



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PROMOVER
CONDUCTAS ASERTIVAS EN ESTUDIANTES DE 1er.
GRADO DE SECUNDARIA”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

P R E S E N T A :

SALCEDO LÁZARO IRENE

**DIRECTORA:
MAGDALENA ADUIRRE TOBÓN**

MÉXICO, D. F.

2011

Agradecimientos

Antes que nada quiero dar las gracias a Dios por darme la perseverancia y paciencia para poder terminar este proyecto de mi vida.

Y darle las gracias por darme a la gran familia que tengo; a mis papás por ser incondicionales, apoyarme en las buenas y en las malas y no dejarme sola. Pero sobre todo por darme los valores que me ayudaron a lograr a cumplir esta meta. También gracias a mis amigos que siempre estuvieron en todo momento. Y a todos mis profesores que a base de sus regaños y sus llamadas de atención estoy aquí.

Gracias a todos

Índice

Introducción	4
Planteamiento del problema	5
Objetivos	5
Justificación	5
Capítulo I. Marco Teórico	
I. 1 ¿Qué es la asertividad?.....	7
I. 2 El Adolescente en la asertividad.....	13
I. 3 Características de una persona asertiva	18
I. 4 Características de una persona no asertiva	23
I. 5 Características de una persona agresiva	26
I. 6 Investigaciones sobre asertividad	28
I. 6.1Técnica asertiva Manuel J. Smith.....	28
Capítulo II. La Asertividad en el Ámbito Escolar.....	31
II. 1 La asertividad de la educación	35
II. 2 Plan de Estudios de Secundaria 2006	41
Capítulo III. Metodología	
III. 1 Método.....	44
Capítulo IV. Resultados	
IV. 1 Análisis de Resultados.....	50
Conclusiones	62
Recomendaciones	64
Referencias	66
Anexos	68

Resumen:

La asertividad es sentirse seguro de sí mismo, y a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás de no ser torpe socialmente, donde existe un proceso dual de comunicación que incluye al propio yo y yo del otro.

El objetivo fue diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención sobre conductas asertivas dirigido a estudiantes de primer año de secundaria; con el propósito de brindarles información teórica y práctica que les ayude a fortalecer y fomentar la asertividad. Se eligieron 28 estudiantes del sexo femenino que se encuentren entre 12 y 13 años del primer año de secundaria nivel socioeconómico medio-bajo. El estudio se realizó en la escuela secundaria diurna turno vespertino.

El diseño de investigación fue con un pretest, intervención y postest. El pretest y postest es una escala multidimensional de asertividad que fue validada con estudiantes del Distrito Federal. El programa de intervención está conformado por 16 sesiones. Las actividades del programa están basadas en Rogers “El poder de la persona” y Gómez “propuesta de intervención en el Aula”

La conclusión de este proyecto no solo fue darles la información teórica y práctica, sino que también ponerle en situaciones reales para que identificaran cada una de las conductas vistas en el programa de intervención.

Introducción

El siguiente trabajo está dirigido a adolescentes para lograr el desarrollo de conductas asertivas. En primer término defino qué es asertividad y cómo podemos desarrollar estas conductas, no sólo en el área escolar sino también en cualquier tipo de contexto: casa, amigos, trabajo. Una persona equilibrada sabe cómo actuar dependiendo de la situación a partir del respeto a sí mismo y del respeto del otro sin dejar a un lado sus propios derechos. Las conductas asertivas son importantes desarrollarlas en el adolescente debido a que muchas veces no sabe cómo dirigirse a los demás, le cuesta mucho trabajo dar su punto de vista o negarse hacer algo por miedo al rechazo, se encuentra en un etapa de riesgo al estar definiendo su identidad.

El objetivo es sensibilizar a los adolescentes haciéndolos conscientes de sus actos, y que conozcan sus derechos para que nadie los maltrate, y por ende respeten los derechos de los demás y tengan empatía con sus compañeros.

El presente trabajo se encuentra estructurado y organizado de la siguiente manera:

En el primer apartado se describe el planteamiento del problema, que contiene la pregunta de investigación, objetivo y justificación.

En el segundo apartado se desarrolla el marco teórico del estudio, en el que se desplegaron temas como la asertividad, la asertividad en los adolescentes; autoestima relacionada con la asertividad y se cierra con el Plan de Estudios de Secundaria.

En el tercer apartado se presenta el método, que detalla cada uno de sus elementos como: Tipo de estudio, sujetos, escenarios, programa de intervención y procedimiento.

En el cuarto apartado se presenta los resultados obtenidos de las aplicaciones del pretest y el postest, así como el desarrollo de las sesiones del programa de intervención.

Finalmente, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones derivadas de este estudio

Planteamiento del Problema

Pregunta de Investigación

¿Un programa de intervención puede ayudar a los estudiantes de primer grado de secundaria a potencializar su asertividad, en el ámbito académico?

Objetivo

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención sobre conductas asertivas dirigido a estudiantes de primer año de secundaria; con el propósito de brindarles información teórica y práctica que les ayude a fortalecer y fomentar la asertividad.

Justificación

Toda persona está inmersa en un ambiente social y todos sus actos se ven dominados por sus relaciones psicológicas con los demás individuos. La conducta y la libertad de toda persona se encuentran limitadas por la obligación de no hacer daño a los demás. Por consiguiente, está sujeto a un juicio interior respecto a su comportamiento social. Este juicio no puede desatenderse porque aún salvando las apariencias externas, sigue insatisfecho (Rodríguez, 1991: 161).

Ser consciente, juzgar el valor de los actos y sus consecuencias, saber escoger, todo esto supone juicios realizados sin presión alguna, es decir, con plena libertad. No basta, de hecho, concebir el juicio del bien y del mal; sino que la libertad hay que aplicarla para seguir la orientación elegida. Así se comprende el estrecho lazo que une el problema de la consciencia con el de la voluntad, lo mismo que el de los instintos y de los sentimientos (Rodríguez, 1991:163).

Por eso hay que entender que una respuesta asertiva esta influida por la cultura en la que se desarrolla el individuo, por el contexto situacional y psicológico, por las personas

involucradas y/o percibidas en la interacción, por variables sociodemográficas tales como género, edad, escolaridad, nivel socioeconómico, etcétera y por variables de personalidad.

Al respecto se ha dicho que la asertividad es tratada más como una característica masculina. Es decir, la falta de asertividad en varias ocasiones, es tomada como un “problema de mujeres” sobre todo en los textos de Psicología de la mujer, de ahí la abundancia de materiales de autoayuda dirigidos a este grupo. Esto no quiere decir, que las mujeres seamos menos asertivas que los hombres, ya que al respecto existen resultados contradictorios.

Se sugiere que la asertividad no ha sido mantenida en las mujeres, porque normativamente dicha conducta es considerada como inapropiada. Jakubowski-Spector (Citado en Aguilar; 1987:45)

La confusión de los hallazgos sobre el efecto del sexo en el impacto social de la asertividad. Ha sido debido sobre todo a la actitud que tienen los individuos hacia el papel de la mujer en la sociedad. Kern, Cavell y Beck (Citado en Aguilar; 1987:45).

Capítulo I. Marco Teórico

¿Qué es asertividad?

Asertividad viene del latín assertus, y se refiere a la acción de “afirmar”, “poner en claro”. Es la expresión congruente de nuestros pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones, aprendiendo a actuar responsablemente de acuerdo a nuestra vivencia personal y única, respetando la vivencia de los demás (Casares 2001:12).

Es decir, sentirse seguro de sí mismo, y a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás de no ser torpe socialmente. Todo esto se resume en una palabra: “Asertividad”.

El ser una persona asertiva es aquella que tiene pensamientos “buenos” aunque haya sentimientos contrarios. Una persona debe de ser, “buena” pero a que nos referimos con a ser “¿buenos?” Muchas creemos que dejar que los demás hablen por nosotros, que no nos tomen en cuenta, que tenga una actitud pasiva, es ser bueno, pero esto sería una persona no asertiva. Bower y Bower (Citado en Casares; 2001:17)

No podemos decir que una persona es buena o mala, esto no nos da una descripción como tal, lo que estamos haciendo es etiquetando a la persona. Adler (1977) Define la asertividad como: “la habilidad de comunicarse y expresar tus pensamientos y emociones con confianza y con máxima capacidad”. La persona tiene una gran habilidad para comunicarse y relacionarse con lo demás provocando que lo respeten pero a su vez respetándose así mismo, sin tener que agradar a los demás (Elizondo, 2003: 16).

“La asertividad implica comunicarse, de tal suerte que estemos a favor de nuestros derechos pero no pisoteando los derechos de los demás” (Alberti Robert, Michael L, Emmons, 1999:33)

También la asertividad se ha definido como la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos, percepciones, para hablar cuando es apropiado, cuando estás de acuerdo o en desacuerdo e incluso un cambio de en una conducta ofensiva (Elizondo 2003:33).

En términos de Virginia Satir, ser asertivo puede ser definido también como el tener una comunicación ideal o balanceada: Es un proceso dual de comunicación que incluye al propio yo y yo del otro. La teoría de la asertividad está basada en: “El derecho y la responsabilidad a controlar y dirigir la propia vida”. Es el derecho básico a la vida, la libertad y la consecución de la felicidad (Citado en Casares, 2001:98).

Como podemos observar, la asertividad nos permite negarnos a determinadas peticiones que nos planten sin necesidad de recurrir a retóricas explicaciones donde nunca se pronuncia claramente la palabra “no”. ¿Acaso nos molestamos cuando invitamos a alguien a compartir un tiempo de ocio y éste nos dice, simplemente, que estará muy ocupado durante un cierto tiempo? No necesitamos que nos explique en qué o porqué estará ocupado. Aceptamos con naturalidad la explicación. Si empieza, en cambio, a detallarnos los motivos de las complicaciones de su agenda sin terminar de dar una negativa, nos molestaremos, pues nos hará intuir que está mintiendo (Morilla, 2000: 60).

Mientras uno sea responsable de sus actos y de las consecuencias de los mismo, no se necesita justificar ante los demás, teóricamente uno es libre de hacer lo que quiera siempre y cuando no dañe el derecho de los demás. “Uno tiene el derecho de expresar o de guardar los propios sentimientos, ideas y experiencias” (Casares, 2001: 99).

Consecuentemente cada persona tiene el derecho de la libre expresión y de tener los sentimientos que desee sin que “deba” sentir o pensar distinto, en último término ser distinto de como es. “Uno tiene el derecho a ser respetado, en su propia unicidad”. Pero se tiene la responsabilidad de tratarse a uno mismo con respeto y dignidad: “Uno tiene el derecho a ser humano, esto es a equivocarse, cambiar de opinión, a no ser perfecto, a no caerle bien a todos” (Casares, 2001:99).

No importa lo bien que se aprendió la asertividad, si la ansiedad produce señales obvias de su miedo la otra persona se dará cuenta de ello, aunque sea en un nivel inconsciente y como resultado, la comunicación se verá afectada (Elizondo, 2000: 19).

A continuación veremos, las características de una conducta asertiva propuesta por Aguilar Kubli (1988:44) Habla de nueve componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva:

- a) **Respetarse a sí mismo.**- Significa concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse.
- b) **Respeto por los demás.**- Requiere que nuestros prójimos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto, es decir, requiere empatía.
- c) **Ser directo.**- Implica garantizar que los mensajes transmitidos son los suficientemente claros, sencillos y precisos.
- d) **Ser honesto.**- Nuestra capacidad para comunicarnos se ve limitada cuando negamos o minimizamos el verdadero deseo o sentimiento recurriendo a la mentira.
- e) **Ser apropiado.**- Para lograr una comunicación satisfactoria es necesario no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino también el tiempo y el contexto donde ocurre.
- f) **Control emocional.**- Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, sino encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que nos provoquen reacciones ineficientes.
- g) **Saber decir.**- Dependiendo del objetivo que perseguimos y el proceso será la estructura del mensaje asertivo.
- h) **Saber escuchar.**- Es un proceso activo que requiere un esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitirnos y que desarrollamos.
- i) **Ser positivo.**- Quiere decir intentamos beneficiar y ayudar (Citado en Elizondo, 2003:44).

Podemos ver que asertividad es ser claro con nuestros pensamientos, congruentes con lo que decimos; muchas veces lo que hacemos no concuerda con lo que pensamos y

actuamos diferente.

Existen cuatro tipos básicos de conducta asertiva: básica, empática, escalar y confrontativa. Jakubowski y Spector (Citado en Aguilar:1987:50).

La Asertividad Básica.- Se refiere a la simple expresión de los derechos, las creencias, opiniones y los sentimientos personales, tales como el afecto o aprecio hacia otra persona. Por ejemplo, cuando alguien interrumpe (me gustaría terminar), cuando realizan una pregunta y no está preparado para contestar (dame tiempo para pensar), al rehusar una invitación (no gracias, ahora no), cuando se va a devolver un objeto a una tienda (quiero que me cambien esto), o simplemente para expresar afectividad (te quiero, me gustas, me caes bien, me preocupo mucho por ti, me gusta tenerte de amigo, eres alguien especial para mi). Esta serie de conductas son tal vez las formas de asertividad más fáciles de realizar, debido a que la persona no tiene que involucrarse directamente ni debe defenderse de algo. Además, la iniciativa parte del individuo, es decir, no tiene que responder a una influencia externa sino que toma la decisión personal de realizar la acción.

Ahora bien, en el caso de la expresión y defensa de derechos e intereses, se debe agregar una estrategia particular. En estos casos, es importante utilizar frases en la que el individuo se sienta más cómodo para expresar que no tolera ser pasado por alto, y que tiene sus derechos. En estas circunstancias, ayuda a comunicarse con un tono de voz firme y clara, pero no agresivo (Flores, 1994:47)

La Asertividad Empática.- Se da cuando la situación requiere más que una simple expresión de lo que se desea transmitir, exige sensibilidad hacia la otra persona. Es decir, cuando la comunicación incluye el reconocimiento de la situación o de los sentimientos de la otra persona. En este tipo de asertividad es importante darle tiempo a los demás para que respondan: hay que escuchar y tomar en cuenta los sentimientos de los otros. Así las personas responderán más fácil a nuestras peticiones e influencias una vez que se les reconoce y se les toma en cuenta. Este tipo de asertividad se utiliza cuando interesa que la otra persona no se sienta herida, pero tampoco queremos ser pasados por alto. La

asertividad empática es una alternativa para detener a una persona agresiva, puesto que al ponernos en su lugar estamos “entendiendo sus razones”, para después reivindicar que nosotros también tenemos derechos.

Al usar este tipo de asertividad, hay que asegurar la existencia de un respeto genuino entre las partes involucradas, ya que esta asertividad puede convertirse en manipulación. Es decir, demostrar comprensión, pero “de dientes para fuera”, haciendo creer a la otra persona que sus sentimientos son tomados en cuenta, cuando en realidad son desconectados. Ejemplos de formas y situaciones correctas de esta asertividad empática son: si dos personas están hablando fuerte en una reunión (serían tan amables de bajar la voz, pues no se escucha a los demás). Cuando los padres dan algún consejo (comprendo que quieras mi bien, te lo agradezco, pero yo tomé una decisión), o si estamos con un amigo (entiendo que ahora no quieras acompañarme a la fiesta, pero yo ya tenía preparado todo para ir) (Flores, 1994:48)

La Asertividad Escalar.- Implica comenzar con un mínimo de imposición o petición en la respuesta asertiva y valorar el impacto de ésta. En aquellos casos en que la conducta no produce el efecto deseado o cuando la respuesta es acompañada de emoción negativa o una posible consecuencia negativa, se puede incrementar la intensidad y rigidez de la asertividad siempre recordando la amabilidad de la cultura mexicana.

En un siguiente momento, si el mensaje asertivo es ignorado por una persona que tenga amenazado algunos de sus derechos, la respuesta asertiva debe ser más firme, sin llegar a la agresión. Es decir, cuando la persona no responde y sigue violando los derechos de la otra persona (de una petición a otra petición). Por ejemplo: el que no quiere beber o comer en una reunión puede presentar el siguiente patrón creciente:

Eres muy amable pero prefiero no comer.

No gracias, simplemente prefiero no comer.

Ésta es la tercera y última vez, no insistas.

La última respuesta puede parecer fuerte, pero se debe a que las anteriores respuestas

fueron ignoradas. Si hubiera comenzado con tono fuerte, tal vez la respuesta hubiera sido inapropiada, agresiva. Con la práctica de la asertividad, al paso del tiempo se puede aprender no sólo a utilizar distintos grados de la misma, sino también a diagnosticar a personas y situaciones para seleccionar el nivel adecuado de acción (Flores, 1994:49)

Asertividad Confrontativa.- Es cuando las palabras de una persona contradicen sus actos, consiste en describir objetivamente a la persona lo que dijo y lo que hizo, para confrontarlo con los hechos. Es decir, implica describir objetivamente lo que la otra persona dijo que haría, describir lo que realmente hizo y describir los propios sentimientos (Flores, 1994:50).

Debemos conocer nuestros sentimientos para ponerlos en práctica. La falta de información hace que seamos pasivos y creamos que la opinión del otro es totalmente cierta, lo que provoca que no exista acción de nuestra parte en la expresión de nuestros sentimientos. Es muy importante, hacerle saber a la persona que es un ser humano y como tal puede equivocarse. Es muy difícil, hasta cierto punto, llegar a ser una persona netamente asertiva porque ocasionalmente podemos tener actitudes poco favorables como: tristeza, ira, el miedo, sin llegar al extremo de la depresión, resentimiento, culpa, egocentrismo.

Por ende, vivir conscientemente es vivir dándonos cuenta de la realidad, en sus dos aspectos: el interno y externo.

Es importante tener en cuenta que la autoconciencia débil o falta de seguridad en sí mismo no es innata, sino que se desarrolla a lo largo de la vida a causa de las vivencias de desengaño. La fuerza y la frecuencia de estos desengaños o frustraciones juegan un papel muy importante. Las vivencias de frustración no tienen que venir necesariamente de los demás, pueden proceder también de sí mismos. Por ejemplo del fracaso en un examen a causa de una deficiente preparación Lauster,(Citado en Elizondo 2003:29).

Difícilmente podemos tener amor propio, sin asertividad. ¿Cómo tener amor propio

después de habernos “tragado” algo por incapacidad de expresión? ¿Cómo tenerla si tenemos que despreciar a alguien para ser capaces de hacernos oír? ¿No será siempre, la soledad, la consecuencia final de una incorrecta comunicación? A veces, incluso en situaciones insignificantes podemos caer en una falta de amor propio por ausencia de asertividad. Por ejemplo, ¿por qué no solicitamos en toda ocasión aquello que necesitamos?, con soltura y naturalidad no exenta de la precisa educación (Morilla, 2000:57).

El hombre debe conseguir y mantener la asertividad, el primer y fundamental requisito es el de conservar una inquebrantable voluntad de comprender. El deseo de obtener claridad, inteligibilidad, comprensión de todo lo que cae en su percepción, es el guardián de la salud mental humana, y el motor de su crecimiento intelectual (Casares, 2001:99)

Nuestra personalidad es sumamente dinámica. Según el momento y la situación se expresa de una forma o de otra (Castellanos, 1999:182).

Los Adolescentes y la Asertividad

La adolescencia es una etapa de “tempestad y calma” el decir que se trata de un período de crisis es exagerado pues, sin ella se da momentos de intensas tormentas, tampoco faltan momentos de calma, es más exacto hablar de las crisis que aparecen durante este período.

Los adolescentes estrenan, por así decirlo, una nueva manera de percibir y comprender el mundo que los rodea, es evidente que la transformación de su cuerpo ya no es la de un niño o niña, que sus pensamientos y sentimientos también han cambiado, que no tienen los mismo intereses y diversiones, y que los demás también los tratan de forma diferente. (Castellanos, 1999:75)

Una meta de todo adolescente es ser aceptado como un adulto independiente. Esto se logra a través de un proceso llamado separación-individuación durante el cual el vínculo padres-adolescente se transforma pero perdura. Así, los adolescentes buscan una relación diferenciada con los padres, manteniéndose la comunicación, el afecto y la confianza.

Donde desarrollan intereses, valores y metas. Pueden tener puntos de vista diferentes a los de sus padres, simplemente por poder experimentar el hecho de ser distinto (Munist et. al; 2007: 329).

Sin embargo, por un lado, todavía desean contar con las ventajas que tienen los niños tales como: depender de sus padres para que los vistan, les den comer, les den dinero, les resuelvan todos sus problemas, que cumplan todos sus caprichos y tomen por ellos todas las decisiones importantes, y por otro lado, desean una libertad absoluta, a pesar de que en ocasiones les infunde un enorme temor al no ser capaces de visualizar con exactitud qué hacer con ella (Castellanos, 1999:75)

Al hacer la transición de la niñez a la edad adulta, el adolescente necesita establecer un grado de autonomía e identidad. El adolescente no comienza un desarrollo identitario desde un punto cero, en realidad, parte su identidad ya establecida de niño, hijo, etcétera. La identidad entra en crisis cuando un grupo rechaza el juego social del encuentro con el otro. La alteridad no pone en crisis la identidad: al contrario, admitirla genera identidad (F.Philip, 2000:67)

La autonomía conductual implica llegar a ser lo suficientemente independiente y libre como para actuar por uno mismo sin excesiva dependencia de la guía de otros. La autonomía emocional significa liberarse de los vínculos emocionales de la niñez con los padres, tales como la elección de la ropa o de los amigos, pero siguen los consejos de sus padres en otras áreas, tales como los planes educativos.

Los adolescentes quieren y necesitan padres que concedan autonomía conductual en pequeñas cantidades a medida que aprendan a usarla, en lugar de todo de una vez. Los jóvenes quieren que se les dé la oportunidad de tener opciones, ejercer su propia independencia y argumentar con los adultos y asumir su propia responsabilidad (Munist et. al; 2007: 329).

Los lazos con los pares se estrechan y pasan, muchas veces, de las barras púberes de un solo sexo a grupos mixtos, que comienzan con la familia y se continúa con los sucesivos enlaces o filiaciones grupales, educativas, de etnia, religión, etc. El grupo actúa como agente de socialización, le permite al adolescente practicar conductas, habilidades y roles que contribuirán a la construcción de su identidad adulta.(F. Philip, 2000:69)

El ingreso a los nuevos grupos y el desafío del aprendizaje ayudan a desestabilizar su confianza básica y de este modo disminuye su autoestima. Los adultos deben reiterar su amor, asumir una conducta comprensiva e intentar establecer o mantener los vínculos afectivos que el adolescente necesita.

Hay que tener en cuenta que disentir, poner de manera original, fundamentar dicha opinión y tolerar los otros puntos de vista son manifestaciones de independencia y autonomía de juicio (F. Philip, 2000:76)

La diferencia entre el período de falta de poder y de irresponsabilidad de la infancia y ese otro conocerse en su adultez incipiente a través de versiones contestarías con el mundo adulto deberá ir procesándose.

Con frecuencia la fuerte necesidad de los adolescentes de tener un reconocimiento por parte del otro es lo que prima sobre cualquier consideración de valores en la constitución del grupo de pertenencia. Estos adolescentes se “fusionan” con aquellos grupos que le puedan dar ciertos rasgos de identidad: sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos de adictos o delincuentes. Después de todo, ser “malo” es mejor que no saber quién es. (F. Philip, 2000:70).

Los padres que animan la dependencia se puede volver excesivamente exigentes, el resultado es una adolescencia prolongada, Algunos adolescentes, por ejemplo, pueden que prefieran vivir con sus padres después de casarse, o pueden no tener nunca relaciones maduras, establecer una identidad profesional elegida por si mismos o desarrollar una imagen positiva como personas distintas, independientes.

Un menor nivel de cohesión familiar en la adolescencia se debe a que los adolescentes intentan ser autónomos, para trazarse una vida por sí mismos en un proceso de separación-individuación. Al mismo tiempo los padres se van alejando y aumenta la necesidad de privacidad.

Hay cuatro patrones básicos de control familiar:

- 1.- Autocrítico: Los padres toman decisiones relevantes para el adolescente.
- 2.- Autoritario, pero democrático: Las decisiones se toman conjuntamente entre los padres y el adolescente.
- 3.- Permisivo: Los adolescentes tienen más influencia tomando decisiones que los padres.
- 4.- Ambiguo: El control es inconsistente, en ocasiones autoritario, democrático y a veces permisivo.

El efecto general del control autocrático es producir una combinación entre rebelión y dependencia. Los adolescentes en esos ambientes, son generalmente más hostiles hacia sus padres, a menudo están profundamente resentidos por su control y dominación y se identifican con ellos en menor grado (Munist et. al; 2007: 329).

En el ámbito escolar tienen varios profesores, estudian distintas materias, se introducen con múltiples contenidos del saber humano y se ven bruscamente obligados a tomar parte de diversas tareas de la vida social y escolar, sintiéndose más autónomos en una amplia gama de papeles sociales y reconociéndose con derecho a ejecutar un conjunto de funciones socialmente más valoradas que las anteriores.

En momentos como éstos, la situación que viven pueden parecer sumamente difícil o imposible, no saben qué papel asumir y hasta llegan a creer que los demás principalmente los adultos, no los comprenden. Pueden llegar a sentirse desesperados, pero todas estas transformaciones en el ámbito de los sentimientos son una forma muy natural de desarrollo para adquirir la madurez emocional que caracteriza a la mayoría de los adultos.

Esa búsqueda del reencuentro consigo mismo exige esfuerzos y mientras, construye sus

relaciones, no sabe a ciencia cierta, en el fondo, hacia dónde se deberá orientar; de aquí nace la inestabilidad de sus sentimientos, la ambigüedad de sus actitudes y lo paradójico de sus comportamientos (Fernández, 1991:20)

Los datos actuales no sólo someten los de la misma escuela y de la sociedad en general, obligando a todos a buscar nuevos métodos educativos, capaces de establecer diálogo con los jóvenes de la sociedad contemporánea y a elaborar nuevos estatutos sociales para los adolescentes, acordes con las condiciones de la vida actual.

Cambios a nivel socioemocional

- Se manifiesta inquieto y hablador
- No le gusta estar solo
- Desarrolla múltiples relaciones interpersonales

A nivel emocional

- Se descontrola con facilidad, sufre frecuentes ataques de risa y cambios de humor.
- Si se le contraría, su voz se exalta con facilidad y cuando falta una autoridad moral realmente firme, resulta difícil controlarlo.
- De ahí su rebeldía con los padres, las peleas y constantes riñas con los hermanos, la oposición a ayudar en las tareas de casa, la resistencia a adoptar buenos modales, la constante protesta. Fenómenos que en gran medida son simples manifestaciones de afirmación personal y de autoabsorción de la primera fase de la adolescencia.
- Resistencia a las normas familiares, agresión casi sin darse cuenta, a los propios padres, a pesar de que indiscutiblemente los quiere
- Diálogo con los adultos para constatar las reacciones que su comportamiento produce en los interlocutores
- Gusto por la acción en grupo, en forma de competición con sus semejantes
- Energía en el trabajo, espontaneidad en la conducta e inmediatez en la acción.

A continuación se explican las diferentes características que puede presentar una persona en diferentes situaciones.

Características de una persona asertiva

La persona asertiva reconoce la frontera de su propia individualidad y la de los demás, tiene fuerte conciencia de unicidad y separatividad. Posee una rica sensibilidad y consciencia de sus propias necesidades y de las ajenas. No siempre tiene que salirse con la suya de inmediato, sino que es capaz de integrar, sublimar o hacer transacciones que la lleven a lograr objetivos de mayor trascendencia y mediatez (Casares, 2001:100).

Actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa. La meta fundamental es lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario.

Significa que ser asertivo no es ganarle al otro; es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces no se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso e inclusive que se requiera ceder (Aguilar, 1988:12).

Uno de los aspectos más importantes de ser asertivo consiste en ser pertinentes y en repetir una y otra vez lo que queremos, sin enojarnos, irritarnos ni levantar la voz. La mayoría de veces, para comunicarnos de manera eficaz es una situación conflictiva, debemos insistir y aferrarnos a nuestra opinión. Las personas no asertivas tienden a incurrir en un parloteo excesivo y abandonan fácilmente cuando alguien les explica ¿por qué?, les demuestras “lógicamente” o les da “razones” para disuadirlos de lo que desean hacer. Para poder demostrarse persistente, la persona no asertiva no debe dar razones, excusas o explicaciones acerca de “¿por qué?” actuará de esa forma, debe de hacer caso omiso de todo lo que le dicen para infundirle sentimientos de culpabilidad (Smith, 2004:106).

Es importante reconocer las características de las personas asertivas, a continuación se describen:

Comportamiento externo:

- Habla fluida, seguridad, no 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”, saber aceptar errores.

Patrones de pensamiento:

- Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás.
- Sus convicciones son en su mayoría “racionales”.
- Buena autoestima/ no se sienten inferiores ni superiores a los demás/ satisfacción en las relaciones/ respeto por sí mismo.
- Aclaran equívocos
- Los demás se sienten respetados y valorados.
- La persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta” (Castanyer, 2002:36)

Componentes no verbales de la comunicación:

- a) **La mirada:** Ha sido uno de los elementos más estudiados en la literatura sobre habilidades sociales y aserción. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. 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. De esto se desprende que la utilización asertiva de la mirada como componente no verbal de la comunicación implica una reciprocidad equilibrada entre el emisor y el receptor, variando la fijación de la mirada según se esté hablando (40%) o escuchando (75%).

- b) **Expresión facial:** Muestra el estado emocional de una persona, aunque intente ocultarlo. Proporciona una información continua sobre si se está comprendiendo el mensaje, las emociones que genera el mensaje o la situación. La persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir.
- c) **Postura corporal:** La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, cómo está de pie y cómo se pasea, reflejan las actitudes y conceptos que tiene de sí misma y su ánimo respecto a los demás.
- Postura de retirada: suele interpretarse como rechazo, repulsa 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.
- d) **Los gestos:** Los gestos son básicamente culturales. 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.
- e) **Componentes paralingüísticos:** El área paralingüística o vocal hace referencia a “cómo” se transmite el mensaje, frente al área propiamente lingüística o habla, en la que se estudia “lo que” se dice. Las señales vocales paralingüísticas incluyen:
- **Volumen:** En una conversación asertiva, éste tiene que estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir. Un volumen de voz demasiado bajo, puede comunicar inseguridad o temor, mientras que si es muy elevado transmitirá

agresividad y prepotencia.

- **Tono:** Puede ser fundamentalmente agudo o resonante. Un tono insípido y monótono puede producir sensación de inseguridad o agarrotamiento, con muy pocas garantías de convencer a la persona con la que se está hablando. El tono asertivo debe de ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en la seguridad.
- **Fluidez-perturbaciones del habla:** Excesivas vacilaciones, repeticiones, etc. Causan una impresión de inseguridad, inapetencia 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 y estén apoyados por otros componentes paralingüísticos apropiados.
- **Claridad y velocidad:** El emisor de un mensaje asertivo 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 en un contexto comunicativo normal, ya que ambas anomalías pueden distorsionar la comunicación.
- **Retroalimentación (feed back):** 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 comparten, le creen, están sorprendidos, aburridos, etc.

Los errores más frecuentes en el empleo de la retroalimentación consisten en dar poca información y no hacer preguntas y comentarios directamente relacionados con la otra persona. Una retroalimentación asertiva consistirá en un intercambio mutuo de señales de atención y comprensión, dependiendo, claro está, del tema de conversación y de los propósitos de la misma (Castanyer, 2002: 38-41).

Para llegar a ser “comunicador” asertivo en un ambiente social, el individuo debe dominar dos técnicas. Una donde debe de ejercitar el arte de captar las claves que los demás nos dan acerca de si mismo. El estudio o el examen de la información libre o gratuita que los demás nos ofrecen acerca de si mismos cumple dos funciones en un ambiente social (Smith, 2004:125).

Así como la habilidad de formular las cosas de manera negativa o positiva; esto jugará a su favor y hará que la otra persona se encuentre más tranquila y más receptiva por ejemplo: hay una sutil diferencia entre decirle a un niño: “no juegues con eso aquí” y “¿Puedes jugar con eso afuera, por favor?” o “¿Puedes dejar las cosas limpias cuando hayas terminado?” o “¿Puedes guardar las bolsas de las croquetas del gato después de darle de comer, por favor?”(Sue Bishop, 2000:28).

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

Las personas no-asertivas carecen a menudo de la facilidad para dominar los componentes verbales y no verbales apropiados de la conducta, y de aplicarlos conjuntamente, sin congruencia.

Un ejemplo: una persona a la que se encuentra frente a un fumador en un lugar donde no es permitido fumar, sin optar por la agresividad, el disimulo o la manipulación, puede solucionar la incomodidad siendo asertivo. Esto quiere decir, que existe una posibilidad que generalmente ignoramos no tiene que ver con el hecho de ser educado para decir: ¿Sería usted tan amable... caballero? Aquí no hay agresividad pero tampoco asertividad. La exagerada educación, sirve para “empastar” con palabras intenciones que no nos atrevemos a mostrar. Encierra un sutil desprecio por la otra persona, a la par que una cierta dosis de servilismo (Morilla, 2000:56).

Lo asertivo, en cambio, consiste en tener la naturalidad que nos permite decir: “le pido, por favor, que fume en otro lugar, el humo me molesta”. Es decir, “le pido” (conversión de un orden en una petición), “por favor” (educación justa), “que fume en otro lugar”

(aceptación de su necesidad de fumar), “porque el humo me molesta” (expresión directa de la propia necesidad). Esta sencilla frase contiene todos los elementos asertivos. Pero no se trata de aprender frases de memoria, sino de comprender poco a poco estos principios para poder aplicarlos espontáneamente en cada caso (Morilla, 2000:56).

Un individuo asertivo puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños, y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada. Tiene una orientación activa en la vida, va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan. Es más proactiva que activa.

Las personas con habilidades asertivas pueden aumentar su conocimiento, su autoestima y su confianza, condiciones necesarias para una comunicación honesta, eficaz y vigorosa. Las personas asertivas tienen una imagen positiva de sí mismas; usan un lenguaje positivo; buscan resultados positivos en su interacción con los otros; trabajan en colaboración para encontrar soluciones positivas a los problemas de forma que ambos lados salgan ganando son positivas en su respeto por los puntos de vista y opiniones de otras personas, aunque no las compartan (Sue Bishop, 2000:23).

Características de una persona no asertiva

Generalmente las personas no asertivas actúan así por hábito, el cual denota sus raíces basadas en el conflicto, agresión y hostilidad. Son personas que buscan ser amistosas y pacíficas pero sobre bases de autoderrota y dándose por vencidos en bien de la “calma”. El evitar la confrontación o las situaciones difíciles o tensas frecuentemente va en detrimento de sí mismo, de su propio valer y de su satisfacción vital y paradójicamente invita a otros a pasar sobre sus derechos con más frecuencia. El estilo no asertivo promueve relaciones de desigualdad en donde siempre hay un ganador y un perdedor. No es una relación sinérgica y creativa (Casares, 2001:101).

Es decir, consiste en no comunicarse o hacerlo de una manera débil hablando con demasiada suavidad o “timidez”, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad,

siendo comúnmente indirecto en el mensaje, rodeando el tema o disculpándose cuando la situación requiere que hablemos claro respecto a nuestros deseos, lo que impide el enriquecimiento de la experiencia social (Aguilar, 1988:12).

Esto se debe a la incapacidad o dificultad para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, y permite que los demás violen sus derechos. Muchas veces el no asertivo cree o espera que los demás vean a sus motivaciones o necesidades. Generalmente los que se quedan esperando la adivinación de los demás, suelen ser catalogados como “muy buenos” o “muy respetuosos” o “delicados o sensibles”, pero la realidad suelen ser víctimas y explotados o pisados en sus derechos por personas agresivas (Casares, 2001:101).

Las características de una persona no asertiva son:

- No defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.
- Volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas (esto ¿no?).
- Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, onicofagia, postura tensa, incómoda.
- Inseguridad para saber qué hacer y decir.
- Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”.
- Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.
- Impotencia, mucha energía mental, poca externa, 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.

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

preferencias) (Castanyer, 2002:26- 27).

Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables.

A continuación se describen cuatro formas erróneas de responder no asertivamente:

- **Bloqueo:** Quedarse paralizado, no tienen un pensamiento claro, la persona tiene la mente en blanco. Se envían automensajes ansiógenos y repetitivos: “tengo que decir algo”, “esto cada vez es peor”, “Dios mío, ¿y ahora qué hago?”, etc. Generalmente, esta forma de respuesta causa una gran ansiedad en la persona y es vivida como algo terrible e insuperable.

a) **Sobreadaptación:** El sujeto responde según crea que es el deseo del otro. Su atención está centrada en lo que la otra persona pueda estar esperando: “tengo que sonreírle”, “si le digo mi opinión, se va a enfadar”, “¿querrá que le dé la razón?”

b) **Ansiedad:** Tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos estereotipados. La persona se da rápidas instrucciones respecto a cómo comportarse, pero éstas suelen llevar una gran carga de ansiedad: “¿y ahora qué digo?” “tengo que justificarme”, etc.

Otras veces, la ansiedad es parte de un bloqueo. En estos casos, la persona no puede pensar nada porque está bloqueada, y generalmente, tampoco emite otra respuesta encaminada a afrontar la situación.

Esta forma de comportamiento tiene grados. Puede ir desde una respuesta correcta, que afronta la situación, aunque con nerviosismo interno o externo, hasta el descrito bloqueo, en el que la persona no emite más respuesta que la ansiedad.

c) **Agresividad:** Elevación de la voz, portazos, insultos. La persona se siente tan ansiosa, que tiene necesidad de estallar, con la idea, además, de tener que salir

airoso de la situación: “ya no aguanto más”, “esto es insoportable”, “tengo que decirle algo como sea”, “a ver si se cree que soy idiota” (Castanyer, 2002:30-33).

Los seres humanos deseamos una vida digna y de autorrealización. Sin embargo, la vida nos asesta golpes crueles que nos distraen de estas metas. El mundo está lleno de individuos que no reconocen su propia fuerza o que han aprendido actuar con un estilo inferior. Juzgan imposible la expresión de algunas emociones como la cólera o a la ternura, y a veces ni siquiera se permite sentir las. Se inclinan humildemente a los deseos de los demás y encierran los suyos en su interior. Como no posee el control de su propia vida, cada vez se sienten más inseguros y aceptan ese estado de inseguridad. En términos psicológicos decimos que tienen una personalidad inhibida, creen tener mil razones para no actuar, se creen suficientes y viven la vida según las reglas y caprichos de otros; no saben a fondo quiénes son, qué sienten, qué quieren (Rodríguez, 1991:10).

Una parte importante que se debe mencionar es la motivación ya que es una tendencia humana a la consistencia en la acción, que representa un esfuerzo consciente de la mente para identificarse con un objeto reconocido como apetecible. Si somos arrastrados de este modo por un objeto, hay que suponer que esté posee un valor especial para nosotros.

El motivo de un acto interno de la voluntad puede estar falsificado de distintos modos, de forma que una descripción empírica de este acto nunca es capaz de expresar de un modo adecuado la razón que nos mueve. Una de las características esenciales de toda la motivación humana está en su complejidad (Rodríguez, 1991: 208- 209).

Características de una persona agresiva

Se caracterizan por la comunicación desigual o desbalanceada, por la insensibilidad a las necesidades de los demás por actos hostiles, posturas de domino, manipulación y humillación de los otros. Se centra únicamente en las propias necesidades y deseos hasta llegar a ser una postura de capricho. Este tipo de conducta obtiene resultados inmediatos con mucha frecuencia, dependiendo del poder propio y de la debilidad del interlocutor,

pero lo aleja de los demás, aleja del respeto al otro y por lo tanto lo mantiene en una relación desigual, de poder y sumisión o de continua fricción y hostilidad. Estas personas son incapaces de gozar sus relaciones interpersonales y reciben respuesta de miedo, deshonestidad. A la gente no le gusta ser pisoteada o ignorada despóticamente. La hostilidad produce defensividad y/o alejamiento. Muchas veces el hostil pasa a un estilo no asertivo y así a la larga se convierte en victimario y víctima de sus propios sentimientos y deseos incontrolados por un yo inmaduro (Casares, 2001:101).

Características:

- Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.
- Volumen de voz elevado, habla poco fluida por ser demasiado precipitada, tajante e interrupciones utilizando insultos y amenazas.
- Contacto ocular retador, cara tensa, postura que invade el espacio del otro.
- Tendencia al contraataque.
- Piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables.
- Lo sitúan todo en términos de ganar-perder.
- Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada”
- Soledad sensación de incompreensión, culpa, frustración.
- Baja autoestima.
- Sensación de falta de control.
- Enfado cada vez más constante.
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

Como en el caso de las personas no asertivas, los agresivos sufren una serie de consecuencias de su forma de comportarse:

Generalmente, rechazo o huida por parte de los demás.

Conducta de “círculo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar su agresividad.

No todas las personas son agresivas en su interior: la conducta agresiva y desafiante es muchas veces una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los “ataques” de los demás o bien es una falta de habilidad para afrontar situaciones tensas (Castanyer, 2002, 27: 29)

Algunas investigaciones hechas sobre la Asertividad

Este apartado ofrece un panorama acerca de los estudios realizados sobre la asertividad y así poder contextualizar el presente estudio.

Es una escala multidimensional sobre asertividad aplicada en nuestro país, donde se utilizó una escala likert para evaluarla (Díaz- Loving y Rivera ,1994:26)

Los estudios realizados por Flores (1993) son importantes ya que contextualiza la asertividad en México, como tal no es muy conocida, inclusive se confunde con la abnegación. La abnegación es un estilo de automodificación que se utiliza cotidianamente en México para resolver problemas (Díaz Loving y Rivera, 1987:26)

Debido a los costos elevados de las investigaciones relacionados con la asertividad es primordial recalcar la importancia del mismo. La dificultad radica en las variables socioculturales: edad, sexo, nivel cultural y estrato socioeconómico.

Técnica asertiva Manuel J. Smith

Otro programa utilizado pero con un mayor enfoque en la asertividad es una propuesta hecha por Manuel J. Smith (1980), han sido resumidas y adaptadas al contexto educativo.

1. Formas de decir NO.

- a) No natural. Es la manera individual y espontánea de decir No.
- b) Escuchar activamente y después decir NO. Se repite lo que dijo la otra persona reflejando que sí se entendió la petición y después se responde NO.

Ejemplo: “lo que quieres es que cambie tu fecha de examen¿correcto?, NO puedo hacerlo”.

c) NO razonado. Se dice NO y se da una explicación sincera. Ejemplo: “Gracias por invitarme a su reunión, pero prefiero no ir; en realidad, el sábado lo tenía destinado a otras actividades”.

d) NO temporal. Con esta respuesta se dice no por el momento pero se sugiere que se vuelva a pedir otra ocasión. No se debe dar respuestas indefinitivamente y dar largas al asunto. Si se tiene en mente un NO definitivo no se debe dar un NO temporal. Ejemplo: Hoy no puedo quedarme después de clases, pero mañana si podré ayudarles con la decoración de la escuela”.

2. **Disco rayado.** Este tipo de respuesta implica utilizar una frase que exprese la negación y debe repetirse todas las veces que sea necesario sin cambiar u omitir alguna palabra del mensaje original.

Efectos clínicos: Esta técnica nos permite sentirnos a nuestras anchas e ignorar las trampas verbales manipulativas sin apartarnos del punto en el que deseamos insistir.

Ejemplo: No se puede cambiar la ponderación del examen... NO se puede cambiar la ponderación del examen... No se puede cambiar la ponderación del examen.

3: **Banco de niebla.** Se aceptan las críticas manipulativas reconociendo serenamente ante nuestros críticos la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que dicen, sin que por ellos abdicuemos de nuestro derecho a ser únicos jueces.

Efectos clínicos: Nos permite recibir las criticas sin sentirnos violentos ni adoptar actitudes ansiosas o defensivas y sin ceder un ápice frente a los que emplean críticas manipulativas.

Ejemplo: debo de reconocer que exista la posibilidad de que tengas razón, déjame pensarlo y lo discutimos después.

4. **Libre información.** Técnica que nos enseña a identificar los simples indicios que nos da otra persona en el curso de la vida cotidiana y que permite reconocer qué es lo interesante e importante para esa persona.

Efectos clínicos: Esta técnica nos permite vencer nuestra timidez y entrar en conversación social con los demás y, al mismo tiempo, induce a los demás a expresarse con mayor libertad de sí mismos. Para lograrlo se invita a charlar de algún tema de interés que permita a las personas expresar sus opiniones.

Ejemplo: “A ver muchachos ¿Qué opinan de los nuevos medios de comunicación de masas y su impacto en la formación de una nueva identidad cultural en nuestro país?”

5. **Aserción negativa.** Nos enseña a aceptar nuestros errores y faltas (sin tener que excusarnos por ellos) mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas, hostiles o constructivas que se formulan a propósito de nuestras cualidades negativas.

Efectos clínicos: Nos permite sentirnos a nuestras anchas aun reconociendo nuestros aspectos negativos de nuestro comportamiento o de nuestra personalidad, sin tener que adoptar actitudes defensivas o ansiosas, ni vernos obligados a negar un error real, consiguiendo al mismo tiempo reducir la ira o la hostilidad de nuestros críticos.

Ejemplo: “alumno, tienes razón, el examen está mal calificado, déjame revisarlo de nuevo y asignarle la nota correcta”:

6. **Interrogación negativa.** Se deben suscitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de la información (si son útiles) o de agotarlas (si son manipulativas), inclinado al mismo tiempo a nuestros críticos a mostrarse más asertivos y a no hacer un uso tan intensivo de los trucos manipulativos.

Efectos clínicos: Nos permite provocar con serenidad las críticas contra nosotros mismos en el seno de las relaciones íntimas induciendo al mismo tiempo y consiguiendo así

mejorar la comunicación.

Ejemplo: “muchachos, les voy a pedir que platiquemos sobre la estructura del examen que acaban de presentar... ¿qué elementos les parecen que realmente cumplen con el objetivo del curso, y cuáles no?”

7. Autorrevelación. Técnicas que enseñan a aceptar e iniciar la discusión de los aspectos positivos y negativos de nuestra personalidad, nuestro comportamiento, nuestro estilo de vida y nuestra inteligencia, con objeto de fomentar y favorecer la comunicación social así como reducir la manipulación.

Efectos clínicos: Nos permite revelar aspectos negativos de nuestras vidas que anteriormente provocaban sentimientos de ignorancia, ansiedad o culpabilidad.

Ejemplo: Hago lo que siento que me gusta hacer

8. Compromiso viable. Cuando empleamos las técnicas asertivas verbales es muy práctico, siempre que comprendemos que no está en juego el respeto que nos debemos a nosotros mismos, ofrecer a la otra parte de un compromiso viable. Siempre podemos regatear cuando se trata de nuestros objetivos materiales, a menos el compromiso afecta nuestros sentimientos personales de dignidad propia. Cuando el objeto final entraña algo que afecte nuestra dignidad, sin embargo, no cabe compromiso de ninguna clase.

Ejemplo: “Muchachos, sé que he estado poco paciente y ustedes bastante inquietos, ¿qué les parece si iniciamos una estrategia conjunta para mejorar el ambiente del salón de clases y con ello sacarle el mayor provecho posible? (Elizondo, 2003:147-149).

La Asertividad y la Autoestima en el Ámbito Escolar

Las escuelas deberían beneficiarse con principios y prácticas de la asertividad en sus currículos. Para el desarrollo integral de los adolescentes. Pero no contribuimos al desarrollo sano de los jóvenes cuando decimos que la asertividad puede lograrse repitiendo “Soy especial” todos los días, acariciándose la mejilla y diciéndose “Me quiero”, o identificando la autovalía con ser miembro de un grupo en particular (“orgullo

étnico”), en lugar de identificarla con el carácter personal (Morilla, 2000:61).

Por ello es muy importante presentar temas relacionados con el desarrollo del ser humano enfocado a los adolescentes para trabajar en el ámbito escolar. Con este material se puede trabajar enfocándose a metas, objetivos que cumplir no sólo a corto ni mediano sino que también a un largo plazo. Un adolescente puede ser asertivo, quiere decir, que podrá expresar con mayor facilidad sus ideas sin miedo a que otros se burlen de él; a decir que no entiende, de hacerle ver sus errores al profesor sin que esté sienta ofendido.

De la misma manera, ayudarle al profesor a que el adolescente no tenga miedo de ser castigado por no cumplir con las expectativas del mismo, hay que trabajar en conjunto, para poder así tener un mejor ambiente dentro de la escuela. No nos han educado para ser asertivos.

Insisto, no nos han enseñado a ser asertivos. De hecho, la actitud y conducta que designa, ni siquiera pertenece a un enfoque específico de la psicología, sino que se han ido construyendo desde distintas vías. Pero la reflexión y la comprensión en la naturaleza de la asertividad, como “derecho natural de expresión y de correcta escucha”, nos harán avanzar felizmente hacia ella (Morilla, 2000:62).

El ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la asertividad del adolescente. La imagen que de sí mismo ha comenzado adquirir, en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Morilla, 2000:63).

La relación entre autoconcepto y rendimiento académico, es uno de los aspectos que más investigación ha suscitado dentro del ámbito escolar. Se ha constatado que los escolares utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, y que los adolescentes con un peor rendimiento académico poseen un peor autoconcepto (Cava, et. al; 2000:37).

El rendimiento escolar, tal como hemos señalado, afecta al autoconcepto académico. En concreto, incide en la percepción que él tiene de sus capacidades escolares. Esta percepción tiene su origen no sólo en su ejecución escolar, sino también en la información acerca de sí mismo que recibe de profesores y padres.

Junto a la capacidad percibida debe considerarse también el contexto específico en el que el adolescente se sitúa, es decir, el contexto de su aula, ya que evalúan su rendimiento comparando su ejecución con la de sus compañeros. Por tanto, las experiencias de fracaso académico reiteradas, una pobre percepción de sus capacidades escolares y un marco de referencia exigente afectarán negativamente a la asertividad académica de los adolescentes en el contexto escolar. A su vez, estas pobres expectativas pueden verse reflejadas en un escaso esfuerzo, una falta de motivación y aspiraciones escolares mínimas. En ocasiones, algunos pueden proteger su asertividad de estas influencias devaluando la escuela y el trabajo escolar y, a partir de aquí, la educación en general (Cava, et. al; 2000:39)

La escuela, además de ser un contexto en el que las capacidades de los adolescentes son evaluadas con frecuencia, es también un medio caracterizado por las continuas interacciones. En este contexto, las comparaciones de capacidad entre compañeros y los comentarios de éstos respecto a las ejecuciones, no sólo las académicas son frecuentes. En este sentido, encontramos en el ámbito escolar la presencia de personas especialmente relevantes para la formación de la identidad de sí mismos. Tanto los profesores como los compañeros del aula son personas significativas para ellos, puesto que le aportan información relevante sobre su identidad.

De hecho, éstos han sido descritos como espejos en los que ven reflejada una imagen de sí mismos. El profesor influye en el autoconcepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

Gran parte de las relaciones sociales que se establecen en el ámbito escolar son relaciones entre iguales. Estas relaciones no constituyen un elemento superfluo en el desarrollo, por

el contrario, resultan esenciales para él (Cava, et. al; 2000:39)

Los compañeros o iguales son adolescentes que están en fases similares de madurez cognitiva, social y emocional. En estas relaciones no hay diferencias de autoridad, conocimientos o capacidad cognitiva que impongan una estructura cualitativamente diferente en las interacciones, incluso antes de que éstas se inicien. Los iguales influyen en el desarrollo cognitivo y emocional, en la competencia comunicativa y en la sociabilidad.

El grupo de compañeros, además de proporcionar al adolescente la información sobre la que basará su autopercepción, incide en los valores a través de los cuales se va a interpretar esta información. De este modo, influye en la determinación de que características personales se valoran positivamente y cuáles negativamente, y en qué medida se les reconoce como relevantes e importantes (Cava, et. al; 2000:40).

Los adolescentes rechazados tienen una asertividad pasiva, su estatus se asocia con agresión, soledad, conducta disruptiva, falta de atención y un rendimiento académico poco favorable.

Por el contrario, el adolescente que es aceptado por sus iguales amplía la esfera de adolescentes con los que interactúa, dispone de mayores recursos y apoyo naturalmente no sufre el estrés del rechazo. Por lo tanto, la asertividad es un factor muy importante en el ámbito escolar, ya que las relaciones profesor-alumno también inciden de un modo significativo en el autoconcepto y en el rendimiento académico (Cava y Musitu, 2000,18:24).

Los profesores tienen expectativas específicas para cada uno de sus alumnos, aunque en muchas ocasiones éstas sean inconscientes. Se trata de inferencias que hacen del rendimiento presente y futuro, y de la conducta en general, de sus alumnos. Si el profesor es una persona significativa para el alumno, y éste llega a percibir a través del trato diferencial las expectativas acerca de él, interiorizará este concepto de sí mismo con las

consiguientes repercusiones en su rendimiento (Cava, et. al; 2000:32).

El docente puede ser tanto un Pigmaleón positivo para sus alumnos, al comunicar que espera un buen rendimiento de ellos, como un Pigmaleón negativo al transmitir a determinados adolescentes que espera muy poco de ellos (Cava, et. al: 2000,37:38).

La Asertividad dentro de la educación

La educación tradicional ha pretendido enseñar a los alumnos a ser asertivos. Algunos más que otros todos hemos recibido mensajes del estilo “obediencia a la autoridad”, estar callados cuando hable una persona mayor, no expresar la opinión propia ante padres y maestros. Si bien esto responde a un modelo educativo más antiguo, sorprende ver cómo personas jóvenes relatan historiales llenos de reproches, padres autoritarios, prohibiciones para ser ellos mismos (Torres, 1999:209). Existe una serie de suposiciones tradicionales que a primera vista parecen “normales”, pero que, recibidas de forma autoritaria e insistente, puede hacer mucho daño a la persona, haciéndola sentirse inferior a los demás y sin capacidad para cambiar. Estas “suposiciones tradicionales” pueden ser por ejemplo: “Ser egoísta anteponer las necesidades propias a los demás”. Según como entendemos esta máxima, puede ser una sana declaración de principios o, por el contrario, algo que hunde a la persona que lo tome demasiado al pie de la letra (Torres, 1999:210).

Nos han transmitido a casi todos es: “ser siempre lógico y consecuente” . La persona que por ejemplo, tiene claro desde pequeño la carrera que va a elegir, el trabajo al que se piensa dedicar, pasa por ser una persona seria, congruente y valorada. Pero ¿no tenemos derecho, de vez en cuando, a cambiar de línea de acción o de idea? Una tercera máxima, muy extendida, es la que indica, “es vergonzoso cometer errores”. Hay que tener una respuesta adecuada siempre, no hay que interrumpir, no hacer demasiadas preguntas”. Sin embargo, todos tenemos derecho a cometer errores, a pedir declaraciones, a no quedar como ignorantes si no sabemos algo. A cambio, medios de comunicación y agentes sociales bombardean con otro mensaje: hay que ser agresivo, estar por encima de los demás, ser “más” que otros (Torres, 1999:210).

El mayor interés es que los adolescentes puedan desarrollar una buena asertividad. A continuación se describen algunas frases para el desarrollo de esta asertividad:

1ª “para ser asertivo hace falta estar seguro de uno mismo”

La asertividad nos permite tener seguridad. ¿Cómo estar seguros, si disimulan? De entrada, todo estará perdido. ¿Cómo estar seguros si son manipulados? Todo puede quedar al descubierto en cualquier momento, todo puede mal entenderse. ¿Cómo estar seguros desde una comunicación agresiva?, porque pensemos: ¿Qué hará el otro?, ¿Se pondrá agresivo también?

2ª “no se puede ser siempre asertivo”

Ser asertivo no significa serlo en todas las ocasiones. La inteligencia y el sentido común nos dirán cuando merece la pena ser asertivo. Pero es necesario tener, de entrada, la disposición de serlo en el mayor número de situaciones posibles. Valorar la escucha (atención en la escucha) es el primer paso para ser asertivo. El segundo es reconocer y ejercer el legítimo derecho a expresarnos, cuando sintamos y sepamos que es necesario (Morilla, 2000:63-64).

Es muy común también el estilo pasivo-agresivo: los alumnos callados y no asertivos en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias: al dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, los alumnos pasivo-agresivos utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. Obviamente, esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma (Castanyer, 2002:28).

Los alumnos con problemas de asertividad han tenido experiencias altamente aversivas que han quedado unidas a situaciones concretas. En Psicología se denomina este fenómeno como “condicionamiento” o “generalización”. Dichas experiencias pudieron ser objetivamente ansiosas, como en el caso de un inmigrante al que se discrimina, o subjetivas, es decir, nacidas en la mente de la persona.

Situaciones de este estilo pueden dejar en la persona un pozo de ansiedad tan grande, que a partir de ese momento su respuesta asertiva se ve mermada. Si la persona tiende a generalizar a otras situaciones, pronto todas sus respuestas asertivas sufrirán con esta ansiedad, o por lo menos las que se parezcan o tenga algo que ver con la situación inicial suscitarán reacciones de ansiedad (Castanyer, 2002:45).

Pensar que estamos expresando verdaderos sentimientos cuando explotamos y dejamos salir con rabia nuestra hostilidad. La falta de expresión de los sentimientos hace que estos se acumulen hasta encontrar salida en forma violenta. Algunas personas creen, lo que es incorrecto, que para expresar verdaderamente un sentimiento, hay que hacerlo de manera exagerada. Sustituir sentimientos por racionalizaciones: como el adolescente no sabe expresarse a sí mismo, pone como pretexto y pantalla las posibles reacciones de los demás, disculpándose con frases como “Mejor no le digo nada, lo voy a herir”, o “Dejará de quererme”, o “Total, no tiene importancia”, estos no son sentimientos, son excusas (Rodríguez, 1991:39).

Es muy importante darles a los adolescentes las herramientas necesarias para desarrollar una buena asertividad como:

- 1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- 2.- Confianza en nuestro derecho a ser felices, dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

El área familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes.

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la asertividad de su hijo cuando:

- Transmiten que el adolescente no es “suficiente”.
- Los castigan por expresar sentimientos “inaceptables”.

- Los ridiculizan o los humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarlo mediante la vergüenza o la culpa.
- Lo sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al adolescente sin ninguna norma.
- Lo alientan a dudar de su mente.
- Lo aterrorizan con violencia física o con amenazas.

Cuanto más alta sea la asertividad, mejor equipados estarán para enfrentarse a la adversidad en sus profesiones y en sus vidas personales; cuanto más rápido se levanten después de una caída, más energía tendrán para comenzar de nuevo; serán más ambiciosos, no necesariamente en sentido profesional o económico, sino en todo lo que esperan experimentar en la vida: emocional, creativa y espiritualmente (Elizondo, 2003:122).

Es importante darles a conocer sus derechos, para que estos los puedan poner en práctica y no se sientan amenazados por otros que quieran abusar de ellos. Tener una buena asertividad no significa que siempre tengamos la razón, sino que darnos cuenta que no siempre salen las cosas como las planeamos y no sentirnos culpables al ver que fallamos, al contrario todo esto nos debe de ayudar para que salgamos adelante sin miedo a equivocarnos y a ser juzgados por tratar de llevar a cabo nuestros objetivos; y cumplir nuestras metas.

En lo que se refiere a nuestras acciones y comportamiento, nuestra asertividad depende, en gran medida, de lo que queremos hacer. Resalto este aspecto de la elección volitiva porque existen razones para creer que venimos a este mundo con ciertas diferencias hereditarias que facilitan o dificultan el alcanzar una asertividad: diferencias en cuanto a energía, resistencia, predisposición a gozar la vida, etcétera.

Para lograr estos objetivos, no debemos olvidar a los profesores. Los años de formación son para el estudiante un reto constante y presentan un sin número de tareas y cuestionamientos “Seres que actúan de manera fundamental en el planteamiento de dichos retos y en el cumplimiento de los objetivos, los maestros que interactúan con el alumno le transmiten conocimientos y experiencias” Owens,(Citado en Aguilar 1987:32).

Es importante que la relación maestro-alumno, esté basada en el respeto mutuo y la confianza de poder expresar las opiniones personales (Elizondo, 2003:124).

Bloom, Colburn y Pearlman (Citado en Alberti,1999: 34) resumen el comportamiento asertivo:

- a) Establecer lo que deseamos
 - b) Expresar nuestros sentimientos honestamente
 - c) Usar directamente las frases que queremos expresar
 - e) Usar el “yo” al hablar (por ejemplo, “yo estoy enojado” y no “tú me hiciste enojar”
- Endud y Kunst,(Citado en Alberti, 1999: 34)

Podemos decir que para lograr que suceda lo descrito anteriormente, hay que orientar a maestros, alumnos y a nuestras instituciones educativas en conjunto para que adquieran o desarrollen características y conductas asertivas. “Para alcanzar una comunicación y conductas asertivas es necesario plantearse metas que consoliden la asertividad” Owens (Citado en Alberti. 1999: 35).

La orientación asertiva, es el primer paso, “esta característica refleja el hábito de meditar bien las metas escolares, los pasos que se han de dar para conseguirlas y cómo utilizar al máximo el talento para llevarlas a cabo”

Aunque nuestro propósito es enseñarle a mejorar su calidad de expresión de manera apropiada y responsable, también creemos que el comportamiento asertivo debe ser apropiado al contexto así como la libertad de expresión no nos da derecho a gritar. Su

derecho personal de decir “no” coexiste con el del vecino para decir “si”. Su deseo de alcanzar sus objetivos asertivamente debe tener en cuenta las necesidades de la sociedad en que vive (Alberti, 1999:33).

A nadie se le oculta que la escuela está en crisis. Es posible que, en alguna forma, lo haya estado siempre pero en la actualidad esta crisis se presenta con síntomas más graves y preocupantes. Especialmente los que conlleva agresividad, violencia e indiferencia al aprendizaje. Estas manifestaciones son deudoras en buena parte de la crisis de autoridad y permisividad que caracteriza a la sociedad actual; también de la ausencia de educación en el ámbito familiar –los padres se han vuelto cada vez más delegadores de la educación de sus hijos y consideran que profesor, es el que ha de educarles (Palaino, 2004:135).

No es de extrañar por ello que la profesión de educar sea hoy una de las primeras respecto a la prevalencia de bajas labores.

Los educadores vocacionales continúan mostrando que no se puede educar sin amor, el no experimentar una verdadera estimulación de los profesores genera siempre relevantes consecuencias en los alumnos; su ausencia también, pero no debería centrarse la solución a estos problemas en sólo la motivación de los alumnos, términos de los que, ciertamente, se ha abusado (Palaino, 2004:136).

Como toda teoría, obtiene su significado de los datos de la vida que recibimos a través de nuestras capacidades, experiencia, familia, cultura, etc. Por último estas teorías personales cuentan con un valor práctico: Lo que en opinión de Epstein es equivalente a decir que nos ayuda a sobrevivir y crecer influyendo en nuestra motivación y conducta. “Una teoría es un instrumento conceptual para satisfacer las funciones psicológicas más básicas de la vida, a saber, para mantener un nivel de equilibrio favorable placer/dolor en un futuro previsible, para mantener un nivel favorable de asertividad, para asimilar los datos o realidad dentro de un sistema conceptual estable y para mantener relaciones favorables con los otros significativos” Epstein(Citado en Aguilar, 1987:51).

Observe que el conflicto es un componente integral de este proceso, especialmente en relación a la asertividad. Por una parte, la función básica de esta teoría es crear estabilidad a partir del caos de la vida. Por lo tanto, una vez establecidas, del mundo deben de tratar de mantenerse a sí mismas (realmente es el individuo quien trata de hacerlo). Hay resistencia al cambio porque puede ser desestabilizador: alterar un aparte del sistema afecta a las partes restantes, lo cual puede provocar el desbaratamiento de nuestra capacidad de funcionamiento. Las emociones constituyen un poderoso mecanismo de feedback que ayuda a minimizar el desbaratamiento advirtiéndonos de ese peligro. Así, la ansiedad que acompaña a una amenaza ante la asertividad nos motiva a mantener la estabilidad (Mruk Chris, 1999:124).

Como observamos es un ambiente difícil pero no imposible de trabajar, tenemos todo un gran compromiso, el primero de ellos es reconocer todos los factores que conllevan a la gran falta de asertividad, para después trabajar en ellos en conjunto, siendo así más fácil y práctico.

Plan de Estudios de Secundaria 2006

Con base al artículo tercero constitucional y con cumplimiento en las atribuciones que le otorga la Ley General de Educación, La Secretaría de Educación Pública plasmó en el Programa Nacional de Educación 2001-2006 el compromiso de impulsar una reforma de la educación secundaria que incluyera, además de una renovación del plan y los programa de estudio, el apoyo permanente y sistemático a la profesionalización de los maestros y directivos del nivel (Secretaría de Educación Pública, 2006:5)

Una de las condiciones necesarias para realizar la tarea que tienen encomendada y que constituye la razón de ser de la educación secundaria: Es asegurar que los jóvenes logren y consoliden las competencias para actuar de manera responsable consigo mismo, con la naturaleza y con la comunidad de la que forma parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, libre y democrática (Secretaría de Educación Pública; 2006:6)

La reforma de 1993 planteó una formación general, única y común para todos los alumnos; sin embargo, en la práctica no se ha logrado una efectiva vinculación con los niveles previos de la educación secundaria debe articularse con los niveles de preescolar y primaria para configurar un sólo ciclo formativo con propósitos comunes, prácticas pedagógicas congruentes, así como formas de organización y de relación interna que contribuyan al desarrollo de los estudiantes y a su formación como ciudadanos democráticos (Secretaría de Educación Pública, 2006:8)

Por lo tanto el objetivo principal de este plan de estudios, es poder ayudar al alumno a que desarrolle sus capacidades dándoles apoyo, pero si éste a su vez no cuenta con un buen desarrollo psicológico, como un buen nivel de asertividad, es muy probable que el alumno deserte y no continúe con sus estudios, es preciso antes que esto suceda, darles una correcta orientación y apoyo para que puedan salir adelante.

Así, con esto, se lograría que la educación básica contribuya a la formación de ciudadanos con estas características lo que implicaría plantear el desarrollo de competencias como propósito educativo central. Una competencia involucra un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias del impacto de ese hacer (valores y actitudes) (Secretaría de Educación Pública, 2006:11).

Las competencias movilizan y dirigen todos estos componentes hacia la consecución de objetivos concretos; son más que el saber, el saber hacer o el saber ser. Las competencias se manifiestan en la acción integrada.

Las competencias que aquí se proponen contribuirán al logro del perfil de egreso y deberán desarrollarse, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje para todos los alumnos.

Competencias para el manejo de situaciones. Son aquellas vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos

como los sociales, culturales, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y tener iniciativa para llevarlos a cabo; administra el tiempo; propiciar cambios y afrontar los que se presenten, tomar decisiones y asumir sus consecuencias; enfrentar el riesgo y la incertidumbre; planear y llevar a un buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.

Competencias para la convivencia. Implica relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnico, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país.

Competencias para la vida social. Se refiere a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y a las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la paz y el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar considerando las formas de trabajo en la sociedad (Secretaría de Educación Pública, 2006:12).

Como podemos observar tenemos un gran trabajo por hacer, con los adolescentes, es fácil plantearlo pero es aun más complicado llevarlo a cabo, es por eso que hay que empezar poco a poco, hacerles ver que para poder salir a delante y cumplir sus metas deben de tener en mente que no todo es fácil, que para lograr éxito a veces tenemos errores, pero que estos errores no nos afecten, para decir “ya no puedo” o “no soy capaz”, sino que esos mismos errores no hagan ver que somos fuertes y que podemos tener éxito en cualquier ámbito, en la escuela, casa, o en otro contexto. Es difícil, si no le explicamos o le hacemos reconocer las cualidades que tienen como seres humanos, por eso hago un llamado para que estos aspectos no se queden de lado, sino que hay que trabajarlos en conjunto con una buena estrategia de aprendizaje y lograr así, una persona con inteligencia emocional y académica.

Capítulo II. Método

Objetivo

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención sobre conductas asertivas dirigidas a estudiantes de primer año de secundaria; con el propósito de brindarles información teórica y práctica que les ayude a fortalecer y fomentar conductas asertivas.

Sujetos:

- 28 estudiantes del sexo femenino que se encuentran entre 12 y 13 años del primer año de secundaria nivel socioeconómico medio-bajo. Es un grupo que le cuesta mucho trabajo relacionarse con sus compañeros, grupo “problemático”.

■

Escenario:

- Escuela Secundaria Diurna Turno Vespertino que se encuentra ubicada en la delegación Álvaro Obregón entre las avenidas Periférico y Revolución. La escuela cuenta con buenas instalaciones, áreas verdes, canchas (fútbol, básquetbol y voleibol), gimnasio y salones de usos múltiples (lectura, juntas, música).

Diseño de Investigación

- Este trabajo se realizará bajo el siguiente diseño de investigación:

O1 X O2

O1: Pretest

X : Intervención

O2: Postest

Instrumento

a) Pretest - Postest

El pretest y postest que es una escala multidimensional de asertividad que fue validada por Flores (1994) con estudiantes del Distrito Federal y Yucatán. Está conformada por cinco factores:

El primero se denomina *Asertividad indirecta* que es la inhabilidad del individuo para

tener enfrentamientos directos, cara a cara ya sean familiares, amigos o compañeros expresando sus necesidades, opiniones y sentimientos por medio de cartas o teléfono.

El segundo factor se le llamó *No asertividad en el área afectiva* que es la incapacidad de expresar sus opiniones, necesidades y sentimientos, de hacer valer sus derechos de decir no, específicamente con amigos y familiares.

Al tercer factor se le denominó *Asertividad en situaciones cotidianas* la inhabilidad para poder hacer valer sus derechos en diferentes situaciones de la vida cotidiana, principalmente con personas desconocidas.

El cuarto factor es *Asertividad por medios indirectos con autoridades* inhabilidad para tener enfrentamientos directos, específicamente con autoridades, por lo que expresa sus necesidades, opiniones y pensamientos por medio de cartas o teléfono.

Y el último factor se le llamó *No asertividad en el área escolar* inhabilidad para expresar sus necesidades, pensamientos y opiniones para hacer valer sus derechos y decir que no, para negarse a realizar una actividad en el área escolar, con sus compañeros o con sus maestros. (Anexo1).

b) Programa Psicoeducativo

Está conformada por 16 sesiones con una duración de 50 minutos cada una. Las actividades del programa están basadas en Rogers (1977) "El poder de la persona" y Gómez (1993) "Propuesta de intervención en el aula". Para mayores detalles de sesiones del programa ver carta descriptiva. (Anexo 2)

Sesión 1 -2

Tema: Asertividad

Objetivo: Identificar el grado de conocimiento de conductas asertivas.

Actividad: Aplicación de la escala multidimensional de la asertividad, Apertura del programa de intervención.

Material: Escala y lápiz.

Sesión 3

Tema: ¿Qué es la asertividad?

Objetivo: Al término de la sesión el alumno reconocerá cuándo es asertivo, y examinará su conducta.

Actividad: Técnica expositiva, aprendiendo a ser asertivo, plenaria

Material: Láminas, copias, lápiz, goma, caja de cartón y un dado grande.

Sesión 4

Tema: Distinguir la conducta asertiva-pasiva.

Objetivo: Al término de la sesión el alumno reconocerá las conductas asertivo-agresivo-pasiva.

Actividad: Técnica expositiva, aplicar lo aprendido, plenaria.

Material: Hojas con la actividades descritas.

Sesión 5

Tema: Comparar la conducta asertiva -agresiva.

Objetivo: Al término de la sesión el alumno reconocerá las diferencias entre la conducta pasiva de la asertiva.

Actividad: Técnica expositiva.

Material: Láminas, hojas.

Sesión 6 y 7

Tema: Comparar la conducta asertiva - agresiva

Objetivo: Al término de la sesión el alumno reconocerá las diferencias entre la conducta

pasiva y asertiva.

Actividad: Técnica expositiva, sociodrama.

Material: Hojas con la situación a representar.

Sesión 8

Tema: Mi propio yo

Objetivo: Al término de la sesión el alumno reconocerá un poco más de su personalidad

Actividad: Caja de recuerdos

Material: Caja de zapatos, hojas de colores, diurex, fotos,

Sesión 9 y 10

Tema: Identificación de conducta asertiva-pasiva-agresiva.

Objetivo: Al término de la sesión el alumno identificará cada una de las conductas

Actividad: Proyección de película

Material: Película.

Sesión 11-12

Tema: La persona humana es...

Objetivo: El alumno se sensibilizará ante varias situaciones.

Actividad: Autoanálisis.

Material: Sillas, música de relajación

Sesión 13

Tema: Virtudes y Defectos.

Objetivo: Los alumnos sabrán identificar y trabajar sus virtudes y defectos y trabajar con metas a corto y largo plazo.

Actividad: La lámpara maravillosa

Material: Hojas blancas, lápiz.

Sesión 14 y 15

Tema: Empatía

Objetivo: Fomentar la sinceridad lo que le permite cubrir parte de las necesidades afectivas, para desarrollar un autoconcepto positivo.

Actividad: Yo amo a..., caja de los recuerdos (continuación)

Material: Hojas de colores, colores.

Sesión 16

Tema: Asertividad.

Objetivo: Aprender y aplicar todo lo aprendido

Actividad: Aplicación del Postest (escala multidimensional de asertividad). Cierre del programa de intervención.

Material: Escala y lápiz.

Procedimiento

El primer paso fue escoger el plantel educativo donde se aplicaría el programa psicoeducativo.

Se plantearon dos opciones: La Escuela Ignacio Manuel Altamirano y La escuela Tomas Garrigue Masaryk la primera de ellas con una población mixta a diferencia de la segunda, la cual cuenta con cien por ciento de estudiantes de sexo femenino.

Me pareció pertinente realizar este estudio en la escuela Tomas Garrigue Masaryk, debido a que en México se cree que no es un país donde las mujeres puedan ser asertivas sino abnegadas (Flores, 1994:89)

Se obtuvo cita con la Directora del plantel, se explicó en qué consistía dicho programa y se obtuvo la aprobación en la Coordinación Sectorial para trabajar en dicha Institución.

Se tramitaron varios documentos en la Universidad Pedagógica Nacional los cuales

tenían que estar dirigidos a la Coordinación Sectorial y a la Secundaria donde se trabajaría.

Después de conseguir todas las autorizaciones necesarias, se presentó el programa de intervención a todos los maestros que participarían en dicho proyecto de intervención. Haciéndoles énfasis de que sólo sería un trabajo de investigación, no para que sus alumnas cambiaran de la “noche a la mañana”, y se realizaría mediante el trabajo mutuo.

Se obtuvo apoyo de una de las tres orientadoras que trabajan en la secundaria mediante la asignación de horarios disponibles y dando aviso a los profesores designados en dichos horarios. El total de horas destinadas para las sesiones fueron tres por semana pudiendo extender el horario si el tiempo lo permitía.

Capítulo III. Análisis de Resultados

Análisis de Resultados

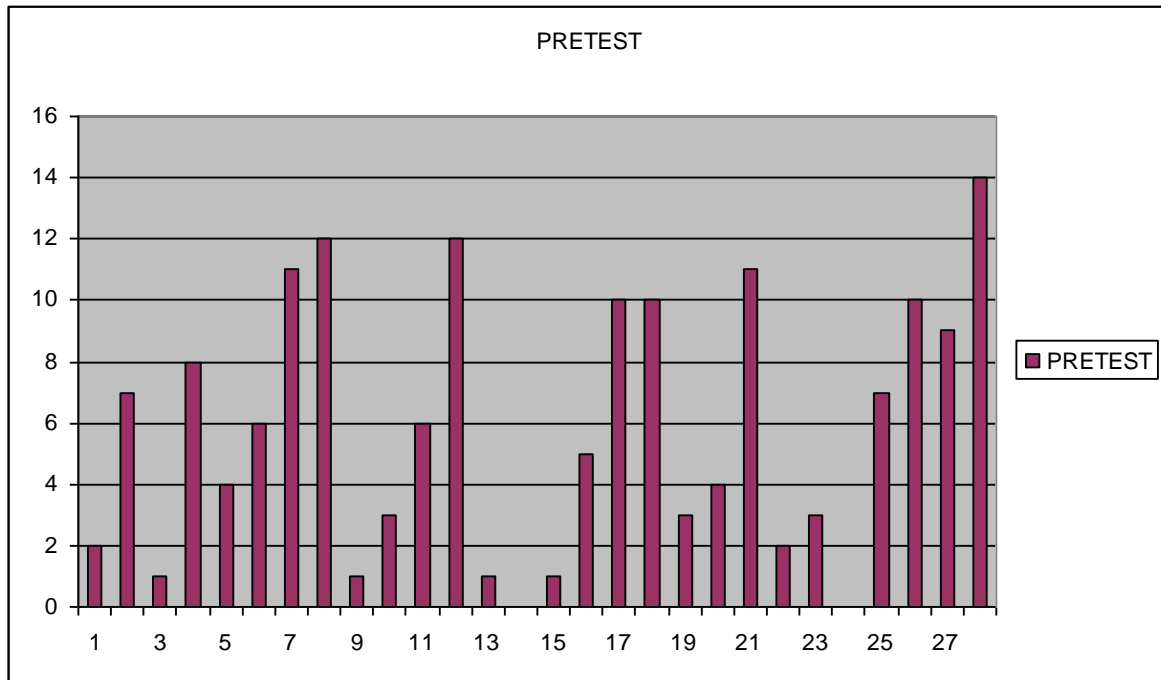
a) Pretest – Postest

Para el pretest –postest se utilizò la Escala Multidimensional de Asertividad Living-Flores (1994). Por medio de la prueba t se realizó un análisis de discriminación de reactivos, con el objetivo de eliminar reactivos que no presentaban variabilidad

Tabla 1. Resultados del Pretest y Postest.

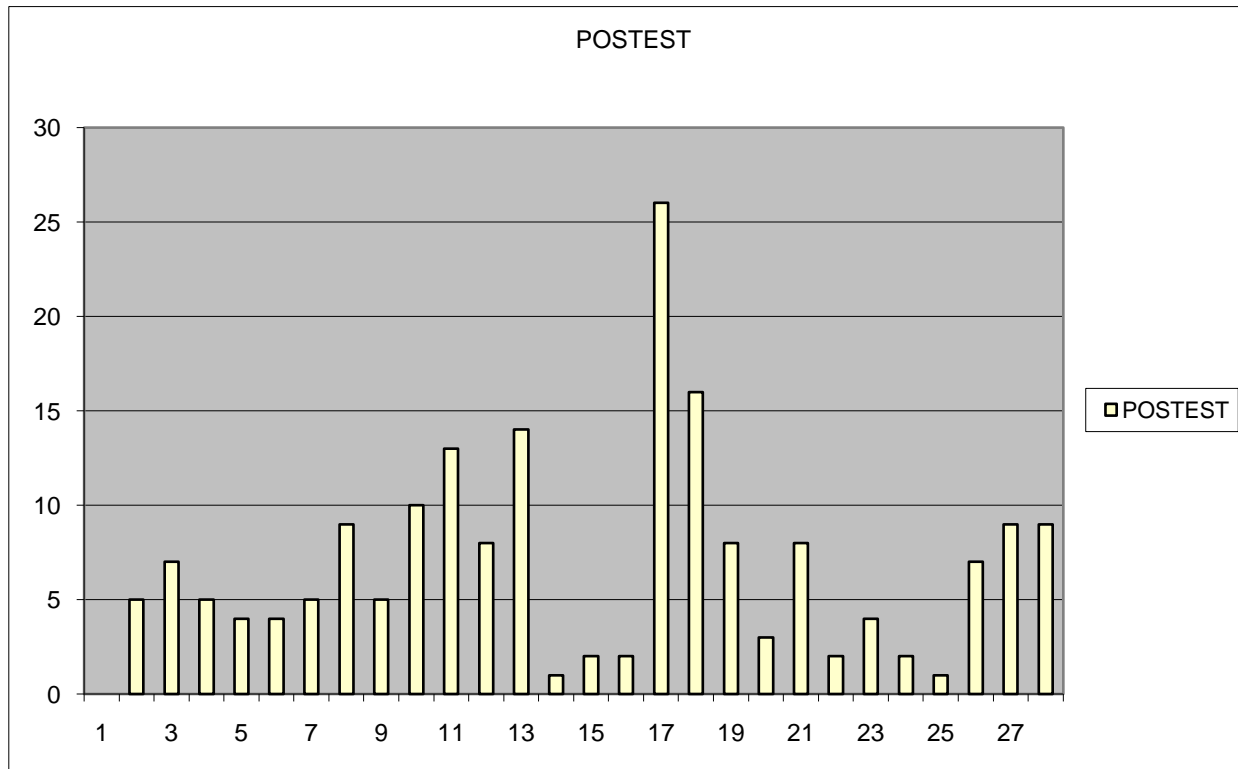
Sujetos	Pretest	Postest
1	0	2
2	5	7
3	1	7
4	5	8
5	4	4
6	4	6
7	5	11
8	9	12
9	1	5
10	3	10
11	6	13
12	8	12
13	1	14
14	0	1
15	1	2
16	2	5
17	10	26
18	10	16
19	3	8
20	4	3
21	8	11
22	2	2
23	3	4
24	0	2
25	1	7
26	7	10
27	9	9
28	9	14
TOTAL	121	231

Grafica 1.



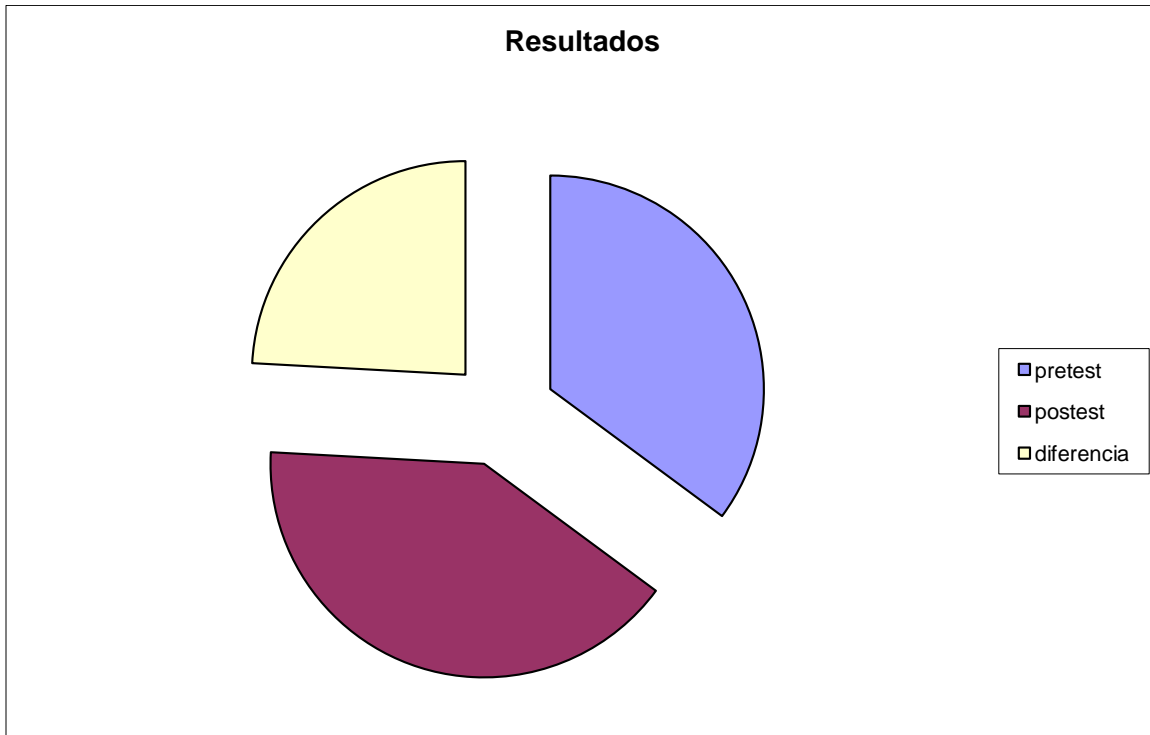
Grafica resultados del Postest.

Grafica 2.



Grafica resultados Totales.

Grafica 3.



Interpretación

Como podemos observar en nuestra gráfica hay algunos cambios en cuanto al puntaje del pretest que es de 2551 y el posttest 2604 donde hay una diferencia de 53 puntos. Para tener una mejor validez del programa de intervención se aplicó una prueba estadística *t* de student. Los resultados fueron: una media de 80.04 con desviación estándar de 41.933 fijándose un estándar de error de 7.925, para el posttest su media fue de 104.251 desviación estándar de 36.211 con un estándar de error es de 6.843. La diferencia en ambos resultados es de -5.283 por lo tanto vemos que si hubo una tendencia a la alza en el posttest una vez que se llevó a cabo el programa de intervención.

Por lo tanto, nuestro objetivo se cumplió; el cual consistía en fomentar y fortalecer las conductas asertivas en las estudiantes para mejorar la toma de decisiones en su vida cotidiana.

B) Programa de Intervención (16 sesiones)

El programa de intervención se estructura en 16 sesiones, se presenta la descripción de cada sesión en el formato de: inicio, desarrollo y cierre. Así mismo se presenta la interpretación del desarrollo de las sesiones retomando para ello algunos de los conceptos y posturas teóricas.

Sesiones 1-2

Inicio: Presentación del programa y la aplicación del pretest.

Desarrollo: A manera de presentación, se inició con la pregunta: ¿Sabes qué es Asertividad? Hubo un silencio, esto indicó que nadie sabía qué era, ofrecí una respuesta (la expresión de ideas y sentimientos). Así comenzamos la introducción al programa de intervención, les describí el desarrollo de las sesiones con el fin de captar la atención de las alumnas

Para “romper el hielo” se realizó una dinámica en la que todas participarían, tenía que apuntar un apodo que les desagradara. Al inicio de la dinámica les pareció grosero y gracioso a la vez, pero conforme fue transcurriendo la sesión, no sólo tomaron confianza entre ellas sino también conmigo al expresar cómo se sentían en ese momento.

Cierre: Apuntaron todas sus dudas para trabajarlas en las siguientes sesiones.

Análisis de Resultados: El propósito de estas sesiones era conocer a las estudiantes con las que se trabajaría, es decir, saber escucharlas como lo dice Bower y Bower (Citado en Casares 2001:20) La habilidad de comunicarse y expresar sus sentimientos y emociones con confianza. Al inicio de programa se les preguntó que sabían del tema para comenzar a trabajar en el programa de intervención, también se corría el riesgo de que el proyecto de intervención no les agradara. (Morilla 2000:60).

Sesión 3

Inicio: Exposición ¿Qué es ser asertivo?.

Desarrollo: Para el inicio de la exposición del tema se preguntó: ¿A qué te suena ser asertivo? Di un ejemplo: “Ser asertivo es tener una buena autoestima sin molestar a los demás”.

Se dividió en subgrupos de 5 ó 6 alumnas, se les entregó una serie de frases las cuales tenían que contestar en equipo, enseguida anotaron sus sentimientos hacia cada una de ellas para después depositarlas en un recipiente, posteriormente se haría una plenaria y analizaríamos cada una de las respuestas. Algunas de las frases dadas se enuncian a continuación:

- Me siento bien cuando mis papás me dicen que me quieren.
- Me gusta cuando mi novio me abraza.
- Sé que puedo hacer las cosas.
- No soy una tonta como lo dice mi mamá.
- Todos nos equivocamos
- No soy perfecta
- No me gusta porque soy fea
- Soy inteligente
- Me gusta reírme
- Me gusta pensar en silencio

No sólo dijeron como se sentían con las frases sino también, trataban de ponerse en el lugar de la persona que había escrito la frase. Llegamos a la finalidad: Empatía.

Cierre: Apuntar en una hoja los cambios de conducta de las estudiantes.

Análisis de Resultados: Es importante el desarrollo de la empatía para que esto se logre debe haber respeto por uno mismo y hacia los demás. Se logró que se incorporaran a la dinámica de trabajo, así mismo se fue generando un clima de respeto durante el

desarrollo de programa de intervención Kubli (Citado en Elizondo, 2003:44).

Sesión 4

Inicio: Exposición de conductas asertivas y pasivas.

Desarrollo: El objetivo era explicar la diferencia entre ser asertiva y pasiva, para esto se hicieron diferentes dinámicas a partir de lo visto en la exposición:

- Estás formada para entrar al cine, llega alguien y se mete a la fila. Tú no dices nada.
- Te toca exponer un tema muy difícil ante todo el grupo, para no hacerlo te reportas enferma y no vas a la escuela.
- Estás en una “super” fiesta bailando, de pronto llega un “chavo ebrio” y te tira la cerveza en el vestido. Tú, le dices que para la próxima tenga más cuidado.
- Estas lista para salir con tu novio y él te marca para decirte que no podrá ir contigo, tú le dices que no te parece justo ya que tenían planes esa tarde.

Análisis de Resultados: Se reunieron en grupos para discutir las diferentes respuestas que obtuvieron. Es algo complicado poder identificar fácilmente qué tipo de conductas se presentan en diferentes situaciones ya que el ser humano está lleno de matices, y no existen los “tipos puros” (Castanyer 2002:25).

Sesión 5

Inicio: Exposición de conductas asertivas y agresivas.

Desarrollo: Se utilizaron diferentes actividades, tenían que distinguir las conductas presentadas en la exposición.

Cierre: En una hoja hacer un listado de conductas asertivas y agresivas.

Análisis de Resultados: Mientras que la asertiva trata de defender sus ideas por medio del diálogo, en la agresiva la comunicación es desigual postura de dominio, manipulación y humillación de los otros. Se centra únicamente en mis propias necesidades y deseos hasta llegar a una postura de capricho (Casares 2001:101) Esta sesión fue muy similar a la anterior, la diferencia radica en que ellas tenían que dar cuatro problemáticas: dos asertivas y dos agresivas. Trabajando en equipos de 5 ó 6 personas y escribieron el porqué eran asertivas y agresivas.

Sesión 6-7

Inicio: Identificación de conductas asertiva-pasiva-agresiva.

Desarrollo: La actividad principal fue el sociodrama con el objetivo de recapitular las tres conductas que en sesiones anteriores ya se habían visto. Se presentaron tres problemáticas:

- Miriam es una adolescente de 15 años, es hija única y sus padres son muy estrictos, casi no sale, sólo tiene amigas y no tiene novio alguien de la escuela le agrada y empieza a salir a escondidas con él. Éste joven es muy posesivo, no la deja hablar con los demás compañeros ¿Qué conducta presenta Miriam, cómo podría modificar su conducta?
- Sandy es una “chava” que tiene muy buena comunicación con sus padres y no tiene problemas con su novio y hace poco tuvo la curiosidad de tener relaciones sexuales ¿Cuál crees que sea la respuesta de Sandy, qué conducta presenta?
- Rocío es una persona que tiene muy mala conducta, lleva casi todas las materias reprobadas es la menor de tres hermanos, y en la última fiesta a la que asistió conoció a un “chavo” con el cual tuvo relaciones sexuales, y no se cuidó ¿Qué conducta presenta Rocío?

Análisis de Resultados: Al inicio de la actividad mostraron apatía y poco interés, conforme se fue desarrollando la dinámica se integraron las diferentes problemáticas y obtuvieron diversas maneras de ser resueltas como lo presenta Kubli (Citado en Elizondo,

2003:44) para cualquier situación debe de permanecer el respeto a uno mismo y por los demás a partir de ahí tomas decisiones para poder solucionar cualquier tipo de conflicto.

Cierre: Apuntar en una hoja las dificultades que se presentaron en la dinámica. Esta sesión fue muy interesante debido a la manera en que cada una de ellas encontró la solución a las situaciones ya mencionadas sin caer en burlas ni agresiones. Tenían que desarrollar una empatía hacía el personaje para poder dar solución, la asertividad empática ayuda a sensibilizar y principalmente escuchar para no llegar a la manipulación de la situación Jajubolwky y Lange (Citado en Aguilar 1987: 50)

Sesión 8

Inicio: Mi propio yo.

Desarrollo: “La caja del recuerdo” Tenían que adornar una caja de zapatos como ellas quisieran, depositarían tres cosas que fueran importantes en su vida. Al mismo tiempo debían hacer un diario durante una semana para escribir todos sus sentimientos, identificar las conductas (asertiva-pasiva-agresiva) y qué reacciones provocaban.

Cierre: Escribir en una hoja lo que les gustó y desagradó de la actividad.

Análisis de Resultados: Cada una de ellas estaban comprometidas con la actividad, todas llevaron su caja. Varias de ellas se acercaron a comentar su sentimiento de frustración porque no habían podido terminar su semanario donde identificarían cada una de las conductas.

Sesión 9-10

Inicio: Identificación de conductas asertiva-pasiva-agresiva.

Desarrollo: Se proyectó la película: ”A los trece”. Habla de Laura, una adolescente que

enfrenta muchos cambios, el primero de ellos es la escuela lo que conlleva al cambio de amigos y de actitud, esto hace que empiece a tener dificultad para relacionarse con su familia, al mismo tiempo baja de calificaciones y entra así en adicciones.

Es interesante ver cómo se van dando los cambios de actitud en todos los contextos. En esta ocasión se les pidió a las alumnas que identificaran las conductas que tiene Laura y después se hizo una plenaria para conocer sus diferentes puntos de vista y lo que harían en el lugar de la protagonista.

Cierre: Escribir lo que experimentaron y tratar de identificar sus sentimientos.

Análisis de Resultados: El ser asertivo no sólo es estar siempre alegre y estar bien con los demás, es aquél capaz de transmitir todo lo que siente y piensa. Laura, se sentía incomprendida, buscó ser otra persona y tener nuevas amistades, al contrario de lo que dice Rodríguez (1991) “Éste soy yo”, “Esto es lo que yo siento, pienso y quiero”.

Sesión 11-12

Inicio: Relajación y Conocimiento de sus emociones.

Desarrollo: Se les pidió a las alumnas que tomaran una hoja y en la parte superior anotaron: “La persona Humana es...” después escribieron “Yo soy...” enseguida se les pidió guardaran todo lo que les podía estorbar y se relajaran.

Por medio de música se guió la relajación. Cerraron los ojos y se indicó imaginaran cómo sería la vida de sus familiares si ellas no estuvieran, al finalizar se pidió escribieran sus sentimientos al respecto y en base a esto ¿Qué harían para mejorar su vida? Fue un encuentro con ellas mismas. Conforme avanzaba la sesión fue notorio el cambio, lloraban algunas tenían nostalgia e inclusive otras enojo.

Cierre: Plenaria para escuchar a cada una de las alumnas.

Análisis de Resultados: Fue enriquecedora pero también complicada debido al manejo de emociones pasaron por todos los estados de ánimo. Fue importante ver cómo cada una de ellas se dio cuenta de que todas son iguales y al mismo tiempo reconocieron esas emociones que muchas veces no les permiten acercarse a los demás por miedo al rechazo o al qué dirán. Fue un gran paso que reconocieran lo importante, es decir, lo que sienten (Rodríguez 1990:19)

Sesión 13

Inicio: Virtudes y Defectos.

Desarrollo: Las indicación fue hacer listado de virtudes y defectos. Se definió qué es virtud y defecto. Ya teniendo la definición tenían que plantear 3 metas a corto plazo que estuvieran relacionadas con la escuela involucrando algo que se les dificultara. Con esto se iniciaría un pequeño proyecto de vida. “La lámpara maravillosa”.

Cierre: Se les pidió para la siguiente sesión llevaran su caja del recuerdo.

Análisis de Resultados: En sesiones anteriores se trabajó con emociones pero ahora era plasmarlas en el semanario para que siempre estén presentes y poder tener un resultado real. Tendrían una lista de virtudes y defectos y su proyecto de vida con 3 metas a corto plazo, para que no olvidaran que, como todos, tenemos limitantes pero no por eso podemos dejar las cosas a un lado. En todo momento deben tener presente esos defectos pero también las virtudes, que son las más importantes para poder cumplir las metas (Branden 1993)

Sesión 14-15

Inicio: Desarrollo de la empatía.

Desarrollo: Se inicio con la dinámica “Yo amo a...” En la parte superior de la hoja

debían escribir su nombre, a la mitad de la misma dibujar un corazón donde escribirían el nombre de su mejor amigo (a) junto con sus virtudes y defectos. Esta actividad consistía en reconocer los defectos y virtudes de un ser querido. Se formaron equipos de 5 a 6 personas para hablar de la relación que tienen con sus amigos, qué les gusta y disgusta de ellos.

Cuando terminaron se les pidió que sacaran su caja del recuerdos para observar qué llevaban en ella, leyeran su diario e identificaran qué les hacía sentirse bien y establecer por qué era importante.

Cierre: Transcribir sus metas en una cartulina y ponerla en un lugar especial para recordarlas siempre, sin olvidar los defectos y virtudes que como personas poseemos.

Análisis de Resultados: Esta actividad hizo que desarrollara su propia identidad y la eficacia de la mente, donde se es libre de aplicar todo su potencial intelectual para identificar los hechos y manejar los problemas (Branden 2001) es hacerlos ver que son inteligentes y capaces de resolver cualquier tipo de problema.

Sesión 16

Inicio: Aplicar el postest y el cierre del programa de intervención.

Desarrollo: Antes de que se aplicara el postest se les pidió que recordaran cuáles son las conductas asertivas, por medio de la lluvia de ideas se lograron las siguiente frases: Asertividad “Defender mis derechos ante los demás sin lastimarlos” **una Persona pasiva:** “Es la que no dice lo que siente y se queda callada” persona agresiva: “Es aquella que no sabe pedir las cosas” .Posteriormente se aplicó el postest y para terminar se hizo un pequeño convivio preparado para el cierre del programa de intervención como muestra de agradecimiento por la participación de cada una de las alumnas y maestros que apoyaron la realización del programa.

Cierre: Se notó un cambio al dar esas definiciones que fueron cortas pero concretas.

Ahora saben que es importante sentirse bien para lograr sus metas, principalmente con tolerancia hacia la opinión de los demás, como lo dice Virginia Satir ser asertivo es un proceso dual de comunicación donde incluye al propio yo y yo del otro.(Citado en Casares 2001: 98)

Conclusiones.

El principal objetivo de este proyecto era brindarles información teórica y práctica para un mejor desarrollo de conductas asertivas, ya que la falta de estas conductas provoca varios conflictos entre ellas.

Durante el desarrollo del programa de intervención se notó un cambio importante en las conductas, al inicio el grupo se mostraba apático, desunido, la mayoría tenían conflictos entre ellas, por lo tanto no mostraban interés por ninguna actividad, éstas son algunas de las conductas de una persona agresiva donde lo más importante para ellas eran sus propias necesidades y muchas veces llegaban a una postura de capricho (Casares 2001). Desarrollaron empatía y al mismo tiempo tolerancia hacia la opinión de los demás.

El sociodrama fue una dinámica que promovió la participación del grupo, debido a que se logró captar su interés y atención. El “disfrazarse” para decir o hacer algo que no se atreverían, daban su opinión sin miedo a que alguien las rechazara. Fue el único momento donde todas hablaron, hubo mutuo acuerdo y todas querían participar.

Algo muy importante fue el papel que tenían las adolescentes en este proyecto, principalmente mujeres, se dice que las mujeres no son asertivas, por el rol que juegan dentro de nuestra sociedad mexicana. Al trabajar con ellas me percaté que no importa mucho el género ya que tanto hombres y mujeres pueden ser personas asertivas, no es una tendencia ni un aspecto social que lo marque.

Las mujeres pueden ser asertivas en cualquier ámbito social, desarrollando ciertas características de esta conducta pero se tienen que trabajar su autoestima y su autoconcepto para llegar así a la asertividad (Diaz-Loving: 1994:35)

Este proyecto presentó dificultades, ya que no se había practicado ningún programa educativo donde se trabajara con emociones mucho menos asertividad, conforme fueron pasando las sesiones les pareció agradable cambiar un poco la manera de trabajar con

ellas.

Es difícil asegurar que estas adolescentes aprendieron y entendieron totalmente lo que es ser una persona asertiva, ya que este programa sólo se aplicó y se dio seguimiento en el ámbito escolar. Dentro de este ámbito si se vio un cambio significativo, ya había más tolerancia con la opinión de sus demás compañeras y si no estaban de acuerdo con algo trataban de encontrar una solución, de una manera más tranquila sin agredirse física ni verbalmente.

De esta forma puedo concluir que este programa psicoeducativo si se cumplió, ya que estas herramientas que se les brindaron fueron empleadas en el ámbito donde había conflictos y donde se enfocó este proyecto.

Es importante recalcar que este solo fue un proyecto de intervención de 16 sesiones, donde se trabajaron con definiciones que no se les daban la importancia debida.

Fue interesante ver cómo ellas mismas daban su opinión en situaciones de escuela, familia y amigos, y encontrar las soluciones entre ellas. Saber que poco a poco hicieron suyo el hábito de hacer su semanario, empezando con tareas pequeñas pero teniendo en cuenta que eso sería un éxito cumplido a largo plazo.

Todas las sesiones fueron enriquecedoras ya que cada una desarrolló habilidades que eran necesario para el entendimiento de la conducta asertiva. Como el desarrollo de expresar su opinión en público sin miedo al rechazo, el ser organizadas y responsables al hacer su semanario y reconocer sus límites por medio de los defectos y virtudes.

Recomendaciones

- Dar seguimiento a este tipo de proyectos para darle un desarrollo integral al alumno en el área afectiva.
- Desarrollar talleres de teatro y danza para fortalecer su autoestima y autoconcepto.
- Fomentar la aplicación de proyectos de vida para desarrollar la responsabilidad y la organización para entrega de tareas.
- Hacer grupos de estudios como debates, concursos de lectura, ajedrez, para fortalecer la tolerancia a las críticas, al hablar en público.
- Motivarlas para que puedan cumplir planes a corto plazo y a largo plazo, brindarles el apoyo para que se propongan metas reales que puedan alcanzarlas, para evitar la frustración.
- Actividades deportivas como fútbol, voleibol, basquetbol, y todas aquellas en las que puedan trabajar en equipo. Se necesita un buen acuerdo para que todo salga bien y al mismo tiempo todos los integrantes sean importantes trabajando así la pertenecía a un grupo.
- En las investigaciones sería necesario que haya más sobre asertividad porque es casi nula la información y no se le da la importancia necesaria.
- Fomentar desarrollo de proyectos de vida, para que el adolescente con el tiempo no se sienta frustrado por no haber cumplido sus metas y no encontrar el porqué no llegó a ellas.

- La asertividad va muy ligada a la autoestima y al autoconcepto, al desarrollo de habilidades sociales. Sería conveniente hacer talleres donde se incluyan todos estos temas siendo enriquecedor debido a toda la aportación que cada uno puede brindar al alumno.

Referencia

- Aguilar Kubli, Eduardo (1988). *Se tu mismo sin sentirte culpable.* México: Pax México.
- Alberti, Robert y Michael L, Emmons (1999). *Viviendo con autoestima.* México: Pax México.
- Branden, Nathaniel (1993), *El poder de la autoestima.* Argentina: Paidos.
- Branden, Nathaniel (1995). *Cómo mejorar su autoestima.* México: Paidòs.
- Branden, Nathaniel (1999), *Los seis pilares de la autoestima.* México: Paidos.
- Branden, Nathaniel (2001), *La Psicología de la autoestima.* México: Paidos.
- Casares Arragoiz, David (2001). *Planeación de vida y Carrera.* México: Noriega.
- Castanyer Mayer, Spiess (2002). *La asertividad: Expresión de una sana Autoestima.* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castellanos Torres, Jorge. (1999). *Orientación Educativa 1.* México: Brevia
- Castellanos Torres, Jorge. (1999). *Orientación Educativa 2.* México: Brevia
- Cava, Maria Jesús y Musitu, Gonzalo (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela.* Barcelona: Paidós.
- Clark, A; Clames, Harris. y Bean, R. (1993). *Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes.* Madrid: Debate.
- Coopersmith, (1967). *The antecedents of self- esteem.* Palo Alto, CA:Consulting Psychologist Press, inc.
- De Mézerville, Gaston (2004). *Ejes de Salud Mental.* México: Trillas.
- Díaz - Loving y Rivera (1987). *Una medida de rasgos asertivos para la cultura mexicana.* México: Revista Mexicana de Psicología
- Díaz - Loving y Rivera (1988). *Diferencial semántico del autoconcepto en estudiantes.* México: Revista de Psicología social y personalidad.
- Elizondo Torres, Magdalena (2003). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico.* México: Trillas.

- Fernández, Evaristo (1991). *Psicología de la Adolescencia*. Madrid: Narcea
- Flores Galaz Mirta Margarita, Díaz Living (1995) “Desarrollo y validación de una escala multidimensional de Asertividad para estudiantes”. *Revistas Mexicana de Psicología*. Vol: 12, Num. 2; 133-144.
- Flores Galaz, Mirta Margarita (1994). *Asertividad: Una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Porrúa.
- Gómez Mesdevall, Maria Teresa. (1993). *Propuesta de la intervención en el Aula*. Madrid: Narcea.
- Ibarzábal, Eugenio (2005). *Piensa bien y Acertarás*. Madrid: Díaz de los Santos.
- Montoya, M y Sol, C (2001), *Autoestima*. México: Pax México
- Mruk, Chris (1999). *Autoestima, investigación, teoría y práctica*. España: Desclèe de Brouwer
- Munist M, Mabel; Suarez Ojeda, Elbio Nestor; Kraustopt, Dina. (2007). *Adolescencia y Resistencia*. México:Paídos.
- Palaino Lorente, Aquilino (2004). *Familia y Autoestima*. España: Ariel
- Philip Rice, F; tr González Salinas, Carmen (2000) *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. España: Prentice Hall
- Rodríguez Flores, Roseli Carmen (2006) *Taller para promoción de comunicación y asertividad dirigido a adolescentes de primer grado de secundaria*. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. UNAM
- Rodríguez Estrada, Mauro (1991). *Asertividad para negociar*. México: Trillas.
- Rogers Ranson, Carl (1977). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rosenberg, Morris (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Secretaría de Educación Pública 2006 Res.
- Smith, Manuel J. (2004). *Cuando digo no me siento culpable*._España: De bolsillo.
- Sue, Bishop, (2000). *Desarrolle su asertividad*._España: Gedisa.

Anexos

Anexo 1.- *Pretest – Postest.*
Anexo 2.- *Cartas descriptivas*

Pretest y Postest

Nombre _____

Edad _____

Instrucciones

A continuación hay una lista de afirmaciones. Debes indicar en la hoja qué tan de acuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se te presentan. Hay cinco respuestas posibles. Recuerda que debes contestar de acuerdo con lo que piensas y sientes y no cómo te gustaría ser. Tus respuestas son confidenciales. Gracias.

TA: Totalmente de acuerdo I : Indiferente TD: Totalmente en desacuerdo

A : De acuerdo D : En Desacuerdo

	TA	A	I	D	TD
Si un amigo(a) me dejara plantado(a) en una cita preferiría reclamarle por teléfono que personalmente.					
Me cuesta trabajo tomar una decisión sin la aprobación de mis padres.					
Puedo decirle a un compañero que cometí un error en clase con mayor facilidad por teléfono que personalmente					
Mis amigos nunca toman en cuenta mi opinión para decidir a donde vamos.					
Me da pena decirle a un amigo(a) que estoy ocupado(a) y no puedo atenderlo(a).					
Me cuesta trabajo decir abiertamente a mis hermanos que me molesta que se entrometan en mis asuntos personales.					
Si he adquirido boletos para viajar y los cancelan injustamente no dudo en reclamar.					
En un grupo de amigos doy mi punto de vista sobre el tema aunque no sea igual al de los demás.					
Si un cajero(a) de un establecimiento público me cobra de más, se lo hago notar y le pido que rectifique.					
Me es más fácil denunciar las inasistencias del maestro por carta que personalmente.					
Puedo expresar mi cariño hacia mis padres con mayor facilidad por medio de tarjetas y/o cartas.					
Prefiero denunciar un abuso de autoridad por teléfono que personalmente.					
Me cuesta trabajo decirle a un profesor(a) que el respeto debe ser mutuo.					
Me cuesta trabajo decirle abiertamente a un maestro que esta en un error.					
Me es difícil cuestionar el punto de vista del maestro.					
Me da pena participar en clase por temor a la opinión de mis demás compañeros.					
Frecuentemente pido disculpas a un amigo sabiendo que yo tengo la razón.					
Me es más fácil pedir prestados los apuntes a un compañero por teléfono que personalmente.					
Me es más fácil pedir permiso a mis padres de salir a algún lugar por teléfono que personalmente.					
Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos a mis padres.					
Me da pena pedir libros que he prestado a mis amigos.					

Me cuesta trabajo decirle a mis padres lo que me molesta.					
Cuando subo a un taxi y me doy cuenta que el chofer me está cobrando de más le digo que me cobre lo justo.					
Acudo de inmediato a la oficina telefónica a reclamar por un cobro indebido de llamadas que no realice.					
Si una pareja cercana en el teatro o en una conferencia están haciendo ruido le pido guarden silencio.					
Siempre acepto lo que dice el profesor(a) aun cuando no esté convencido del todo.					
Me incomoda expresar lo que pienso y siento en presencia de mis compañeros de clase.					
Me da pena pasar al frente a exponer un tema en clase por temor a la crítica de mis compañeros.					
Puedo decirles a mis padres que actuaron injustamente más fácilmente por medio de una carta que personalmente.					
Si un compañero me pide prestados los apuntes de alguna materia los cuales voy a ocupar me cuesta trabajo decirle que no puedo prestárselos.					
Prefiero no hacer la tarea por pena a pedir prestado los apuntes a un compañero.					
Me da pena preguntarles mis dudas a mis compañeros de clase.					
Me es más fácil negarme acompañar a un amigo a algún lado por teléfono que personalmente.					
Me da pena decirle a un amigo(a) que no le presto mi carro.					
Me cuesta trabajo decir lo que pienso en presencia de mis padres.					
Reclamo cuando una persona que llegó después que yo es atendida antes.					
Cuando viajo en un tren o camión y una persona este ocupando el lugar que me corresponde le pido que lo desocupe.					
Me quejo con las autoridades pertinentes cuando tengo reservación para acudir a un espectáculo y no la respetan.					
Acepto salir con mis amigos aunque no lo desee.					
Me es más fácil decirle aun compañero que está trabajando menos que los demás integrantes del equipo por teléfono que personalmente.					
Si algún prestador de servicio público no me atiende adecuadamente no dudo en denunciarlo a su jefe inmediato.					
En las reuniones familiares me da pena hablar.					
Me da pena pedir libros que he prestado a un compañero.					
Cuando la comida en un restaurante no ha sido cocinada a mi satisfacción me quejo de ello con el mesero.					
Prefiero disculparme por teléfono que personalmente con una amigo(a) de no haber acudido a una cita.					
Si algún artículo que necesito de la tienda no tiene precio le pregunto a la persona encargada.					
Denunciaría a las autoridades pertinentes cualquier violación a los precios oficiales de algún artículo.					
Si algún familiar abre mi correspondencia le pido que por favor no lo vuelva hacer.					
Me da pena decirle a los hijos de mis amigos que dejen de hacer ruido.					
Me quejo cuando hay mal servicio en los restaurantes o en cualquier otro lugar...					

Anexo 2. Carta Descriptiva

Título: Asertividad.

Tema: ¿Qué es la asertividad?

Objetivo: Al termino de la sesión el alumno será capaz de reconoce cuando es asertivo, y reconocer la conducta.

Sesión: 3

ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	MATERIAL
1. El alumno conocerá que es una conducta asertiva.	1. técnica expositiva. “¿soy asertivo?”	Lamina con los puntos más importantes del tema.
2. El alumno aplicara lo aprendido.	2. listado para identificar situaciones que provoquen ansiedad. Se presentara un listado con dos columnas, en la primera pondrá una “x” a la situación que sientas que te afecta, y en la segunda pondrás como te sientes.	Copias del listado Lápiz, goma.
3. Aprendiendo a ser asertivo.	Escribir en hojas de papel frases y colocarlas en un recipiente. Que todo el grupo forme un circulo y con un dado alguien debe de aventarlo para que al que le caiga saque un papel. Seguir con esta actividad hasta que todos hayan tenido la oportunidad de leer una frase y aplicarla.	Caja de cartón y un dado grande.
4. evaluar.	Discutir con todo el grupo todas las dificultades que tuvieron.	

Título: Asertividad.

Tema: Comparar la conducta asertiva - agresiva

Objetivo: Al término de la sesión el alumno será capaz de reconocer las s diferencias entre la conducta pasiva de la asertiva.

Sesión: 6 y 7

ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	MATERIAL
1. El alumno conocerá los contrastes de las conductas asertivas y agresivas. 2. Sociodrama 3. Evaluar.	1. técnica expositiva. “Conducta asertiva y agresiva”. El grupo estará dividido en 6 equipos de 5 personas. 3 de ellos representaran situaciones de una actitud asertiva y los otros 3 una actitud agresiva. Hacer que los alumnos entiendan como deben de actuar ante diferentes situaciones.	Lamina con los puntos más importantes del tema. 3 situaciones diferentes.

Título: Asertividad.

Tema: Conductas asertiva-pasiva-agresiva

Objetivo: Al término de la sesión el alumno será capaz de reconocer las conductas asertiva-pasiva-agresiva

Sesión: 9 y 10

ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	MATERIAL
1. El alumno conocerá los derechos asertivos.	1. proyección de la película “A los trece” Reconocer las conductas que se presentan en los diferentes personajes.	Película

Título: Asertividad.

Tema: Empatía

Objetivo: Fomentar la sinceridad y permite cubrir parte de las necesidades afectivas, para desarrollar un autoconcepto positivo.

Sesión: 14 y 15

ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	MATERIAL
1. Yo amo A... 2. Caja de los recuerdos (continuación) 3. Cierre de sesión	<p>Repartimos las hojas. En la parte superior izquierda escribirán su nombre, a continuación en el centro, dibujaran el consabido corazón. Será, ahora, el momento de pedirles que sean sinceros y escriban a la derecha el nombre de su mejor amigo(a).</p> <p>Manteniendo el silencio y en secreto, debajo podrán escribir:</p> <p>a) “Lo que más me gusta de ti es...”</p> <p>b) “Lo que más me molesta de ti es...”</p> <p>Recogemos los papeles. El facilitador nombrara al chico(a) elegido y le dará la hoja.</p> <p>Leer lo que escribieron durante una semana en su diario y ver cuales son sus conductas asertivas-pasivas-agresivas.</p> <p>Indicar fecha y hora de la siguiente sesión.</p>	<p>Hojas de colores, pluma.</p> <p>Revistas, hojas de colores, tijeras, pegamento y el saquito.</p>