivos y conductuales, y que generen en cada sujeto un impacto sobre sus estructuras de pensamiento intentando modificar creencias y patrones de conducta para una argumentación lógica y racional.

La asertividad se define, según Wolpe (2000) como la capacidad de expresión apropiada hacia otra persona, por lo que cada individuo es responsable de manifestar sus deseos, necesidades, pensamientos y sentimientos, respetándose a uno mismo como a los demás; por lo que el entrenamiento en asertividad conducirá a los padres a pensar y actuar asertivamente con sus hijos. De ahí la importancia de reeducar las cogniciones por medio del taller reforzando sus pensamientos, y por ende sus conductas, ya que es importante que aprendan a reconocerlas, aceptarlas e integrarlas como un hábito a través de la guía dirigida. Además, podrán desarrollar estrategias que les permitan la resolución de conflictos interpersonales, la comunicación y la asertividad, e incrementar la calidad de sus relaciones sociales, y lo más importante es que podrán desarrollar un vínculo de confianza familiar con sus hijos, de tal forma que éstos se sientan motivados, elevando a su vez la autoestima de cada miembro de la familia.

Por lo tanto en esta intervención se pretende que los padres de familia adquieran destrezas y habilidades para un mejor desenvolvimiento interpersonal y a la vez que comprendan la importancia de su influencia en los procesos educativos de sus hijos. Así también se espera que desarrollen destrezas interpersonales que les permita lidiar con diversos tipos de situaciones intrapersonales y con ello tengan la habilidad suficiente para adaptarse a distintos escenarios y contextos.

Marco Teórico.

Capítulo 1.

Necesidades Educativas Especiales

La familia y cada miembro de la misma enfrentan, con la llegada de un hijo con necesidades educativas especiales, diferentes formas de reacción ante esta situación, ya que sin duda es un evento nuevo e inesperado para los padres. A su vez, esta incertidumbre que presentan los padres con respecto al trato con sus hijos, producen sentimientos de culpabilidad, tristeza, angustia que se ven reflejados en la interacción diaria con el menor. Por tanto, la comunicación entre ellos se deteriora por falta de comprensión hacia sus hijos, en el sentido de que no es lo mismo educar a un niño con necesidades educativas especiales que a uno que no las tiene, ya que se requiere más comprensión, paciencia y sobretodo claridad en la comunicación. Los menores con necesidades educativas especiales son aquellos que presentan algún problema de aprendizaje.

1. 2. Que son las Necesidades Educativas Especiales.

Los alumnos con necesidades educativas especiales son aquellos que presentan algún problema de aprendizaje y que demandan una atención más específica, en cuanto a que necesitan un abordaje educativo especial para el desarrollo de sus capacidades e incrementar estrategias necesarias para la inclusión escolar y social.

Los autores Lou y López (2001) señalan que las necesidades educativas especiales son:

La atención educativa prestada a los alumnos que presentan algún tipo de deficiencia física, psíquica, social, cultural, etc. que les impide realizar sus aprendizajes siguiendo el ritmo de los demás. Este concepto se ha cambiado, ya no se habla de niños con limitaciones, impedimentos o deficiencias que han de recibir educación en un centro especializado, sino, por el contrario, se trata de considerar a estos alumnos como sujetos de enseñanza-aprendizaje a quienes hay que atender de acuerdo con sus características, de una forma individualizada en los centros y en las aulas de régimen normal, facilitándoles así, el aprendizaje de los contenidos curriculares, su desarrollo personal y su incorporación a la sociedad (p. 22).

La ley española de educación de 1990 (LOGSE) incorpora el concepto de necesidades educativas especiales (NEE). Se trata de un término que data de los años 60 pero que fue popularizado en los 80 por el Informe Warnock, elaborado por la Secretaría de Educación del

Reino Unido en 1978. La novedad de este concepto radica en que pretende hacer hincapié en los apoyos y ayudas que el alumno necesita más que en un carácter pretendidamente diferenciado de la Educación Especial.

El informe Warnock reconoce que agrupar las dificultades de los niños en términos de categorías fijas no es beneficioso ni para los niños, ni para los maestros, ni para los padres y señala cuatro razones principales:

1.- Muchos niños están afectados por varias discapacidades. Sin embargo no se debe de dar el mismo trato a la necesidad del niño, por lo que cada niño requiere atención específica a su necesidad.

2.- Las categorías confunden qué tipo de educación especial es necesario, ya que promueven que todos los niños que están en la misma categoría, tienen similares necesidades educativas. Se tiene que diagnosticar y evaluar el tipo de necesidad específica del niño, justamente para no generalizar la discapacidad y canalizar al alumno a escuelas o centros específicos a su necesidad.

3.- Las categorías, cuando son la base para la provisión de recursos, no los proporcionan a aquellos niños que no se ajustan a las categorías establecidas. En ocasiones los recursos materiales y/o asistencia especializada a los niños se vuelve un aspecto muy rígido, ya que si no se cumplen ciertas características se les puede negar el servicio.

4.- Las categorías producen el efecto de etiquetar a los niños de forma negativa. Cuando tienen un diagnóstico los niños pueden sufrir de ciertas clasificaciones e incluso generar el rechazo de sus propios compañeros, ya que la categorización puede hacer sentir diferente a los demás niños. (Marchesi, Coll y Palacios, 1999).

Por tanto, el informe considera más relevante emplear el término de “necesidades educativas especiales”, ya que incluye la atención específica a cualquier niño que lo requiera, además de aceptar la inclusión escolar a menores con NEE en donde adaptarán el programa escolar, con el fin de dar instrucciones más precisas a los maestros. A partir de esta lucha de integración, se ha dado la tarea, en algunos países, de modificar e ingresar a niños con NEE en las aulas con los demás niños.

En México, la Secretaría de Educación Pública informó en el Diario Oficial de la Federación (SEP, 1993, versión electrónica) acerca de un proyecto con el cual implementaron determinadas normativas con el fin de mejorar la calidad de los servicios educativos para toda la población en general. Dentro de estos apartados se ha propuesto en el artículo 41 una norma en donde todas las escuelas incluirán los niños con NEE, el cual dice:

La educación especial está destinada a individuos con discapacidades transitorias o definitivas, así como a aquellos con aptitudes sobresalientes. Atenderá a los educandos de manera adecuada a sus propias condiciones, con equidad social. Tratándose de menores de edad con discapacidades, esta educación propiciará su integración a los planteles de educación básica regular, mediante la aplicación de métodos, técnicas y materiales específicos. Para quienes no logren esa integración, esta educación procurará la satisfacción de necesidades básicas de aprendizaje para la autónoma convivencia social y productiva, para lo cual se elaborarán programas y materiales de apoyo didácticos necesarios. Esta educación incluye orientación a los padres o tutores, así como también a los maestros y personal de escuelas de educación básica regular que integren a alumnos con necesidades especiales de educación.

Según los criterios de la Secretaría de Educación Pública, el respeto, el derecho e igualdad en niños con NEE de brindarles un espacio y una educación adaptada a sus necesidades, son una obligación y un deber que se realicen en todo el país, como una oportunidad para la incorporación a la sociedad y a la educación de conocimientos generales.

Frostig (1990) menciona que las necesidades educativas especiales se definen a partir de las alteraciones especiales de aprendizaje, es decir de los procesos psicológicos básicos involucrados en la comprensión o el uso del lenguaje hablado o escrito. Manifestados por trastornos para escuchar, pensar, hablar, leer, escribir, deletrear o para la aritmética. En donde los problemas de aprendizaje son múltiples y pueden presentar alteraciones emocionales, deficiencias de comunicación y correspondencia en los niños, y que tienden a ocurrir todas las anteriores juntas.

Son muchas las dificultades que deben pasar tanto los padres como los niños con discapacidades, cuando se encuentran ante un mundo que más que ayudarles a integrar a sus hijos, no hace más que poner impedimentos para su desarrollo como cualquier otro niño sin ninguna discapacidad.

Surgen así las escuelas inclusivas, esto es que se preocupan por integrar al niño a una escuela normal, atendiendo la necesidad educativa específica, con profesores especializados y recursos más específicos para cada niño. Para Marchesi, Coll y Palacios (1999) las necesidades educativas especiales radican en la importancia de que la escuela se adapte a la diversidad de sus alumnos, es decir, personas que puedan tener daños orgánicos, retraso en el desarrollo,

problemas afectivos y de la conducta que presentan problemas de aprendizaje, estos pueden ser problemas de ceguera, deficiencia visual, sordera, retraso madurativo, retraso neurológico, retraso psicológico, trastorno de lenguaje (disartria, dislalia, disfemia), trastorno de lenguaje escrito (agrafia, disgrafia, alexia), retraso mental, parálisis cerebral, alteraciones motrices, trastornos generalizados del desarrollo (autismo, asperger, trastorno de Rett), trastorno por déficit de atención con y sin hiperactividad, también se incluyen problemas de maltrato y desmotivación.

Marchesi, et al. (1999), mencionan que últimamente se ha puesto más atención a la familia del niño con necesidades educativas, en la contribución de los padres en programas establecidos por profesionales, por lo que se ha evolucionado a una visión más global e interactiva, en las que se tiene en cuenta no sólo las necesidades del niño sino las de todos los afectados: que supone a los padres y para el resto de la familia, el tener un hijo con una discapacidad y el papel de la familia en su proceso educativo.

Lo más importante es que la familia aprenda a crecer junto con el niño, ya que muchas veces los padres se sienten culpables sobre el diagnóstico del menor, por lo que tienden a sobreprotegerlos y detener su desarrollo, en vez de ayudarlos a desarrollar habilidades y darles seguridad, se les cree sin la capacidad de poder realizar tareas simples, generando pensamientos catastróficos acerca del presente y el futuro de sus hijos con NEE.

Sin dudas, el que exista un diagnóstico en el niño, genera creencias de incapacidad en los padres y sobre todo porque al conocer alguno de los síntomas o simplemente que les digan su aprendizaje puede ser más lento que el de los demás niños, ya es un aspecto muy duro y difícil de asimilar. Lo importante es que se conozcan cada uno de estos distintos trastornos, primero para aceptar el diagnóstico y segundo para buscar la ayuda necesaria para poder manejarla adecuadamente. En la siguiente sección se explican brevemente algunos de los trastornos de aprendizaje.

1. 3. Características de menores con Necesidades Educativas Especiales.

En general se mencionan las principales características de algunos trastornos y problemas de desarrollo que los niños con necesidades educativas especiales presentan.

La atención del niño con discapacidad mental es dispersa y presenta dificultades de concentración. Su lenguaje se desarrolla tarde y encuentra difícil percibir las relaciones entre cosas, acciones y eventos. Sus asociaciones no son lógicas. Los problemas de conducta que el alumno con discapacidad mental presenta están originados por fallas en el ambiente que lo

rodea, puede ser en su familia, en la escuela o en la sociedad. Los problemas de conducta son la respuesta a un sistema que no responde a sus niveles que le exige demasiado o muy poco.

Las personas con baja visión no suelen ser reconocidas a simple vista. Estos niños tienen dificultades para leer y escribir. Se le indica y describe todo el ambiente y la ubicación de todos los muebles para que pueda desplazarse sin dificultad. Se le debe hablar mucho para que pueda sentir confianza.

El alumno con problemas auditivos no oyen muy bien, puede ser mudo, o tener dificultades para hacerse comprender. Para hablarle, hay que colocarse frente a él, para que lo puedan ver. Hay que hablarle con lentitud, para que pueda leer los labios, también se comunican con gestos simples. Mientras se conversa con él, se debe mantener el contacto visual, ya que si se mira para otro lado él puede pensar que la conversación terminó. Se invita a ser tolerante, ya que pueden tardar en explicar lo que quiere transmitir. El alumno con hipoacusia aprende con los juegos por imitación.

El alumno con conducta hiperactiva puede ser, además, muy impulsivo y no medir las consecuencias de sus conductas. Es prudente explicarle qué es lo que se espera de él y enseñarle cómo actuar en diferentes situaciones. Todas las explicaciones serán claras y precisas; también se le explicará claramente las consecuencias de sus actos y se tiene que anticipar sus consecuencias. Conectar siempre instrucciones claras y reforzamiento, como elogios, aplausos, abrazos.

El autismo es un conjunto de síntomas que se caracterizan por presentar trastornos o alteraciones en la conducta del niño. La característica que distingue al autismo es el aislamiento y la no utilización del lenguaje con el propósito de comunicación. Se trabajan con ellos principalmente el desarrollo de habilidades sociales y hábitos de autonomía personal, desarrollar bases de interacción y comunicación social, además del desarrollo de actividades cognitivas.

La aparición de alguno de estos trastornos o discapacidades, no sólo involucra al niño, sino que al entorno familiar al que pertenece, inquietando a sus tutores por no saber cómo comportarse ante ellos. De ahí surgen otras problemáticas, que se explican en el siguiente apartado.

1. 4. La función del contexto familiar con hijos con Necesidades Educativas Especiales.

El contexto familiar en el que se desarrolla el menor es una parte fundamental en la que implica la orientación personal y social de los padres, en cuanto a la comunicación efectiva que

practiquen, ya que se reflejará en la dinámica familiar y en su integración. Para Domingo (2000, en Peñafiel, Fernández, Domingo y Navas 2006; p. 81) cita que lo que un chico puede llegar a aprender está en función de:

- *Entorno educativo y familiar* del que forme parte, de las interrelaciones que en él se produzcan, de las estrategias educativas que se pongan en práctica y de las actitudes, valores, creencias, ilusiones e ideas que los “otros” (padres, hermanos, familiares y vecinos próximos) posean sobre la vida, la moralidad, la educación y el desarrollo, sobre el papel de los padres, etc. Estos pensamientos (esquemas de comprensión y análisis del mundo) y sus expectativas sobre las posibilidades y capacidades de sus hijos dan lugar a diferentes posturas y conductas de gran influencia en la calidad y potencialidad del entorno familiar. La familia, como es obvio ejerce su trascendente influencia sobre los niños en el ámbito físico, psicológico y social. La familia es un sistema de apoyo psicológico a sus miembros, que le reporta seguridad básica, afecto, cuidado y ofrece información relevante para tener éxito y sobrevivir en la cultura y sociedad de la que son miembros.

Este tipo de entorno que se le brinde al menor será determinante para su desarrollo social e individual, facilitando más oportunidades de crecimiento personal y conductual. El vínculo comunicativo que se le brinde en el hogar al niño con NEE, será el mismo que proyecte a los demás y a él mismo. Si los padres aprenden a comunicarse adecuadamente sin necesidad de agredir y manifestando claramente sus deseos, serán una excelente guía y modelo a seguir para sus hijos con necesidades educativas. Además de que disminuirán conflictos y confusiones verbales y conductuales, mismas que podrían provocar una situación de estrés entre los miembros de la familia. No sólo se habla de un contexto, sino cómo el menor asimila sus experiencias:

- *Propio chico*, no es un ser pasivo, tiene sus propias capacidades, sus estilos de aprendizaje, sus motivaciones, intereses, prioridades y necesidades, posee un sistema propio de atribución y cognición (...). Al margen del grado de su discapacidad y potencialidad, siempre estará esforzándose –a su modo- por comprender e interactuar con el mundo que le rodea.

El menor con necesidades educativas especiales es una persona con capacidades específicas, que por supuesto no lo anula de ningún tipo de situación en la que pueda participar, pero que al igual que otra persona asimila las experiencias personales y contextuales para crear

su propia realidad y generar estrategias que le ayuden a su estabilidad emocional, manifestados en componentes verbales y no verbales.

La importancia del entorno familiar en el que se desarrolla el menor y de cómo los miembros que interactúan en el sistema son esenciales para su formación educativa, afectiva y social, ya que las conductas que presente uno de los miembros, afectará indudablemente el actuar de los demás. Por demás, los padres tienen a su cargo mantener un ambiente pleno de comprensión hacia los menores con necesidades educativas especiales, ya que ellos son los más interesados en que progresen escolar, laboral y emocionalmente en un futuro próximo.

El contexto social en ocasiones tiende a dificultar la labor de los padres. No es nada fácil recibir quejas y demandas del medio externo a la familia (escuela, compañeros, vecindario, etc.) de cómo el niño tiene que comportarse y de cómo debería igualar sus conductas a la de sus compañeros, ya que existe un patrón de conductas a seguir según determinadas edades y por tanto se le exigirá más conductualmente al menor y a los padres a “controlarlo” de cierta forma, ya que no es igual a los demás, complicando la aceptación del niño con necesidades educativas especiales a la sociedad.

Estos factores son muy estresantes para los padres, ya que reciben de todas partes recomendaciones e incluso exigencias para cambiar al menor. Por tanto, los padres tienen el doble de exigencias tanto del medio externo, así como de sí mismos para hacerse cargo del cuidado de sus hijos, además de las múltiples ocupaciones de la vida diaria, como el preocuparse de cuestiones económicas, de salud, laborales y en la atención educativa con sus otros hijos. Toda esa influencia y factores estresantes lo reflejan en el hogar con sus hijos por medio de sus actitudes y de la comunicación verbal y no verbal que estén expresando en un momento de irritación, repercutiendo así en la relación interpersonal padre-hijo al momento de la convivencia familiar.

En ese momento los padres se encuentran en un estado de crisis, ya que no saben qué hacer ante tantas problemáticas y sobre todo, se encuentran en un estado de aceptación por el diagnóstico psiquiátrico de su hijo, en donde se producen una serie de sentimientos (dolor, tristeza, decepción, culpa, rechazo, hostilidad, inadecuación e incapacidad como padres), que se manifiestan de forma intensa, dependiendo del tipo de trastorno y su afectación.

El enterarse de que sus hijos son diferentes a los demás cambia muchas cosas en la familia, en la relación de pareja, en asuntos que tienen que ver con la crianza del menor, los roles familiares, las expectativas, etc. García García (1987, en Castejón y Navas, 2002, p. 69)

establece una secuencia de pasos por las que pasa una familia cuando se les comunica que su hijo tiene alguna deficiencia:

- a) Conmoción: los padres se encuentran con que todas, o casi todas, las expectativas sobre su hijo se derrumban,
- b) Rechazo: negativa a aceptar la realidad; los padres comienzan con un peregrinaje de médico en médico esperando una “curación” imposible o que alguien les dé esperanzas de que el problema se va a solucionar,
- c) Pena: algunos autores la comparan con el sentimiento de duelo por la muerte de un hijo,
- d) Culpabilidad: autoreproches o reproches al otro, castigo, se busca obsesivamente una explicación del “por qué nos (me) ha ocurrido esto”: no haber hecho un buen diagnóstico, no haber tenido cuidado en el embarazo, etc.,
- e) Ruptura con la vida normal: vergüenza del hijo, asilamiento social, sobreprotección del hijo (con lo que se bloquea su posible desarrollo), excesiva implicación en actividades relacionadas con la problemática del hijo como forma de escapar del problema,
- f) Obsesión por el futuro del hijo: “¿qué pasará cuando nosotros faltemos?”, esta obsesión puede llegar hasta el punto de que los padres prefieran ingresar al hijo en una institución antes que integrarlo, en la medida de lo posible, en la sociedad,
- g) Ruptura de la pareja en algunos casos o, todo lo contrario, vinculación mayor a la familia.

En cualquiera de los casos anteriores, se refleja el impacto que la familia sufre cuando un hijo es diagnosticado, y por tanto todas las expectativas que tenían con el menor se modifican, convirtiéndose así en un golpe emocional muy fuerte. En caso de no ser superado, según Castejón y Navas (2002), se pueden presentar situaciones de rechazo afectivo que pueden llevar a situaciones de maltrato físico y psicológico de abandono.

Posiblemente el sentimiento más generalizado en los padres es el de culpa (Bassedas, Coll y Domínguez, 1991). Ellos precisan buscar la causa de la dificultad del hijo. En ocasiones se culpabiliza a los familiares, al poco cuidado de la madre durante el embarazo, a los médicos por la mala asistencia durante el parto, etc. Para calmar este sentimiento de culpa los padres en compensación, protegen en exceso al niño.

Este tipo de protección repercute en el crecimiento y maduración del niño, en donde en vez de facultarle habilidades pueden llegar a obstaculizar e incluso a anularlas de su uso diario. Una de las formas más comunes son las de evitarles el esfuerzo de hacer actividades, debilitando así distintas destrezas y habilidades conductuales y verbales.

Otro factor que puede llevar al menor con necesidades educativas especiales a tener confusión en el contexto familiar es el de una comunicación con la presencia de dobles mensajes, esto es que se presenten incongruencias de lo que se dice y se hace, por tanto la información que se pretenda dar se puede alterar y no comprender nada de lo que se quiso transmitir, entonces queda implícito el mensaje, causando en los menores conflictos en su comprensión.

Se pueden manifestar dobles mensajes por medio de la comunicación verbal y corporal, por ejemplo el padre le dice al niño que puede escoger cualquier juguete de la tienda sin importar el precio, entonces el niño toma uno elevado en costo, pero que él siempre había deseado, cuando el niño se lo enseña al padre, el padre le transmite mediante un gesto facial (al fruncir las cejas) inconformidad de lo que él seleccionó mencionándole que está muy caro, dándole opciones de otro juguete más barato y a su gusto más bonito. Ahí, el padre no actúa coherente a lo que le dijo en un principio al niño, dificultándole a éste la decisión, ya que si elige el que él quiso se sentirá culpable por el precio elevado, pero si escoge el que le dijo su papá se sentirá triste porque no es el que él quería.

De esta manera explícita se pueden explicar los distintos comportamientos dentro del hogar, principalmente el de la comunicación, el establecimiento de los límites y normas, etc.; los dobles mensajes actúan como una intoxicación comunicativa, puesto que no reflejan la información clara, dañando la integración emocional del niño y fracturando la emisión y recepción del mensaje en fragmentos de inseguridades, confusión mental, falta de comprensión, contradicciones, ambigüedades y otros elementos que estimulen al menor a poner menos atención de la que requiere.

Otro ejemplo sería el de la pobre comunicación de los padres en el establecimiento de normas y reglas en la casa, es decir, la madre le puede decir al hijo que recoja su cuarto y que cuando termine podrá ver la televisión, mientras que cuando llegue el padre del trabajo puede decirle que vaya con él a ver la televisión, produciéndole al niño confusión entre lo que dijo la madre y lo que le dice el padre, ya que no sabrá a quien hacerle caso, puesto que cualquiera de los dos padres le puede transmitir enojo por haber desobedecido.

Jansen y Streit. (1995) mencionan que, cuando los padres están disgustados, quizás puedan todavía expresar de palabra una alabanza. Pero, al mismo tiempo, castigarán a su hijo de diversas maneras. Inconscientemente expresarán sus sentimientos de disgusto, por ejemplo, a través del tono –menos agradable- de la voz, mediante la expresión –menos cálida- de su rostro, etc. Y así mediante la conducta no verbal de sus padres, se transmite al niño un mensaje de castigo.

Cuando los padres alaban con la palabra y, al mismo tiempo, castigan mediante otras formas de conducta, el niño se ve en un conflicto. Los niños en tal situación, perciben sobre todo la conducta no verbal de sus padres.

La condición previa para una genuina alabanza es que se exprese lo mismo en el plano verbal y en el no verbal. Esto lo conseguirán los padres tan sólo si perciben efectivamente a sus hijos de una manera positiva.

Es muy importante que los padres se pongan de acuerdo de cómo van a tratar las cosas en el hogar. Mencionando no sólo que existen confusiones de comunicación, sino que también peleas internas de poder entre los padres, por lo que algo relevante a mencionar es que primero, se tendrán que evitar las peleas frente a los hijos, y segundo, las problemáticas que presenten los padres deberán darles una solución calmadamente, ya que si un niño los ve discutiendo, podría causarle inseguridad y temor en el hogar.

Los padres deberán prepararse para educar a sus hijos con necesidades educativas especiales ya que, ellos son las figuras más significativas para los menores y por tanto todo lo que aprendan en su ambiente familiar, lo reflejarán en el exterior. Por eso la importancia de reeducar a los padres e instruirlos cognitivamente y conductualmente, como una forma de instrucción o guía para hacer conciencia de los efectos tanto negativos como positivos de la forma en que comunican las cosas.

La discapacidad afecta a todos y cada uno de los miembros de la familia; ésta no posee, no ve o ha agotado sus recursos y posibilidades de acción educativa; necesita ayuda y orientación, pues va a ser ella principalmente quien va a marcar un estilo de respuesta ante esta nueva situación; la intervención con ella puede ser una acción preventiva de otros problemas añadidos, ya que humaniza la rehabilitación, mejora las condiciones de acción, amplía los entornos y las posibilidades de acción, la hace cotidiana, generalizada a

situaciones del día a día, da funcionalidad y normalidad. (Peñafiel, Fernández, Domingo y Navas, 2006, p. 83)

Por tanto, el apoyo que reciba la familia con niños con necesidades educativas especiales, será de gran ayuda para el mejoramiento del entorno familiar, repercutiendo de esta forma en las redes de comunicación, tanto emocionales, informativas (verbales) y gestuales.

La familia es el catalizador, según Peñafiel, et al (2006) del proceso de comprensión (aceptación y superación) y elaboración de la discapacidad. La percepción de la familia, las buenas relaciones y el estado de ánimo cuando se dirigen al menor es clave en la actitud de éste ante la vida, pues le ofrecen un estímulo de crecimiento personal y emocional, que en ningún otro lado encontrará. Ya que cuando un padre acepta a su hijo tal como es, con o sin discapacidad, éste motivará al hijo a enfrentarse hacia distintas situaciones conflictivas y que tienen que ver principalmente con la sociedad, por lo que sus padres le mostraran a sus hijos con NEE con sus acciones lo valioso que son para ellos y que forman una parte importante en la familia, de modo que cuando los padres le dan todo el apoyo emocional que se requiere, los niños confiaran plenamente en sus padres, aceptando indicaciones.

Por lo tanto los padres son una guía vital para los niños, ya que estos, por el lazo de unión como familia y por el puente comunicacional que se ha abierto entre ellos, para los niños son figuras admirables.

En el siguiente apartado se hablará más específicamente de la importancia que los padres pueden ser como guías hacia sus hijos, puesto que pasan más tiempo con ellos que los propios especialistas.

1. 5. Los padres como guías.

Los padres están dispuestos a generar cambios que los lleven a mejorar las vías de comunicación con sus hijos y con ellos mismos. Es decir, se mantendrán en constante capacitación para ellos mismos ser los terapeutas en el hogar. Por ello, a continuación se presenta la lista de ventajas de que los padres sean terapeutas (Jansen y Streit, 1995, p. 19 y 20):

1. Ellos mismos ofrecen a su hijo una relación positiva y sanadora.
2. Los terapeutas psicólogos que trabajan solos con el niño le dedican, por lo general, de una a tres sesiones semanales de terapia. Si los padres se

convierten en terapeutas, el niño recibe una oferta de relaciones curativas que dura toda la semana y muchas horas al día.

3. Si los padres se convierten en terapeutas, entonces se modifica todavía algo más: a los niños las relaciones curativas se las ofrecen las personas que son más importantes para ellos en la vida.

4. Casi todas las orientaciones terapéuticas de la psicología hacen que sus pacientes tengan experiencias positivas. Las situaciones y relaciones “que antes le ponían a un enfermo” se experimentan ahora de manera distinta y en sentido positivo. A diferencia de los enfoques tradicionales del psicoanálisis y de la terapia de conducta, en este enfoque el niño podrá tener directamente experiencias positivas con quienes son codesencadenantes del problema mismo, a saber, con los padres. Si se producen de manera suficientemente temprana las modificaciones de la conducta de los padres, en el niño se lograrán por lo general modificaciones más profundas.

5. Los padres experimentan el éxito. Experimentan que son capaces de modificar desarrollos viciosos en las relaciones con su hijo que incluso se han prolongado a menudo durante años. Pueden gozarse especialmente, pueden estar orgullosos de sí mismos, y adquieren el sentimiento de que ellos mismos son capaces de influir en que las relaciones con su hijo sean buenas ahora y en el futuro. Estos sentimientos y pensamientos positivos contrarrestan viejos sentimientos de culpa y desamparo.

Tan sólo al cabo de unos días de entrenamiento asertivo de información concentrada y con la puesta en práctica de las distintas actividades en el grupo y en el hogar, los padres dispuestos a experimentar cambios que beneficien la mejora de la comunicación con sus hijos y sobre todo como una búsqueda de superación personal, serán capaces de asimilar conocimientos importantes y de adquirir competencias esenciales para expresarse con asertividad. Una relación así ejerce sobre el niño la máxima influencia positiva.

Para que los padres puedan actuar como personas sanadoras de sus hijos es necesario que ellos mismos acepten el hecho de que tienen que cambiar ciertas pautas relacionales entre los miembros de la familia como de ellos mismos, y una de la principal necesidad que deben realizar es el de normalizar y estabilizar la dinámica de la misma. Corominas y Sanz (1995, en

Peñafiel, Fernández, Domingo y Navas, 2006, p. 99 y 100.) mencionan una serie de necesidades que los padres deben de atender, éstas son:

- Necesitan poder y saber restablecer el equilibrio y la comunicación familiar y conyugal, que se establezca la libre y espontánea circulación de informaciones, sentimientos y acciones en su seno y que esa “normalidad” de las disfunciones y aciertos vuelva a ser cotidiana.
- Precisan también intervención para restablecer sus relaciones con el mundo externo a su propia familia. Uno de los efectos de centrarse en sus hijos con discapacidad, es que se sienten absorbidos por ellos y su atención, hasta el punto que pierden el contacto normalizado con el entorno circundante. Se sienten aislados, poco integrados, celosos de las amistades y privados de contactos con otros adultos con intereses culturales comunes.
- Necesitan apoyo y comprensión, para que no se sientan avergonzados y culpabilizados, pues las actitudes como la superprotección, la culpa, el rechazo, etc., son “normales e incluso útiles” en determinados momentos.
- Necesitan obtener una buena orientación familiar para comprender qué les pasa a sus hijos, mantener la confianza y la seguridad como padres, enfrentarse a situaciones nuevas y problemas relacionados con la discapacidad de su hijo, ver un futuro realista para él, saber proporcionar experiencias y estímulos, reconocer los gestos, necesidades, comunicación y progresos de sus hijos, etc.
- Requieren una buena actuación profesional que le ofrezca información real, cautelosa pero completa y adaptada, sin dulcificar las cosas ni aventurar pronósticos (pues será el curso del proceso el que marque estos límites) y que no rehúsen la posibilidad de trabajar con ellos como coterapeutas y fundamentalmente como verdaderos padres.
- Han de poseer o alcanzar un alto grado de equilibrio emocional, de sentido de integridad, de cohesividad interna y un maravilloso sentido de armonía con ellos mismos para que sean capaces de acceder y aceptar a su hijo.

Para que los padres puedan crear un círculo de confianza entre los hijos, es necesario, así como establecen los autores, dar cierto equilibrio en cuanto a la comunicación familiar y de pareja, para que de esta manera ninguno de los miembros que componen la familia reprima sentimientos de enojo o tristeza, mismo que se pueden expresar de forma agresiva por la falta del establecimiento de una libre comunicación, por lo que si los padres dan la alternativa de que pueden manifestar sus sentimientos, ya sean de padres a hijos, de hijos a padres o madre a padre y viceversa, el contexto y convivencia familiar se tornará más sano y positivo.

Otro de los puntos importantes es que los padres tienen que equilibrar los cuidados del niño con discapacidad (que si bien son muy absorbentes por las distintas citas médicas y las continuas búsquedas de Instituciones que faciliten información más específica acerca de las necesidades especiales del niño) con sus propias necesidades básicas, ya que dejan de lado todos los cuidados médicos y psicológicos, por extremar su búsqueda y dedicación al niño con NEE. De esta forma, se sugiere que los padres busquen apoyo psicológico para sobrellevar todas estas cargas emocionales, sobre todo porque comienzan a cargar con emociones negativas que pueden afectar su estado anímico, a su vez ésta afectará en la forma de comportarse, y si esta conducta que poco a poco se fue tornando cansada alcanzando la desesperación sin alguna atención, pueden tener reacciones agresivas frente a los niños con NEE, por lo que sería importante que los padres conocieran un poco acerca de la comunicación asertiva, así como de distintas técnicas en relajación, para que éstos no tengan motivos para descargar su ira acumulada en sus hijos con NEE. La atención externa o de asistencia psicológica que tengan los padres será un punto clave para poder resistir la ardua y respetable labor educacional.

Por tanto, en el siguiente capítulo se habla acerca de la asertividad, su concepto, las características de los tipos de asertividad y de las técnicas que se pueden utilizar para poner en práctica una comunicación asertiva.

Capítulo 2.

Asertividad.

La asertividad es la forma de comunicación y expresión de emociones adecuadas, es decir, comunicar los sentimientos claramente, ya sea de manera verbal y no verbal, en donde exista respeto para con los demás como para sí mismo. Muchas veces el medio cultural al que se pertenece impide que las personas actúen respetuosamente, ya que el ritmo de vida es muy acelerado y por ende el diálogo se vuelve agresivo, o por temor al qué dirán actúan de forma poco asertiva.

2. 1. Contextualización de la asertividad.

El concepto de asertividad proviene del latín assertum, y se refiere a la acción de “afirmar”, “poner en claro”. Es la expresión congruente de los pensamientos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones, aprendiendo a actuar responsablemente de acuerdo a las vivencias personales y únicas, respetando las vivencias de los demás. La Real Academia Española lo define así: “Declarar o afirmar positivamente, con seguridad, con sencillez y fuerza” (Vidal, 2000, P. 31)

Distintos aspectos de la asertividad han sido estudiados por varios autores, hace una recopilación de datos de la siguiente manera: “un psicólogo llamado Salter fue de los pioneros en este trabajo al cual llamó “terapia de reflejos condicionados” (Conditioned reflex therapy). El trabajo de Salter lo continuó Wolpe que fue el primer autor en emplear el término “asertivo”. Más tarde Lazarus y Wolpe dieron importantes aportaciones sobre el tema y otros autores como Eisler y Goldstein que contribuyeron al desarrollo de las habilidades sociales además de elaborar programas de entrenamiento para reducir el déficit de las mismas. Durante mucho tiempo se utilizaron los distintos nombres, pero el “entrenamiento asertivo” y “el entrenamiento en habilidades sociales” designan los mismos elementos y las mismas categorías”. (Caballo, 1993).

La asertividad cuenta con una lógica que favorece la comunicación real la cual es muy importante para dicho tema de intervención; la comunicación se está tomando en cuenta porque el ser asertivo es parte de una comunicación social que finalmente se relaciona con las decisiones que en determinado momento se requieren tomar para el bien propio y en consecuencia de sus conductas, emociones y salud psicofísica.

A continuación se mencionan algunas definiciones de la asertividad, por diferentes autores que han profundizado en este tema.

2. 2. Caracterización de la asertividad.

Según Rodríguez (1990, p. 5) la asertividad “es cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa”.

Es esencial saber escuchar, de tal forma es necesario aprender a controlar las conductas impulsivas para cambiarlas por habilidades que fortalezcan la capacidad de expresarse ante los demás de forma respetuosa y de esta manera habilitar otros aspectos que se requieren para la escucha activa, ya que las reacciones de las personas se demuestran a partir de la expresión facial, el contacto visual, la postura, el interés y en la comprensión de los mensajes en una conversación sin hacerle notar al interlocutor desagrado o desprecio, en caso de que no se esté de acuerdo deberá de expresarse de forma no ofensiva sin dañar la integridad de la otra persona y haciendo respetar la opinión propia.

Para Lange y Jakubowski (1976, citado en Ellis y Grieger, 2000, p. 310) la asertividad la definen como la “comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada”. Estos autores consideran la asertividad como una adecuada manera de expresarse con libertad y manifestar las ideas de forma respetuosa ante los demás.

El concepto de asertividad puede parecer fácil e incluso lo ideal que las personas podrían poseer, sin embargo, el llevarlo a la práctica es más que un reto, ya que se tiene que inculcar desde pequeños una cultura de empatía hacia las demás personas y no sólo expresar egocéntricamente las necesidades. No sólo se habla de comunicar verbalmente lo que uno siente, sino saber comportarse amablemente.

Completando, (Bartolomé, Carrobes, Costa, Del Ser, 1979, citado en Pál-Hegedus y Jensen, 1982, p. 45), mencionan “...suele aplicar el término de conducta asertiva para describir la conducta de aquellos individuos capaces de expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos en situaciones sociales e interpersonales”. Es importante que los padres aprendan a adoptar una conducta asertiva, misma que permita el aumento de autoestima en sus hijos y el desarrollo de la confianza en ellos mismos al tener que dialogar en la familia.

Castanyer (2002) expone que la asertividad se forja de una serie de habilidades que se poseen para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que hacen sentirse bien con uno mismo. Es decir, las conductas verbales y corporales son aprendidas del medio contextual y por ende se propone cambiar estas formas de comunicación que podrían ser agresivas para los menores con necesidades educativas especiales.

El término de asertividad según Mathieu, Wrigth y Valiquette (1981, p. 169) menciona dos realidades distintas; “por una parte, un constructo de personalidad y, por otra parte, un conjunto de técnicas conductuales orientadas a la mejora de las interacciones sociales (expresión de emociones positivas y negativas, defensa de los legítimos derechos, negativa a acceder a peticiones no razonables, petición de favores, etc.)”

Cada sujeto introyecta una forma distinta de percibir la realidad, es decir, su reacción y pensamiento son diferentes dependiendo de la situación, por tanto cada quien reacciona conforme a sus vivencias personales y familiares, y que por lo general tienden a adaptarse a esa forma de enfrentar la realidad adecuando a un patrón de pensamiento y comportamiento sistematizado, reflejándolas en las relaciones sociales e interpersonales.

Wolpe (2000, p. 130) define a la asertividad como la “expresión apropiada, hacia otra persona, de una emoción diferente a la ansiedad”. Es decir, que la persona dirige adecuadamente una conversación, en la que no ha de demostrar conductas de ansiedad como por ejemplo irritación o ira de forma elevada acompañada por respuestas corporales, y que sea capaz de expresar sus emociones, reducir la ansiedad y controlar la situación.

De manera más global, según Flores y Díaz-Loving (2004, p. 3) la asertividad “se considera una habilidad social que permite expresar los pensamientos, los sentimientos, aceptar la crítica, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los derechos de cada uno de manera directa, honesta y oportuna respetándose a sí mismo y a los demás”.

El concepto de asertividad y habilidades sociales guardan una relación muy estrecha; la asertividad es la manera individual de la persona de expresar sus sentimientos, pensamientos, emociones y conductas, mientras que las habilidades sociales son la manera de expresarse ante un grupo social, sin embargo estos dos conceptos se vinculan por la forma integrativa de lo individual y social y del impacto que estos causan juntos. De manera que algunos autores la mencionan como sinónimos por su relación, por tanto la habilidad social según Caballo (1986, citado en Caballo, 1993, p. 6) “se refiere al conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. Por lo que la asertividad forma parte del exponer, el cómo y de qué manera se hace y sobre todo de sus reacciones no verbales, por lo que en conjunto se dice mucho cuando se habla y cuando no se habla, también se transmite algo.

Conger y Conger (1982, citado en Roth 1986, p. 63), en donde mencionan que la habilidad social es el “término genérico que designa el grado de éxito que puede lograr una persona en situaciones de interacción o transacción que tienen lugar en un contexto interpersonal, independientemente del lugar, los objetivos personales o los participantes implicados”. Es decir, la manera en cómo se expresen los individuos ejercerá un impacto social, además de que conductual y situacionalmente habrá en su mayoría aceptación del contenido a transmitir, sin omitir que individualmente será gratificante y satisfactorio.

La asertividad deja en un individuo una vivencia interior de satisfacción y realización personal. Cuando se habla de asertividad se piensa que se tiene que excluir del tema la agresividad, la ira, la violencia y la pasividad que son las grandes distorsiones y bloqueadores de la capacidad asertiva. Sin embargo, es de interés mencionar, que la asertividad no es una conducta pura, no es algo que se aprende de la noche a la mañana, adquirir esta conducta requiere tiempo, dedicación y voluntad, ya que en distintas circunstancias se puede presentar la agresividad, la pasividad o la asertividad, por lo que se espera que al conocer los tipos de conducta, los individuos moderen las acciones impulsivas y pongan en práctica la asertividad.

Cuando se habla de asertividad se está hablando de la construcción de fortalezas de la persona para que posteriormente la conducta se exteriorice y de este modo se pueda realizar una transmisión asertiva.

A partir de las definiciones que cada autor ha construido y complementando este término, se concluye que la asertividad es la manera en como individualmente se expresa una idea, opinión o sentimientos hacia los demás, de manera que el sujeto obtenga satisfacción personal por la elaboración de un mensaje en donde dé a conocer sus pensamientos, identificando y aceptando los derechos propios y la de los demás, además de que elaborará cognitivamente diálogos más racionales en función de ofrecer respuestas más asertivas y que influyen en sus actitudes y conductas ante la sociedad. Para comprender un poco más de asertividad y sus modos de respuestas, se explican brevemente en el siguiente apartado.

2. 3. Diferencias entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva.

Dentro de la Teoría de la asertividad se determinan tres estilos de respuesta, esto es porque los seres humanos dentro de su vida cotidiana se relacionan con derechos fundamentales los cuales son: no asertividad, asertividad y la agresiva.

2. 3. 1. Conducta asertiva.

“Implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. Su forma de pensar es: esto es lo que yo pienso, esto es lo que yo siento, así es como veo la situación, el mensaje expresa <<quien es la persona>> y se dice sin dominar, humillar o desgraciar al otro individuo. Tienen como propósito: una comunicación clara, directa y no ofensiva de las propias necesidades, opiniones. La conducta asertiva se expresa con consideración de los derechos, responsabilidades y consecuencias”. (Caballo, 1993, p. 361).

Las personas asertivas piensan bien en las consecuencias de sus actos, puesto que cada una de ellas conlleva a acciones con determinadas responsabilidades. Es una forma de expresión libre de culpas.

La *conducta asertiva* implica ser “yo mismo”, procurando que los derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses se respeten, sin ser insensibles a los sentimientos de los demás. Ser asertivo implica responsabilizarse de su propia conducta y sus consecuencias.

Flores y Díaz-Loving (2004, p. 36) definen asertividad como “una habilidad que el individuo posee para expresar sus limitaciones, sentimientos, opiniones, deseos, derechos, para dar y recibir alabanzas, hacer peticiones y manejar la crítica”. Es decir, un individuo socialmente hábil, en cuanto a su destreza de dar y recibir comentarios, sin exponer ni lastimar a nadie y con la certeza de que siempre defiende sus derechos asertivamente.

Si uno actúa de modo asertivo, según Alberti (1999), generará un sentimiento de satisfacción, aumento en su propia estima y reacciones más positivas de las personas. Ya que comienza a tener confianza de lo que dice y siente, más que nada por hacer comentarios acertados, sin ofensas y sin agresiones.

La conducta asertiva, será un reflejo de la expresión personal de cada individuo, de manera que al poner de manifiesto la conformidad o inconformidad de una opinión o deseo indudablemente la respuesta emitida al exterior, o en este caso hacia los demás afectará de manera positiva. Así como menciona Castanyer (2002) resultará una interacción satisfactoria, ya que uno se siente valorado y respetado, debido a que se poseen una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que permiten sentirse bien con uno mismo, en donde todos se consideren beneficiados al compartir un diálogo.

2. 3. 2. Conducta no asertiva o pasiva.

Implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos, opiniones y por consiguiente permitiendo a los demás que violen los sentimientos, o expresando los pensamientos y sentimientos propios de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan fácilmente no hacerle caso. Su forma de pensar es: yo no cuento- puedes aprovecharte de mí, mis sentimientos no importan -solamente los tuyos, mis pensamientos no son importantes- los tuyos son los únicos que merecen la pena ser oídos, yo no soy nadie -tú eres superior-. La persona que se comporta de forma no asertiva se sentirá a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además puede volverse hostil o intolerante, puede sentirse mal consigo mismo como resultado de ser incapaz de expresar adecuadamente sus opiniones o sentimientos. Esto puede conducir a sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima. (Caballo 1998, p. 363)

Esta conducta principalmente reprime los sentimientos de las personas, ya que no se sienten capaces de manifestar sus deseos ni intereses, por temor a experimentar como consecuencia conflictos o rechazo de los demás, de este modo almacenan sus pensamientos y sentimientos en lo más recóndito de su persona, sin percatarse que todo eso conlleva a retener y aumentar enojo consigo mismo y que repercute en una baja autoestima, por el poco aprecio hacia sus conductas y actitudes. Como se dice comúnmente, los problemas son tantos que cuando se guardan llega un momento en que ya no caben, y como olla express puede explotar y afectar a quien esté a su alrededor de una forma no asertiva, sino agresiva. Esta persona respeta a los demás pero no a sí mismo.

No sólo estas personas acumulan tensiones, sino que llegan a somatizar sus problemáticas, así como menciona Castanyer (2002) es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias. Es decir, al no externar los pensamientos, se comienza a acumular un sinnúmero de ideas falsas e incluso se pueden generalizar esas ideologías, de forma que cuando esta persona se encuentre en una conversación piense que todo lo que se dice es en su contra, mismas que provocan enojo, al tener un enojo maximizado podría presentar ira, esta serie de consecuencias no sólo afectan a la persona en su estado de ánimo, sino que el cuerpo las absorbe en forma negativa como si fuera una sobre carga eléctrica, la energía acumulada se dirige hacia alguna parte del cuerpo, afectando así alguna zona en específico, por ejemplo en la cabeza, se convierten en dolores crónicos de cabeza hasta presentar migraña.

Flores y Díaz-Loving (2004, p. 36) definen la pasividad o conducta indirecta como la “inhabilidad del individuo para tener enfrentamientos directos, cara a cara, con otras personas en situaciones cotidianas o de trabajo, ya sea con familiares, amigos, jefes o compañeros de trabajo; llevándolo por tanto a expresar sus opiniones, deseos, sentimientos, limitaciones personales, realizar peticiones, decir no, dar y recibir alabanzas y manejar la crítica, a través de cartas, teléfono u otros medios”.

“La conducta pasiva consiste en no comunicar lo que se desea o hacer lo de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad” (Rodríguez, 1990, p. 10)

La *no asertividad o pasividad* es un estilo que tiene relación con la incapacidad o dificultad para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc. y permite que otros violen los derechos propios. Por lo general las personas no asertivas actúan así por hábito que denota en sus raíces un miedo al conflicto, a la agresión y a la hostilidad, también suelen ser personas que muestran ser amistosas y pacíficas pero sobre bases de autoderrota y dándose por vencidos, debe quedar claro que una persona que no es asertiva por lo general es vista como “buena” pero “débil” y hasta cierto punto una persona con un bajo nivel de autoestima.

2. 3. 3. Conducta agresiva.

“Implica la defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera tal que a menudo es deshonesto, normalmente inapropiada, y siempre viola los derechos de la otra persona. Intenta conseguir sus objetivos a cualquier precio, apartando a la gente”. (Caballo, 1998, p. 363).

La agresividad es la falta de control en sí mismo y una manera de reaccionar impulsivamente ante situaciones difíciles. Incluso es la manifestación de su propia persona, ya que puede pretender ser la persona más fuerte de carácter ante los demás, pero dentro de él sabe que es la persona más vulnerable e inquebrantable que hay. Por lo que el actuar explosivamente le da una herramienta de seguridad, pero pierde respeto e incluso autoridad misma, puesto que cuando manifiesta sus pensamientos o deseos los realiza de forma en la que los demás salgan lastimados y generalmente es rechazado por los demás. Todas sus conductas y actitudes repercuten en su autoestima, ya que se sienten totalmente desolados e incomprendidos por los demás.

Flores y Díaz-Loving (2004, p. 36) definen la conducta agresiva como la “inhabilidad que tiene el individuo para expresar sus deseos, opiniones, sentimientos, limitaciones, alabanzas, iniciar la interacción con otras personas y manejar la crítica”.

La *agresividad*, en este estilo se suele dar la invasión de los límites y la frontera de los otros, se caracteriza por insensibilidad a las necesidades de los demás, por actos hostiles contra las personas que les rodean. Principalmente estas personas tienen poco control sobre sí mismos y son extremadamente violentos, ya que al demostrar ante los demás su “poder o fuerza bruta” con eso estarán a salvo de todo, de las burlas, habladurías e incluso de las agresiones físicas, ya que antes de que se presente eso tienden a defenderse a capa y espada, por eso su falta de habilidad para escuchar y saber expresarse, primero ponen su límite y hacen ver a los demás lo valientes que son cuando realmente son muy vulnerables a cualquier exposición verbal o física.

El estilo hostil se centra particularmente en las necesidades propias y deseos hasta llegar a una postura de capricho. Este tipo de conducta es la que más tiene resultados inmediatos, dependiendo del poder del que ejerza esta conducta y también de la debilidad con la que cuente al que se le está enfrentando. La hostilidad produce defensividad en otro y/o alejamiento y posteriormente pasa a ser una persona no asertiva.

2. 4. Características de los estilos de conducta.

Castanyer (2002) describe las siguientes características que presentan cada estilo de conducta: comportamiento externo, patrones de pensamiento, sentimientos y emociones.

2. 4. 1. La persona asertiva.

- *Comportamiento externo:*

Habla fluida, seguridad, ni bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural. Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, decir “no” y aceptar errores.

- *Patrones de pensamiento:*

Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás; sus convicciones son en su mayoría “racionales”

- *Sentimientos/emociones:*

Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo; sensación de control emocional. También en este caso, la

conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás: frenan o desarman a las personas que les ataque, aclaran equívocos, los demás se sienten respetados y valorados, la persona asertiva puede ser considerada “buena”, pero no “tonta”.

2. 4. 2. La persona no asertiva.

- *Comportamiento externo:*

Usan volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas; huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, onicofagia (hábito de morderse las uñas), postura tensa, incomoda; inseguridad para saber qué hacer y decir; frecuentes quejas a terceros (“X no me comprende”, “Y es un egoísta y se aprovecha de mi”...)

- *Patrones de pensamiento:*

Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”. “Lo que yo piense, sienta o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, piensas o desees”. “Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”. Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

- *Sentimientos/emociones:*

Sienten impotencia, mucha energía mental y poca externa, tienen frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc. pero no lo manifiestan y a veces, no lo reconocen ni ante sí mismos), ansiedad, frustración.

Este tipo de conductas tiene unas lógicas repercusiones en las personas que les rodean, el ambiente en el que se suelen mover. Estas son las principales consecuencias que, a la larga tiene la conducta no asertiva: pérdida de autoestima, pérdida del aprecio de las demás personas, falta de respeto de los demás, a veces presentan problemas somáticos (es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).

2. 4. 3. La persona agresiva.

Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás.

- *Comportamiento externo:*

Usan volumen de voz elevado, a veces es poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas. Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro, tendencia al contraataque.

- *Patrones de pensamiento:*

“ahora sólo yo importo. Lo que tu pienses o sientas no me interesa”. Piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables, lo sitúan todo en términos de ganar o perder. Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”.

- *Sentimientos/emociones:*

Tienen ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, baja autoestima (si no, no se defendería tanto), sensación de falta de control, enfado cada vez más constante y que extiende cada vez a más personas y situaciones, honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

Los agresivos sufren una serie de consecuencias de su forma de comportarse: generalmente rechazo o huida de los demás, conducta de “círculo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar ellos cada vez más su agresividad.

2. 5. Componentes de la asertividad.

La conducta socialmente habilidosa se divide en varios elementos. Caballo (1993, p. 122) enumeró más de 50 componentes verbales y no verbales, sin embargo, aquellos sobre los que hay datos empíricos más fiables se pueden concretar en la mirada/contacto ocular, el contenido y la fluidez del habla, la duración de la misma y los gestos de las manos.

La mayoría de varios autores han intentado identificar los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva (Alberti y Emmons, 1974; Serber, 1972; Wolpe y Lazarus, 1966). Extraen los siguientes componentes: contacto visual, postura, gestos, distancia en relación al interlocutor, expresión facial, características paralingüísticas de la conversación y pertinencia social del contenido de la respuesta. (Mathieu, 1981, p. 179).

Para Castanyer (2002) son: la mirada, la expresión facial, la postura corporal, los gestos, componentes paralingüísticos (volumen, fluidez, claridad y velocidad), mientras que los componentes verbales son: la duración del habla, retroalimentación (feedback) y las preguntas.

Caballo (1995), hace una investigación acerca del entrenamiento de las habilidades sociales, que en sí es el término de asertividad, éstos comprenden una clase de respuestas como el de iniciar y mantener una conversación, hacer y rechazar peticiones, expresar opiniones personales, expresar sentimientos de afecto, etc., que se dirigen a distintos tipos de personas, como padres, amigos (as) y que se dan en un determinado contexto como el trabajo, la casa, un lugar público, etc., todos estos factores son esenciales para cuando se evalúa una conducta

como socialmente adecuada. A partir de aquí, se puede notar que existen infinidad de cosas por las cuales un sujeto puede ser influenciado, tanto para cumplir con sus ideales o para desertar de ellas. Es ahí de donde surge la idea de fortalecer las conductas asertivas, para satisfacer sus necesidades más que la de los demás.

Todos estos componentes forman parte de la comunicación coherente y significativa con la que cada ser humano cuenta, ya que las expresiones siempre van acompañadas de mensajes implícitos o explícitos, es decir, verbales o no verbales.

Flores y Díaz-Loving (2004) y Castanyer (2002) refieren 3 componentes:

- *No verbales*: la mirada que implica una reciprocidad equilibrada entre el emisor y el receptor, la expresión facial muestra el estado emocional de una persona, la sonrisa entre otros que expresa la emoción de la persona, los gestos proporcionan información sobre sí se está comprendiendo el mensaje, la postura corporal refleja las actitudes y conceptos que tiene de sí mismo y su estado de ánimo respecto a los demás así como la orientación, la distancia o contacto físico y la apariencia;
- *Paralingüísticos*: es la forma de expresar o transmitir un mensaje, es decir lo que se dice, como el volumen en relación al mensaje ya que dependerá de la conversación, entonación, fluidez y causa una impresión general de la ansiedad, y la claridad, velocidad y tiempo del habla son importantes moderarlos para no distorsionar los mensajes a emitir;
- *Verbales*: estos elementos componen el fondo del mensaje, es decir, del contenido, ya que debe de haber una organización de las ideas que se deseen comunicar y con el cual se pueden describir sentimientos, razones, dar argumentos, etc. Otro elemento que menciona Castanyer (2002) es el de la retroalimentación (feed back) ya que cuando alguien se encuentra hablando, es necesario observar y regular las reacciones de los demás, de modo que pueda modificar las verbalizaciones en función de ello.

Para regular este tipo de componentes, se recomienda realizar un autoregistro que permita identificar las conductas con las que se tiene mayor dificultad y practicar la mejora de éste.

Es decir, que mientras uno comunica verbalmente a la vez se transmiten mensajes no verbales que apoyen el diálogo, con la intención de poner énfasis a la información y sea más accesible de recibir. Refiere Castanyer (2002, p. 36) "para que un mensaje sea considerado transmitido de forma socialmente habilidosa (asertiva), las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal".

También es importante estar seguros de cuáles son los derechos que como seres humanos se tienen para poder hacerlos válidos de manera asertiva, poniendo en práctica los componentes de la asertividad, de ahí que en el siguiente apartado se mencionan para su conocimiento.

2. 6. Derechos asertivos.

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer los derechos que se tienen como personas, como dice Castanyer (2002, p.46) “no están escritos, pero que todos poseemos, y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. No sirven para pisar al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura que todos los demás”. Se enumeran a continuación:

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 prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de 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 pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independientes.
13. El derecho a decidir qué 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, aún superando a los demás.

Estos derechos sirven de base para aprender y poner en práctica la asertividad, con la que se podrá actuar con mayor seguridad al momento de hacer alguna petición o negación de manera clara, directa y respetuosa.

Aguilar (1987, en Elizondo, 1997, p. 44) menciona que existen derechos asertivos que deben ejercerse para aspectos generales de la vida:

- Considerar las necesidades propias.
- Cambiar de opinión.
- Expresar ideas y sentimientos.
- Decir no ante una petición, sin sentirse culpable.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Cometer errores.
- Pedir y dar cuando así se decida.
- Establecer prioridades y propias decisiones.
- Sentirse bien.
- Tener éxito.
- Privacidad.
- Reciprocidad.
- Ser feliz.

Ejercer los derechos asertivos permite expresar la opinión propia ante los demás por tener el derecho a manifestar ideas, a preguntar o a pedir una aclaración, todos estos derechos sólo se cree que existen, pero en realidad muy pocos los llevan a cabo por temor a parecer ante los demás autoritarios y por lo general se termina inhibiendo ese derecho.

Al dar a conocer el concepto de asertividad y de los demás componentes vistos anteriormente, es necesario proporcionar asesoramiento y entrenamiento de estas conductas. En el siguiente apartado se explica más detalladamente.

2. 7. Entrenamiento cognitivo-conductual de asertividad.

Lange y Jakubowski (1976, en Ellis y Grieger, 2000, p. 309) mencionan un modelo de entrenamiento de asertividad, tomando en cuenta dos ideas generales que podrían afectar su intensidad: (1) valorar los aspectos cognitivos y conductuales de la falta de asertividad en casos concretos y (2) utilizar los procedimientos cognitivos y conductuales apropiados para el cliente.

Es decir, se debe tomar en cuenta, antes de realizar este entrenamiento, la funcionalidad que ejercería en las personas por las distintas problemáticas que pudieran atravesar, estos pueden ser los factores que lograrán modificar las intenciones de mejorar la asertividad, además de que no todas las técnicas son iguales para todos, algunas hay que adaptarlas a sus necesidades, esto no significa que no sea efectivo el entrenamiento, sino que para algunas personas pueden significar un cambio de una manera y para otras de otra forma.

A continuación se describen las cuatro etapas del proceso del entrenamiento asertivo de Lange y Jakubowski (citado en Ellis y Grieger, 2000, p. 309):

- 1.- El desarrollo de un sistema de creencias que mantiene un gran respeto de los derechos personales propios y de los derechos de los demás;
- 2.- La distinción entre las respuestas no asertivas, asertivas y agresivas;
- 3.- La reestructuración cognitiva en los casos concretos; y
- 4.- El ensayo conductual de las respuestas asertivas en situaciones específicas

Este autor hace énfasis de que la asertividad representa esquemas cognitivos de la persona y que a su vez se reflejan en su conducta, por lo que los individuos aprenderán a conocer estos funcionamientos para que en un futuro actúen según sus intereses y de forma responsable, ya que al conocer sus derechos harán conciencia de la importancia que tiene el saber ser empáticos con la otra persona, además de que distinguirán las tres diferentes respuestas de la asertividad, lo que le permitirá tener más herramientas de respuesta ante alguna situación difícil modificando sus esquemas anteriores acerca de cómo percibir la realidad, por lo que la práctica de esas conductas en el grupo de entrenamiento adquirirán mayor valor, puesto que su aprendizaje se irá relacionando con las experiencias de cada integrante, cambiando así los componentes cognitivos-conductuales de cada participante, de un ensayo a posiblemente un hábito en su contexto social.

Así mismo, Gil, (1998) señala que tienen que existir cuatro elementos en el proceso del entrenamiento de habilidades sociales y que son:

- 1.- Entrenamiento en habilidades, donde se enseñen conductas específicas, se practiquen y se integren en el repertorio conductual del sujeto.
- 2.- Reducción de la ansiedad en situaciones sociales problemáticas, llevando a cabo la nueva conducta adaptativa.
- 3.- Reestructuración cognitiva, donde se intenta modificar valores, creencias, cogniciones y /o actitudes del sujeto.
- 4.- Entrenamiento en solución de problemas, donde se enseñe al sujeto a percibir correctamente los “valores” de todos los patrones situacionales y

generar respuestas más adaptativas de manera que alcance una comunicación interpersonal.

Por tanto, se pretende que estas estructuras de pensamiento (teoría cognitiva) se modifiquen cuando los individuos identifiquen ante alguna circunstancia el tipo de conducta que predomina, con el objetivo de generar nuevas formas de representar las situaciones de manera más pacífica y democrática para las partes involucradas y ampliar diferentes clases de respuestas habilidosas para afrontar nuevas conflictivas, involucrando el tener consecuencias menos estresantes para un futuro.

Para Beck (1967, 1976, citado en Beck, Rush y Shaw, 2001, p. 13) la terapia cognitiva es un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones. Se basa en el supuesto teórico de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo.

Es decir, toda interpretación que el sujeto se forme, lo hace a partir de las experiencias y del significado que le dé a cada una de ellas, esos esquemas son los mismos que emplea para enfrentarse ante la vida. A partir de un evento el sujeto tiene una serie de pensamientos, éstos pueden ser positivos o negativos en torno a la circunstancia ya que se generan una serie de valores y creencias absolutas, y que a su vez puede interpretar diversas situaciones como catastróficas o gratificantes, uno de los pensamientos sería por ejemplo: “este problema no es un obstáculo, sino una forma de crecimiento para mejorar como persona” o “dios me castiga poniéndome obstáculos para que no sea feliz”, es decir, los pensamientos giran en torno a lo que cada quien desea o piensa de sí mismo. Así, la terapia cognitiva trabaja de modo que se pueda revalorar ese pensamiento desadaptativo (en caso de que sea catastrófico e irracional) e integrar una forma de pensar más realista y menos fantasiosa de resolver conflictos. Caballo (1993) menciona que ayudará a los sujetos a reconocer que lo que se dicen a sí mismos puede influir en sus sentimientos y en su conducta

Los pensamientos irracionales son una serie de ideologías consecutivas en un sujeto que interfieren con la realidad, formando esquemas desadaptativos al medio, ya que asigna significados personales erróneos que incorpora y refleja en la conducta; el pensamiento y la conducta están estrechamente relacionados y por ende causa una consecuencia emocional en el sujeto, por ejemplo cuando se cree o supone que el ser humano necesita ser amado y aprobado por todo el que le rodea, esto es una irracionalidad, ya que no va a conocer a todo el mundo además de que no se puede ir por la vida buscando la aprobación de todos, ocasionando una

emoción de tristeza. El conocer este tipo de irracionalidades permite a cada sujeto un crecimiento interno, mismo que repercutirá en las emociones, de manera que se podrán controlar estos pensamientos ilógicos que se repiten continuamente para dirigirlos a pensamientos y creencias más adaptativas al contexto.

Para Beck (2000) estos pensamientos irracionales son parte de las creencias centrales, las cuales menciona como ideas fundamentales y profundas, que no se suelen expresar, ni siquiera ante uno mismo y que son consideradas por la persona como verdades absolutas, con lo cual ante un evento activador se llega a interpretar una situación de manera negativa hacia la misma persona. Parte del entrenamiento en asertividad, como se señalaba anteriormente, es el de la reestructuración cognitiva.

Para llevar a cabo estas reestructuraciones cognitivas y conductuales en los sujetos a intervenir, se emplearán técnicas específicas para el ensayo grupal y que consisten en una serie de ejercicios que se encuentran estructurados, con el fin de aumentar una conducta más adaptativa y conseguir cierta satisfacción personal. Beck (2001, p. 13) señala que el objetivo de las técnicas cognitivas es el de delimitar y poner a prueba las falsas creencias y los supuestos desadaptativos específicos. El método consiste en experiencias de aprendizaje altamente específicas dirigidas a enseñar las siguientes operaciones: (1) controlar los pensamientos (cogniciones) automáticos negativos; (2) identificar las relaciones entre la cognición, afecto y conducta; (3) examinar la evidencia a favor o en contra de sus pensamientos distorsionados; (4) sustituir estas cogniciones desviadas por interpretaciones más realistas; y (5) aprender a identificar y modificar las falsas creencias que predisponen a distorsionar las expresiones.

Los pensamientos irracionales son factores influyentes en la reacción de la conducta emitida, ya que son una serie de ideas o creencias arraigadas en el sujeto y que al formar parte de la cotidianidad se piensa en algo “verdadero”, por lo tanto son difíciles de cambiar, pero no imposibles de modificar. Estas creencias son el eje central por el que cada uno se conduce en la vida, reflejando en cada acción el apego a sus criterios que lo han formado como ser humano y por tanto la estima a su persona.

Las críticas y las creencias irracionales que hacemos de nosotros mismos provocan grandes distorsiones en nuestro autoconcepto. Pero como nuestro autoconcepto es un modo de pensamiento, podemos modificar estos pensamientos para conseguir un autoconcepto adecuado (Güell, 2005, p. 78).

Por tanto ante una situación, estas creencias se activan en automático, ocasionando en la persona un pensamiento recurrente consecutivo de fatalismo y negativismo ante la situación. Mientras este pensamiento se apodera del sujeto, la conducta se refleja al exterior, casi siempre demostrando enojo hacia los demás como consecuencia a esa creencia. No sólo existen consecuencias conductuales, sino que también se presentan emociones incontrolables como la ira, tristeza o depresión agudizando el problema personal, ya que si esta emoción no se canaliza adecuadamente puede provocar problemas de tipo somáticos, es decir problemas a nivel fisiológicos. A partir de la situación generada, el sujeto comienza a sentir culpa por su actuación y forma de enfrentar la problemática y por consiguiente a calificarse con adjetivos ofensivos a su persona. Estas agresiones hacia sí mismo afectan su propia estima, porque comienza a evaluar sus características personales, elaborando juicios de valor que desvalorizan a su persona, es decir, a partir de los pensamientos negativos comienza a agredirse a sí misma. Siguiendo esta línea de asertividad, una persona con poca autoestima tendrá más dificultades para ejercer sus derechos ante los demás por la poca apreciación y falta de interés en ella y los demás, por lo que la autoestima es inherente a la asertividad, de acuerdo a los pensamientos que se formulan, positivos o negativos de sí mismo, se generarán sentimientos y emociones que se expresarán en consecuencia al acontecimiento.

Para Güell (2005, p. 78), “la autoestima puede ser una evaluación positiva o negativa sobre uno mismo y según el grado alcanzado en esta evaluación comporta sentimientos y emociones positivos o negativos”. Por lo que la persona con buena autoestima basa su acción en la racionalización y el realismo, en funcionar con los parámetros de la razón y en aceptar que las cosas son como son, es decir, respetando la realidad. Una persona con conducta asertiva funciona del mismo modo, es decir, racionalmente.

La reestructuración cognitiva, consiste principalmente en que el individuo identifique su conducta, analice si el reaccionar asertiva, pasiva o agresivamente es adecuada y si este tiene repercusiones emocionales, al igual de considerar si es verdaderamente lo que quiere sentir, ya que a cada acción corresponde una reacción y por tanto le causará consecuencias positivas o negativas, todo depende de la estructura de pensamiento que cada sujeto tenga. Esta estructura incluye un autoconcepto positivo y que repercute en la autoestima, pues es la manera en que cada sujeto se percibe a sí mismo y a sus cualidades como persona. La autoestima se elevará, pues todas esas características serán los principales motivos para superar retos difíciles.

Para Branden (2001) la autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Mencionando dos componentes:

- 1) Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo, para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y por extensión superar los retos y producir cambios.
- 2) El respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión, confianza en que las personas son dignas de logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas.

La eficacia y el respeto hacia uno mismo constituyen el pilar doble sobre el que se asienta una autoestima sana; si falla una de las dos partes, la autoestima se ve afectada. Estas son las características definitorias del término, debido a su esencialidad; es decir, no respetan significados derivativos o secundarios de la autoestima, si no su esencia.

De esta manera se puede apreciar rasgos más dirigidos hacia la persona y que son varios aspectos que los sujetos tienen para poder sentirse bien consigo mismos. Principalmente se encuentra el poder comprender las formas de pensamiento y los errores que a veces se comete en una problemática; pero con un entrenamiento en asertividad se aprende a mejorar los procesos de pensamiento y que afectan emocional y conductualmente, para así sustituir los pensamientos irracionales por otros más racionales.

Para poder comprender más el modelo de reestructuración cognitiva, se utiliza el modelo A-B-C de Ellis, para conceptualizar las relaciones entre el pensamiento, el sentimiento y la conducta, el cual se explica en el siguiente apartado.

2. 7. 1. Modelo ABC.

Este modelo es conocido como la ABC, A (evento activador), B (creencias, pensamientos, valores) y la C (consecuencias emocionales y conductuales), en donde las creencias son los principales responsables de las consecuencias que el sujeto tenga. Lo importante de esta teoría es de explicar la función que tiene el conocer el ABC y elaborar, y posteriormente en un futuro automatizar la D y E, que en este caso son la planeación de los pensamientos racionales realistas adaptativos y las consecuencias emocionales y conductuales. La terapia muestra que el sujeto tiene un problema en sus creencias irracionales, lo que ocasiona un sufrimiento innecesario.

Ellis (1979, en Coon 2004, p. 643) en el cual refiere tres creencias irreales:

1.- *Debo* dar un buen rendimiento y recibir la aprobación de personas importantes. De lo contrario me sentiré terrible, no podré soportarlo y seré muy desgraciado.

2.- *Deben* darme un trabajo justo. Cuando no lo hacen me siento muy mal y no puedo soportarlo.

3.- Las circunstancias *deben* ser como yo quiero. Es terrible cuando no es así y yo no puedo soportar la vida en un mundo tan horrible.

Los sujetos con pensamientos irracionales actúan de acuerdo a este esquema, en que la exigencia rebasa de aceptación individual, social y universal a la realidad misma, en donde su rigidez de pensamiento es tan preciso, que cuando no se cumplen esas expectativas les ocasiona problemas emocionales y sintomáticos, es decir, la estima a sí mismo se devalúa y surgen pensamientos de desprecio, odio y resentimiento, en ocasiones se pueden concentrar todos esos pensamientos en consecuencias tipo fisiológicas, convertidas en migrañas, opresión de pecho, etc.

Por lo que al dar a conocer este modelo, se pretende modificar las creencias irracionales y sus acciones automatizadas con ese diálogo, para que cuestionen su forma de pensar y mostrar evidencia contraria a sus creencias. En este caso se mostrarán algunas técnicas para la detención de pensamiento, ya que es el principal generador de consecuencias emocionales, conductuales y fisiológicas.

Alberti (1999, p. 82) retoma tres principales técnicas para controlar los pensamientos, estos son:

1. *Vacuna anti-estrés*. La técnica es obra del psicólogo Meichenbaum, el cual consiste en que la persona se imagine una situación que le produzca mucho estrés. Para “vacunarse” hay que escribir un mensaje para sí mismo acerca de la situación, usando un lenguaje personal, como si un buen amigo estuviera dando el consejo.

Una vez que el mensaje ya está listo, se tienen que leer varias veces en voz alta antes de enfrentarse a la situación estresante, en momentos de ansiedad o cuando se tenga una preocupación. Se recomienda memorizar el mensaje, de manera que pueda repetir las frases más relevantes al momento de un acontecimiento.

2. *Detención del pensamiento*. Esta técnica la desarrolló el psiquiatra Wolpe, y se lleva a cabo de la siguiente manera: se cierran los ojos y se trata de recordar un pensamiento repetitivo recurrente que cause molestia. Cuando esté claro en la mente, se gritará “¡Detente!”. Y en ese momento el pensamiento se detendrá, en ese mismo instante se tiene que cambiar el pensamiento por uno más agradable que pueda sustituir ese pensamiento. Pero como este

pensamiento ya está arraigado en el esquema de pensamiento, tenderá a aparecer continuamente, por lo que se debe de persistir con este método para que poco a poco vaya desapareciendo.

3. *Pensamientos positivos*. Esta técnica hace hincapié en tratar de cambiar los pensamientos negativos que se tienen consigo mismo y sustituirlos por otros más positivos: “soy importante”, “mi opinión es valiosa”, alguien se interesará por lo que tengo que decir”, “tengo derecho de expresar mi opinión”. Se trata de memorizar y repetir regularmente pensamientos positivos sobre uno mismo, con el fin de aumentar la confianza y seguridad.

Al llevar a cabo estas técnicas de reestructuración cognitiva, se pretende que el sujeto ya no sea esclavo de sus propios pensamientos y que son los mismos que le impiden actuar de una forma segura ante los demás y sobre todo a sí mismo. Si se practican continuamente se conseguirá en el sujeto un aumento de autoestima y un pensamiento más positivo de manejar una situación difícil.

Al pretender mostrar este modelo se persigue que los individuos piensen de forma más racional. Ellis (1980) menciona que cognoscitivamente la TRE emplea la confrontación filosófica directa, mostrando a las personas cómo ellos mismos son los que se trastornan y no por otros. De modo activo y directo, se enseña que cada vez que experimentan una emoción o un comportamiento negativo en el punto C (consecuencias emocionales y conductuales) esto sólo proviene indirectamente de alguna experiencia activante, de alguna actividad o de algún agente en el punto B (pensamientos, creencias y valores). Entonces se muestra cómo discutir científicamente y lógicamente las creencias irracionales y persistir en esto hasta que de modo consistente lleguen a un conjunto sensible de efectos cognoscitivos y luego a efectos emocionales apropiados y a efectos conductuales más efectivos.

A continuación se mencionan otras técnicas de apoyo en el entrenamiento de asertividad.

2. 7. 2. Técnicas cognitivo-conductuales.

Con el apoyo de distintas técnicas cognitivo-conductuales, los individuos pueden ensayar sus conductas y reestructurar sus pensamientos a una forma más racional. Estas técnicas se ponen en práctica en la vida diaria y se integran a su repertorio conductual, convirtiéndolo en un hábito.

El sujeto en grupo puede aprender una serie de respuestas conductuales de los demás compañeros, para así retroalimentar las conductas e ir dirigiéndolas hacia respuestas más asertivas a partir del condicionamiento vicario, además de que los niveles de ansiedad tenderán

a disminuir, regulando su conducta y cognición. Estas técnicas cognitivas, que a continuación se mencionarán, se emplean en el entrenamiento de asertividad, estas son:

- *Modelado*. Para Coon (2004, p. 301) el modelado “consiste en convertir gradualmente las respuestas en un patrón deseado”. Es una técnica que se emplea para exponer una conducta, en la que se muestre la forma correcta de comportarse (la asertiva). Esta representación permitirá que los individuos que observen la escena identifiquen de manera vivencial las consecuencias de una conducta, ya sea positiva o negativa, y que con la cual tengan un modelo a seguir y que de alguna manera le transmita una forma de respuesta y no tenga que recurrir a la improvisación, sino al reconocimiento de un planteamiento asertivo. Según Gil (1998) define al modelado como una técnica para favorecer la emisión de las conductas adecuadas a través de la observación de modelos que las realizan y que reciben reforzamiento por ello. El sujeto puede aprender por observación al realizar una conducta nueva o mejorar otra que ya existía en su repertorio. Los modelos pueden ser de manera física por la representación de ejemplos delante de los sujetos y también mediante la observación de videos o descripciones verbales.

Caballo (1993, p. 198) menciona algunos aspectos importantes a recordar sobre el modelado:

- 1.- La atención es necesaria para el aprendizaje, ya que se aprende vicariamente por medio de la observación y la escucha. A veces ayuda tener una discusión de grupo sobre qué es lo que hizo el modelo.
- 2.- El modelado tiene más influencia cuando el observador considera la conducta del modelo como deseable y cuando esa conducta tiene consecuencias positivas. De esta forma recordará mejor las respuestas si tiene una oportunidad para practicar la conducta del modelo.
- 3.- Es importante que el individuo no interprete la conducta modelada como la manera “correcta” de comportarse, sino como una forma de abordar una situación particular.

El temor a experimentar nuevas formas de comportarse puede generar en el sujeto ansiedad, “Bandura (1969) sugiere que la expresión de la emoción mediante el modelo debe causar menos ansiedad y, como consecuencia, una extinción más rápida del miedo en el sujeto” (Citado por Mathieu, 1981, pág. 192). Por lo que al tener un modelo como complemento del entrenamiento de asertividad, se tendrá una herramienta para facilitar la imitación de la conducta en grupo.

- *Instrucciones/aleccionamiento*. Esta técnica consiste en dirigir a los individuos de forma informativa, es decir, que se les brindan conceptos y ejemplos acerca de la conducta. Es importante que el instructor tenga en claro lo que les quiere transmitir. La información se puede presentar de diversas formas, por medio de representaciones de papeles (role playing), discusiones, materiales escritos, descripciones en el pizarrón, grabaciones, etc. Las instrucciones son explicaciones claras y precisas que funcionan como alentadores de las conductas que deben ejecutarse, con el fin de que los participantes centren su atención en determinados aspectos de su comportamiento, con el fin de que los ejecuten adecuadamente, y puedan ser reforzados y afianzados (Gil, 1998)

El propósito de empezar cada sesión con una breve instrucción del terapeuta, según Caballo (2002), asegurarse de que los intervenidos comprendan las expectativas de ese día, para después poderlas llevar a cabo. En una palabra, las instrucciones no se dan sólo para suministrar información sobre la conducta social, sino también para proporcionar una base y una explicación razonada para los ejercicios y ensayos de conducta posteriores.

- *Ensayo Conductual*. Esta técnica principalmente se trata de que los sujetos practiquen las conductas (asertivas) y en consecuencia reforzarlas. Gil (1998) menciona que son la puesta en práctica las habilidades observadas en los modelos, en donde los sujetos pueden practicar las conductas en situaciones sociales reales o simuladas y anticipar su solución a partir del ensayo.

Por medio de este procedimiento, según Caballo (1993) se representan maneras apropiadas y efectivas de afrontar las situaciones de la vida real que son problemáticas para los padres de familia. Los objetivos consisten en aprender a modificar modos de respuesta, reemplazándolas por nuevas respuestas.

Esta técnica se apoya principalmente del *role playing* (representación de papeles), que se aplica para el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales o asertivas, esto es que los sujetos representen cortas escenas que simulan situaciones de la vida real.

Mientras tanto, el instructor se encargará de guiar las conductas, para que no haya confusiones durante el ensayo, que a futuro los sujetos practicarán cotidianamente.

- *Retroalimentación (feed back) y reforzamiento*. La *retroalimentación* “proporciona información específica al sujeto, esencial para el desarrollo y mejora de una habilidad” (Caballo, 1993, p. 201). Es decir, que se le pueda brindar información a los participantes de forma oportuna durante los ensayos conductuales para que puedan modificar la

conducta deseada. La información puede ser proporcionada por el instructor de manera objetiva y precisa, completando y corrigiendo las conductas como una fuente enriquecedora para el grupo. Mientras que el reforzamiento positivo, son reforzadores de la conducta realizada, es decir, una serie de recompensas en la adquisición de nuevas conductas y se manifiestan mediante alabanzas, dar ánimo, por medio de un reforzamiento no verbal (gestos, expresión facial, asentimientos de la cabeza, aplausos, palmadas en la espalda, etc.).

Según Gil (1998), proporciona consecuencias positivas al sujeto cuando éste haya emitido la conducta adecuada y/o ha realizado alguna de las aproximaciones que se desean fortalecer. Para ello es preciso, que la emisión de esta conducta sea seguida de la forma más inmediata posible de reforzadores positivos o bien de la desaparición de estímulos reforzadores negativos.

- *Tareas para casa.* La práctica hace al maestro, esta frase engloba de manera general el entrenamiento de las habilidades que se estén aprendiendo, ya que en situaciones reales pondrá a la práctica las habilidades aprendidas, por lo que comienzan a generalizar o automatizar las conductas asertivas a la vida diaria y tener mayor control sobre el propio cambio, ya sea conductual, emocional o cognitivo.

Estos procesos son esenciales para el cambio cognitivo y conductual de los sujetos, mismos que permiten generar nuevas estructuras de pensamientos que se van complementado con las representaciones de los casos de la vida real de cada sujeto, por lo que cada situación que se represente ante grupo será enriquecedor, puesto que cada uno puede aportar una idea y una manera de solucionar la conflictiva de manera asertiva.

Durante las sesiones se ocuparon las técnicas ya mencionadas con el fin de aclarar la conducta blanco o situación problemática y ensayar diferentes formas de dirigirse a las personas asertivamente, haciendo ejercicios en el grupo para que a todos los presentes les sirva de experiencia y como modelo para la actuación propia. Se utilizaron técnicas cognitivo-conductuales como son: ensayo conductual, retroalimentación (feedback), role playing, toma de decisiones entre otras, ya que el trabajo con los padres fue acerca de sus propios pensamientos y procesos mentales, así como el razonamiento, la selección y la toma de decisiones, que conllevan a mejorar un ambiente de armonía y claridad en la expresión de pensamientos.

A continuación se presenta la metodología, la cual explica los procedimientos de intervención, sus propósitos, el escenario, y selección de muestra.

Capítulo 3.

Método

3. 1. Tipo de estudio.

Se realizó un estudio *descriptivo*, donde se describen las características más importantes de la asertividad y la importancia de que los padres sean claros en la comunicación con sus hijos con necesidades educativas especiales, de manera que se seleccionó información que fundamente las actividades específicas del taller; para lo cual se realizó una intervención en un grupo con 24 padres de familia con hijos con necesidades educativas especiales, con una duración de 10 sesiones cada una de 120 minutos.

Según Hernández (1998, p. 60-62) en un estudio descriptivo se seleccionará una serie de cuestiones y se medirán cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se desea evaluar en el taller. De este modo se describirá cada variable y sus componentes que la acompañan, para indagar de forma más profunda y certera acerca del entrenamiento asertivo dirigido a padres con hijos con necesidades educativas especiales y si éstos muestran cambios cognitivo-conductuales en el conocimiento y aplicación de la comunicación asertiva a problemas en los que comúnmente respondían con pasividad o agresividad, con el fin de mejorar el trato familiar y la claridad en las expresiones verbales y conductuales.

Esta intervención es *empírica o de campo*, ya que representa el proceso de conocimientos sobre problemas de la realidad social, en conjunto de problemáticas realizadas en el ámbito de lo teórico y de lo empírico. Esto es, que se trabajó la comunicación asertiva a padres de familia con hijos con necesidades educativas especiales, abordando conceptos teóricos mediante los cuales se realizaron ensayos conductuales para el mejoramiento de la interacción interpersonal.

3. 2. Diseño de investigación.

Es una intervención con un diseño pre experimental de pre prueba-post prueba en un solo grupo, es decir, se seleccionó una muestra de manera intencional que haya reunido los criterios que se requerían, se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) validado en México (Flores y Díaz-Loving, 2004) para el pre y post test. Por lo que antes del taller se les aplicó un pre-test para obtener datos iniciales de sus conductas y del conocimiento acerca del término de asertividad, reflejados en las respuestas de cada participante. En seguida se les presentó el estímulo, en este caso el taller de asertividad con 10 sesiones. Y finalmente al terminar las sesiones se aplicó el pos-test, recaudando datos que reflejaron cambios importantes en los participantes.

3. 3. Participantes.

A continuación se describirá el tipo de población y las características principales.

3. 3. 1. Población.

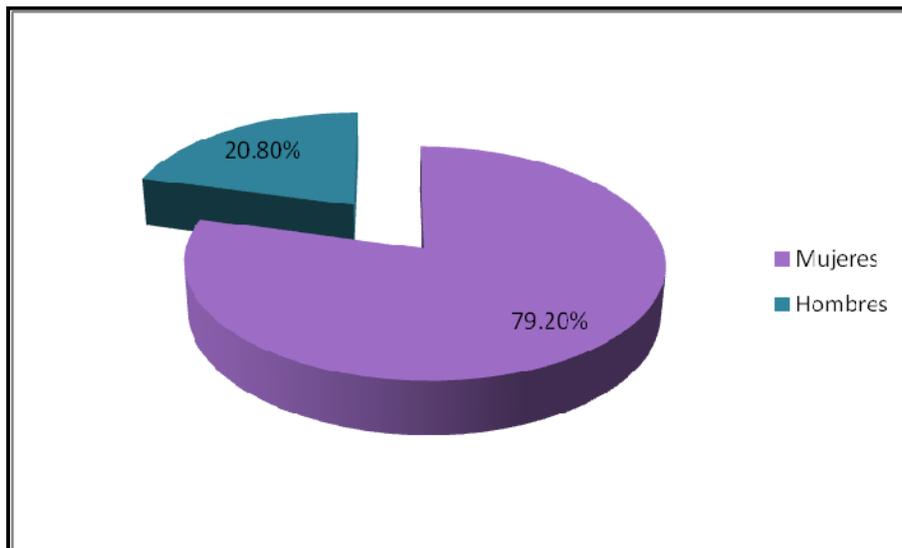
El taller se aplicó a padres entre los 30 y 50 años de edad, los cuales se presentaron al Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro” para llevar a sus hijos a consulta. Se reunieron 24 padres de familia que tienen hijos con Necesidades Educativas Especiales, principalmente se encuentran menores con problemas de Trastorno con Déficit de Atención (TDA) e Hiperactividad (TDAH), Trastorno Oposicionista Desafiante (TOD), Trastornos del Estado de Ánimo (depresión mayor, depresión menor, distimia), Trastorno de Espectro Autista y Asperger, y Problemas de aprendizaje principalmente. Los menores tienen una edad promedio de entre 5 a 17 años de edad. Acudieron 19 mujeres (79. 2%) y 5 hombres (20.8 %) a las sesiones, en la Tabla 1 se muestran los resultados de la población inicial y en la Gráfica 1 se muestra los porcentajes antes mencionados.

Resultados de la población inicial.

Participantes	Total	Porcentaje
Mujeres	19	79.2 %
Hombres	5	20.8 %
Total	24	

Tabla. 1. Se puede observar que hay mayor asistencia de las mujeres, que de hombres.

Porcentajes de la población inicial.



Gráfica. 2. Con 19 mujeres con mayor asistencia y 5 hombres

3. 3. 2. Forma de selección (muestreo).

La muestra es de tipo no probabilístico intencional, con los siguientes criterios:

- Asistencia a consulta médica al Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”.
- Tener hijos con alguna necesidad educativa especial.
- Que los padres aceptaran participar en el taller.

3. 3. 3. Características de los sujetos de estudio.

La muestra estuvo formada por padres que fueron referidos al servicio de Terapia Familiar, en el Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”, turno matutino. Se les proporcionó a los padres información sobre el taller de asertividad y se les preguntó si estaban de acuerdo en presentarse a las sesiones.

3. 4. Instrumento.

Se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) de Florez y Díaz-Loving (2004). Los autores validaron la escala en la Ciudad de México por la heterogeneidad de la población, su estructura cambió depurando ciertos reactivos, de tal manera que quedaron los más representativos de cada estilo: asertivo, asertivo indirecto y no asertivo.

Principalmente la escala EMA se usa como forma de medición en el área de las habilidades sociales, especialmente de la asertividad. Se puede ocupar en Latinoamérica y países de habla hispana, ya que desde el año de 1989 hasta la fecha se han ido modificando con versiones exploratorias de los distintos términos y características culturales.

En cuanto a su uso profesional, ofrece en el área clínica un diagnóstico para la intervención terapéutica con el que se pueda realizar una terapia de intervención; en el área organizacional puede emplearse para la selección de personal y en el área educativa en términos del desarrollo humano y en la forma de transmitir información del proceso enseñanza-aprendizaje.

Los autores evaluaron el tipo y grado de asertividad que presenta el individuo. Este instrumento es autoaplicable y consta de 45 afirmaciones tipo Likert de cinco opciones de respuesta cerrada que van desde completamente de acuerdo a completamente en desacuerdo, con un rango de 5 a 1. La EMA, aborda tres dimensiones cada una de las cuales contiene 15 reactivos: Asertividad indirecta, No asertividad y Asertividad, las cuales expresan la habilidad o inhabilidad que tenga la persona para autoafirmarse en diversas situaciones en su entorno social.

En cuanto a la calificación de la Escala Multidimensional de Asertividad, se evalúa con tres diferentes plantillas, lo cual se deben colocar en la hoja de respuestas y sumar las puntuaciones de cada planilla del área en específico (respuestas asertivas, asertividad indirecta y no asertividad) y se coloca la puntuación cruda, después se identifican las puntuaciones T lineales (se encuentran las tablas de conversión en el manual de la escala), correspondientes a una muestra general, por sexo o nivel escolar. Después se interpreta a partir de una gráfica con los resultados de las puntuaciones obtenidas.

La finalidad de la aplicación de este instrumento es el obtener datos que proporcionen la certeza de que los padres de familia han adquirido las habilidades sociales necesarias para expresar sus pensamientos asertivamente ante sus hijos mediante el ensayo conductual.

Además de la escala de asertividad, se utilizó un cuestionario retomado de Balcázar (2006) titulado Evaluación Final del Taller con el que se comprobó la eficacia en cuanto a contenido, desarrollo del taller y verificar si las actividades fueron adecuadas para los temas de trabajo, también tiene un apartado en donde calificó el desempeño del conductor y se les pidió a los padres sugerencias de cómo mejorar el taller con respecto a temas que crean convenientes de relacionar con el tema visto, con el fin perfeccionarlo para una aplicación posterior.

3. 5. Escenario.

La aplicación fue en un salón de la Institución, situado en el área de Hospital de Día, acondicionado para el taller de padres.

El espacio ambiental facilitó el proceso de transferencia entrenador-entrenado, ya que las sillas mantuvieron la estructura de una herradura involucrando a los participantes a discutir y analizar las técnicas específicas de cada sesión.

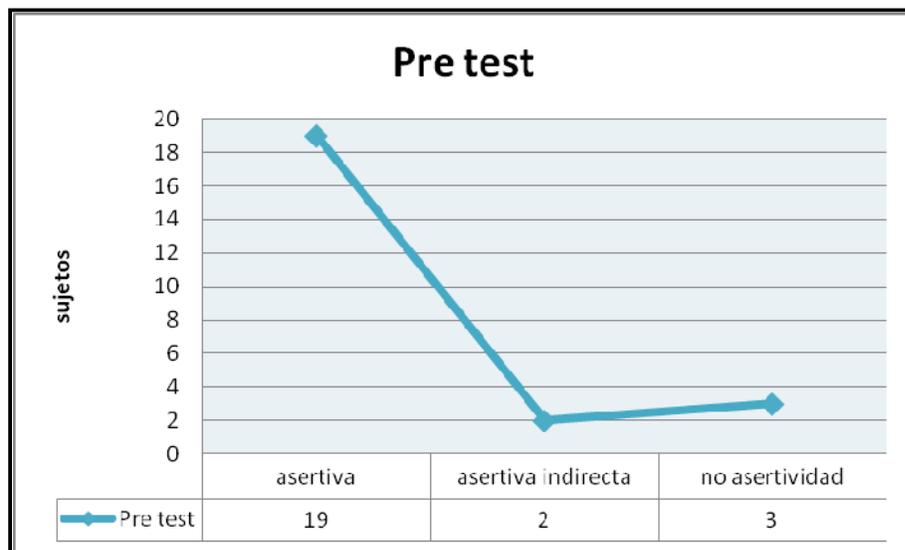
3. 6. Procedimiento.

Se utilizó la Escala Multifactorial de Asertividad (EMA), como Pre-test y Post-test para reunir la evidencia necesaria y averiguar si el taller cumplió con el objetivo de estructurar conductas asertivas en los padres. La intervención consta de tres fases.

1. Primera fase. Después de que los padres dieran su consentimiento para asistir al taller y luego de la entrevista inicial, se les aplicó la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA), mencionándoles que lo tenían que contestar lo más sincero posible a su situación real. Por medio de esta evaluación se da a conocer el nivel de asertividad que muestra cada padre al inicio de la intervención. Ver Gráfica 2.

2. Segunda fase. Se presenta el estímulo, en este caso la intervención de asertividad, con una duración de 10 sesiones de 120 minutos cada una con el apoyo del cuadernillo o manual donde se plasma toda la información teórica como guía de cada sesión.
3. Tercera fase. Se concluye el taller y se aplica la misma escala (EMA) para contrastar la modificación en la asertividad. También se les entrega un cuestionario final, evaluando el contenido, desarrollo y actividades del taller, al igual que el desempeño del conductor, con el fin de perfeccionar el taller para una posterior aplicación.

Resultados del Pre test de la Escala Multidimensional de Asertividad.



Gráfica 2. Se puede observar en los resultados del pre-test que 19 padres poseen conductas asertivas, 2 padres un puntaje de conductas pasivas y 3 padres que sus conductas son agresivas en su forma de comunicar.

Estos resultados proporcionan datos relevantes acerca de su comportamiento. Con mayor puntaje se encontró la presencia de conductas asertivas, sin embargo, y con un puntaje elevado se muestra la conducta agresiva. Este tipo de conducta se confirmó por la entrevista inicial y motivos de referencia de los mismos participantes, ya que mencionaron tener problemas de comunicación en la familia, en especial porque los cónyuges terminan agredándose verbalmente e incluso, en algunos casos, físicamente en presencia de los hijos.

Se presenta también la no asertividad o pasividad de otros padres, asegurando no saber cómo reaccionar ante una injusticia o situación en que se sientan expuestos, puesto que tienen temor de dar contestaciones agresivas o incorrectas.

Con esta evidencia, se elaboró un taller con el tema de asertividad el cual consta de 10 sesiones que se impartieron un día a la semana, con una duración total de 20 horas, 2 horas por día.

3. 7. Contenido del taller.

El contenido del taller está totalmente estructurado de forma que cada sesión se retoma sucesivamente, permitiendo un orden con cada tema a desarrollar. Ver Tabla 2.

Cuadro general de sesiones

Sesión	Tema	Objetivos	Tiempo
1	Presentación y encuadre.	Breve explicación introductoria acerca de los temas en general. Dinámica para presentar a los integrantes de grupo. Establecer límites.	120 min.
2	Asertividad.	Explicar y conocer los tres tipos de conducta: asertiva, pasiva y agresiva.	120 min.
3	Derechos asertivos.	Practicar sus derechos asertivos mediante ejercicios.	120 min.
4	Peticiones.	Practicar el rechazar y pedir algo a alguien de forma asertiva.	120 min.
5	La comunicación verbal.	Ensayar e intentar comunicarse únicamente por el habla.	120 min.
6	La comunicación no verbal.	Ensayar e intentar comunicarse únicamente con señas.	120 min.
7	Reestructuración cognitiva. Modelo ABC.	Identificar patrones de pensamiento.	120 min.
8	Reestructuración cognitiva. Detención de pensamientos.	Ensayar mediante ejercicios la manera de detener un pensamiento catastrófico.	120 min.
9	Autoconocimiento.	Aprender a conocerse a sí mismo, ya que su propia valía, es la misma que reflejará al exterior.	120 min.
10	Autoestima, aplicación de post-test, cuestionario de evaluación del taller, y cierre.	Aprender a aceptarse tal como es y a consentirse para estar más sano psicológicamente. Aplicar el Post test y entregar cuestionario de evaluación del taller. Concluir con aplausos para todos.	120 min.

Tabla 4. Descripción del taller. Para ver una descripción detallada de las actividades del taller ir al anexo 1.

El taller se respaldó por medio de un manual (ver anexo 2) elaborado con varios elementos teóricos anteriormente citados, es decir, el concepto de asertividad y los tipos de conducta, la comunicación verbal y no verbal, la reestructuración cognitiva de Ellis, entre otros.

De manera práctica, se llevaron a cabo distintas dinámicas, con lo cual los padres desarrollaron habilidades básicas para su desenvolvimiento en la vida diaria, de manera que al abordar los contenidos generales del taller, los participantes jugaron un papel participativo y cooperador que les ayudó a afrontar de forma más racional las consecuencias de sus actos.

El taller contó con un coordinador de grupo, el cual ejerció un papel de apoyo práctico, dispuesto a la escucha, con la capacidad de elaborar hipótesis esclarecedoras.

Se dirigió de forma responsable, facilitando la resolución de problemas y estableciendo una atmósfera de espontaneidad y subjetividad.

Principalmente la función del taller, así como del propio éxito de los padres, dependieron de la disposición y participación de cada integrante del grupo.

Se utilizó la autoevaluación, ya que con esto dio la oportunidad a cada padre de que los ejercicios presentados los pusieran en práctica en el hogar y poder iniciar un proceso de cambio cognitivo-conductual.

De manera tal, se necesitó de un entrenador dispuesto a demostrar fragmentos conductuales, al llevar a cabo ensayos conductuales de la vida cotidiana, para adoptar habilidades asertivas, mismas que se reforzaron por feedback (retroalimentación) permitiendo que el grupo evaluará al participante, con el propósito de mejorar la ejecución de esas habilidades.

El número, duración y espaciamiento de las sesiones fueron importantes para la estructura del taller, ya que daban la oportunidad de practicar en el hogar (familia) o en el trabajo (compañeros), las actividades que se vieron en el taller.

Capítulo 4

Análisis de Resultados.

A continuación se desglosarán los resultados de forma que se comprendan globalmente los efectos de la aplicación del taller de asertividad a padres con hijos con NEE, principalmente se mencionarán los datos numéricos que se obtuvieron del pre-test y del post-test, y se compararán entre ellos. Después se analizará cada pregunta y respuestas de los padres del Cuestionario de Evaluación Final. También se analizará de forma específica los beneficios del taller.

4. 1. Resultados Cuantitativos.

Se hizo una comparación entre los puntajes obtenidos en la aplicación inicial y la final, por grupo, Ver en la Tabla 3.

En el post-test se puede distinguir la modificación de conductas entre el inicio y el final del taller, encontrando los siguientes resultados:

Resultados del Pre test y Post test de la Escala Multidimensional de Asertividad.

Resultados finales puntuación cruda		
Conductas	Pre test	Post test
Asertiva	19	21
asertiva indirecta	2	1
no asertividad	3	2

Tabla 3. Se puede hacer una comparación entre los dos resultados del pre-test y post-test, y se observa que existe un aumento de asertividad y una disminución de la asertividad indirecta y no asertiva.

Se observa que hay 19 personas que presentan conducta asertiva en el pre-test, teniendo conocimiento del tema de la asertividad. Al término de éste, se muestra un total de 21 personas que conocen la asertividad y las distintas formas de conductas (asertiva, pasiva y agresiva), mejorando las relaciones interpersonales, la comunicación y el diálogo con su entorno.

Por lo que al realizar la comparación al inicio y al final, se puede apreciar que hay un aumento en la puntuación final de personas asertivas. Confirmando que efectivamente el taller de asertividad dio las herramientas necesarias para que los padres lograran desarrollar sistemas de comunicación, funcionales y constructivos, es decir, sienten más confianza de resolver

situaciones en la familia, comunican lo que sienten de forma asertiva siendo responsables de la información a transmitir.

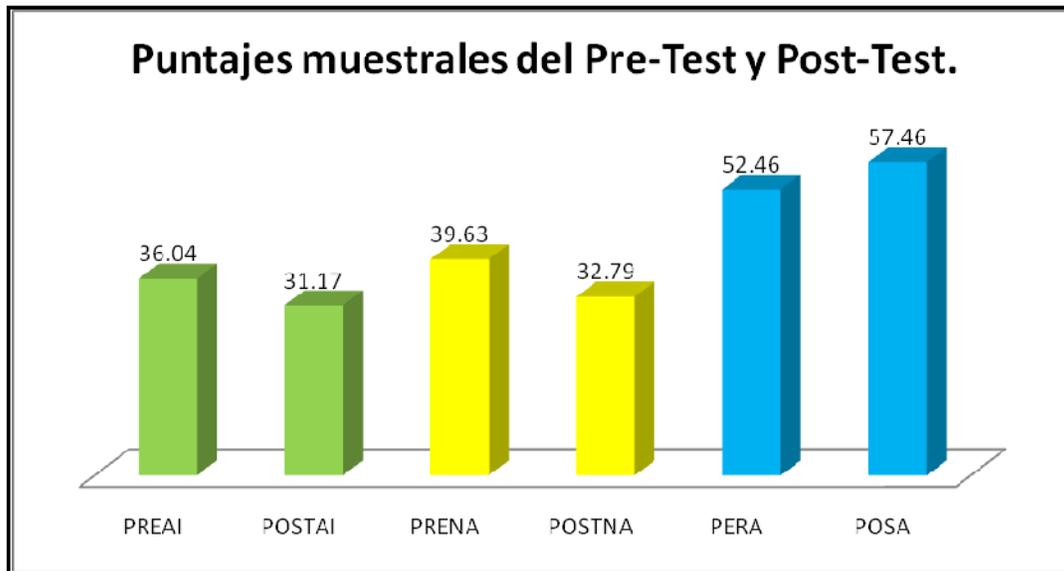
En cuanto a la conducta no asertiva o pasiva se muestra en el pre-test que hay 2 personas que practican este tipo de conducta. Al concluir el taller de asertividad se puede observar que las personas con conductas pasivas disminuyeron a 1 persona. Por lo que el contenido del taller permitió a esta persona adoptar estilos de comunicación asertiva. Este tipo de personas se caracterizan por ser tímidos o evasivos principalmente porque no saben cómo dar una respuesta por temor a dañar a la otra persona y por la dificultad de defender sus derechos o el de expresar opiniones y sentimientos. Principalmente esta conducta se pudo controlar y mejorar mediante la práctica conductual grupal, ya se les mostró a los padres los tipos de conductas, los derechos asertivos y cómo formular peticiones sin sentirse culpables, de manera que hubo un aprendizaje directivo, claro y sobre todo hubo un espacio para que practicasen estas conductas.

Mientras tanto, se identificó en 3 personas la conducta agresiva al inicio del taller. En el post-test se muestra que descienden a 2 personas. Se puede observar que hubo un cambio cognitivo-conductual en las personas para controlar sus impulsos y emociones de forma menos agresiva. Ya que las características significativas de estas personas son, que actúan impulsivamente sin prever las consecuencias, mostrándose ante los demás agresivos, es decir, que pueden llegar a ser ofensivos con tal de defender sus derechos y emitir su opinión sin consideración de los demás. El taller, mediante técnicas de reestructuración cognitiva junto con la asertividad, les permitió identificar el evento activador y evaluar sus consecuencias conductuales y emocionales, por lo que tuvieron que hacer diversos ensayos con distintos pensamientos racionales en el que las consecuencias fueran más positivas para ellos y en el que su diálogo comunicativo fuera asertivo.

Las puntuaciones mencionadas anteriormente se completan con la información estadística obtenida de los resultados finales de cada prueba, es decir, del pre-test y del post-test de las tres áreas a evaluar, esto es, Asertividad, No Asertividad y Asertividad Indirecta.

A continuación se muestra la siguiente gráfica en donde se observan las comparaciones de los puntajes de las medias del pre-test y post-test. En donde, PREAI es Pre-Test de Asertividad Indirecta y POSTAI es Post-Test de Asertividad Indirecta; PRENA es de Pre-Test de No asertividad y POSTNA es Post-Test de No Asertividad; y por último PERA es de Pre-Test de Asertividad y POSA es de Post-Test de Asertividad. Ver en la Gráfica 3.

Puntajes de las medias.



Grafica 3. Se puede observar que en el Pre-Test del área de Asertividad Indirecta y No asertividad había mayor puntaje que en el Post-Test. Mientras que el puntaje asertividad, después de aplicar el Post-test aumento el puntaje de la media.

Lo que muestran estos puntajes principalmente, es el cambio que hubo después de haber impartido el taller de asertividad, ya que se modificaron los puntajes iniciales con los finales. Es decir, en el área de Asertividad Indirecta y No Asertividad se muestra una disminución de la media, lo que significa que al inicio del taller hubo personas que tenían más características de pasividad y agresividad respectivamente, es decir, que se les dificultaba expresar sus sentimientos y pensamientos hacia los demás, además de que los no asertivos resultan ser agresivos en su forma de comunicarse, sin embargo, y con la aplicación del taller de asertividad, bajó el puntaje, convirtiéndolo en un aspecto positivo para el taller, ya que disminuyeron las conductas pasivas y agresivas, aumentando las conductas asertivas.

Finalmente se hace una última prueba para comprobar la efectividad del taller de asertividad. Se realiza la prueba de Wilcoxon para contrastar datos pareados, esto es que, se analiza la misma medida en el mismo individuo en dos instantes, es decir el antes y después del taller de cada área, es decir, Asertividad, Asertividad Indirecta y No asertividad, por lo que se utilizan para realizar una comparación más precisa. Ver tabla 4.

Prueba de Wilcoxon. Estadísticos de contraste.

	POSTAI-PREAI	PROSTNA-PRENA	POSA-PERA
Z	-3.099a	-3.062a	-3.522b
Sig. Asintót. (bilateral)	0.002	0.002	0.000

- a. Basado en los rangos positivos.
- b. Basado en los rangos negativos.
- c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

Tabla 4. Estos datos revelan que existen diferencias estadísticamente significativas, ya que con un nivel de significancia del 95% con un error de 0.05, los puntajes finales obtenidos no rebasan el rango de error.

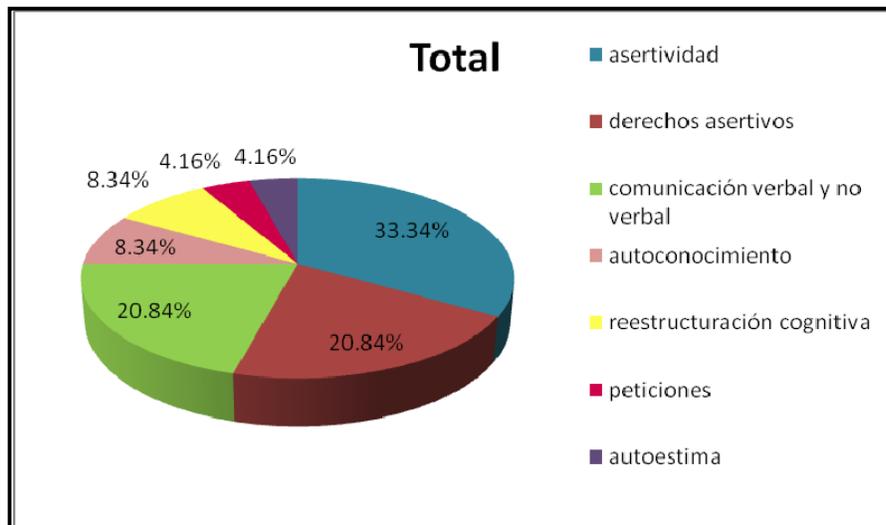
Por lo tanto, con los resultados obtenidos se encuentran datos empíricos para afirmar que si hay diferencias significativas, al finalizar el taller de asertividad para padres con hijos con NEE.

4. 2. Resultados de la Evaluación Final.

Los padres participantes del taller, respondieron un cuestionario que constó de 11 preguntas, a través de las cuales evaluaron el taller en donde los datos arrojados fueron los siguientes:

1 ¿Qué temas fueron de más interés? Ver Gráfica 4.

Temas de interés del taller



Gráfica 4. A partir de estos resultados se puede observar la preferencia de los padres por los temas de las sesiones en donde manifestaron haberles gustado todos, pero en especial se hará hincapié en los que más les llamó la atención

Para ocho padres (33.34%) fue de mayor interés conocer la asertividad porque les dio la oportunidad de manejar situaciones difíciles mediante un lenguaje apropiado para poder emitir o dar una opinión sin agredir y respetando el derecho propio y ajeno.

Mientras que cinco padres (20.84%) consideraron que los derechos asertivos fueron importantes ya que algunos no los conocían y otros sí tenían noción por lo que el familiarizarse con ellos les permitió tener más seguridad en ejercerlos de manera asertiva.

Otros cinco padres (20.84%) opinaron que la comunicación verbal y no verbal fue relevante mostrarlos, ya que se pueden mejorar las expresiones y darse cuenta de lo que quieren transmitir, es decir, que la información que proporcionen en un futuro será congruente con lo que piensan y sienten para que no existan mal entendidos ni que se interpreten dobles mensajes.

En cuanto a la sesión de autoconocimiento dos personas (8.34%) opinaron que el tema se les hizo interesante ya que pudieron ver sus virtudes que como personas individuales poseen, por lo que el autoconocerse les brindó confianza consigo mismos y a reconocer sus pensamientos y sentimientos que son los que hacen reflejar su conducta hacia ellos y hacia los demás.

Dos padres (8.34%) manifestaron su agrado por la sesión de reestructuración cognitiva, ya que les sirvió de mucho plasmar en una hoja de papel la situación, su pensamiento y la conducta que reflejan hacia los demás y el poder buscar soluciones racionales a la situación y ver que en verdad la conducta puede cambiar con pensamientos más positivos.

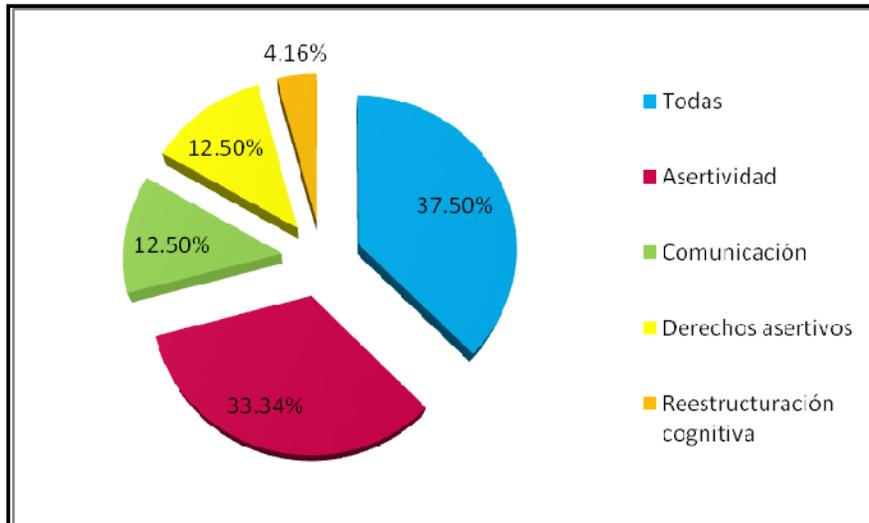
A una persona (4.16%) se le hizo importante el ejercicio de las peticiones, ya que de esa forma y mediante la práctica realizada aprendió a pedir las cosas.

Y por último el tema de autoestima a una persona (4.16%) le agradó por que le ayudó a comprenderse y a apreciarse más como ser humano y como ser único.

2 ¿Considera que fueron importantes las sesiones del taller? Ver Gráfica 5.

Nueve personas (37.50%) se le hicieron importantes todas las sesiones, a ocho (33.34%) les gustó mucho la sesión de asertividad, tres (12.50%) opinan que la comunicación verbal y no verbal fueron más relevantes, mientras que para tres personas (12.50%) la sesión de los derechos asertivos fue más significativa y para una persona (4.16%) la sesión de reestructuración cognitiva.

Temas relevantes del taller.



Gráfica 5. Se puede notar la preferencia de todos los temas del taller y con mayor preferencia del tema de asertividad.

En general los padres contestaron que para ellos fueron relevantes las sesiones porque pudieron cambiar cosas en lo personal y con la familia, dado que su confianza aumentó para poder proceder de forma asertiva, y no agresiva, al realizar comentarios o transmitir información con congruencia de no caer en ambigüedades de lenguajes verbales y no verbales lo que los hace sentirse bien consigo mismos mejorando sus relaciones con las personas que los rodean. Incluyendo en sus respuestas que tanto el conocimiento brindado, las actividades y la vivencia grupal al compartir experiencias personales, los indujo a la reflexión para poder enfrentarse ante a alguna situación problemática de manera asertiva, especialmente con sus hijos.

3 ¿Considera que el taller fue útil?

Los padres consideran que el taller fue de gran utilidad ya que, les dio la oportunidad de acercarse más a sus hijos y a tener un cambio personal, ya que pueden identificar sus errores en su comunicación y modificarlos sin agredir a nadie, al igual de que se sienten satisfechos por expresarse con mayor claridad y seguridad. Mencionan que al poner en práctica lo aprendido del taller les dio las herramientas necesarias para mejorar la comunicación, no únicamente con sus hijos, sino con las personas con las que conviven a diario. Otro de los cambios que refirieron fue el de aprender a controlarse, además de que aprendieron a pensar, actuar y sentirse diferente al ejercer sus derechos asertivos.

4 ¿Cree que lo visto en el taller sirvió para llevarlo a la práctica con su(s) hijo(s)?

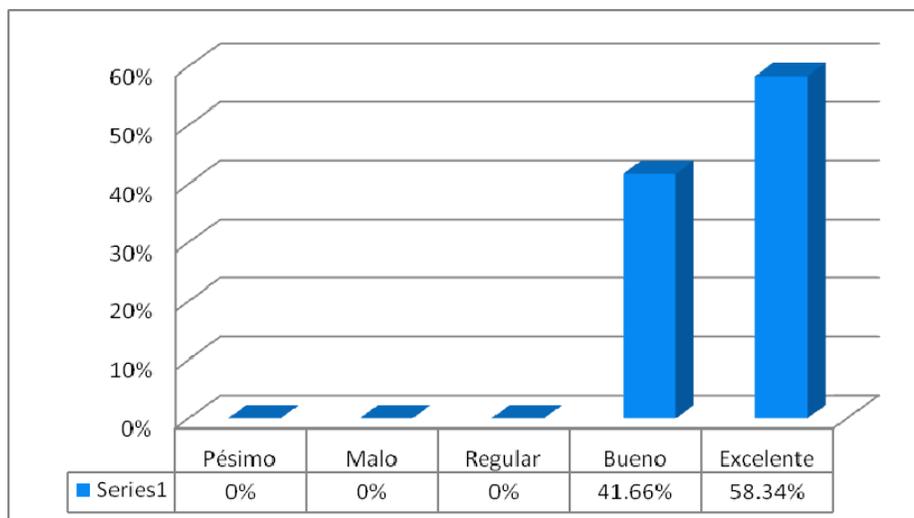
Todos están de acuerdo en que sí les ha funcionado lo practicado en el taller, ya que la interacción y el diálogo con sus hijos ha sido más asertivo. Mencionan ser más comprensivos y respetuosos, además de que sienten que hay más participación en las decisiones de la familia y en consecuencia un mayor entendimiento. También mencionan que les sirvió para dar instrucciones más precisas y que han aprendido a escuchar y a responder de forma asertiva. Otro aspecto importante es que consideran que han aprendido a detectar las situaciones estresantes y de cómo responder de forma asertiva a ellas.

5 ¿Le gustaría tomar otro taller para padres?

A los padres si les gustaría tomar otro taller porque les gusta aumentar su conocimiento sobre sí mismos y de cómo mejorar sus acciones y actitudes, reforzando sus conductas para poder ayudar a sus hijos y mejorar como padres. Les gusta este tipo de taller porque fue vivencial, ya que ponen en práctica lo aprendido de las sesiones en sus hogares con sus familias, trabajos y con sus amigos.

6 ¿Cómo calificaría el desarrollo del taller? Ver Gráfica 6.

Desarrollo del taller.

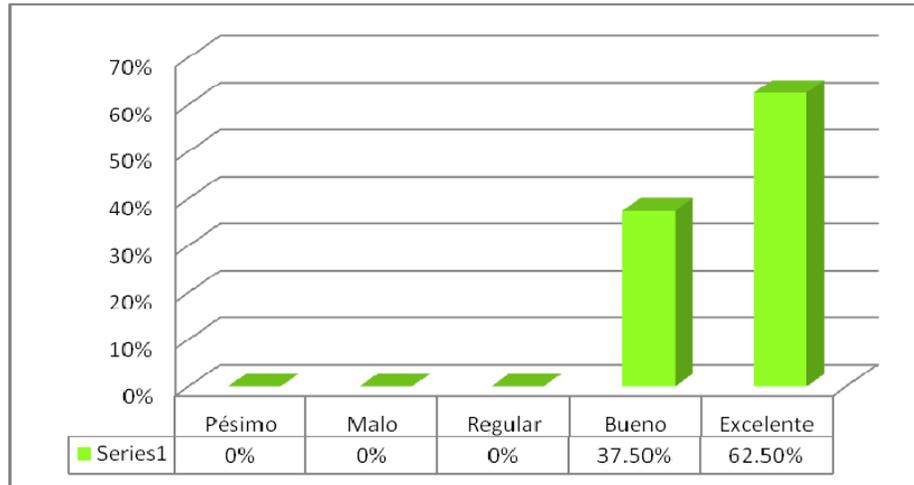


Gráfica 6. Se puede observar que los padres respondieron que les pareció excelente el taller.

Los participantes evaluaron el desarrollo del taller, diez (41.66%) opinaron que fue bueno, mientras que catorce (58.34%) opinan que fue excelente. Por lo que se puede observar que hubo aceptación de las sesiones y los temas desarrollados ya que se adecuaron a su situación real con problemas verídicos. Además de que pudieron seguir cada una de las sesiones, gracias al manual elaborado para la comprensión de los temas y actividades.

7 ¿Cómo calificaría el contenido del taller? Ver Gráfica 7.

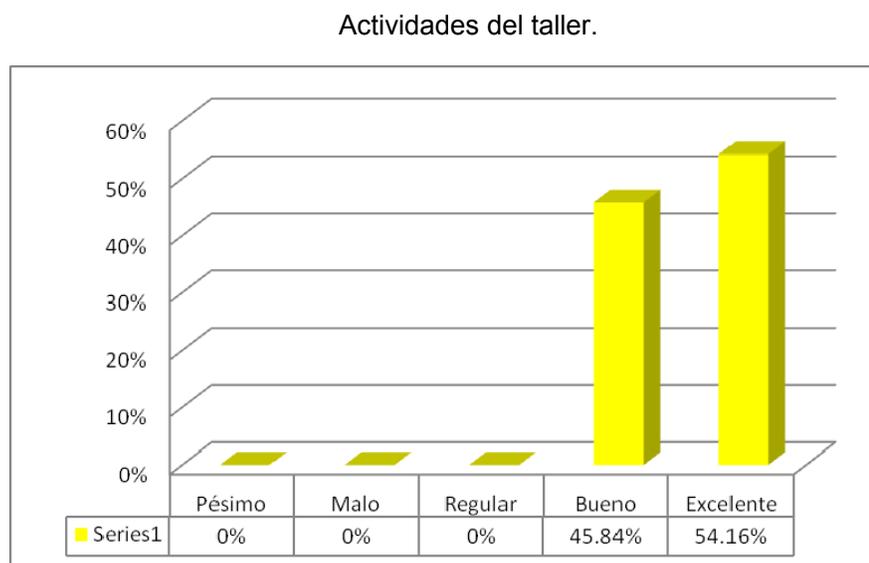
Contenido del taller.



Gráfica 7. Los padres respondieron con mayor puntaje, que el contenido del fue excelente el taller

Los padres calificaron el contenido del taller, encontrando que a nueve (37.50%) les pareció bueno y a quince (62.50%) excelente. Ya que todas las sesiones se contemplaron para que tuvieran un seguimiento coherente, a fin de que los padres se beneficiaran de la teoría-práctica con el fin de comprender que existen formas y tipos de comunicación asertiva con sus hijos con necesidades educativas especiales. Esta organización de sesiones, tanto en teoría y en actividades, se llevó a cabo mediante el manual que se elaboró con el fin de que los participantes pudieran ver el seguimiento de cada uno de los temas, además de proporcionárseles las actividades, los objetivos a realizar, preguntas de reflexión y ejercicios complementarios para practicar en casa, todo esto para que sigan ensayando sus conductas, pensamientos y su asertividad.

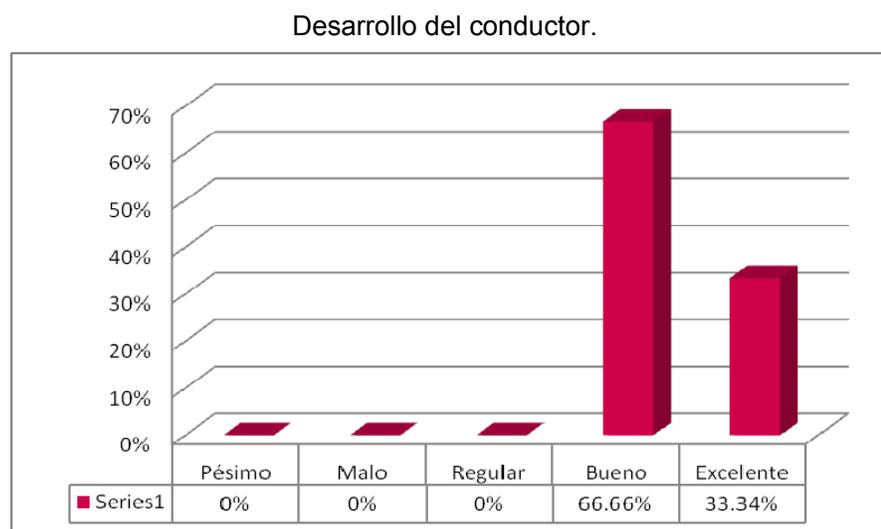
8 ¿Cómo calificaría las actividades del taller? Ver Gráfica 8.



Gráfica 8. En la grafica se muestra la preferencia de los padres por las actividades del taller.

Al evaluar las actividades del taller, once (45.84%) de los padres lo califican como bueno, en tanto que trece (54.16%) de ellos califican que es excelente. Las dinámicas del taller fueron algo que les gustó mucho, ya que se integraron a cada una de ellas con entusiasmo de aprender nuevas formas de comunicación, además de que les daba la ventaja de ensayar en el grupo, para después ir a aplicar lo visto con la familia, teniendo buenos resultados en la interacción con sus hijos, incluso les dio pautas para actuar con más prudencia en situaciones estresantes.

9 ¿Cómo calificaría el desarrollo del conductor? Ver Gráfica 10.



Gráfica. 10. Los padres consideran que el desempeño del conductor fue bueno.

En cuanto al desarrollo del conductor, dieciséis (66.66%) de los padres evaluaron como bueno, mientras que ocho (33.84%) opinan que fue excelente. Por lo que consideran que fue buena la intervención del conductor, ya que fue la principal guía del taller vivencial. Agregando que le hace falta espontaneidad y denotar menos nerviosismo. Sin embargo, en cuanto al tono y volumen de voz, estuvo adecuado, las intervenciones fueron puntuales en cuanto al tema que se desarrollaba.

10. Además de los temas desarrollados en el taller, sugiera algunos temas que le gustaría que se analizaran con mayor profundidad.

Los padres sugirieron los siguientes temas:

- Sexualidad en los adolescentes.
- El amor de los hijos con un diagnóstico.
- Relación de pareja (conflictos).
- Modificación de conducta (límites y castigos).
- Prevención de adicciones.
- Detección de pensamiento.
- Autoestima.
- Violencia familiar.
- Cómo se desenvuelve un niño con TDAH en la sociedad y el hogar.
- Relaciones humanas.
- Manejo de ira.

11 ¿Qué propone para mejorar el taller?

Principalmente los padres proponen que haya más difusión del taller en el Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro", para que se inscriba mayor audiencia con el propósito de que haya más participación acerca de los temas y se cuente con una amplia gama de ejemplos y pueda ser más enriquecedor para todos.

4. 3. Resultados Cualitativos.

El taller les brindó a los padres de familia conceptos teórico-prácticos acerca de la asertividad y de las consecuencias de sus conductas, que se transmiten de inmediato a sus hijos con necesidades educativas especiales. Por lo que se les hizo hincapié en como las conductas que proyectan pueden afectar en la autoestima, aumentando la situación estresante que viven los niños en la escuela. Por lo que el taller les dio a conocer los tipos de conductas que cada uno puede reflejar cuando aparece una situación difícil y de cómo pudieran ser las respuestas que se emiten ante los demás (ya sean asertivas, pasivas o agresivas). El objetivo de mostrar estas conductas es para que ellos mismos durante la vida diaria y dentro de los ejercicios del taller identifiquen las conductas y sus consecuencias, y de cómo las reacciones impulsivas pueden ocasionar en su entorno distanciamiento con los seres queridos, como puede ser el alejamiento de los hijos, la falta de comunicación y que se pueden reflejar esas conductas de los padres a los niños, mismas que los niños aprenden y exteriorizarán en el hogar con sus familiares o en la escuela con sus compañeros.

Ahora bien, para que los padres pudieran llevar a cabo estas conductas se necesitaba brindarles herramientas con las cuales se pudieran sentir seguros de sí mismos a la hora de interactuar. Primero se les dio a conocer los derechos asertivos, en el cual varios padres mencionaban ya conocer, pero que a pesar de todo no los ejercían por temor a parecer autoritarios. A partir de esa sesión los padres comenzaron a expresarse de manera más abierta al grupo, dirigiendo palabras que fortalecían su aprendizaje y dando ejemplos de cómo hacerlo. La actividad de las peticiones fue un proceso difícil para los padres, ya que no podían decir que no a una petición por pena a quedar mal con la otra persona, por lo que trataban de justificar su respuesta, sin embargo uno de los objetivos era que aprendieran a decir que no, sin sentirse culpables y después de ensayar los padres aprendieron a pedir y a negarse a una petición asertivamente.

La comunicación verbal como no verbal fue de gran interés para los participantes, puesto que tenían que aprender a comunicarse congruentemente, pero para esto tenían que diferenciar entre una y otra conducta, por lo que los ejercicios de comunicación les enseñaron que todo tipo de conducta transmite algo, incluso se debatía acerca de los silencios y lo que transmite a los demás.

La reestructuración cognitiva permitió abrir el panorama de lo que sólo ellos creían que era la conducta, porque “cada uno es como es, así se nace, o así es nuestro carácter”. Por lo que resulta muy gratificante mostrarles el modelo ABC, ya que mediante ejemplos comenzaban a

descubrir que detrás de un comportamiento conductual o emocional, hay un pensamiento que rige todas las acciones.

El conocerse a sí mismos les ayudó a ver que su pensamiento se genera a partir de como se sienten ellos y de cómo se autoevalúan, y que entonces tendrán pensamientos negativos y por lo tanto consecuencias nada gratificantes para sus hijos. Así que el motivarlos a tener mayor autoconcepto y autoestima les permitió crecer emocionalmente y darse la oportunidad de un cambio favorable para ellos mismos y para las personas dentro del hogar.

Se hace hincapié en el uso del manual que se les proporcionó a los participantes, primero que nada, ayudó a puntualizar las temáticas de cada sesión, por lo que podían semana con semana ir consultando y repasando los temas vistos e incluso revisar las sesiones posteriores para despertar el interés del taller. El manual incluye un breve resumen teórico de lo que es la sesión, incluye instrucciones de las actividades a realizar y unas preguntas de reflexión acerca del tema, estas preguntas no son grupales, sino que cada padre las contestó individualmente con motivo de hacerlos profundizar en los temas, al igual que con las tareas.

Todas las estrategias de trabajo sirvieron como apoyo para la modificación de la conducta asertiva y que mediante la práctica, en grupo como en cualquier situación de la vida diaria, comenzaron a generalizar estas técnicas y adaptarlas a situaciones donde se encuentra la problemática. Además de que aprendieron a expresarse adecuadamente y a poder manifestar sus deseos y sentimientos de una forma respetuosa ante los demás.

Este taller de asertividad, aunque modificó algunas conductas de forma positiva, no es la panacea de todos los problemas, sino una forma de moderar las conductas impulsivas y represivas, para cambiarlas por recursos que mejoren el pensamiento catastrófico y reacciones conductuales violentas, para solventar las situaciones más difíciles con respuestas más racionales con el apoyo del ensayo y consecuencias menos dañinas para la salud, tanto mental como física.

Esta modificación de conductas tuvo su proceso, ya que algunos padres se resistían al cambio conductual porque consideraban que si no había autoritarismo no podrían controlar al niño u otras opiniones consideraban que tenían que comportarse frente al niño pasivamente, incluso permisivamente porque tenían miedo a comportarse castigadores. Por lo que se les explico que esas eran conductas agresivas y pasivas correspondientemente, y que tenían que aprender a expresarse de manera asertiva. Así, de manera práctica fueron ensayando los

temores que tenían al decir o pedir algo. Por lo que en la sesión de peticiones se logró avanzar al pedir y rechazar propuestas, todo ejemplificado con situaciones reales del hogar.

Al ser más conscientes de los actos y pensamientos, y al haber practicado el uso de una comunicación más asertiva, ahora los padres con hijos con necesidades educativas especiales se tornan comprensivos en el diálogo al permitirse escuchar de manera respetuosa y a elaborar preguntas sin tener que acusar o juzgar, volviéndose más tolerantes con ellos mismos y con los demás, por lo que aprenden a no criticar sino a respetar las opiniones. Uno de los puntos importantes es que ya no acumularán emociones negativas al imaginar o creer en supuestos falsos sino que habrá una comunicación abierta y comprensiva, buscarán el momento oportuno para poder platicar acerca de una problemática, es decir los padres arreglarán una situación sin involucrar a los hijos con necesidades educativas especiales puesto que sus consecuencias afectarán su desempeño académico, social y personal.

Ahora bien, después de ver la asertividad le siguieron otros temas de importancia, como el conocer sus derechos y ejercerlos asertivamente. El mostrarles una gama de situaciones que pueden y deberían realizar les sorprendió mucho, ya que aunque sabían de su existencia, creían no poderlos llevar a cabo, justamente por no saber cómo hacerlo, por temor a herir a alguien o por demostrar que si pueden hacerlo pero agresivamente. Ahora que tienen el conocimiento de la asertividad les fue grato saber de su existencia y saber que pueden hacerlo, siempre y cuando no lastimen a los demás, lo que les dio más seguridad de exigir sus derechos. Esta ventaja para los padres, es que les permite adecuar los límites a sus hijos sin generar conflictos, ya que su empatía se agilizará y tendrán en cuenta la severidad, si es que existe, de sus normas y reglas al establecerlas, considerando también las discapacidades del hijos con necesidades educativas especiales, ya que tienen que ser más tolerantes y claros con las medidas de educación hacia ellos.

El principal objetivo es el de poder dar estrategias de comunicación como apoyo a los padres de familia en la inclusión de los niños con necesidades educativas especiales (NEE), para que los lazos de comunicación padre-hijo sea benéfico y menos tormentoso en un futuro.

Cada niño puede presentar distintas discapacidades o necesidades especiales, por lo que el contenido del taller trató de abarcar los rasgos que más requiere la población, en este caso, la comunicación verbal y no verbal, la manifestación de gestos ante alguna situación y que sean congruentes con lo que se quiere comunicar, la asertividad maneja las posturas con la que se logra hacer esta comunicación, por lo que sí los padres les enseñan a sus hijos a modelar una conducta asertiva con todo lo que implica esto, los niños obtendrán más seguridad en sí mismos

y en lo que pretendan realizar día con día. De esta manera, su integración a la sociedad no tendrá tantas complicaciones. Aunque no por el hecho de ser asertivos no los tendrán, sin embargo se intentará reducir situaciones de estrés y buscar alternativas para solucionarlos adecuadamente.

Capítulo 5. Discusión y conclusiones.

Discusión.

De acuerdo a los resultados mostrados anteriormente se puede considerar que la intervención del taller cumplió su propósito, que fue el de dar a conocer los tipos de comunicación, que son la asertiva, pasiva y agresiva, y que con lo cual los padres hicieron conciencia de cómo dirigirse conductual y verbalmente hacia sus hijos con necesidades educativas especiales.

Los resultados de esta intervención fueron positivos, ya que las conductas de asertividad aumentaron y las conductas pasivas y agresivas tuvieron modificaciones significativas, ya que los padres pudieron identificar y autocontrolar sus conductas. Por lo que el taller de asertividad para padres incrementó los conocimientos de asertividad y desarrollaron formas de comunicación adecuadas, ya que en los resultados finales se puede observar la modificación de las conductas pasivas y agresivas a conductas más asertivas, mismas que en el mismo diálogo de los participantes se notaba, ya que cuando participaban comentaban que anteriormente ante alguna situación actuaban impulsivamente sin pensar en las posibles consecuencias que sus actos podrían causar a sus hijos y actualmente con la ayuda de las sesiones del taller piensan la forma más adecuada de expresarse tomando en cuenta los efectos que pudieran tener ante la conducta presentada al niño con necesidades educativas especiales.

El taller les ofreció un espacio a los padres para expresarse con más confianza, estos ensayos son los mismos que ofrecerán a sus hijos para generar mayor certeza en la expresión tanto de sentimientos y emociones, de manera que promuevan confianza y motivación a los menores con alguna necesidad educativa, ya que como refieren Jansen y Streit (1995) los padres son los terapeutas en el hogar para mejorar las vías de comunicación con sus hijos, y mientras estas vías comunicativas se mantengan abiertas y se muestren flexibles, los niños estarán mejor capacitados para enfrentar el proceso de adaptación por el problema de aprendizaje que éstos posean, mejorando la calidad de vida en la familia y en el ámbito escolar, a su vez repercutirá en el rendimiento académico de los mismos.

El taller sirvió para que los padres observaran sus conductas y distinguieran cuál de éstas (asertiva, pasiva, agresiva) realizaban, ya que son las mismas conductas que ellos transmitirán a sus hijos y ellos a su vez aprenderán a comunicarse de la misma forma, de éste modo las conductas que los padres pongan en práctica, permitirán mejorar el entorno familiar, en cuestión de interacción y comunicación de cada miembro. Además de mejorar la autoestima propia, a su vez se reflejará en los hijos, así como menciona Alberti (1999) el actuar asertivamente generará satisfacción y aumento en la propia estima. Por lo que la autoestima de cada participante

aumentó, logrando que se percibieran valiosos, capaces de respetarse a sí mismos y actuar con más seguridad principalmente en el trato con sus hijos, ya que se distinguía en el diálogo de cada participante conforme avanzaba el taller e incluso se notaba en su arreglo personal.

El diseño e impartición del taller así como del manual, cubrieron los objetivos de dar a conocer los tipos de conducta (asertiva, pasiva y agresiva) de manera conceptual e interactiva, además de que con los ejercicios de reestructuración cognitiva les ayudó a tener cambios conductuales y cognitivos, aprendiendo junto con los miembros del grupo a mejorar su capacidad de relacionarse con los demás, especialmente con sus hijos con necesidades educativas especiales, ya que mencionaron haber adquirido más tolerancia cuando están con ellos.

También adquirieron habilidades para relacionarse dentro de grupo, mismos que reflejaban en el hogar, de acuerdo a opiniones que los padres hacían en grupo, “mi hija me dice que he cambiado y que soy más tolerante”, “ahora trato de no enojarme con mi esposo y le digo que mejor hablemos cuando me sienta menos molesta, para que podamos arreglar los problemas y que los niños no se vean afectados”, “ya comprendo que mis acciones tienen consecuencias” (sic) padre.

Conclusiones.

Al término de esta intervención se puede observar que el taller cumplió con el objetivo específico de diseñar un taller de asertividad para padres con hijos con necesidades educativas especiales, aplicándolo en un Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”, ya que su población en general son niños de 4 a 17 años 9 meses con problemas de aprendizaje, el cual se seleccionó del área de terapia familiar un grupo de 24 padres indistintos, con el fin de darles a conocer la asertividad y los tipos de conductas que pueden tener ante alguna situación específica, con el fin de incrementar sus conocimientos para desarrollar formas de comunicación más eficientes con sus hijos con necesidades educativas especiales, con lo cual se comprobó que mediante el taller, la teoría dada y las actividades, el programa fue efectivo para los padres ya que pudieron identificar las formas más funcionales de comunicarse con sus hijos y tomar en cuenta las consecuencias de las conductas que pudieran presentar frente a los niños y que además repercute en su rendimiento escolar.

Dentro de los objetivos específicos, el taller facilitó herramientas conceptuales dentro del manual elaborado justamente para que los padres hagan un repaso teórico acerca de cada tema presentado, además de que el manual incluye actividades para realizar tanto en la sesión como en el hogar, para practicar las conductas vistas y comenzar a hacerlas hábito en su vida diaria. Se considera que el taller cumplió con este objetivo, ya que en la escala de EMA (escala multidimensional de asertividad) pre test y post test en comparación, se obtuvieron resultados en donde efectivamente se elevaban los puntajes de asertividad.

Estos puntajes también reflejaron que la pasividad de algunos participantes se vio influenciada, mejorando positivamente su comunicación y seguridad personal, ya que al conocer sus derechos y las formas de comunicación pudieron mejorar ese modelo comunicativo con el cual siempre se habían relacionado. Al romper este esquema y modelar otro completamente diferente y que además cualquier persona pudiera realizar con las instrucciones adecuadas, se formó un grupo totalmente abierto a sugerencias, a cambios y sobre todo de superación personal y tener mejor relación con sus hijos con necesidades educativas especiales.

El dirigir a los padres a que tengan una comunicación más asertiva principalmente con sus hijos con necesidades educativas especiales, se convierte en una de las tareas elementales que el psicólogo educativo puede realizar, ya que se les ofrecen herramientas que les ayuden a comprender más a sus hijos, que puedan entenderlos y apoyarlos en su educación. Estos niños requieren un ambiente familiar, en donde los padres les ayuden a entender el entorno, sus significados, la socialización y la comunicación congruente. La claridad con la que ésta se le facilite al menor, ayudará significativamente a su desarrollo.

No sólo se hace énfasis en la comunicación, sino que todo es un ciclo, cuando los padres comienzan a sentir de nuevo confianza en que pueden desempeñar sus papeles como los encargados del cuidado y educación de sus hijos, estarán listos para enfrentar el diagnóstico realizado al menor y se armarán de valor y coraje para prepararse en lo que esté a su alcance para mejorar como seres humanos y cumplir con la obligación que tienen de brindarles todo el apoyo necesario a sus hijos con necesidades educativas especiales. Cuando hay aceptación y ya no tanto la lamentación o culpabilidad de la discapacidad del niño, los padres se valdrán de todas las herramientas que se les ofrezcan para modificar conductas que los lleven a mejorar la relación padres-hijos con necesidades educativas especiales y que no les cueste adaptarse al ámbito social.

De esta forma, se puede mencionar que cuando los padres intervienen en el proceso de integración de sus hijos con necesidades educativas especiales, en relación a la comunicación asertiva, se está apoyando al menor en su proceso educativo, así como menciona Marchesi, et al (1999), se pone más atención a la familia del niño con necesidades educativas especiales y a su integración educativa, ya que su intervención educativa en el hogar se reflejará en la vida escolar, por tanto los canales de comunicación se convierten en una parte esencial del ser humano, puesto que es la mayor herramienta para expresarse y llegar a mejores entendimientos.

Esta intervención de asertividad, mejoró las relaciones de los padres con sus hijos con necesidades educativas especiales y habilitaron sus habilidades comunicativas dentro de su entorno social (familia, amigos, etc.) y que por tanto incrementó el desarrollo de un vínculo de confianza entre cada miembro que conforma a la familia.

Se observaron cambios significativos durante la impartición del tema de reestructuración cognitiva, y que la actividad les mostró a los padres como hacer el esquema del modelo ABC de Ellis (1980), en donde la situación (A) fue el diagnóstico del hijo, pensamiento o creencias (B) de la mayoría de los participantes fue que no eran buenos padres y que no habían educado a su hijo bien; la consecuencia emocional y conductual (C) fue desesperación, llanto, enojo. Por lo que al realizar la actividad, su visión y perspectiva hacia mejorar esa situación fue muy explicativa y terminaron participando con creencias más racionales (D) mencionando que ante el diagnóstico se buscan soluciones sin culparse por ello ya que como padres son los únicos que pueden sacar adelante la felicidad de sus hijos, como investigar cursos que les puedan ayudar a autocontrolarse, además de que son humanos y pueden cometer errores que pueden corregir, entre otras cosas, por lo que al notar la diferencia entre lo que pensaron anteriormente y a este otro pensamiento, pudieron percatarse de las consecuencias conductuales racionales (E) y que son favorecedoras tanto para ellos como para sus hijos. Esta estructuración de pensamientos,

son la modificación de pensamientos irracionales por otros más racionales, reales, en donde no exageren la situación convirtiéndola en algo trágico sin soluciones aparentes.

La reestructuración cognitiva les muestra a los participantes a esquematizar su problema y ver que tiene soluciones racionales con consecuencias conductuales y emocionales favorecedoras, así como menciona Beck, J. (2000) las ideas irracionales son verdades absolutas y que con lo cual puede activar una serie de eventos negativos hacia la misma persona, por lo que el mostrarles mediante este esquema que sus pensamientos son los principales obstáculos para resolver un problema les fue muy significativo, ya que conocieron otro aspecto que no sabían de ellos mismos, por lo que ahora tratarán de controlar sus conductas agresivas y/o pasivas para ser más asertivos en cuanto a la resolución de problemas, reafirmando lo que refieren Ellis y Grieger (2000) valorar los aspectos cognitivos y conductuales de la falta de asertividad son parte del entrenamiento asertivo, ya que se rompen con los esquemas anteriores dando pauta para visualizar otras formas de pensamientos. Ya que los pensamientos son determinantes para el actuar de la persona, como dijo Epícteto “no son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de las cosas”

La práctica dentro de grupo fue muy enriquecedora, ya que los padres hablaron del cambio que se dio en la semana al poner en práctica la sesión vista, mencionando que el taller les ha servido para acercarse a sus hijos y a comprenderlos más. Por lo que el taller les brindó conocimientos teórico-prácticos de la comunicación asertiva, pasiva y agresiva, además de mostrarles la forma de esquematizar un problema en específico y aprender a buscar soluciones más racionales.

Limitaciones.

El mayor problema que se presentó en la aplicación del taller fue que algunos padres entraban y salían del salón, ya que tenían que ir por sus hijos de una terapia, para pasarlos a otra, entonces se perdían un poco de contenido y en ocasiones no tenían mucha retroalimentación, perdiéndose de ejemplos que podrían haberles servido para su caso. Sin embargo, no interrumpían a los demás padres en las actividades a realizar.

Sugerencias.

En el momento en que los padres se mantienen ensayando estas conductas asertivas y buscar soluciones menos ofensivas para uno mismo como para el receptor del mensaje (tanto verbal como conductual), comenzarán a demostrar mayor nivel de asertividad. Por lo que, si estas conductas se presentaron en un taller que duró 10 sesiones de 120 minutos cada sesión, se sugiere entonces que el taller tuviera un seguimiento de dos meses, pensando en que en ese tiempo pueden ensayar y llevar consigo una libreta de registros, para ver sus progresos o detectar la conducta inadecuada, así podría haber mucha más permanencia del conocimiento en cada padre y éste a su vez, mostrarse como una habilidad curativa dentro del sistema familiar, ya que los canales de comunicación serían más funcionales y tienen la oportunidad de brindarle al hijo con alguna necesidad educativa especial un contexto más apropiado en cuanto al desarrollo social, cognitivo, conductual y emocional.

Las consecuencias que el niño con necesidades educativas especiales tendrá, a partir de que los padres les enseñen con la demostración de conductas asertivas será una mejora en su autoestima, confianza en lo que hacen y dicen, menos exigencias inalcanzables de los padres y mayor tolerancia.

El taller se impartió en un Hospital Psiquiátrico Infantil, que requería un apoyo para los padres para mejorar la comunicación con sus hijos con problemas de aprendizaje y que en este caso ya contaban con un diagnóstico clínico. Sin embargo, se puede adaptar a zonas escolares, desde poblaciones como los maestros y directivos, hasta padres de familia y/o tutores de los menores.

Los padres de familia son los principales pilares de la educación de sus hijos, por lo que es importante que los padres con hijos con necesidades educativas se les proporcione un taller con estas características, ya que es muy poca la población que pide ayuda para solucionar sus problemas de carácter con los hijos.

A partir de los resultados del taller, se puede sugerir lo siguiente:

- Que haya seguimiento de los participantes para ver si verdaderamente el taller cumplió con el objetivo de dar a conocer la comunicación asertiva y si ésta se sigue realizando.
- Que el taller se de cada tres meses con la misma población, por lo menos por un año, es decir, que tomen el taller 4 veces para que exista un aprendizaje más significativo y permanente de la asertividad, además de ir mejorando con la práctica conductual y cognitiva.

- Que el taller sea un requisito para los padres que solicitan ayuda en las escuelas, en este caso el USAER, ya que los hijos no pueden solos, necesitan el apoyo de sus padres, considerando igualdades, si los padres meten a sus hijos a un curso especial, por qué no tomar ellos uno en donde se les enseñen mejores formas de comunicarse asertivamente con sus hijos con alguna necesidad educativa especial.
- Que el taller incluya como participantes a padres e hijos, para enriquecer las participaciones y ejemplificar a los padres cómo se sienten los hijos cuando sus conductas son agresivas, pasivas o asertivas y recíprocamente.

Referencias.

- Aduna, A. (1989). Curso para reducir la ansiedad ante la participación en grupo. Trillas. México, p. 18, 24, 25, 63-65.
- Alberti, R. (1999). Viviendo con Autoestima. Pax México.
- Balcazar, Ponce A. (2006). Tesina. "Taller dirigido a padres de familia para promover la comunicación entre padres e hijos para mejorar el aprendizaje del niño en la escuela primaria". Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Bassedas, E., Coll, C. y Domínguez, C. (1991). Intervención educativa y diagnóstico psicopedagógico. Cuadernos de pedagogía. Paidós. Barcelona.
- Beck, A., Rush, J. y Shaw, B. (2001). Terapia cognitiva de la depresión. 13ª edic. Descleé de Brouwer. España. p. 13.
- Beck, J. (2000). Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. Gedisa. España. p. 34.
- Branden, Nathaniel. (2001). La psicología de la autoestima. Paidós. México. p. 14.
- Caballo, V. (1993). Manual de Evaluaciones y entrenamiento de las habilidades sociales. España. Siglo veintiuno editores. p. XI-7, 181-225, 360-365.
- Caballo, V. (1995). Una aportación española a los aspectos moleculares, a la evaluación y al entrenamiento de las habilidades sociales. Revista Mexicana de Psicología. Volumen 12, numero 2. p. 121-129.
- Caballo, V. (2000). Manual de Evaluaciones y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo veintiuno editores. España. p. 403-443.
- Castanyer, Olga (2002). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Descleé de Brouwer. España. p. 21-35.
- Castejón, J. y Navas, L. (2002). Unas bases psicológicas de la educación especial. Club Universitario. España. p. 69.
- Coon, D. (2004). Psicología. Exploración y Aplicaciones. International Thomson. 10ª edición. México.
- Elizondo, Torres, M. (1997). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. Trillas. México. p. 44.
- Ellis, A. (1980). Terapia Racional Emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad. Pax México. México. p. 40
- Ellis, A. y Grieger, R. (2000). Manual de terapia Racional-Emotiva. Descleé de Brouwer. 8ª edición. España. p. 309-323.
- Flores, G. y Díaz-Loving, R. (2004). Escala Multidimensional de Asertividad (EMA). Manual Moderno. México. p. 3.

- Frostig, M. (1990). Educación Especial para una ubicación social apropiada. Panamericana. Buenos Aires. p. 40 y 41.
- Gil, Francisco. (1998). Habilidades Sociales. Teoría, Investigación e Intervención. Síntesis Psicológica. p. 63-131
- Gil, Martínez R. (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la autoestima, aprender a convivir. Escuela Española. Colecc. Educación al día. p. 52-60.
- Güell, M. (2005). ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores. Graó. España. p. 77-89.
- Hernández, S. (1998) Metodología de la Investigación. Mc Graw-Hill. México.
- Jansen, F. y Streit, U. (1995). Los padres como terapeutas. Guía para los problemas escolares y de aprendizaje. Herder. Barcelona. p. 161.
- Lou, R. y López, U. (2001). Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial. Psicología Pirámide. Madrid. p. 22.
- Marchesi, A., Coll, C. y Palacios, J. (1999). Desarrollo Psicológico y educación. Volumen 3. Trastornos del desarrollo y necesidades educativas especiales. Alianza. p. 27, 28 y 470.
- Mathieu, M., Wright, J. y Valiquette, C. (1981). Principios y aplicaciones de la conducta. Debate. España. p. 169.
- Pál-Hegedus, C. y Jensen, H. (1982). Propiedades Psicométricas y Estructura Factorial de la Escala de Asertividad de Rathus en una muestra de Universitarios. Revista de la Asociación latinoamericana de Psicología Social. Vol. 2, número 2, p. 41-52.
- Peñafiel, F., Fernández, J. D., Domingo, J. y Navas, J. L. (2006). La intervención en educación especial. CCS. España. p. 88.
- Parra, V. y García-Sellers, (2005). Comunicación entre la escuela y la familia. Fortaleciendo las bases para el éxito escolar. Paidós. México. P. 59 y 71.
- Rodríguez, A. (1990). Asertividad para negociar. MacGraw-Hill/Interamericana de México. México. p. 5 y 10.
- Roth, Unzueta, E. (1986). Competencia Social. El cambio del comportamiento individual en la comunidad. Trillas. México. p. 51-88.
- SEP (1993) Ley General de Educación. [Versión electrónica] Extraído el 3 de marzo de 2010. Disponible:
http://www.sep.gob.mx/wb/sep1/sep1_Ley_General_de_Educacion_Art_57_F_III
- Vidal, D. (2000) Autoestima y motivación. Cooperativa Editorial, Magisterio. Colombia.
- Wolpe, J. (2000). Práctica de la terapia de la conducta. Trillas. México. p. 130-144.

ANEXOS

Anexo 1.

“Programa Guía.”

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos	Tiempo.
1	Presentar el taller de asertividad a los padres de familia.	Encuadre, presentación del taller.	<p>I. Encuadre. Por medio de la aportación de ideas del grupo se construirán las normas a seguir en el taller.</p> <p>II. Se hará la presentación del ponente y mediante una técnica “rompehielo” se conocerán a los padres de familia y se bajarán los niveles de ansiedad, estableciendo un ambiente adecuado para el trabajo en grupo. “Partes del cuerpo “</p> <p>El facilitador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Se pone música de fondo.</p> <p>Se solicita que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta.</p> <p>Inmediatamente el facilitador da la señal para que caminen en círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente.</p> <p>El facilitador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.</p> <p>III. Se desglosan cada uno de los temas, con el fin de generar interés en el programa.</p> <p>Sesión 1 Encuadre, presentación del taller.</p> <p>Sesión 2 Asertividad.</p> <p>Sesión 3 Derechos asertivos.</p> <p>Sesión 4 Peticiones.</p> <p>Sesión 5 La comunicación verbal.</p> <p>Sesión 6 La comunicación no verbal.</p> <p>Sesión 7 Reestructuración cognitiva. Modelo ABC.</p> <p>Sesión 8 Reestructuración cognitiva. Detención de pensamientos.</p> <p>Sesión 9 Autoconocimiento.</p> <p>Sesión 10 Autoestima, aplicación de post-test y cuestionario de evaluación del taller, y cierre.</p>	Una cartulina, plumones, lápices. Manual (ver anexo 2)	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
2	<p>Que los participantes conozcan las conductas asertivas, pasivas y agresivas y compartan información en grupo y que ejemplifiquen las conductas asertivas por medio de dramatización</p> <p>Que analicen sus propios estilos de conducta comunicativa.</p>	Asertividad	<p>I. Se forman tres equipos, en donde cada uno de ellos tendrá que discutir una de las tres conductas de la comunicación: la no asertiva o pasiva, la agresiva y la asertiva, mencionando las características que la conforman con la ayuda del manual (5 minutos).</p> <p>II. Después se volverán a formar nuevamente tres equipos de forma que al integrarse cada sujeto tendrá información distinta, misma que transmitirán a los demás integrantes, explicando cada uno los tipos de comunicación (15 minutos).</p> <p>III. A continuación los participantes ejemplifican un tipo de conducta por medio de dramatización, para que los demás participantes observen las características de la asertividad, pasividad y agresividad. (45 minutos).</p> <p>IV. En el pizarrón se pegan dos ejemplos y se pondrán tres estilos de respuesta a cada situación, los participantes tendrán que distinguir la conducta asertiva, no asertiva y pasiva. A continuación los participantes ejemplifican un tipo de conducta por medio de dramatización, para que los demás participantes observen las características de la asertividad, pasividad y agresividad. (45 minutos).</p> <p>V. En el pizarrón se pegan dos ejemplos y se pondrán tres estilos de respuesta a cada situación, los participantes tendrán que distinguir la conducta asertiva, no asertiva y pasiva.</p> <p>Se toman unos minutos para reflexionar, después se contestan las siguientes preguntas:</p> <p>1.- Ahora que ya has aprendido a diferenciar los tres tipos de conductas, ¿podrías identificar qué tipo de conducta es la que predomina en ti cuando hay una situación difícil? Descríbela.</p> <p>2.- ¿Crees que tu conducta puede tener consecuencias con los miembros de tu familia?, ¿Por qué? Descríbelo.</p> <p>3.- ¿Qué estrategias usas para que tu(s) hijo(s) te pongan atención? ¿Son las más adecuadas? ¿Por qué? Descríbelo.</p> <p>4.- ¿Qué propósito te plantearías para modificar y controlar tu conducta predominante? (10 minutos) Discútelos en grupo. (10 minutos)</p>	<p>Hojas y lápices. Manual (ver anexo 2)</p>	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
3	Que los participantes identifiquen sus derechos y aprendan a respetarlos y ejercerlos asertivamente	Derechos asertivos.	<p>I. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad (anexo).</p> <p>II. Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.</p> <p>III. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos donde hubo dificultad.</p> <p>IV. El Facilitador pide entonces que dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.</p> <p>V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>	<p>Hojas blancas, hojas de trabajo (ver anexo 2, pág.74) para cada participante y lápices.</p> <p>Manual (ver anexo 2)</p>	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
4	Que los participantes evalúen su habilidad para hacer demandas y oponerse adecuadamente a éstas; dar información acerca de la expresión directa de una petición o del rechazo de alguna; practicar la discriminación entre una forma efectiva y otra inefectiva para hacer y rechazar demandas.	Peticiones	<p>I. Se forman parejas de participantes, quienes elaboran una situación en la que alguno de ellos pide una cosa razonable y el otro responde simplemente con un “no”, como pueden ser libros, dinero, favores, citas...; después se cambian los papeles. Por ejemplo</p> <p>P: ¿me podrías prestar \$100 pesos?</p> <p>N: “no”</p> <p>Durante el transcurso de esta interacción, puede notarse que la persona que rechaza quiere agregar algo más a su negativa a manera de justificación. Este será el momento para que el instructor señale que se tienen ciertos derechos personales acerca de cómo pasar el tiempo, de lo que hacen con sus pertenencias y con sus cuerpos, etc. Se destaca también que la gente tiene derecho a hacer peticiones y el mismo derecho para rechazarlas.</p> <p>II. El siguiente paso será que las parejas planteen y rechacen peticiones, intentando ser directos, destacando particularmente el mensaje “No quiero” en lugar de “no puedo” y, además, intencionalmente ofrecerán disculpas a fin de evitar problemas verdaderos. Los demandantes persistirán en su petición y ofrecerán opciones o soluciones a la respuesta que les fue dada. Los participantes notan que aunque les fue fácil dar respuestas esquivadoras, estas son cada vez más insatisfactorias. Por ejemplo:</p> <p>P: ¿Me regalas tu suéter?, se ve tan bonito</p> <p>N: Lo siento, pero NO, lo compré en Canadá.</p> <p>P: Anda, me gusta mucho, yo te lo cuido muy bien.</p> <p>N: “NO quiero”, en serio no te lo voy a dar</p> <p>En caso de que el demandante usara afirmaciones acerca de lo que la otra persona siente por él, sean verdaderas o falsas, el participante puede rechazar contestando o quedarse callado.</p>	Manual (ver anexo 2) Hoja de trabajo (ver anexo 3, pág. 75)	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
5	Vivenciar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.	Comunicación verbal.	<p>I."El rumor". El facilitador prepara un mensaje escrito que dirá: "Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados."</p> <p>II. Se piden un mínimo de 6 voluntarios que se numerarán. Todos menos el primero salen del salón. El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión, que se da al mensaje; van anotando lo que va variando de la versión inicial.</p> <p>III. El instructor lee el mensaje al No. 1, luego se llama al No. 2. El No. 1 le comunica al No. 2 lo que le fue leído, sin ayuda de nadie. Así sucesivamente, hasta que pasen todos los compañeros.</p> <p>IV. El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es más conveniente que lo escriba en el rotafolios o pizarrón, si es posible. A su vez, el instructor anotará el mensaje original para comparar.</p> <p>V. El instructor llevará a cabo una discusión que permita reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se queda en la memoria aquello que llama más la atención, o lo que se cree más importante.</p> <p>Discutir cómo llega en la realidad las noticias y acontecimientos, y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.</p>	Un papel con el mensaje escrito, pizarrón y gises, hojas y lápices. Manual (ver anexo 2)	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
6	Reconocer la importancia de la comunicación y de cómo establecer acuerdos mediante el uso de los componentes no verbales.	Comunicación no verbal.	<p>I. Se reúnen los participantes por parejas. Cada una de éstas tiene que tener un papel y un lápiz. Sin hablar, tienen que dibujar conjuntamente (cogiendo cada miembro de la pareja el mismo lápiz simultáneamente) sobre el papel, por ejemplo, un árbol, un gato y una casa.</p> <p>II. Una vez que han terminado todas las parejas, se reúne el grupo de nuevo y se discute brevemente qué miembro de la pareja fue el más activo en la realización del dibujo, si su actuación activa o pasiva fue reflejo de su comportamiento en la vida real, y qué señales no verbales empleó para tener una mayor participación en dicho dibujo. Si los dos han participado por igual se resaltan las señales no verbales que emplearon para conseguirlo.</p>	<p>Papel y lápices. Manual (ver anexo 2) Hoja de trabajo (ver anexo 4, pág. 76)</p>	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
7	Que los participantes identifiquen sus pensamientos y consecuencias (emocionales y conductuales) a partir de una situación.	Reestructuración cognitiva. Modelo ABC	<p>I. Se les presenta a los participantes el esquema del ABC (evento activador, pensamiento, y conducta y sentimiento) de Ellis. Se colocan en el salón 3 rotafolios, uno con la letra A, el otro con la B y luego C. Se piden voluntarios para ejemplificar una situación en el trabajo. Por ejemplo en el rotafolio A se escribe, un oficinista es reprendido con malos modales por su jefe en presencia de todos los demás compañeros de trabajo.</p> <p>II. Se hace una lluvia de ideas en el rotafolio C del sentimiento y la conducta que pudo haber presentado el oficinista, por ejemplo perturbación, enojo, vergüenza, etc., haciéndoles hincapié en que piensen en todos los comportamientos posibles que ellos u otras personas pudieran tener. Con respecto al jefe maleducado e injusto ellos podrían citar lo siguiente: contestarle con indignación, llorar, salir corriendo al cuarto de baño, humillarle e insultarle, golpearle, vengarse saboteando su programa de trabajo, chismorrear del jefe ante los que están por encima de él, conseguir que los de la planilla se pongan en contra del jefe, acobardarse, entristecerse y sentirse culpables.</p> <p>III. El facilitador explica cómo tales sentimientos y comportamientos descritos son muy evidentes, pero algo se está olvidando, es decir, lo que está ocurriendo en el punto B. La persona afectada está pensando algo y sin ese pensamiento concreto no sentiría ni se comportaría tal como se ha descrito anteriormente; al contrario sentiría y se comportaría de una forma muy diferente.</p>	5 rotafolios, hojas, plumones, lápices. Manual (ver anexo 2)	120 min.

			<p>IV. Se discuten algunos ejemplos en el grupo identificando el evento activador (A), los pensamientos (B) y las consecuencias conductuales y emocionales (C). A partir de estas reflexiones se adjuntan 2 rotafolios más el D y el E, el primero se usa para rebatir la validez de las ideas irracionales, es decir los pensamientos racionales realistas adaptativos y en el segundo se anotan las consecuencias emocionales y conductuales, en donde se demuestre la relación existente entre la conducta no asertiva o asertiva y las cogniciones personales. Los participantes pueden aprender a rebatir los componentes irracionales y defectuosos de sus cogniciones y a sustituirlos por pensamientos más racionales y más realistas. Discutir ejemplos.</p>		
--	--	--	---	--	--

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
8	Que refuercen la asertividad por medio de sus pensamientos y controlar sus patrones de pensamiento.	Reestructuración cognitiva. Técnicas de detención de pensamientos.	<p>I. Vacuna anti-estrés.</p> <p>Instrucciones: <i>Imaginen una situación que saben que les podría producir mucho estrés, algo como una entrevista con un supervisor para evaluar su desempeño. El supervisor tiende a hablar mucho y escuchar poco. En ocasiones similares siempre se ha sentido tenso y molesto.</i></p> <p>Para “vacunarse” previamente, se <i>comienza por escribir un mensaje para sí mismo acerca de la situación. Usando un lenguaje personal, como si un buen amigo estuviera dando un consejo.</i> Por ejemplo: cuando estés en la entrevista, relájate. No pierdas el equilibrio, de nada sirve inquietarse. Recuerda que el supervisor siempre habla demasiado y prepárate a oírlo. Cuando él diga algo con lo cual no estés de acuerdo, cuestionalo respetuosa pero firmemente. Pídele tiempo para reflexionar. Hazle notar los puntos que parezca olvidar y no olvides señalar tus logros. Tú puedes manejar la situación. Respira profundo de vez en cuando; las cosas saldrán bien. Si se presenta alguna sorpresa, no te preocupes: recuerda que no es más que un pequeño acontecimiento en tu vida.</p> <p><i>Una vez que hayas acabado el mensaje, léelo varias veces en voz alta antes de ir a la entrevista. Hazlo especialmente en momentos de ansiedad o cuando te asalte la preocupación. Asegúrate de memorizar la esencia del mensaje de manera que puedas repetir partes de él en tu mente al momento del acontecimiento.</i></p> <p>II. Detención del pensamiento.</p> <p>Instrucciones para el grupo: <i>cierren los ojos en este momento y traten de recordar algún pensamiento repetitivo que les moleste. Cuando esté claro en su mente griten ¡detente! (asegúrate de que nadie se encuentre cerca pues podrían malinterpretar tu extraño comportamiento). Notarán que el pensamiento se detiene. Cuando esto suceda, cambia inmediatamente a un pensamiento agradable que lo sustituya.</i></p>	Hojas, lápices. Manual (ver anexo 2)	120 min.

			<p>Seguramente, el pensamiento indeseable volverá pronto, pero si se aplica el método con persistencia, encontrarán que cada vez tardará más y más; y pronto desaparecerá.</p> <p>III. Pensamientos positivos. Instrucciones: <i>La técnica consiste en memorizar y repetir regularmente pensamientos positivos sobre uno mismo, con el fin de aumentar su seguridad</i>, por ejemplo: “Soy importante”, “mi opinión es valiosa”, “alguien se interesa por lo que tengo que decir”, “tengo derecho a expresar mi opinión”, “mis amigos me respetan y admiran”, “soy una persona amable y cariñosa”, “tengo un empleo”, “puedo controlar la ira”, “acabé mis estudios con éxito”, “soy firme cuando preciso serlo”</p> <p>Escriban los mensajes y colóquelos en el refrigerador, la pared del baño, en la cartera o el bolso. Recuerden regularmente que son unas personas positivas y valiosas.</p>		
--	--	--	---	--	--

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
9	Que cada participante reconozca que tiene cualidades positivas como persona única y aceptarse con defectos y virtudes.	Auto-conocimiento.	<p>Concepto positivo de sí mismo.</p> <p>I. Dividir a los participantes en grupos de dos. Pedir a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por tanto el instructor puede mencionar algunos ejemplos de forma espontanea, es decir, cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)</p> <p>II. Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.</p> <p>III. Se les darán unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).</p> <p>IV. Vivir aceptándose (frases inconclusas). Ver anexo 6.</p> <p>Instrucciones: Escriba de seis a diez frases finales lo más rápido que pueda. No se preocupe porque las terminaciones sean literalmente ciertas, o si una se opone a otra.</p>	<p>Hojas y lápices.</p> <p>Manual (ver anexo 2)</p> <p>Hoja de trabajo (ver anexo 5, pág. 79)</p>	120 min.

Sesión.	Objetivo.	Tema.	Actividad.	Recursos.	Tiempo.
10	Que los participantes desarrollen mayor grado de autoestima, para que éstos se sientan con la convicción de que son competentes para enfrentar situaciones difíciles, de que pueden alcanzar sus metas que se propongan y experimentar la felicidad consigo mismo.	Autoestima aplicación de post-test y cuestionario de evaluación del taller, y cierre.	<p>Yo soy.</p> <p>I. Solicitar que cada participante doble por la mitad una hoja tamaño carta. En la parte superior de la hoja, anotarán la leyenda. “Yo soy” y se darán 5 minutos para que los participantes anoten diez características positivas que mejor definan su personalidad. No deberán hacer anotaciones en la parte posterior de la hoja.</p> <p>II. Después se da la vuelta a la hoja y se escribe en la parte superior la leyenda “creemos que eres” se abren dos puntos y se deja en blanco.</p> <p>III. Se procede a colocarlas con una cinta adhesiva en la espalda. Se ponen de pie, con sus hojas adheridas y el facilitador les indica que deberán permitir que todos los participantes escriban en la hoja de sus compañeros, la opinión que tienen con respecto a esa persona. Se cuida que todos escriban sobre la espalda de todos y con frases positivas.</p> <p>IV. Al terminar vuelven a su lugar de inicio, desprenden sus hojas de la espalda y las leen de manera individual. Al final cada participante lee aquellos conceptos que eleven su autoestima.</p> <p>V. Aplicación del post-test (EMA) y autoevaluación del taller (ver anexo 7)</p>	<p>Hojas blancas, lápices, cinta adhesiva.</p> <p>Manual (ver anexo 2)</p> <p>Hoja de evaluación del taller (ver anexo 6 pág. 80)</p>	120 min.

Anexo 2

“Manual de los participantes”.

Sesión 1.

PRESENTACIÓN DEL TALLER

Encuadre: Concretar reglas de convivencia, ya que se proporcionará una atmósfera que esté libre de juicios de valor sobre los sentimientos y la conducta de cada participante

¿Qué sugerirías hacer para mantener un ambiente de tranquilidad y respeto en el grupo?

Haz una lista.

--	--

Tu compromiso es muy importante, respétalo porque te estarás respetando a ti mismo.

Actividad: “Partes del cuerpo”

Objetivo: Conocer a los integrantes de grupo para abrir canales de comunicación y de confianza para la exposición de ejemplos que ayudarán a clarificar los conceptos aprendidos durante la clase.

Te gustó la actividad ¿Por qué?

Programa:

Sesión 1 Encuadre, presentación del taller.

Sesión 2 Asertividad.

Sesión 3 Derechos asertivos.

Sesión 4 Peticiones.

Sesión 5 La comunicación verbal.

Sesión 6 La comunicación no verbal.

Sesión 7 Reestructuración cognitiva. Modelo ABC.

Sesión 8 Reestructuración cognitiva. Detención de pensamientos.

Sesión 9 Autoconocimiento.

Sesión 10 Autoestima, aplicación de post-test y cuestionario de evaluación del taller, y cierre.

¿Cuáles son tus expectativas del taller?

Sesión 2.

ASERTIVIDAD.

La falta de habilidad para expresar los sentimientos, trae como consecuencia la inadecuada identificación consigo mismo y por ende con los demás, se llega a perder el control de sí mismo y se dañan significativamente las relaciones interpersonales.

La **asertividad** es una habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos creencias u opiniones propias y de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de relación humana lo haga necesario.

Es necesario que las personas desarrollemos conductas asertivas, ya que cuando se es asertivo se reconocen las necesidades personales y no se siente culpabilidad por desear satisfacer las de los demás.

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

Tipos de conducta.

Ninguna persona es puramente pasiva, ni agresiva, ni siquiera asertiva. En nuestro comportamiento tenemos tendencia a alguno de estos tipos de conducta, pero no existen comportamientos puros. Por eso y dependiendo de la situación, se mostrarán los tipos de conducta.

Existen tres estilos de respuesta: no asertiva, agresiva y asertiva.

La **no asertividad o pasividad** es un estilo que tiene relación con la incapacidad o dificultad para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc. y permite que otros violen los derechos propios.



"prefiero no decirle nada"

"ya no lo aguanto, si pudiera decirle cuanto me molesta que me hable así"



Por lo general las personas no asertivas actúan así por hábito que denota en sus raíces un miedo al conflicto, a la agresión y a la hostilidad, también suelen ser personas que muestran ser amistosas y pacíficas pero sobre bases de autoderrota y dándose por vencidos, debe quedar claro que una persona que no es asertiva por lo general es vista como "buena" pero "débil" y hasta cierto punto una persona con un bajo nivel de autoestima.

La **agresividad**, en este estilo se suele dar la invasión de los límites y la frontera de los otros, se caracteriza por insensibilidad a las necesidades de los demás, por actos hostiles contra las personas que les rodean.



“lo haces porque lo digo YO”

La conducta asertiva implica ser “yo mismo”, procurando que sus derechos, necesidades, decisiones, gustos e intereses se respeten, sin ser insensibles a los sentimientos de los demás. Ser asertivo implica responsabilizarse de su propia conducta y sus consecuencias.



Actividad: Representación de las distintas formas de expresión.

Objetivo: Que conozcan las conductas asertivas, pasivas y agresivas y compartan información en grupo, para posteriormente ejemplificarlo por medio de dramatización.

Preguntas de reflexión.

1.- Ahora que ya has aprendido a diferenciar los tres tipos de conductas, podrías identificar qué tipo de conducta es la que predomina en ti cuando hay una situación difícil. Descríbela. _____

2.- Crees que tu conducta puede tener consecuencias con los miembros de tu familia, ¿Por qué? Descríbelo. _____

3.- ¿Qué estrategias usas para que tu(s) hijo(s) te pongan atención? ¿Son las más adecuadas? ¿Por qué? Descríbelo.

4.- ¿Qué propósito te plantearías para modificar y controlar tu conducta predominante?

Discútelo en grupo.

- ✓ Ejercicio para practicar en casa.

Observarme durante el día e identificar el tipo de conducta que tengo.

Sesión 3.

DERECHOS ASERTIVOS

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer nuestros derechos que como dice Olga Castanyer “no están escritos, pero que todos poseemos, y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. No sirven para pisar al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura que todos los demás”. Reflexiona sobre la lista que hace esta misma autora y piensa si los pones o no en práctica y cómo.

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 prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de 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 pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independientes.
13. El derecho a decidir qué 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, aún superando a los demás. (Castanyer: 2000:48)



Estos derechos te servirán de base para aprender y poner en práctica tu asertividad.

¿Sabías de la existencia de los derechos asertivos? ¿Crees que los pones en práctica?

Por ejemplo: Entrás a una tienda buscando un regalo pero nada te gusta; sin embargo la vendedora te sigue a todas partes ¿Qué haces?

- a. Compras lo que sea por sentimiento de “obligación” a hacerlo.
- b. Dices que no te interesa nada y te vas.
- c. Acabas por enfadarte y le contestas de mala forma a la vendedora para que deje de seguirte.
- d. Otra. _____

Según la respuesta que hayas elegido qué comportamiento crees que reflejas con dicha actitud. _____

Siguiendo con el caso anterior, supongamos que la vendedora se enfada porque piensa que le has hecho perder su tiempo ya que has decidido no llevarte nada ¿En qué derechos asertivos podrías pensar para mantener tu decisión?

--	--

Actividad. Derechos asertivos.

Objetivo. Tendrán que identificar los derechos que creen tener en el trabajo con el jefe y sus compañeros, en la familia con su pareja y sus hijos, con los amigos.

Preguntas de reflexión.

¿Qué derecho ejerces menos?

¿En qué situación crees necesario aplicar los derechos?

✓ Ejercicio para practicar en casa.

Elegir cinco derechos y practicarlos.

Sesión 4.

PETICIONES

Consiste en solicitar lo que se desea de manera directa, clara y respetuosa.

Si una persona aprende a realizar peticiones de manera sincera y directa, encontrará que las respuestas a sus peticiones probablemente serán igual de sinceras y directas, aunque no siempre la respuesta sea la deseada.

Ejemplos de peticiones asertivas:

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



¿Cómo formular preguntas asertivas?

Pasos

1. Describir concretamente la conducta objeto de la crítica, en su contexto exacto:

Sí: Cuando tú ayer llegaste tarde, me interrumpiste,...

No: "Como siempre llegas tarde..."

2. Confesar el sentimiento propio, mandando un mensaje desde el YO.

Sí: "...Yo me sentí irritado..."

No: "...tú lo estropeas todo".

3. Petición de cambio de conducta al otro/a.

Sí: "Me gustaría que en el futuro..."

No: "Aunque ya sé que no me harás caso..."

4. Reforzar a la otra persona por escucharnos.

Sí: "Me alegra que lo entiendas..."

No: "Te lo repito y te lo repetiré..."

Siempre hay que considerar que nunca hay que descalificar al otro con insultos.

Ejemplos:

Sí: Cuando tú ayer llegaste tarde, me interrumpiste, y Yo me sentí irritado. Desearía que en el futuro fueses más puntual. Me alegra que entiendas mi petición,..."

NO: “Como siempre llegas tarde, lo estropeas todo. Aunque ya sé que no me harás caso, porque eres un egoísta, te lo repito y te lo repetiré...”

Cómo decir “no” sin sentir culpa (negaciones asertivas).

Consiste en negarse a una petición o sugerencia de una manera directa y firme, pero cortés y sincera, sin intención de molestar a los demás y sin sentirse mal por ello.

En numerosas ocasiones las personas son incapaces de decir "NO" de una manera directa, pero cortés, o sea, asertiva. Algunos se dejan llevar pasivamente por los demás y otros se resisten con agresividad. Cuando llegue el momento, no tengas miedo de afirmar tu postura, repitiéndote en tu cabeza frases del tipo: “Tengo derecho a decir lo que pienso”, “No estoy a su disposición...”



Ejemplos de negaciones asertivas:

- Lo siento pero no podré hacerlo.
- Me resultara imposible asistir.

Por ejemplo:

Estás totalmente en tu derecho para negarte a prestar una cantidad alta de dinero a tu compañero(a) de trabajo o de no aceptar una invitación a casa de tu suegra.

Actividad. Demandas

Objetivo. Que los participantes conozcan sus derechos y aprendan a respetarlos y ejercerlos asertivamente.

Preguntas de reflexión.

¿Te gustó hacer y rehusar? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiste?

- ✓ Ejercicio para practicar en casa.

Hacer tres demandas que se le dificulten y rehusar asertivamente las demandas que le sean hechas y que realmente no quiera complacer.

Sesión 5.

COMUNICACIÓN VERBAL.

El habla se emplea para una variedad de propósitos: comunicar ideas, describir sentimientos, razonar, argumentar...Las palabras que se empleen cada vez dependerán de la situación en la que se encuentre la persona, su papel en esa situación y lo que está intentando conseguir.

Elementos importantes de toda conversación:

- **Duración del habla.** Está directamente relacionada con la asertividad, la capacidad de enfrentarse a situaciones y el nivel de ansiedad social. *A mayor duración del habla, más asertiva se puede considerar a la persona, en ocasiones el hablar durante mucho tiempo es indicativo de una excesiva ansiedad.*
- **Retroalimentación (feedback).** Cuando alguien está hablando, necesita información intermitente y regular de cómo están reaccionando los demás, de modo que pueda modificar sus verbalizaciones en función de ello. Necesita saber si los que le escuchan le comprenden, le creen, están sorprendidos, aburridos, etc. *Una retroalimentación asertiva consistirá en un intercambio mutuo de señales de atención y comprensión, dependiendo del tema de conversación y de los propósitos de la misma.*
- **Preguntas.** Son esenciales para mantener la conversación, obtener información y mostrar interés por lo que la otra persona está diciendo. El no utilizar preguntas puede provocar cortes en la conversación y una sensación de desinterés.



Actividad. Rumores

Objetivos. Vivenciar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.

Preguntas de reflexión.

La distorsión de los mensajes, son comunes cuando no hay atención y existe la posibilidad de que se encuentren diversos distractores que dificulten aún más la comunicación, como por ejemplo ver la televisión, escuchar la radio, hablar al mismo tiempo e incluso el estrés del trabajo o del hogar (continuos pensamientos).

¿Tú has experimentado esta situación en el hogar? ¿Cómo y Con quién? Explícalo.

En esta misma situación, ¿qué haces para entender el mensaje?

Si tú hubieras hablado con alguien y no te supiera entender por qué se distrajo. ¿Cómo te sentirías? Descríbelo.

Ahora en una escala del 1 al 10; en donde 1 es Nunca, 5 es A veces y 10 es Siempre, evalúa la utilización de los componentes verbales en tu vida diaria.

✓ Ejercicios para practicar en casa.

Ahora que sabes cuáles componentes son los que usas con menor intensidad, intenta utilizarlos y anota las diferencias que tienes en tu conducta misma y en la conducta de los demás.

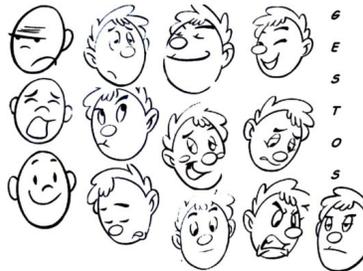
Sesión 6.

COMUNICACIÓN NO VERBAL.

Se hace hincapié en un tipo de comportamiento que muchas veces pasamos por alto, y que sin embargo nos está condicionando constantemente: es decir los gestos, las miradas, posturas que emitimos mientras estamos comunicándonos.

Un individuo puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero aún así, el sujeto sigue emitiendo mensajes acerca de sí mismo a través de su cara y su cuerpo.

Para que un mensaje se considere transmitido de forma socialmente habilidosa (asertiva), las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal



Los componentes no verbales que contiene todo mensaje que emitimos son los siguientes:

- **La mirada.** La cantidad y tipo de mirada comunican actitudes interpersonales, de tal forma que la conclusión más común que una persona extrae cuando alguien no le mira a los ojos es que está nervioso y le falta confianza en sí mismo. *Los sujetos asertivos miran más mientras hablan que los sujetos poco asertivos.*
- **La expresión facial.** Muestra el estado emocional de una persona, proporciona una información continua sobre si está comprendiendo el mensaje (si está sorprendido, de acuerdo, en contra, etc. de lo que está diciendo), las emociones como la alegría, sorpresa, ira, tristeza, miedo, se expresan a través de tres regiones fundamentales de la cara; frente/ cejas, ojos, párpados/ y la parte inferior de la cara. *La persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir.*
- **La postura corporal.** Reflejan las actitudes y conceptos que tiene de sí mismo y ánimo respecto a los demás. Existen cuatro tipos básicos de posturas:

Postura de acercamiento: indica atención, que puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor.

Postura de retirada: suele interpretarse como rechazo, repulsión o frialdad.

Postura erecta: indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia o desprecio.

Postura contraída: suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico. *La persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.*

- **Los gestos.** Las manos y, en un grado menor, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos que se usan, bien para amplificar y apoyar la actividad verbal o bien para contradecir, tratando de ocultar los verdaderos sentimientos. *Los gestos asertivos son movimientos desinhibidos. Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla.*

- **Componentes paralingüísticos.** Hace referencia a cómo se transmite el mensaje. Las señales vocales paralingüísticas incluyen:

Volumen: tiene que estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir.

Tono: debe de ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en una seguridad.

Fluidez: excesivas vacilaciones, repeticiones, etc. pueden causar una impresión de inseguridad o ansiedad, dependiendo de cómo lo interprete el interlocutor. Estas perturbaciones pueden estar presentes en una conversación asertiva siempre y cuando estén dentro de los límites normales.

Claridad y velocidad: debe hablar con una claridad tal, que el receptor pueda comprender el mensaje sin tener que sobreinterpretar o recurrir a otras señales alternativas. La velocidad no debe ser ni muy lenta ni muy rápida, ya que ambas anomalías pueden distorsionar la comunicación.

Actividad. Comunicación no verbal.

Objetivo. Que los participantes reconozcan la importancia de la comunicación y de cómo establecer acuerdos mediante el uso de los componentes no verbales.

Preguntas de reflexión.

El hecho de no poder expresarte verbalmente con tu compañero, ¿te impidió realizar el trabajo como tú querías? ¿Por qué?

¿Qué señales no verbales emplearon para llegar a un acuerdo?

¿Quién dirigía los trazos? ¿Por qué fue así?

¿Los dos participaron de igual forma? ¿Qué señales no verbales emplearon para conseguirlo?

✓ Ejercicio para practicar en casa.

Identificar tus componentes no verbales y señalar cuál es el que usas con mayor frecuencia y sí son congruentes con tu comunicación verbal.

Sesión 7.



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

Este tipo de técnica está diseñada para reemplazar la forma de pensar irracional por la racional, ya que se cree que las imaginaciones, valores, expectativas, percepciones, atribuciones, significados y auto-afirmaciones evaluativas de las personas tienen una considerable influencia en la cualidad asertiva de su conducta.

Dichas creencias conducen a pensamientos y sentimientos antiderrotistas que ejercen un efecto adverso sobre la conducta. Existen tres principales grupos de creencias irracionales y son las demandas irracionales hacia uno mismo (debo hacer las cosas bien o no debo hacer el ridículo), hacia los demás (las personas deben de tratarme con amabilidad y ser siempre justos conmigo) y hacia el mundo (el mundo debería ofrecerme una vida cómoda). Si estas exigencias no se cumplen, surgen una serie de consecuencias, la poca tolerancia a la frustración y condena (hacia los demás o uno mismo), ira, culpa, etc.

Para lograr identificar las respuestas conductuales y emocionales ante ciertas situaciones, se diseñó un esquema llamado A-B-C, en donde:

A = representa los hechos de la realidad o el evento desencadenante.

B= sistema de creencias relacionadas con A

C= consecuencias emotivas y conductuales derivadas de dichas creencias.

Finalmente se ayudará a modificar esas pautas de pensamiento, por otras más funcionales:

D= evaluaciones objetivas de la realidad, es decir pensamientos racionales realistas adaptativos.

E= respuestas emotivo-conductuales más racionales.

El principal objetivo es el de detectar y cambiar esas creencias irracionales absolutistas que las originan y de implementar en los participantes otras formas de comprender su realidad, en donde la problemática no termine en catástrofe sino en algo conveniente para él y su entorno y que estos pensamientos racionales puedan automatizarse en su vida.

“No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de las cosas”

Epícteto.

Actividad. Forma de pensar y forma de comportarse.

Objetivo. Que los participantes identifiquen sus pensamientos y consecuencias (emocionales y conductuales) a partir de una situación.

Preguntas de reflexión.

Piensa en una situación difícil con tu(s) hijo(s) en donde tu conducta no fue la más asertiva ¿Qué pensamientos predominaban en ese momento?

Ahora analiza esos pensamientos, ¿Son reales? ¿Por qué?

Cambia esos pensamientos por otros más reales y piensa en las posibles consecuencias emocionales y conductuales que pudieras tener con tu(s) hijo(s).

✓ Ejercicio para practicar en casa.

Cada vez que se te presente una problemática, examina las siguientes preguntas. Con la finalidad de mantener un control cognitivo sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos personales. Las siguientes preguntas son las siguientes:

¿Qué estoy haciendo? (estoy sudando, ritmo del corazón muy rápido, estoy tartamudeando, etc.).

¿Qué estoy sintiendo? (angustiado, preocupado, con temor).

¿En qué estoy pensando? (que si se reirá de mí cuando le diga que lo(a) quiero mucho).

¿Qué me gustaría estar pensando? (que le puedo decir directamente cuanto lo(a) quiero y si me veo rechazado, lo sentiré pero no me avergonzaré ni me sentiré horrible por eso).

¿Cómo quiero sentirme? (tranquilo, un poco nervioso)

¿Qué quiero hacer? (quiero expresarle mis sentimientos).

¿Qué me está impidiendo hacer lo que quiero? (solamente mi forma de pensar catastrófica e irracional que *yo puedo* cambiar).

Sesión 8.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA. DETENCIÓN DE PENSAMIENTO.

Adquirir asertividad implica un proceso de aprendizaje y requiere tiempo, sin embargo el proceso no es tan difícil y las satisfacciones son enormes. Es de suma importancia pensar positivamente sobre la asertividad, ya que los pensamientos, las creencias, las actitudes y los sentimientos son la base del comportamiento. Tú necesitas liberar tu mente para poder responder de un modo asertivo a cada nueva situación. Tus pensamientos generan un comportamiento asertivo si logras deshacerte de lo negativo.



Pensamientos que se interponen en nuestro camino hacia la asertividad.

Tú como la mayoría de las personas, habrás escuchado decir cosas como las siguientes, por lo menos de vez en cuando: “soy un fracasado”, “el mundo me trata mal”, “soy una víctima de las circunstancias”, “nadie me quiere”, “todos me juzgan”, “otros controlan mi destino”. Por otro lado, tal vez tú digas: “cuando hablo, me gusta que me escuchen”, “el mundo está en deuda conmigo”, “no necesito ayuda de nadie”, “no permitiré que se salga con la suya”, “la gente no sirve para nada” Todas estas ideas son falsas. El problema principal de este modo de pensar es que uno puede empezar a creer lo verdadero.

Actividad. Vacuna anti-estrés, la detención del pensamiento y los pensamientos positivos.

Objetivo. Que refuercen la asertividad por medio de sus pensamientos y controlen sus patrones de pensamiento.

Preguntas de reflexión.

¿Eres capaz de expresar tus sentimientos de felicidad cuando alcanzas una meta importante como terminar un curso o algún arreglo hecho a su hogar? ¿Te felicitas a ti mismo(a) cuando logras algo? O cuando no tienes éxito ¿puedes aceptarlo honestamente y reírte de ti mismo(a)?

- ✓ Ejercicio para practicar en casa. Confía en ti mismo. Experimenta un poco; ¡te lo mereces!

Práctica con tus familiares y/o amigos estas tres técnicas y escribe las diferencias que encuentras en tu conducta.

Sesión 9.

AUTOCONCEPTO.

Es la imagen del yo que tiene cada persona, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma. Si este concepto es positivo, mejorará la autoestima. El autoconcepto incluye todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las habilidades o creencias.

El conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo, que permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos: los cognitivos y los evaluativos. Los cognitivos hacen referencia a las creencias sobre varios aspectos de sí mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee. Los aspectos evaluativos del autoconcepto, a los que también se suelen denominar autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo. En la determinación de la influencia de ambos componentes (cognitivos y evaluativos), va siempre a representar un papel importante la imagen que el sujeto considera que los demás tienen de él: la dimensión social que considera que merece.

Actividad. Concepto positivo de sí mismo y Vivir aceptándose.

Objetivo.

- Que cada participante reconozca que tiene cualidades positivas como persona única y aceptarse con defectos y virtudes.
- Reconocer que lo más importante y auténtico de la persona está en su interior.



Preguntas de reflexión.

Si aceptas el hecho de que en el fondo te gustas ¿de qué forma tendrás que comportarte?

- ✓ Ejercicio para practicar en casa.

Ponte frente al espejo y durante 5 minutos elógiate, mandate besos, dite a ti mismo cuanto te quieres por todas las cualidades que te hacen ser esa persona tan especial que eres.

Sesión 10.
AUTOESTIMA

La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad y amor. También podría decirse que es la forma de amar y quererse a uno mismo, sintiendo aprecio por las demás personas. Significa saber que eres valioso, digno, y afirmarlo ante los demás, sin miedos. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo

La autoestima es una o la mejor base de asentamiento de los sentimientos, desde el punto de vista racional y siempre lo que se tiene que fomentar es la capacidad del individuo y el sentirse como tal y la ausencia de todos los sentimientos negativos sobre su capacidad e inseguridad. La autoestima es muy importante en la comunicación interpersonal.

Desarrollo de la autoestima.

- Deja de criticarte y empieza a apreciarte a ti mismo.
- El aceptarte te ayuda a hacer cambios.
- Empieza a aprobarte.
- Date permiso para avanzar.
- Puedes dejar de preocuparte.
- Escúchate, tú sabes lo que es más provechoso.
- Tú mereces ser feliz.
- Decide a tratarte bien.
- Toma el control de tu vida.
- Concéntrate en lo bueno de las personas y de las situaciones.
- Tú eliges tus pensamientos.



Actividad. Yo soy.

Objetivo. Desarrollar en los participantes mayor grado de autoestima, para que éstos se sientan con la seguridad de que son competentes para enfrentar situaciones difíciles, de que pueden alcanzar sus metas que se propongan y experimentar la felicidad consigo mismo y con los demás.

Favorecer la percepción realista de uno mismo.

- ✓ Ejercicio para practicar en casa.

Realiza tu autobiografía.

- Me llamo...Nací en...el día...del mes...año...
- Mis padres me han dicho que nací... (cuál fue su primera impresión cuando te vieron). Ellos se llaman (ban)...las enfermedades que he tenido son... en mi tiempo libre lo que más me gusta hacer es (aficiones, juegos, deporte, etc.)...De mis objetos personales lo que más aprecio es... En general mis gustos sobre la comida, vestido, lecturas, etc. son los siguientes... Lo que más me gusta estudiar es... los programas de televisión que prefiero son... La hora del día que más me gusta es... los cuidados sobre higiene personal que practico a diario son...De todas las cualidades que un hombre/mujer puede tener (belleza, constitución atlética, inteligencia, simpatía, generosidad, etc. lo que más valoro es... creo que las cualidades que yo poseo son... Lo que más me gusta de mí es...Lo que menos... Lo que hago o pienso hacer para mejorar mi aspecto personal es... Para aumentar mis cualidades personales...

Anexo 3.

“Hoja de Trabajo Derechos Asertivos”.

<p style="text-align: center;">HOJA DE TRABAJO DERECHOS ASERTIVOS Hoja para el Participante</p> <p>YO TENGO DERECHO</p> <p>En mi casa a:</p> <p>En mi trabajo a:</p> <p>En mi grupo de amistades a:</p>

<p style="text-align: center;">Hoja para el Participante LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:</p> <p>En mi casa a:</p> <p>En mi trabajo a:</p> <p>En mi grupo de amistades a:</p>
--

Anexo 4.

“Enunciados Asertivos de Oposición de Wolpe” (2000, pág. 139).

1. ¿Podría llamarme más tarde? No puedo hablar ahora.
2. Perdone, me tapa la vista.
3. ¿Sería tan amable de dejar de hablar durante la función (la película o la obra)?
4. Estamos formados, por favor ocupe su lugar.
5. Tendrá que esperarme 20 minutos.
6. ¿Le molestaría bajar la temperatura en el salón?
7. Hace demasiado frío para salir.
8. Por favor, ponga estos paquetes pesados en una bolsa doble (en un supermercado).
9. Su conducta me disgusta (me molesta).
10. Detesto su duplicidad (intolerancia, falta de madurez).
11. Tus sermones me aburren
12. Si no le es inconveniente, ¿podría usted recoger mi paquete?
13. Perdóneme, pero eso no será posible.
14. ¿Podría usted pedir al piloto que se cerciore de la conexión con mi siguiente vuelo? (a la azafata en un vuelo demorado).
15. Preferiría no esperar
16. ¿Por qué llega tarde?
17. Si persiste en llegar tarde, tendré que negarme a hacer citas con usted.
18. Insisto en que llegue a trabajar a tiempo.
19. ¿Por qué me habla así?
20. Perdóneme, yo llegue primero
21. Me agrada hablar con usted, pero, por favor, estese quieto mientras leo (escribo, pienso, escucho)

Enunciados asertivos de alabanza.

1. Es una blusa (falda, etc.) bonita.
2. Te ves adorable (preciosa, irresistible, encantadora)
3. Ese fue un comentario inteligente.
4. ¡Qué sonrisa más radiante!
5. Me caes bien.
6. Te amo.
7. Admiro tu tenacidad.
8. Ése fue un trabajo brillante (bien expresado, dio en el blanco).
9. Te viste muy hábil

Anexo 5.

“Instrucciones para el empleo del registro conductual auto-observacional”.

La hoja que presentaré a continuación servirá solamente para que conozcas cuáles son las conductas no verbales y verbales que evaluarás cuando tengas que expresarte ante el grupo de entrenamiento o en cualquier ocasión que quieras hacerlo.

Esta hoja de autoevaluación servirá para que puedas observar más fácilmente cómo es tu comportamiento en cada sesión y para que detectes los cambios que van ocurriendo en tu conducta. Para esto será necesario que llenes, primero lo que se refiere a “conductas no verbales” y después lo que se refiere a “conductas verbales”. Lo harás indicando el número que, de acuerdo con tu opinión, sea el que califique más adecuadamente tu conducta.

Por ejemplo:

1. Brazos y manos.	Movimientos que				Movimientos fáciles	
	denotan inquietud.				y precisos.	
		1	2	3	4	5

Si en la sesión que van a evaluar presentaste mucho movimiento en esta parte de tu cuerpo, debido a la ansiedad, señalarás el 1 o el 2; si presentaste poco movimiento, pero también debido a la ansiedad, señalarás el 3 y si crees que tus movimientos fueron adecuados y te facilitaron tu exposición o comportamiento señalarás el 4 o el 5. Cuida que la calificación se anote en el lugar correspondiente (sesión y conducta).

“Hoja de registro conductual auto-observacional”

Nombre: _____

A. Conductas no verbales

1. Brazos y manos Inquietud	Movimientos que denotan				Movimientos fáciles y precisos	
		1	2	3		4 5
2. Expresión facial	Semblante inexpresivo				Animado	
		1	2	3		4 5
3. Contacto Visual	Ninguno u ocasional				Máximo, directo	
		1	2	3		4 5
4. Movimiento de Cuerpo y piernas	Movimientos repetitivos que detonan inquietud				Relajado, postura natural.	
		1	2	3		4 5
5. Músculos faciales	Tensos, muecas, Temblores.				Músculos relajados	
		1	2	3		4 5
6. Gesticulaciones.	Sin movimiento, rígido				Movimientos fáciles y tranquilos	
		1	2	3		4 5

SESIÓN	EVALUACIÓN					
Conductas	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						

B. Conductas Verbales

1. Fluidez	Tartamudeos, balbuceos	Fluido, afable
	1 2 3	4 5
2. Claridad	Voz tensa, temblorosa	Clara, voz relajada
	1 2 3	4 5
3. Altos y comienzos	Busca palabras, se bloquea durante el discurso	Natural, pausas oportunas
	1 2 3	4 5
4. Énfasis	Monótono, falta de énfasis	Interesante, énfasis apropiado
	1 2 3	4 5
5. Volumen	Humilde y difícil de oír.	Alto y claro
	1 2 3	4 5

SESIÓN	EVALUACIÓN				
Conductas	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					

Anexo 6.

“Vivir Aceptándose” (frases inconclusas).

Escriba de seis a diez frases finales lo más rápido que pueda. No se preocupe porque las terminaciones sean literalmente ciertas, o si una se opone a otra.

“A veces al pensar en mi vida, apenas puedo creer que en una época yo

“Para mí no es fácil admitir que _____

“No me resulta fácil aceptarme cuando yo _____

“Una de mis emociones que me cuesta aceptar es _____

“Una de mis acciones que me cuesta aceptar es _____

“Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mi mente es _____

“Una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta trabajo aceptar es _____

“Si yo aceptara más las cosas que he hecho _____

“Si aceptara más mis sentimientos _____

“Si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades _____

“Lo que me asusta de aceptarme a mi mismo es _____

“Si otras personas vieran que me acepto más _____

“Lo bueno de no aceptarme podría ser _____

“Comienzo a darme cuenta de que _____

“Comienzo a sentir _____

“A medida que aprendo a dejar de negar lo que experimento _____

“A medida que respiro profundamente y me permito experimentar la Autoaceptación _____

“Una de las cosas que no me gusta de mí mismo es _____

“Una de las cosas que me gusta de mí mismo es _____

“Me gusto menos cuando _____

“Me gusto más cuando _____

“Si tuviera que admitir, con errores o sin ellos, cuanto me gusto en el fondo _____

Anexo 7.

“Cuestionario de Evaluación Final del Taller.”

Nombre del padre _____

Sexo: Femenino () Masculino ()

Edad: menos de 20() 20 A 30() 31 A 40() Más de 40()

Estado Civil: Casada(o) __ Soltera(o) __ Unión libre __ Divorciada(o) __

Escolaridad _____ Ocupación _____

Número de hijos: (1) (2) (3) (4) (5) más de 5()

1 ¿Qué temas fueron de más interés para usted? ¿Por qué? _____

2 ¿Considera que fueron importantes las sesiones del taller? Si () No ()

¿Por qué? _____

¿Cuáles? _____

3 ¿Considera que el taller fue útil? Si () No () ¿Por qué?

4 ¿Cree que lo visto en el taller sirvió para llevarlo a la práctica con su(s) hijo(s)?

Si () No () ¿Por qué? _____

¿Qué aspectos? _____

5 ¿Le gustaría tomar otro taller para padres? Si () No () ¿Por

qué? _____

6 ¿Cómo calificaría el desarrollo del taller?

Pésimo () Malo () Regular () Bueno () Excelente ()

7 ¿Cómo calificaría el contenido del taller?

Pésimo () Malo () Regular () Bueno () Excelente ()

8 ¿Cómo calificaría las actividades del taller?

Pésimo () Malo () Regular () Bueno () Excelente ()

9 ¿Cómo calificaría el desarrollo del conductor?

Pésimo () Malo () Regular () Bueno () Excelente ()

10 Además de los temas desarrollados en el taller. Sugiera algunos temas que le gustaría que se analizaran con mayor profundidad. _____

11 ¿Qué propone para mejorar el taller? _____

Retomado de Balcazar, Ponce A. (2006, Anexo 17)