



COLEGIO PARTENÓN S. C.

---

---

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**LA PRESENCIA DE LA ASERTIVIDAD EN  
HOMBRES Y MUJERES DE NIVEL SUPERIOR Y  
NIVEL MEDIO SUPERIOR A TRAVÉS DE LA  
ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD.**

**TESIS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JACQUELINE PAREDES MONTES

DIRECTORA DE TESIS: LIC. CONCEPCIÓN CRUZ JIMÉNEZ

México, D. F.

2006



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A G R A D E C I M I E N T O*

*DEDICADO A TODAS AQUELLAS  
PERSONAS QUE HAN SIDO Y  
SIGUEN SIENDO PARTE  
FUNDAMENTAL EN MI VIDA Y  
PARA AQUELLAS PERSONAS QUE  
HAN CONTRIBUIDO  
NOTABLEMENTE PARA HACER  
DE MÍ EL MEJOR SER HUMANO  
POSIBLE.*

*CON CARIÑO PARA TODOS  
USTEDES*

# ÍNDICE

---

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

## I. ASERTIVIDAD

- 1.1 DEFINICIONES DE LA ASERTIVIDAD
- 1.2 CONDUCTA PASIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA
- 1.3 TIPOS DE ASERTIVIDAD
- 1.4 COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA
- 1.5 OBSTÁCULOS PARA SER ASERTIVOS

## II. ADOLESCENCIA TARDÍA Y ADULTEZ JOVEN

- 2.1 PERSPECTIVA PERSONAL DE LA ADOLESCENCIA TARDÍA
- 2.2 PERSPECTIVA FAMILIAR DE LA ADOLESCENCIA TARDÍA
- 2.3 PERSPECTIVA SOCIAL DE LA ADOLESCENCIA TARDÍA
- 2.4 DESARROLLO MORAL EN EL ADULTO JOVEN
- 2.5 DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN LA ADULTEZ JOVEN
  - 2.5.1 MODELOS DE ETAPAS NORMATIVAS
  - 2.5.2 MODELO DEL MOMENTO DE LOS EVENTOS
- 2.6 EDUCACIÓN SUPERIOR Y TRABAJO

## III. LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA TARDÍA Y ADULTEZ JOVEN

## IV. MÉTODO

## V. RESULTADOS

## VI. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## VII. CONCLUSIONES

LIMITACIONES

APORTACIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXO 1

# R E S U M E N

---

El objetivo principal del estudio exploratorio estuvo encaminado a investigar la presencia de asertividad entre hombres y mujeres de escolaridad medio superior y superior, mediante la Escala Multidimensional de asertividad (EMA).

La escala fue aplicada a una muestra intencional de 80 estudiantes de Bachillerato y Licenciatura entre 15 y 24 años. Los resultados obtenidos indican que los hombres son más asertivos que las mujeres y que las personas con escolaridad superior presentaron mayores puntuaciones con relación a la escolaridad medio superior. Asimismo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la Escala Multidimensional de Asertividad, Asertividad Indirecta, No Asertividad y Asertividad entre el sexo femenino y masculino y la escolaridad medio superior y superior.

No se encontraron diferencias significativas debidas al sexo y escolaridad. Se concluye que las puntuaciones de EMA permitieron evaluar las conductas interpersonales y sistemas sociales característicos de estos sujetos.

# INTRODUCCIÓN

---

El sistema social en que nos desenvolvemos tiende a inhibir ciertas conductas y a reforzar otras que muchas veces resultan inapropiadas para lograr un buen desarrollo en nuestras relaciones interpersonales y la forma en que se den éstas tiene una influencia muy importante sobre la conducta humana en general; de ahí la importancia del tema de asertividad ya que es necesario contar con habilidades que nos permitan actuar con firmeza y expresar necesidades, opiniones, intereses y sentimientos para construir vínculos positivos en las relaciones interpersonales, para que éstas sean más estables y placenteras.

La asertividad es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones, de manera libre, clara y sencilla, comunicándolos en el momento justo y a la persona indicada. Las conductas asertivas son el resultado de una serie de conductas tanto aprendidas como adquiridas a lo largo de la historia de cada individuo, es el respeto mutuo entre las ideas y razones de cada persona, sabiendo orientar sus decisiones sin lastimar su ego y personalidad.

La capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser. La asertividad requiere de una autoeducación, para lograr comunicarse de manera positiva con los demás y no entrar en relaciones de manipulación o chantaje que deterioren la autoestima. La asertividad reafirma y consolida el proceso de autoestima.

La socialización inadecuada provoca deficiencias en el desarrollo de las habilidades sociales apropiadas y en la etapa adulta, cuando supuestamente se debe ser responsable de los propios actos, se siguen manteniendo comportamientos inadecuados como evitar las expresiones de desagrado o de sentimientos afectivos cuando es oportuno demostrarlos, o experimentar ansiedad y otras sensaciones desagradables lo lleva a una no asertividad o asertividad indirecta.

Por el contrario, la asertividad permite transmitir deseos, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo a la gente que nos rodea.

Por lo tanto, este trabajo de tesis se enfocó en investigar y conocer la presencia de la asertividad en hombres y mujeres de nivel medio superior y nivel superior a través de la Escala Multidimensional de Asertividad.

## Capítulo

# I

## A S E R T I V I D A D

---

La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Algunos de estos problemas tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales, donde la comunicación es indispensable para dar a conocer al otro la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Ser asertivo, es mucho más que decir “sí” o “no” con convencimiento. La palabra “asertividad” se deriva del latín *assertus* y se refiere a la acción de “afirmar”, “poner en claro”. Así pues, asertividad significa afirmación, y se le ha dado la connotación de “afirmación de la propia personalidad”. (Rodríguez, 1990; citado en Gutiérrez, 1994). 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 (Caseres, 2001).

La asertividad se construye de dentro hacia fuera al crear fortalezas, para después mostrar un desempeño que favorezca las relaciones interpersonales, donde, el respeto por uno mismo, permite respetar a los demás. Aunque es conveniente enfatizar que la conducta asertiva tiene que

adquirirse, no es una conducta o disposición que un individuo ya posee, y consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas. El nivel de asertividad que se posee es la consecuencia de todas las experiencias vividas a través de todas las etapas de nuestras vidas. Por lo cual es una conducta aprendida, de igual forma por medio del aprendizaje podemos reaprenderlas a través del conocimiento de su significado en nuestros comportamientos. Como ya se mencionó anteriormente, la asertividad puede mejorar la calidad de las relaciones interpersonales en el núcleo familiar, con los amigos, los clientes, compañeros de trabajo, etc. La asertividad requiere de una autoeducación, para lograr comunicarse de manera positiva con los demás y no entrar en relaciones de manipulación o chantaje que deterioren la autoestima. La asertividad reafirma y consolida el proceso de la autoestima, pero sobre todo es una herramienta valiosa para sentirse bien consigo mismo. Por lo tanto se puede decir que conducirse asertivamente:

Favorece la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta.

Facilita la manifestación de los sentimientos con honestidad y sin sentirse incomodo por ello.

Permite defender los derechos propios sin negar los derechos de los otros, evitando en lo posible una actitud pasiva o agresiva.

La persona realmente asertiva posee cuatro características:

- ✓ Se siente libre para manifestarse.
- ✓ Puede comunicarse con todo tipo de personas.
- ✓ Tiene una orientación activa en la vida.
- ✓ Actúa de un modo que juzga respetable.

La asertividad se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables; y esto es muy importante por ejemplo para poder manifestar a los amigos la decisión de no consumir bebidas con alcohol o hacerlo con moderación.

En síntesis, la ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que se hacen llegar a los demás los propios mensajes expresando opiniones, emociones, desacuerdos, decisiones, etc. de manera positiva. Asimismo, se consiguen sentimientos de seguridad y el reconocimiento social. Sin duda, el comportamiento asertivo ayuda a mantener una alta autoestima.

## **1.1 Definiciones de la Asertividad**

El concepto de asertividad tiene muchas acepciones, existen diversas creencias de lo que éste término implica; sin embargo, no existe una definición universal para este concepto. Por tal motivo, cada quien toma el concepto que más se ajuste a sus objetivos específicos.

En Psicología el concepto de asertividad surgió originalmente en Estados Unidos a finales de 1940 y principio de 1950; esto se dio dentro de un contexto clínico, siendo Andrew Saiter (1949) (citado en Villafuerte, 2001) quien aun sin denominar a la conducta asertiva como tal, la describe como un rasgo de la personalidad del individuo y propone las primeras formas de adiestramiento asertivo.

Posteriormente fue Wolpe (1966) quien utilizó por primera vez el término “conducta asertiva”, la cual la define como “la expresión adecuada de cualquier

emoción que no sea la ansiedad hacia otras personas” (citado en Gutiérrez, 1994).

A continuación se citan algunas definiciones más conocidas:

- A. Liberman (1972), manifiesta a la asertividad como a la habilidad de expresión.
- B. Arnol Lazarus (1973; citado en Gutiérrez, 1994) define a la asertividad como “la libertad emocional, el reconocimiento y la expresión adecuada de todos y cada uno de los propios estados afectivos”. Menciona dentro de su definición los cuatro componentes o patrones de respuestas que incluye la asertividad: 1) la habilidad de decir “no”, 2) la habilidad para pedir favores y hacer demandas, 3) la habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos, y 4) la habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.
- C. Alberti y Emmons (1974; citado en Villafuerte, 2001) consideran que la asertividad es “la conducta que permite a una persona actuar por su propio interés, defenderse a sí misma sin ansiedad y expresar sus derechos sin destruir los derechos de otros”.
- D. Rich y Schoeder (1976; citado en Gutiérrez, 1994) pretenden establecer a funcionalidad de la asertividad como “una habilidad para mantener o aumentar el reforzamiento de una situación interpersonal, a través de la expresión de los sentimientos o deseos”.
- E. Adler (1977; citado en Elizondo, 1997) define a la asertividad como “la habilidad de comunicarse y expresar los pensamientos y emociones con confianza y con máxima capacidad”. Adler reconoce dos elementos: la habilidad para expresarse a sí mismo, lo que significa que se pueda escoger la manera apropiada para actuar en situaciones, en lugar de estar limitado a una sola forma o nivel de respuesta. El segundo elemento es el poder comunicarse en el rango o nivel total del mensaje, esto desecha la problemática común a la que algunas veces se hace frente, el de poder ser asertivos en algunas situaciones y con algunas personas, mientras que en otras situaciones y con algunas personas no.

- F. Festerheim y Baer (1977; citado en Blanco, 2000) nos dicen que la persona asertiva posee cuatro características. 1) Se siente libre para manifestarse mediante palabras y actos, 2) puede comunicarse con personas de todos los niveles en forma abierta, directa, franca y adecuada, 3) tiene una orientación activa en la vida, va tras lo que quiere, 4) actúa de un modo que juzga respetable, al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones, pero siempre lo intenta con todos sus fuerzas.
- G. Lange y Jakubowski (1978; citado en Flores, 2002) definen a la asertividad como el hacer valer los derechos, expresando en forma directa lo que uno cree, siente y quiere de manera honesta y apropiada, respetado los derechos de la otra persona. Así como también involucra la declaración de los derechos personales, expresando pensamientos, sentimientos y creencias, que a su vez no viola los derechos de la otra persona.
- H. Ellis y Abrahms (1978; citado en Villafuerte, 2001) mencionan que la asertividad es la conducta que permite:
- Actuar de acuerdo con nuestros intereses
  - Defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables
  - Expresar nuestros sentimientos con honestidad y con comodidad
  - Ejercer nuestros derechos individuales sin transgredir los de otros.
- I. Rimm y Masters (1980; en Villafuerte, 2001) nos dicen que “es la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos”.
- J. Smith (1983; en Villafuerte, 2001) hace referencia a los derechos del individuo asertivo, así como a los obstáculos que impiden a los individuos ser asertivos.
- K. Aguilar Kubli (1987) señala que ser asertivo implica “actuar bajo la plena convicción de que se tiene el derecho de ser uno mismo y de expresar los propios pensamientos y sentimientos, en tanto se respeten los derechos de los demás”.

Al abordar las diferentes definiciones, se puede observar que los autores se centran principalmente en la expresión emocional, el propio descubrimiento

y la capacidad de valorarse a sí mismos, basándose en tres elementos generales:

- El individuo tiene derecho a expresarse
- Es necesario el respeto hacia el otro individuo
- Es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambas personas que interactúan.

Asimismo, para fines de este trabajo se manejará la siguiente definición:

Asertividad: Es la capacidad de una persona para transmitir a otra sus deseos, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo (Paredes, 2006).

## **1.2 Conducta Pasiva, Agresiva y Asertiva**

Los seres humanos en su interacción diaria se relacionan con estos derechos fundamentales a lo largo de un continuo estilo de respuestas: la no asertividad o pasividad, la asertividad y la hostilidad o agresividad.

La conducta pasiva o no asertiva. Es el estilo en menoscabo del propio yo, de sus propios deseos, derechos, intereses, etc. Esto se debe a la incapacidad o dificultad para expresar los propios sentimientos, ideas, deseos, frustraciones, éxitos, necesidades, etc., y permite que los demás violen los derechos propios (Casares, 2001).

Muchas veces la persona no asertiva cree o espera que los demás van a adivinar sus motivaciones y necesidades. Muchas personas sólo saben luchar por los derechos de un tercero, pero no por los suyos propios. Generalmente, los que se quedan esperando la adivinación de los demás, suelen ser catalogados como “muy buenos” o “delicados o sensibles”, pero en realidad

suelen ser víctimas y explotados o pisados en sus derechos por personas generalmente agresivas. Y lo más importante es que las necesidades propias no son satisfechas, con la consecuente frustración y con abierto o silencioso resentimiento. Estas expectativas van minando la propia estima y autoconfianza (Casares, 2001).

Generalmente, las personas no asertivas actúan así por hábito que denota en sus raíces un miedo al conflicto y a la agresión y hostilidad. Son personas que buscan ser amistosas y pacíficas pero sobre base de autoderrota y dándose por vencidos en bien de la “calma”. El evitar la confrontación o las situaciones difíciles o tensas frecuentemente se hacen en detrimento de sí mismo, del propio valer y de la satisfacción vital y paradójicamente invita a otros a pasar sobre los propios derechos con más frecuencia. La comunicación abierta y honesta se da solamente en relaciones de igualdad y de respeto básico. El conducta no asertiva promueve relaciones de desigualdad en donde siempre hay un ganador y un perdedor (Hernández, et. al., 1995).

La conducta no asertiva se caracteriza por sentimientos y sensaciones autorregresivas como miedo, ansiedad, culpa, depresión, fatiga, minusvalía, autoagresión, inseguridad, ambivalencia, etc. Desde un enfoque de comunicación, la persona no asertiva da demasiadas vueltas al tema sin llegar al asunto central. Deja pasar los momentos que requieren una respuesta verbal; su lenguaje es confuso, indirecto e impersonal, cargado de incertidumbres y justificaciones o atenuantes. Utiliza diminutivos para restar fuerza a su comunicación. A veces llega a ser infantil, a veces sobresale la

timidez, el sonrojo y el retraimiento. Maneja los silencios para ver si los otros adivinan sus intenciones.

Los mensajes no verbales a través de la postura corporal, el tono de voz y los gestos muestran pasividad, miedo y temblor. El cuerpo tiende a encorvarse, la mirada suele ser baja con llanto o mirada de tristeza. Las manos juntas frías o apretadas, con nerviosismo. La voz suave, débil, quebradiza. Las palabras o frases típicas del no asertivo son: "quizá", "supongo", "me pregunto si usted podría", "no puedo", "usted sabe...", "este, este", "realmente no importa", "sólo si usted puede", "estoy un poquito molesto", etc. (Elizondo, 1997).

Aguilar Kubli (1987) señala que las personas no asertivas presentan los siguientes características:

- Tienen dificultad en rehusar una petición
- Dejan que otros abusen de ellos
- No expresan sus sentimientos, opiniones y creencias
- Sienten miedo en hablar en público
- Se sienten víctimas
- Sufren desmotivación, apatía y depresión
- No se atreven a reclamar algo legítimo
- Padecen porque dan más de lo que reciben
- Hacen muchas cosas que en realidad no desean hacer
- Están muy tensos o tienen miedo durante el intercambio social
- No se atreven a dejar una relación interpersonal nociva
- Condicionan su autoestima personal a la aceptación de otros, aun cuando vaya en perjuicio de ellos mismos

- Dan más valor a las creencias y convicciones de otros que a los de sí mismos.

Asimismo, las consecuencias del comportamiento no asertivo son:

- Frustración, insatisfacción y tensión
- Aislamiento, soledad.
- Incomprensión, menosprecio y rechazo
- Deterioro de la autoestima, la seguridad y la autoconfianza.

Se puede decir que las razones que de manera aislada o en forma conjunta provocan la no asertividad son: la falta de control emocional, el predominio del temor y la ansiedad, la falta de habilidades de interacción social y la ignorancia de los derechos que como persona se tiene.

A continuación se describen las metas, las implicaciones y algunos ejemplos del mensaje de la conducta no asertiva (Boger, 1980, citado en Elizondo, 1997).

Metas:

1. Apaciguar a los demás
2. Evitar el conflicto a cualquier precio Implica:
 

a) Violar los propios derechos.	b) No expresar: pensamientos sentimientos creencias	c) Expresarlos: con disculpas tímidamente inadvertidamente
---------------------------------	---	---

De tal manera que los demás pueden llegar fácilmente a desatenderlos (ignorarlos)

Mensaje:

- “yo no cuento”
- “Tú puedes aprovecharte de mí”
- “No importan mis sentimientos, solamente importan los tuyos”
- “Mis pensamientos no son importantes, los tuyos son los únicos dignos de ser oídos”
- “Yo no soy nadie, tu eres superior”

Sintetizando, la conducta no asertiva se caracteriza por la falta de respeto a nosotros mismos ya que solemos condicionar nuestro valor a los comentarios de los demás, restándonos seguridad y provocando que la expresión o comunicación se inhiba, trayendo como consecuencia la violación de nuestros derechos y la desvalorización de nuestra persona, volviéndonos cada vez más retraídos, insatisfechos, frustrados, etc.

No hay que olvidar que este tipo de conducta evita de cualquier forma conflictos, agresiones u hostilidades, por eso se cree que al mostrarse benevolente se evitará el conflicto pero lo que realmente se está provocando es que se aprenda activamente a ejercer abuso, desplazando a la gente pasiva a un segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.

Por eso es importante y necesario conocernos a nosotros mismos, saber cuales son nuestras cualidades y defectos, nuestras limitaciones, etc.; tener la firme convicción de que valemos por lo que somos y no por las creencias o elogios que los demás depositan en nosotros. Que podemos mantener o iniciar una conversación con cualquier persona sin sentir ansiedad o tensión y un sin fin de cosas más sin depender directa o indirectamente de las acciones, pensamientos y sentimientos de los demás.

Por otra parte, la conducta agresiva se define como: “la expresión directa y hostil de los derechos personales por medio de pensamientos, sentimientos y creencias, en forma frecuentemente deshonestas, usualmente inapropiada y siempre violentando a los demás” (Lange y Jakobowski, 1976; citado en Flores, 2002)

Este tipo de conducta caracteriza la comunicación desigual o desbalanceada en deterioro de los derechos de los demás. Se invaden los límites y la frontera de los otros. Se caracteriza por la insensibilidad a las necesidades de los demás; por actos hostiles contra los otros. Se encuentran posturas de dominio, manipulación y humillación de los otros. De igual manera, se centra únicamente en las propias necesidades y deseos hasta llegar a ser una postura de capricho. Esta conducta obtiene resultados inmediatos con mucha frecuencia, dependiendo del poder propio y la debilidad del interlocutor, pero se aleja de los demás, se aleja del respeto al otro y por lo tanto tiene 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 respuestas de miedo, deshonestidad y hostilidad. La agresividad produce defensividad en el otro y/o alejamiento. Muchas veces el hostil pasa, debido a sus sentimientos de culpa, 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).

El estilo agresivo incluye acciones de culpar al otro, etiquetar y burlarse y va acompañado de actitudes de superioridad, presunción, poder o reto. La tensión se vuelca hacia fuera aunque el agresor experimente miedo, culpa o dolor; este sentimiento se suple con enojo, ira y odio, o se incrementa hasta una explosión hostil de miedo o culpa, etc. La conducta agresiva conlleva deseos de destruir, de venganza, de indignación exagerada, de impulsos sin control. El tono de voz suele ser alto, frío, altanero o de desprecio. Las personas hostiles suelen destruir o subestimar con la mirada. La postura corporal rígida, hacia delante como en ataque. Señalan con el dedo, golpean la

mesa, rompen el territorio vital del otro. Las palabras hostiles incluyen amenazas como: “te voy a...”, “más vale que te des cuentan que...”, “ten cuidado conmigo”, “seguramente no te das cuenta de lo que dices”, “tú deberías”, “te voy a enseñar de una vez por todas”, “ni siquiera esto eres capaz de hacer”, etc. (Elizondo, 1997).

El individuo agresivo según Aguilar Kubli (1987) generalmente manifiesta las siguientes conductas:

Se muestra rígido e inflexible	Siempre quiere tener la razón
Abusa de otros	Necesita sentirse superior a los demás
Es insensible a las necesidades de los demás	Necesita tener el control de los eventos
Expresa sus sentimientos de manera hiriente	No reconoce ni acepta los derechos de los demás
Actúa a la defensiva	No reconoce ni acepta sus propios errores
Se enoja con facilidad	Se siente constantemente amenazado
Emite críticas constantes	Constantemente hace bromas para ridiculizar a los demás

En este caso, las causas principales de la agresividad son: la falta de control emocional con predominio de inseguridad e irritación. Se presentan además, errores en la forma de expresión, intolerancia a la frustración y falta de reconocimiento de los derechos de las demás. Las consecuencias de la agresividad son:

- Insatisfacción y tensión
- Aislamiento y soledad
- Rechazo social
- Violencia
- Culpabilidad
- Deterioro en la salud física

Enseguida se señalan algunos indicadores de las metas que persigue este tipo de conducta, las implicaciones que tiene y algunos ejemplos de mensajes que se ponen de manifiesto. (Boger, 1980, citado en Elizondo, 1997).

Metas:

1. dominar y ganar
2. forzar a la otra persona a perder
3. ganar:
  - humillando
  - degradando
  - dominando
  - despreciando
4. debilitar al otro y hacerlo menos capaz de expresar y defender sus derechos

Implica:

defender los propios derechos

expresar:

- pensamientos
- sentimientos
- creencias

expresarlos:

- directamente
- hipócritamente
- inapropiadamente

De tal manera que siempre viola los derechos de los demás.

Mensaje:

- “Esto es lo que yo pienso” (Tú eres un tonto por pensar de manera diferente).
- “Esto es lo que yo quiero” (Lo que tú quieres no es importante).
- “Esto es lo que yo siento” (Lo que tú sientes no cuenta).

El comportamiento agresivo se manifiesta de muchas formas, deteriorando el intercambio positivo de las relaciones interpersonales y creando en la mayoría de los casos más problemas de los que intenta resolver, por lo

que se aleja de la meta de mantener una comunicación satisfactoria con los demás y sobre todo con nosotros mismos.

En resumen, las características que mueven a estas personas para ser así, entre muchas otras son: falta de control emocional, intolerancia a la frustración, errores en la forma de expresión, necesidad de dominio o de poder, postura siempre rígida, etc.; asimismo, son personas que no saben escuchar y sólo se detienen a ver únicamente las fallas de los demás lo que trae como consecuencia estar siempre en conflicto con los demás.

Para aminorar este tipo de conducta es importante tener un mejor control de las emociones y cuando nos domine la inseguridad tratar de resolver estos sentimientos, admitiendo el temor de fondo y trabajarlo hasta ganar plena autoconfianza, eliminando así cualquier necesidad exagerada de defenderse o atacar. Es indispensable para ello evitar toda idea negativa que de manera distorsionada genere los sentimientos de ser altamente vulnerables y sustituirlo por otros más realistas, objetivos y constructivos.

La conducta Asertiva, es el acto de defender los propios derechos fundamentales sin violar los de los demás (Jakubowski-Spector, citado en Flores y Díaz-Loving, 2002). Implica ser yo mismo y procurar los propios derechos, necesidades, decisiones, gustos, intereses, tomando en cuenta y siendo sensible al de los demás. Es una comunicación honesta, balanceada que promueve y dignifica a los dialogantes. Las personas asertivas respetan sus derechos y los ajenos. Ser asertivo implica responsabilizarse de su propia conducta y sus consecuencias. Ser artífices del propio destino. Tomar y respetar las decisiones propias (Casares, 2001).

La persona asertiva reconoce la frontera de su propia individualidad y la de los demás. Tiene una fuerte conciencia de unicidad y separación. Tiene una rica sensibilidad y conciencia de sus propias necesidades (Shostrom, 1994, citado en Elizondo, 1997) 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 llevan a lograr objetivos de mayor trascendencia y mediatez.

Lloyd, (2001) menciona que la conducta asertiva enfrenta las situaciones con un enfoque en el que cada quien puede interactuar de una manera independiente o interdependiente. Presentan una comunicación de igualdad. Expresa ideas y emociones. La actitud expresada es honesta y responsable de la conducta propia y del otro. Las personas asertivas son conscientes de sus objetivos inmediatos y a corto plazo. Presentan un buen conocimiento de sí mismos, de sus necesidades, de sus sentimientos y emociones así como una buena sensibilidad para saber donde esta su interlocutor. Su comportamiento exterior demuestra seguridad en si mismo y firmeza al mismo tiempo que comprensión y cuidado de los sentimientos ajenos. Escuchan atentamente a las formas verbales y no verbales y suelen ser cálidos y relajados. Su tono de voz es modulado, claro y relajado. Mantienen un buen contacto visual. Su mirada expresa fuerza más no agresión; firmeza más no hostilidad.

Su postura es recta, balanceada y en actitud de aceptación y apertura, expresada en su relajación atenta. Las frases asertivas suelen estar constituidas de una manera personal: “yo pienso”, “yo quiero”, “a mi me gusta”, “deseo”, “necesito”, o con frases cooperativas: “vamos a”, “como podemos

resolver esto”, “como nos afecta esto...”, o con frases empáticas: “¿qué piensa usted?”, “a usted le interesa...”, “me gustaría saber como se siente”.

En ocasiones la persona asertiva se verá forzada a tomar una postura hostil en defensa de la propia integridad moral y física. Pero solamente en estos casos, cuando es atacado o humillado. La persona asertiva sabe ser bueno, amable, afable, etc., y también sabe ser hostil, agresivo, duro. Entonces tiene el poder de elegir qué quiere ser en un momento dado. Ordinariamente su presencia es de colaboración y de tomar en cuenta sus derechos y los del otro. En ocasiones también se toma el derecho de no ser asertivo, de no sentirse compulsivamente obligado a defender sus derechos todo el tiempo. Pero siempre tiene el poder de decidir (Casares, 2001).

El ser asertivo es un mecanismo que se utiliza para manifestar la individualidad, satisfacer las necesidades y dirimir las diferencias con los demás. Aunque no siempre se tiene la habilidad de poder realizar estas cosas, sin embargo se puede adquirir y dominar estas capacidades día con día.

Para Aguilar Kubli (1987) el individuo asertivo:

- Busca la realización del propio potencial sin explotar a otros o inhibir su desarrollo.
- Elige por propia voluntad.
- Tiene y demuestra plena aceptación de sus errores así como de sus aciertos.
- Asume, emplea y fortalece sus recursos y potencialidades personales.
- Posee una sensación de bienestar que abarca todos los ámbitos de su vida diaria.
- Es ambicioso pero comprensivo.

- Es autoafirmativo pero gentil y considerado.
- Está dispuesto a tomar el mando, pero también a cederlo conforme a los requerimientos de la situación.
- Expresa su individualidad como un ser humano único, no restringido por las expectativas sociales de lo que se debe ser o hacer, pero al mismo tiempo conserva vínculos armónicos con su entorno.

Las consecuencias de la conducta asertiva son:

- Ganar seguridad en uno mismo
- Respeto a sí mismo
- Comunicación positiva con los demás
- Ser justo y motivante para con los demás
- Integrarse mejor al grupo
- Ayudar a los demás para que también se expresen adecuadamente
- Terminar con relaciones dañinas o promover su mejoría cuando sea posible

A continuación se aporta más información sobre la conducta asertiva en términos de las metas, las implicaciones y los mensajes (Boger, 1980, citado en Elizondo, 1997) emitidos por quienes presentan esta conducta.

Metas:

1. comunicación
2. mutualidad:
  - dar y recibir respeto
  - pedir “juego limpio”
  - dar un espacio para un acuerdo

Implica:

3. defender los propios derechos
4. expresar:
  - pensamientos
  - sentimientos
  - creencias
5. expresarlos:
  - directamente

- sinceramente
- apropiadamente
- de tal manera que no viole los derechos de los demás.

Mensaje:

- “esto es lo que YO PIENSO”
- “esto es lo que YO SIENTO”
- “así es como YO VEO la situación”

Expresa:

- sus pensamientos
- sus deseos
- sus percepciones
- se dice: SIN dominar, SIN humillar, SIN rebajar, SIN degradar al otro.

El ser asertivo, es de suma importancia ya que ayuda a tener una mejor relación con nosotros mismos y con la gente que nos rodea, es decir permite tener una mejor comunicación, sinceridad y capacidad para aceptar errores y llegar a cuerdos, un amplio criterio, desarrollo emocional y sobre todo una excelente autoestima e independencia.

En pocas palabras ser asertivo conlleva a actuar con la plena convicción de que se tiene el derecho de ser uno mismo y a expresar los propios sentimientos y pensamientos, en tanto se respeten las prerrogativas y la dignidad de los demás. (Hernández, et. al., 1995). Es pues entonces, una negociación permanente en todos los ámbitos de la vida cotidiana, ya sea en la familia, escuela, trabajo o pareja que permitirá establecer mejores relaciones interpersonales.

Por lo tanto se puede decir que la asertividad requiere que aceptemos la responsabilidad de los propios pensamientos, sentimientos y conductas y que respetemos los pensamientos, sentimientos y conductas ajenas. Cuando

aceptamos estas responsabilidades y dejamos de culpar a los demás por las consecuencias de nuestros actos, damos paso a la mejora de una convivencia personal y social.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la persona que posee la conducta asertiva puede tomar el derecho de no serlo todo el tiempo. Pero siempre tiene el poder de decidir. Es por eso, que es de suma importancia conocernos para que de esa manera afrontemos lo mejor posible las exigencias del medio ambiente y evitemos en la medida de lo posible humillar y/o ser humillado (la conducta agresiva o pasiva), ya que se trata de potencializar al máximo nuestro desarrollo, pero sin explotar a los demás.

Por otra parte, para algunos autores existen dos tipos de conductas más. Una es la conducta pasivo-agresivo y otra de automodificación.

La conducta pasivo-agresivo se caracteriza porque la persona es callada y reservada en su comportamiento externo, pero tiene grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, etc. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. El individuo pasivo-agresivo manifiesta las siguientes conductas o postula las siguientes afirmaciones:

- No estas bien, pero te dejaré creer que sí.
- Usa la manipulación y el engaño para obtener control.
- Es engañoso para decidir por otros
- Utiliza la suspicacia, la confusión y la frustración.
- Finge sus emociones (amor, tristeza, enojo, etc.) para disimular su miedo.

La persona pasivo-agresiva no es digna de confianza, y el precio que paga por su conducta es muy alto, ya que requiere cada vez de más energía para sus engaños, sus disimulos y mentiras. Por lo tanto su resultado final es el de la pérdida de identidad, confianza y respeto (Flores, 2002).

La automodificación. Es aquel que encuadra tan bien en las premisas histórico-socioculturales mexicanas, muestra un particular respeto por los demás. Además también una sutil forma de respeto por las capacidades de los demás, una capacidad para aguantar desilusiones, de cargar responsabilidades, de manejar sus propios problemas, etc. La meta del automodificador es hacer felices a otros y evitar conflictos a cualquier costo.

Por su parte, el individuo automodificador comunica el siguiente:

Mensaje:

- ✓ “Yo no cuento, si a cambio de eso tu eres feliz”.
- ✓ “Mis sentimientos se adaptan a tus sentimientos”.
- ✓ “Mis pensamientos apoyan a los tuyos”.
- ✓ “Yo soy alguien, si tu estás bien”.

Los individuos automodificadores presentan los siguientes problemas:

Tienen dificultad en rehusar una petición si con eso incomodan al otro.

Expresan sus sentimientos, opiniones y creencias apoyando los sentimientos, opiniones y creencias de los demás.

Experimentan sentimientos de culpa al expresar un deseo o incomodidad.

No se atreven a reclamar algo legítimo si piensan que dañan a los demás.

Evitan conflictos a toda costa en sus relaciones interpersonales.

Se abruman ante el exceso de demandas de los demás.

Pierden fácilmente la espontaneidad.

Dan demasiada importancia al que dirán o a la aprobación de otros.

Hacen muchas cosas que en realidad no desean hacer con tal de agradar a los demás.

Condicionan su autoestima personal a la aceptación de otros.

Dan más valor a las creencias y convicciones de otros con tal de hacerlos sentir bien.

En este caso, se puede decir que las causas que provocan la automodificación son: la obediencia, la afectividad, dependencia, control y una alta necesidad de aceptación de los individuos durante la interacción social, es decir, la complacencia de los derechos de los otros antes que los de sí mismos. Flores y Díaz-Loving (2001) manifiestan que las consecuencias del comportamiento automodificador son:

- ♦ Satisfacción
- ♦ Aceptación social
- ♦ Solidaridad, compañía, cooperación
- ♦ Relaciones interpersonales armoniosas

Los individuos automodificadores evitan a toda costa los conflictos, por lo que para conservar sus relaciones de manera armoniosa prefieren adaptarse o modificarse a sí mismos en lugar de manifestar desacuerdo con los demás, dando siempre prioridad a los intereses, opiniones, sentimientos y creencias de

los otros, creciendo como persona siempre y cuando los otros también crezcan y no se bloqueen futuras interacciones.

A continuación se describe cada uno de los tipos de conducta señalados anteriormente, situados dentro de un cuadro comparativo (ver cuadro No.1), mencionando el mensaje que transmite, postura, toma de decisiones, entre otras cosas.

Cuadro No. 1

CUADRO COMPARATIVO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE CONDUCTAS

CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA AUTOMODIFICADORA	CONDUCTA ASERTIVA
<p><b>Implica</b>                      Violar los derechos propios                      No expresar sentimientos, pensamientos y creencias.                      Expresarse con disculpas, apocada e inadvertidamente.</p>	<p><b>Implica:</b>                      Violar los derechos ajenos.                      Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.                      Expresarse directa o indirectamente, insincera, inapropiada e inoportunamente.</p>	<p><b>Implica:</b>                      Valorar los derechos ajenos.                      Empatizar con los pensamientos, sentimientos y creencias de otros.                      Expresarse de acuerdo con las necesidades de los demás.</p>	<p><b>Implica:</b>                      Defender los derechos propios.                      Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.                      Expresarse directa, sincera, apropiada y oportunamente.</p>
<p><b>Mensaje que da:</b>                      Yo no cuento.                      Tú puedes aprovecharte de mí.                      No importan mis sentimientos. solamente cuentan los tuyos.                      Mis pensamientos no son importantes, los tuyos sí lo son.                      Yo no soy nadie, tú eres superior.</p>	<p><b>Mensaje que da:</b>                      Tú eres un estúpido por pensar diferente que yo.                      Lo que tú quieres no es importante.                      Lo que tú sientes no cuenta.</p>	<p><b>Mensaje que da:</b>                      ¿Cómo te puedo ayudar?                      ¿Qué necesitas?</p>	<p><b>Mensaje que da:</b>                      Esto es lo que pienso y siento.                      Así es como yo veo la situación.                      Es tan importante lo que tú sientes como lo que yo siento.                      Somos igualmente dignos porque ambos somos personas humanas.</p>
<p><b>Actitud básica:</b>                      No estoy bien.</p>	<p><b>Actitud básica:</b>                      Tú no estás bien.</p>	<p><b>Actitud básica:</b>                      ¡Tú estás bien!</p>	<p><b>Actitud básica:</b>                      Yo estoy bien y tú también.</p>
<p><b>Tiene:</b>                      Miedo a perder la aprobación de los demás.</p>	<p><b>Tiene:</b>                      Miedo a volverse más vulnerable.</p>	<p><b>Tiene:</b>                      Alegría por la aprobación de los demás.</p>	<p><b>Tiene:</b>                      Apertura para ver y aceptar la realidad.</p>
<p><b>Obstaculiza:</b>                      Una relación emocional madura.</p>	<p><b>Impide:</b>                      Una relación emocional con los demás.</p>	<p><b>Favorece:</b>                      Relaciones interpersonales.</p>	<p><b>Favorece:</b>                      La comunicación a todos los niveles</p>
<p><b>Prefiere:</b> Perder antes que meterse en un conflicto.</p>	<p><b>Prefiere:</b> Ganar mientras no se encuentre con alguien más fuerte.</p>	<p><b>Prefiere:</b> Ajustarse a la realidad de otros.</p>	<p><b>Prefiere:</b> Ajustarse a la realidad.</p>
<p><b>Piensa:</b> Voy a sobrevivir solamente si tengo la aprobación de los demás</p>	<p><b>Piensa:</b> Voy a sobrevivir solamente si no soy vulnerable y capaz de controlar a las personas.</p>	<p><b>Piensa:</b> Vamos a estar bien si permanecemos juntos.</p>	<p><b>Piensa:</b> Voy a sobrevivir solamente si encuentro, junto con los demás y en contacto con la experiencia, lo que conviene hacer.</p>
<p><b>No se da cuenta que:</b>                      Las personas tienen más bien lástima que aprobación a este tipo de conducta.                      Puede provocar irritación y aun repugnancia a los demás.                      Generalmente no logra satisfacer sus necesidades y hacer respetar sus preferencias.</p>	<p><b>No se da cuenta que:</b>                      Su actitud no garantiza el control sobre las demás personas.                      Ordinariamente, las personas sólo se someten en apariencia.                      Los demás le sabotean sutilmente sus órdenes y planes.</p>	<p><b>Se da cuenta que:</b>                      Cuando el grupo está bien, él/ella se siente bien.</p>	<p><b>Se da cuenta que:</b>                      La aprobación de los demás no es el criterio único para actuar.                      La flexibilidad, el respeto a los demás, la creatividad y la espontaneidad en la comunicación consigo mismo y con los demás son elementos esenciales para el crecimiento de la persona.</p>

<b>Poder:</b> Se siente indefenso, entrega el poder a otros y utiliza la culpa para dominar.	<b>Poder:</b> Reemplaza el poder por control y dominación,	<b>Poder:</b> Comparte el poder y se vuelve más fuerte al ser parte del grupo.	<b>Poder:</b> Tiene poder personal y la comparte con facilidad.
<b>Toma de decisiones:</b> Deja que otras decidan.	<b>Toma de decisiones:</b> Decide por otros les guste o no.	<b>Toma de decisiones:</b> Promueve que otros decidan.	<b>Toma de decisiones:</b> Juega el juego interior, elige por cuenta propia y apoya a otros para que tomen sus propias decisiones.
<b>Carácter:</b> Temeroso, retraído, no defiende sus convicciones, trata de despertar simpatía.	<b>Carácter:</b> Ataca y culpa a otros para disimular su miedo y su inseguridad. Habla con rudeza y corre riesgos imprudentes.	<b>Carácter:</b> Amable, cortés, atento.	<b>Carácter.</b> Esta dispuesto a luchar con la dificultad y el dolor, tiene la fortaleza de sus convicciones, corre riesgos calculados.
<b>Retroalimentación de otros:</b> Culpa, enojo, frustración falta de respeto, abuso.	<b>Retroalimentación de otros:</b> Miedo, defensividad, ofensa.	<b>Retroalimentación de otros:</b> Solidaridad, compañía, cooperación.	<b>Retroalimentación de otros:</b> Reconocimiento, aceptación.
<b>Consecuencias:</b> Pérdida de libertad, auto respeto y creatividad.	<b>Consecuencias:</b> Pérdida de amor, amistad e imposibilidad de trabajar en equipo.	<b>Consecuencias:</b> Relaciones interpersonales armoniosas,	<b>Consecuencias:</b> Altos logros personales y expectativas irrealistas: los otros deben ser perfectamente equilibrados.
<b>Perfil profesional:</b> Hace lo que se debe aunque con eso sea desdichado.	<b>Perfil profesional:</b> Suele ser un triunfador desdichado, con éxito financiero y buena posición social.	<b>Perfil profesional:</b> Coopera y promueve Interacciones agradables.	<b>Perfil profesional:</b> Habitualmente feliz y triunfador, se siente capaz de hacer todo lo que desee.
<b>Señales no verbales:</b> Voz suave. Manos apretadas y retorcidas. Mirada hacia el suelo. Encorvado.	<b>Señales no verbales:</b> Voz alta. Gestos vehementes. Señalar con el dedo. Brazos cruzados. Postura amenazante.	<b>Señales no verbales:</b> Voz tranquila. Postura relajada. Mirada empática. Brazos abiertos.	<b>Señales no verbales:</b> Voz tranquila y controlada. Postura relajada. Mirada directamente a los ojos. Ademanos naturales. Postura erguida.
<b>Señales verbales:</b> Puede. Supongo. Me pregunto Te Importaría mucho si... Lo siento, lo siento, lo siento... Perdóname por favor, pero... Espero no te importe...	<b>Señales verbales:</b> Más te vale..., porque si no... Cuidado. Ven. Debes. Mal Estúpido. Tú.	<b>Señales verbales:</b> ¿Qué crees...? ¿Qué piensas...? ¿Gustas...? ¿Vamos...? A ti, que te parece. Dime...	<b>Señales verbales:</b> Yo. Creo. Me parece. Deseo. Vamos. ¿Cómo podemos resolver esto...? ¿A ti que te parece...?
<b>Resultado final:</b> La vida es una carga, es un mártir.	<b>Resultado final:</b> Soledad y amargura.	<b>Resultado final:</b> Amor y paz interior.	<b>Resultado final:</b> Amor, felicidad y paz interior.

Retomado del libro Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales. Florez y Díaz-Loving, 2002

### 1. 3 Tipos de Asertividad

Algunos autores tales como Jakubowski y Lange (1978; citado en Flores, 2002), señalan que existen cuatro tipos básicos de conducta asertiva, que son:

- Básica
- Empática,
- Escalar
- Confrontativa.

Indican Flores y Díaz-Loving (2002) que 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. Como por ejemplo, cuando alguien interrumpe (me gustaría terminar), cuando realizan una pregunta y no se está preparado para contestar (dame tiempo para pensar), al rehusar una invitación (no gracias, ahora no), cuando se va a devolver algún 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, eres alguien especial para mí). Estas series de conducta 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. En este tipo de asertividad es importante expresar con frases adecuadas y en el momento preciso los sentimientos, opiniones y creencias.

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 las 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 comunicarse con un tono de voz firme y claro, pero no agresivo.

La asertividad empática se da cuando la situación requiere más que una simple expresión de sentimientos o necesidades. Por ejemplo, en aquellos escenarios en los que se desea transmitir sensibilidad a 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. En este caso, las personas responderán más fácilmente a las peticiones propias. Este tipo de asertividad se utiliza cuando nos 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 “entendiéndola a ella y a sus razones”, para después reivindicar que también nosotros 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 descontados.

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.

Cuando las palabras de una persona contradicen sus actos, se debe utilizar la asertividad confrontativa, la cual consiste en describir objetivamente a la persona lo que dijo y lo que hizo, para confrontarlo a los hechos. Es decir, implica describir objetivamente lo que la otra persona dijo que haría, describir lo que realmente hizo, describir los propios sentimientos y expresar lo que se quiere del otro sin realizar ninguna evaluación. Este tipo de respuesta se utiliza cuando tenemos claro que la persona ha querido agredirnos conscientemente. Es mucho más efectivo el exponer cómo algo que hizo otra persona nos afecta, que atacar al otro y echarle la culpa de lo que nos pasa. La asertividad confrontativa es útil en las relaciones de pareja, amigos, familia, etc., ya que permite aclarar situaciones que se repiten desde hace algún tiempo.

Sin embargo, no hay que confundirla con la agresión ya que en contraste con la confrontación asertiva, la confrontación agresiva implica juzgar a la persona, para hacerla sentir culpable en lugar de describir su comportamiento. Por ejemplo: utilizar el auto siempre y cuando el dueño lo consienta (te dije que te prestaría mi carro, siempre que me lo pidieras y estuviste de acuerdo. Ahora lo usaste sin mi permiso, me gustaría que respetaras el trato que hicimos).

Podemos darnos cuenta de que, cada uno de estos tipos de asertividad es una alternativa para afirmarnos como personas, hacer valer nuestros

derechos, expresar de forma abierta, clara y precisa lo que pensamos y/o sentimos; para mantener u obtener una sana autoestima.

Cuando se pone en práctica la asertividad en forma continua, (nos damos cuenta) que con el 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 más adecuado de acción, toda vez que ser asertivos nos da siempre la opción de escoger la forma y/o manera de actuar, según la situación que se presente.

#### **1.4 Componentes de la Conducta Asertiva**

Las respuestas asertivas se pueden manifestar a través de una variedad de componentes verbales y no verbales. Los componentes verbales influyen de manera decisiva para que una comunicación sea interpretada como asertiva o no. El lenguaje se emplea para comunicar ideas, transmitir sentimientos, argumentar una posición, razonar, etc. Las palabras que se emplean (contenido) dependerán de la situación en la que se encuentra la persona, su papel en la situación y lo que intenta conseguir.

Para Aguilar Kubli (1987) los componentes de la asertividad son:

- respetarse a sí mismo
- respetar a los demás
- ser directo
- ser honesto
- ser oportuno
- control emocional
- saber decir
- saber escuchar
- ser positivo

La conducta asertiva requiere del manejo equilibrado de estos elementos, con el fin de lograr una comunicación efectiva con los demás. De primera instancia, puede parecer que dar un mensaje asertivo resulta difícil, ya que incluye demasiados componentes.

## **1. 5 Obstáculos para ser Asertivos**

Si se acepta la premisa que ser asertivos nos lleva a sentirnos bien con nosotros mismos e incrementa nuestra autoconfianza y autoestima, ¿qué nos impide ser asertivos? La respuesta es: “muchas cosas”, algunas de las cuales estamos conscientes y otras que nos son tan obvias. En particular, para Castanyer (1997; citado en Flores, 2002), las principales causas por las que una persona puede tener problemas de asertividad se resumen de la siguiente manera:

La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada, es decir, no existe una “personalidad innata” asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamientos y como dispensadores de premios y castigos de nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación, etc. En este sentido, la asertividad no se ha aprendido quizás por las siguientes causas:

- Las conductas asertivas se han castigado sistemáticamente.
- La respuesta asertiva no fue castigada, pero tampoco suficientemente reforzada; en este caso, la persona no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo.

- También puede suceder que la persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social.
- Por otro lado, cuando la persona obtiene más refuerzos por conductas sumisas, la persona tímida, indefensa, siempre quiere ayuda o apoyo y por lo tanto el refuerzo que obtiene (la atención), no fomentará independencia ni asertividad. En el caso de la persona agresiva, a veces, el refuerzo llega más rápidamente, a corto plazo, si se es agresivo que si se intenta ser asertivo. Si la persona tiene poca tolerancia a la frustración o requiere de reforzamientos inmediatos, es más probable que desarrolle conductas agresivas que asertivas.
- Finalmente, la persona no debe emitir una respuesta esperada por los demás.

La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial. Probablemente la persona en el pasado trató de ser asertivo, sin embargo, se dieron situaciones completamente aversivas que le provocaron demasiada ansiedad.

La persona no conoce o rechaza sus derechos. Aquí sobresale la educación tradicional, ya que generalmente en la escuela, y no menos en la familia, se ha fomentado toda una serie de premisas socioculturales que nos han enseñado a ser no asertivos. Algunos más, otros menos, todos hemos recibido mensajes de “obediencia a la autoridad”, estar callados cuando hable una persona mayor, no expresar opinión propia ante padres, maestros, no hay que interrumpir, es vergonzoso cometer errores, etc.

La persona posee ideas irracionales en su forma de pensar que le impiden actuar de forma asertiva. Todos poseemos estas ideas en algún grado.

Por supuesto que casi todos en una cultura colectivista nos sentimos mejor si contamos con un apoyo, si nos sentimos queridos; por supuesto que para tener una buena autoestima se requiere, entre otras cosas, considerarse competente y saber mucho de algo. Pero el problema comienza cuando estas creencias se hacen tan importantes para nosotros, que sujetamos nuestras acciones y convicciones a su cumplimiento.

Por su parte Aguilar Kubli (1987) menciona que los obstáculos a la asertividad se deben a:

### Racionalización

Uno de los factores que bloquea la asertividad, es la racionalización de que nosotros somos realmente asertivos, pero elegimos no serlo por muchas buenas razones. A continuación se presentan algunas formas de racionalización no asertiva.

No es importante para mi	Esto sólo lo hace sentir mal
¿Porque enredarme en una discusión?	Si no lo hago, no me lo volverán a pedir
No quiero lastimar	Sólo estoy siendo amable y considerable
Es parte de mi trabajo	Es debilidad pedir ayuda
No me le negaría a un amigo	Una cosa pequeña no debe ser problema
De todos modos nada cambiaría	

### Socialización

Otra razón puede ser que nuestro medio nos ha enseñado a pensar y a actuar de manera no asertiva. Muchos de nosotros hemos internalizado mensajes de socialización que inhiben la conducta asertiva. Alguna de ella son:

- Deja que los demás vayan primero
- No contradigas a tus padres
- Sé visto pero no escuchado
- Sé siempre amable
- No seas egoísta

Por lo tanto, un importante paso hacia la asertividad es que nosotros necesitamos empezar a reemplazar los mensajes tempranos de socialización con creencias en las cuales se apoye la conducta asertiva. Éstas incluyen las siguientes:

- ❖ Cuando sabemos nuestra posición y la damos a conocer a los demás, ganamos respeto por nosotros mismos y respeto por los demás.
- ❖ Tratando de vivir nuestra vida de tal modo que nadie sea lastimado bajo ninguna circunstancia, terminamos lastimándonos a nosotros mismos y a otra gente.
- ❖ Cuando participamos y expresamos nuestros sentimientos de honestidad y pensamos en modos directos y apropiados, cada quien usualmente se beneficia a lo largo del camino.
- ❖ Las relaciones personales se convierten más auténticas y satisfactorias cuando compartimos nuestras reacciones honestamente con otra gente y no bloquearnos a los demás al compartir sus reacciones con nosotros.
- ❖ No permitirle a otro saber qué pensamos y sentirnos es ser egoísta, de la misma manera que lo sería el no mostrar interés por los pensamientos y sentimientos de los demás.

Cuando nosotros sacrificamos nuestros derechos frecuentemente, enseñamos a los demás a aprovecharse de nosotros. Siendo asertivos y diciéndoles a los otros cómo su conducta nos afecta, les damos la oportunidad de cambiar su conducta y mostrarnos respeto por su derecho a saber cómo ésta la relación.

### Reacción Emocional

Un tercer obstáculo de la asertividad es una reacción emocional inadecuada. Miedo, preocupación, culpa o ansiedad pueden llevarnos o no actuar asertivamente. Algunos ejemplos son:

Conflictos de miedo	Culpa si tratamos a los demás como fuertes
Miedo de ser desaprobado	Ansiedad al llamar la atención
Miedo de las consecuencias negativas	Angustia al hacer el ridículo

### No Aceptar Nuestros Derechos

Un cuarto impedimento al desarrollo de la asertividad es la negación de la existencia de nuestros derechos. Negar que tengamos derechos nos ata usualmente a un bajo autoconcepto y aun sentimiento de que no contamos. Podemos no sólo negar el derecho de expresar ciertos sentimientos, sino también el tenerlos. Algunas veces aceptamos tener derechos en un papel pero no en otro, así que esperamos que nuestros derechos sean respetados por nuestros amigos pero no por nuestra familia o viceversa.

### Laguna de Conocimiento

Otra causa de la ausencia de la conducta asertiva, puede ser caracterizada por falta de conocimiento, o el no tener claro qué es, y qué no es conducta asertiva. Este déficit de conocimiento puede presentarse de la siguiente forma:

- Confundir asertividad con agresión
- Confundir la pasividad con amabilidad
- Confundir pasividad con ser útil
- Deficiencia de habilidades
- Confundir la agresión indirecta de otros con la asertividad no unir esa conducta, por no querer modelarla

Manipulación por parte de otros

Otro obstáculo es aquel que se origina en el interior del individuo. Hay una segunda característica de factores por los que no somos asertivos. Estas razones incluyen manipulación, sentimientos de culpa o conductas que realizamos para quedar bien con los demás, éstas incluyen:

- Crisis (enojarse y decepcionarse)
- Culpa induciendo conductas
- Presión o trato indirecto
- Condescendencia
- Servilismo
- Sentimiento de importancia

Otros obstáculos que impiden a los individuos ser asertivos son: la falta de conciencia, la ansiedad, lo que uno se dice a si mismo en sentido negativo y el déficit verbal, los cuales están asociados básicamente al temor del rechazo social. (Aguilar, 1988; Smith, 1983; Fernsterheim y Baer, 1979; citado en Flores, 2002). Los autores proponen que, en la medida en que exista un control de obstáculos, se podrá actuar de manera asertiva.

A continuación se describen cada uno de éstos obstáculos:

1. Falta De Conciencia. Se encuentra ligada al hecho de ignorar o de carecer de una cabal noción de la posibilidad de responder en forma asertiva, pero cuyo pleno alcance es menester trabajar mediante la autoobservación y la introspección sobre los siguientes aspectos:
  - a) Discernir las áreas específicas en que se tiene mayor dificultad para ser asertivo:
    - Expresión de sentimientos positivos
    - Expresión de sentimientos negativos
    - Establecimiento de límites (poder decir “no” sin experimentar culpa)
    - Autoiniciación (poder decir “sí” sin experimentar vergüenza, culpa)
  - b) En que circunstancias o contextos y frente a quién o quienes surge esta dificultad.

- c) Cómo influyen estas circunstancias y personas: proveen ánimo. Intimidad emocional, estimulación intelectual, elogios, compañía o por el contrario, disponen de nuestro tiempo, proveen poca cercanía y comunicación, nos devalúan, asignándonos tareas inferiores a nuestra capacidad, proporcionan afecto con condiciones o manipulan nuestros sentimientos a su antojo.
- d) Qué clases de respuesta se tiene ante tales influencias. Los influjos positivos provienen de personas dispuestas a prestar su apoyo, ayuda y protección, pueden, en determinadas situaciones, hacernos sentir comprometidos, e inhibir entonces nuestras demostraciones espontáneas de afecto y gratitud.
2. Ansiedad. Todo cambio o evento nuevo suscita angustia. Toda respuesta asertiva que es incorporada al repertorio conductual por vez primera generará, por ende, ansiedad. La vivencia de la ansiedad ante dichas circunstancias impide retornar, a fin de reducirla o eliminarla, a los antiguos patrones de comportamiento, que aun cuando sean inadecuados, son conocidos y por ello ofrecen seguridad.
3. Lo que uno se dice a sí Mismo en Sentido Negativo
- Etiquetas de índole peyorativo: "torpe", "impulsivo", "malo", "desagradable", "egoísta", "feo", "metiche", "loco", "miedoso".
  - Imposición de requisitos rígidos: "seré asertivo sólo cuando la situación empiece a resultarme intolerable". "solo seré asertivo cuando no exista ni la más mínima amenaza de verme rechazado", entre otros.
  - Expectativas catastróficas: "me van a dejar de querer", "perderé el trabajo".
  - Mensajes autopunitivos: son aprendidos en ámbitos donde impera la censura y los requerimientos para el logro de aceptación son de umbral elevado. En consecuencia, no se tolera la más mínima falla en la propia

persona, por lo que cualquier error al pretender ser asertivo incrementa el autorreproche y el autocastigo, lo cual impide la práctica ulterior de la respuesta asertiva criticada.

#### 4. Déficit Verbal

- La comunicación no es directa. Se ofrecen excesivamente disculpas y explicaciones a manera de preámbulo, que entorpecen la adecuada expresión asertiva de lo que se desea verbalizar. Se retiene información importante.
- No se tiene espontaneidad
- Se carece de suficiente honestidad

#### 5. Déficit Conductual

- Manejo inadecuado del contacto visual
- Lenguaje corporal y facial incongruente con el mensaje emitido
- Volumen y tono de voz no acordes al significado del mensaje
- Uso inapropiado de los silencios y de expresiones verbales para enfatizar la comunicación.

Como se observa, existe un sin fin de obstáculos que impiden un adecuado ejercicio de la asertividad, sin embargo estas posiciones más que diferentes, son complementarias.

Entre las consecuencias más comunes se encuentran:

- Miedo, ansiedad
- Represión constante
- Poca tolerancia a la frustración

- Ser excesivamente amables, permitiendo que se ignoren los comentarios propios, o bien, ser excesivamente agresivo que abusemos de los demás
- Confundir asertividad con agresividad
- Comunicación indirecta

Por lo tanto, si logramos entender las causas y las raíces de la conducta pasiva o agresiva, entonces tendremos la posibilidad de modificarlas para lograr mejores interacciones humanas.

De manera general se concluye, que es en la infancia donde se pone mayor énfasis a las conductas de los niños, es por lo tanto, la etapa donde hay represión de lo que pensamos, sentimos, hablamos, hacemos y por tal motivo, al acercarnos a la adolescencia aprendemos a sentirnos inseguros, a ocultar, reprimir o tergiversar nuestros mensajes o a convertir nuestra expresión en francas agresiones que humillan o lastiman favoreciendo el sentimiento de culpabilidad o bien, ceder permitiendo el abuso.

Es pues la comunicación asertiva la que nos va a permitir disfrutar y obtener mejores resultados en todos los ámbitos de la vida (casa, trabajo, escuela, etc.) tomando en cuenta nuestros derechos y el de los demás, promoviendo la dignidad y el auto-respeto en un plano de igualdad para que de esa manera se logren unas relaciones humanas satisfactorias. Pero sobre todo es una herramienta valiosa para sentirse bien consigo mismo.

Sin embargo, es importante recalcar que la conducta asertiva es la consecuencia de todas las experiencias vividas de nuestra vida. Por lo cual es una conducta aprendida, de igual forma por medio del aprendizaje se puede

reaprender a través del conocimiento de nuestros sentimientos, comportamientos y pensamientos.

Asimismo, la asertividad posee la habilidad de escuchar para el éxito del proceso comunicativo y para el desarrollo armonioso de las relaciones interpersonales. No obstante todos tenemos o poseemos pasividad y agresividad pero la experiencia nos va a permitir tener un manejo adecuado de estas dos conductas y que dará como resultado la asertividad. No hay que olvidar que muchas veces no nos percatamos que la asertividad, la agresividad y la pasividad están presentes en todo momento de nuestra vida.

SEÑALES VERBALES Y RESULTADOS DE DIFERENTES TIPOS DE CONDUCTAS				
ANÁLISIS	PASIVA	AGRESIVA	AUTOMODIFICADORA	ASERTIVA
<b>Señales Verbales</b>	Puede. Supongo. Me pregunto Te Importaría mucho si... Lo siento, lo siento, lo siento... Perdóname por favor, pero... Espero no te importe...	Más te vale..., porque si no... Cuidado. Ven. Debes. Mal Estúpido. Tú.	¿Qué crees...? ¿Qué piensas...? ¿Gustas...? ¿Vamos...? A ti, que te parece. Dime...	Yo. Creo. Me parece. Deseo. Vamos. ¿Cómo podemos resolver esto...? ¿A ti que te parece...?
<b>Resultado Final</b>	La vida es una carga, es un mártir.	Soledad y amargura.	Amor y paz interior.	Amor, felicidad y paz interior.

## Capítulo

# II

## ADOLESCENCIA TARDÍA Y ADULTEZ JOVEN

---

La adolescencia representa una transición brusca, agitada, inimaginada, que llena de sorpresa a quienes, en su infancia y niñez, aprendieron a vivir con guías concretas y aceptando reglas dadas, dedicando gran parte de su energía a investigar, experimentar y construir conocimientos básicos. De igual manera, es una etapa en la que el ser humano deja de ser niño y aprende a comportarse como un adulto único, autónomo, independiente, responsable y válido (Chapela, 1999).

Esta transición es la más difícil que tiene que realizar una persona, puesto que no es fácil dejar la protección incondicional de los padres para lanzarse al abismo del mundo exterior en el que nadie los conoce, los protege ni les perdona. Durante más de diez años los niños han estado descubriendo cómo son los padres y lo que pueden esperar de la vida en el hogar. Ahora les toca embarcarse en una nueva aventura: averiguar que sucede fuera de casa. Es absolutamente necesario saberlo para lograr madurez y preparación adulta. El problema radica en que aún carecen de experiencia para caminar con total independencia y por ende aun necesitan el apoyo de alguien y no precisamente

el de los padres. Es la etapa ubicada entre la vida infantil y la vida adulta, durante la cual, el joven busca las pautas de conducta, que respondan al nuevo funcionamiento de su cuerpo, circunstancia que genera sentimientos ambivalentes, a veces de dependencia, misma a la que estaba acostumbrado en la etapa previa del desarrollo.

Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a si mismas y revisan críticamente al mundo que las rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio y den una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana (Chapela, 1999).

Los cambios que ocurren en la etapa adolescente son la manifestación viva de un cuerpo que madura y se vuelve fértil; de una inteligencia a punto de consolidar su autonomía; de capacidades afectivas que surgen y buscan expresarse en relaciones nuevas; de una inobjetable capacidad de participar en las sociedad: activa y productivamente. Ahí, en medio del vértigo que implica la adolescencia, hay una persona que esta a punto de convertirse en adulto (Chapela, 1999).

Asimismo, esta etapa es la base del aprendizaje, crecimiento y maduración, ya que intervienen cambios físicos, psíquicos y cognitivos, etc. que nos permitirán conocernos mejor a nosotros y después a los demás; el tomar decisiones nos permitirá fomentar experiencias para un mejor desarrollo y de esa manera llegar a la adultez joven para consolidar las capacidades físicas, psíquicas y cognitivas.

Los movimientos y cambios que ocurren durante la adolescencia se pueden analizar desde, al menos, tres perspectivas: personal, familiar y social.

## **2.1 Perspectiva Personal de la Adolescencia Tardía**

Los adolescentes descubren que su cuerpo cambia con rapidez. Aparece la primera menstruación en las niñas; su cuerpo crece precipitadamente; los huesos de los brazos se alargan; las facciones de la cara se hacen más agudas; se redondean las caderas; crecen los senos y aparece con claridad la cintura.

Por su parte, los niños se descubren en medio de una eyaculación nocturna; su voz se vuelve ronca; su cara se cubre con barbas o bigotes y, muchas veces, con espinillas; su talla no deja de aumentar y los músculos de su cuerpo cobran forma y fortaleza.

En esta etapa de la vida, los adolescentes a menudo sienten que sus padres los cuestionan o los regañan. Se sienten extraños, ajenos, diferentes al resto de los miembros de su familia. Se descubren necesitando espacios íntimos y silencios. Notan que ya no les funcionan del todo aquellas reglas que les parecían normales. Cambia la lógica, cambia la perspectiva.

Los adolescentes se saben útiles y fuertes, anhelan mostrar sus capacidades productivas y desean participar en equipos de reflexión y debate, en talleres que les abran la oportunidad de convertirse en aprendices inteligentes. Algunos sienten la necesidad de probarse como líderes. Junto con los espacios de trabajo, necesitan lugares seguros para el juego y la

convivencia, así como espacios para aprender a relacionarse, como adolescentes, de igual a igual.

Del mismo modo, se encuentran en el umbral del amor, del trabajo de su vida y de su participación en la sociedad de los adultos. No obstante, sigue siendo un periodo en que los jóvenes se involucran en comportamientos que les cierran las opciones y limitan sus posibilidades. Necesitan establecer lazos estrechos con personas de su misma edad y ser agradables, amados y respetados por lo que son y lo que representan. Esto significa que ellos tienen que determinar que es lo que representan. Aunque los adolescentes ven a sus compañeros como camaradas en la lucha por la independencia, aún acuden a padres y a otros adultos en busca de apoyo y orientación y buscan una vida adulta productiva y satisfactoria y con una minoría de dificultades para manejar problemas importantes (Chapela, 1999).

Los adolescentes necesitan abrazar valores y hacer compromisos sin importar cuales sean sus habilidades, ellos necesitan descubrir lo que pueden hacer y sentirse orgullosos de sus logros.

Esta etapa se caracteriza por ser una fase en donde el adolescente se comporta de una manera contradictoria por ejemplo, se puede ver tranquilo, agresivo, lo encontramos activo e igual pasivo; se muestra cooperativo y después egoísta. Sin embargo, podemos decir que un determinado adolescente tendrá una adolescencia más crítica en la medida que su desarrollo haya existido más posibilidades para evolucionar, es decir un niño contento tendrá más posibilidades de ser un adolescente feliz, y con menos angustia.

Asimismo, se considera como un periodo de crisis y tensiones, es decir, existe una terrible confusión de emociones y conductas, acompañados por cambios fisiológicos y morfológicos, en donde estos, constituyen uno de los periodos más importantes en el desarrollo del adolescente. Estas crisis no coinciden con el periodo del más rápido cambio físico, sino que tiende aparecer después de un año más. Por otra parte, todas estas transformaciones corporales suscitan un ajuste psicológico, que puede influir en una perturbación importante de la propia imagen, en el momento de la adolescencia (Martínez y Michel, 2002).

Probablemente en ninguna otra etapa de la vida es tan fuerte la necesidad de aceptación. Puede ser una etapa de confusión e incertidumbre, mientras que el adolescente lucha por romper las ataduras con los padres y establecer un estilo de vida más independiente. Los adolescentes con frecuencia se preocupan por su imagen y puede llegar a evaluarse a sí mismos, basándose únicamente en las reacciones de sus amigos. Estos pueden llevar a sentimientos de inferioridad y a una lucha constante por lograr una imagen superficial de perfección (Newell, Hammig, Jurich y Johnson, 1990, citados en Craig, 2001).

Uno de los ajustes evolutivos primordiales que debe afrontar el adolescente es aceptar las modificaciones en su organismo como expresión de los cambios de su propio yo (Stolz y Stolz, 1951; citados en Horrocks, 2001). El adolescente debe adaptarse a los cambios físicos normales que acompañan la pubertad y aceptar estos cambios físicos. La intensidad de los efectos

psicológicos provocados por los cambios físicos de la adolescencia depende de muchos factores como:

- Rapidez de los cambios: todos los seres humanos tienen una autoimagen física o un concepto de su yo físico. El crecimiento rápido y los cambios ocurridos en el organismo hacen necesaria la revisión de la autoimagen. Con frecuencia, el adolescente no está preparado para estos cambios, y no siempre reconoce su verdadero valor. Además puede sobre estimar el valor de los rasgos físicos y como resultado puede estar menos dispuesto de lo que estaría un adulto a aceptar los cambios que han ocurrido en su organismo (Horrocks, 1984; citado en Horrocks, 2001).
- Falta de preparación: los conocimientos y las advertencias que el joven haya recibido previamente influirán en forma notable sobre su actitud con respecto a los cambios de su físico. Si no sabe que la edad de la maduración varía de un individuo a otro, muchos adolescentes se sentirán preocupados respecto de su propia normalidad, especialmente, cuando su maduración está retrasada o acelerada. Esto lo lleva a preguntarse si no le está sucediendo algo perjudicial (Zachry, 1940; citado en Horrocks, 2001).
- Ideal infantil: en algún momento, todo niño se crea una imagen de como será cuando llegue a ser adulto. Desafortunadamente, pocos individuos llegan a este ideal, y cuanto más alejados se encuentren de éste, al completarse el desarrollo de su organismo, experimentará, más perturbación y sufrimiento. Cualquier rasgo que se desvíe notoriamente de su ideal, se convertirá en fuente de muchas preocupaciones (Hurlock, 1980; citado en Horrocks, 2001).

- Expectativas sociales: se supone que los niños de una edad cronológica dada, actuarán de acuerdo a las normas establecidas por la comunidad para dicha edad. Cuando existe discrepancia notable entre la preparación cultural y la edad cronológica de la etapa de madurez del adolescente, es probable que surjan dificultades tanto como para el individuo como para el grupo social (Stolz y Stolz, 1951; citado en Horrocks, 2001).
- Grado de inseguridad social: todo adolescente se da cuenta del hecho de que el aspecto físico facilita o dificulta la aceptación social. Cuanto más inseguro y ansioso de ser aceptado se encuentre el individuo, serán más notables los efectos psicológicos provocados por su aspecto físico. El estrés que este tipo de situaciones provoca, tiene muchas consecuencias negativas. Entre ellas se encuentran las conductas delictivas, bajo rendimiento académico y una baja autoestima (Youngs, Rathge, R. Mullis y A. Mullis, 1990; citados en Horrocks, 2001). Asimismo, Koger (1980; citado en Papalia, 2001) encontró que los adolescentes que se encuentran sometidos a presiones muy fuertes presentan una disminución en la autoestima, lo cual conlleva a una deficiente comunicación asertiva.

Los adolescentes muestran una combinación curiosa de madurez y puerilidad al hacer la transición a la adultez. La combinación resulta torpe y a veces cómica, pero cumple una importante función en el desarrollo. La forma en el que el adolescente afronta el estrés ocasionados por los cambios de su cuerpo y por sus nuevos roles depende del desarrollo de su personalidad en los años anteriores. Para enfrentar los nuevos retos, el adolescente se vale de habilidades, recursos y fuerzas que empezó a desarrollar mucho antes (Craig, 2001).

También tienen que cumplir importantes tareas del desarrollo e integrar los resultados en una identidad coherente y funcional, ya que a menudo se comparan sin cesar con otros para revisar su autoimagen y les cuesta trabajo tratar de conciliar las diferencias entre lo real y lo ideal. (Elkind, 1997, citado en Craig, 2001).

En suma, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa en donde se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres; son los años en que se pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza de uno mismo para realizar lo que uno desea. De igual manera, es una época en la que se da mayor énfasis en algunos aspectos, ya sea en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

## **2.2 Perspectiva Familiar de la Adolescencia Tardía**

La adolescencia es una etapa de tránsito complicada, en la que el ser humano deja de ser niño y aprende a comportarse como un adulto único, autónomo, independiente, responsable y válido.

La plenitud, la fuerza y el intenso movimiento de cambio y reflexión que caracterizan la vida adolescente ponen a prueba el equilibrio familiar. Por una parte, las madres y los padres tienen que enfrentarse al hecho de que sus hijos, paulatinamente, están logrando su propia autonomía. Entonces tienen que imaginar nuevas maneras de relacionarse con ellos, tienen que ajustar

algunas de las reglas de la casa y tienen que eliminar otras que, ahora, carecen de sentido (Chapela, 1999).

Esta situación se complica pues no todos los padres están preparados para hacer estos ajustes y cambios, no todos saben cómo hacerlos; por una parte desean que sus hijos sean independientes, pero encuentran difícil dejarlos ir. Los padres tienen que recorrer una línea entre dar a los adolescentes suficiente independencia y protegerlos de las fallas en el juicio por inmadurez. Con frecuencia estas tensiones dan lugar al conflicto familiar; y por otra parte algunos padres no están dispuestos a dejar a sus hijos independizarse.

Por su parte, los jóvenes no siempre tienen la asertividad y la paciencia suficientes para elegir los momentos de diálogo, para explicar sus deseos, para exponer sus puntos de vista o para escuchar a sus padres. En esta etapa del curso de vida, las relaciones entre padres e hijos tienen que replantearse. Los hermanos menores, acostumbrados tal vez a contar con el tiempo y el apoyo de los grandes, quieren seguir gozando de su atención. Sin embargo, los hermanos grandes que atraviesan por la adolescencia no tienen tiempo ni paciencia para dedicarles. En ocasiones, los hermanos mayores pueden reaccionar con impaciencia ante las demandas y quejas de sus hermanos menores. En suma, las relaciones entre hermanos también suelen replantearse cuando aparece la adolescencia en una familia (Chapela, 1999).

Para los adolescentes, la familia tendría que convertirse, en términos ideales, en una especie de trinchera que les brinde protección, apoyo y puntos de referencia. Y también en una especie de catapulta que los impulse, con

orgullo y confianza hacia la sociedad abierta. Desgraciadamente, las familias no siempre cumplen esta doble función de refugio y proyección. En ocasiones, sin saber cómo responder a los adolescentes, algunas familias luchan por retener o confinar a sus hijos y otras los lanzan a la calle, de manera prematura (Chapela, 1999).

Por otra parte, algunos adolescentes sienten una fuerte presión de sus progenitores quienes les transfieren sus compulsiones de alcanzar el éxito y un nivel social más elevado afrontando estas presiones y las provenientes de su interior.

El carácter de las interacciones familiares cambia durante los años de la adolescencia. Los adolescentes y sus padres tal vez pasan menos tiempo que antes viendo televisión juntos, o lo que es más común entre las chicas, en conversaciones personales. A medida que los adolescentes crecen, consideran que toman la delantera en esas charlas y sus sentimientos acerca del contacto con los padres se tornan más positivos (Larson, 1996; citado en Papalia, 2005). Conforme ganan autonomía y desarrollan relaciones familiares más maduras, los adolescentes siguen buscando en sus padres comodidad, apoyo y consejo (Fuligni, Eccles, Barber y Clements, 2001; citado en Papalia, 2005).

Así que, con la adolescencia, llega un huracán que lo descoloca todo, que produce largos períodos de incomodidad, algunas veces de incomunicación, o de reclamos, de desconfianza e incertidumbre. Es un período de ajuste inevitable, intenso y pasajero.

### **2.3 Perspectiva Social de la Adolescencia Tardía**

Al llegar a la adolescencia, los jóvenes se incorporan con plenitud a la vida social, con toda su belleza, riesgos y complejidades. Es en la sociedad donde los adolescentes encuentran motivos para expresarse, para comunicarse, para formular sus más preciadas preguntas, para jugar y aprender y para diseñar proyectos (Chapela, 1999). Es pues, la sociedad para los adolescentes una fuerza que impulsa y al mismo tiempo sostiene, puesto que pasan más tiempo con los pares y menos con la familia. Sin embargo, los valores fundamentales de la mayoría de los adolescentes permanecen más cercanos a los de sus padres de lo que por lo general se piensa (Offer y Church, 1991; citado en Papalia, 2005). Aunque los adolescentes buscan compañía e intimidad con sus pares, en sus padres encuentran una base segura desde la cual pueden probar sus alas (Laursen, 1996; citado en Papalia, 2005).

Como todo aprendizaje ocurre por contrastes, los adolescentes enfrentan sus ideas, valores y costumbres a los valores, ideas y costumbres de otros grupos, de otras familias, de otras culturas diversas. No es que necesariamente rechacen lo que aprendieron en sus familias, es que quieren depurarlo, quieren tomar lo mejor que tienen y dejar atrás lo que ya no responde a lo que necesitan como personas autónomas (Papalia, 2005).

Los adolescentes que experimentan cambios físicos rápidos se sienten cómodos al estar con otros que pasan por cambios similares. Los adolescentes que cuestionan las normas adultas y la autoridad paterna se tranquilizan al buscar consejo en amigos que están en la misma posición. Los adolescentes

que cuestionan la adecuación de sus padres como modelos de conducta, pero que no están suficientemente seguros de sí mismos para estar solos, buscan a los pares para mostrarles qué está bien y qué está mal. El grupo de pares es una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral; también es un lugar para experimentar; así como un escenario para alcanzar autonomía e independencia de los padres. Es un lugar para formar relaciones íntimas que sirven como ensayos de la intimidad adulta (Buhrmester, 1996; Gecas y Seff., 1990; Laureen, 1996; citado en Papalia, 2005).

En este sentido, se dice que la juventud comienza con el término de la adolescencia y su desarrollo depende del logro de las tareas que se realizaron en la etapa anterior. Esta etapa comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40-45 años aproximadamente, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. Usualmente esta etapa se divide en tres períodos:

- Adultez joven o juventud: 20 a 40-45 años, aproximadamente.
- Adultez media: 45 a 65 años, aproximadamente.
- Adultez mayor: 65 años en adelante.

Sin embargo, para la realización de este trabajo, sólo se limitará a trabajar el primer periodo: la adultez joven o juventud, ya que la muestra a trabajar sólo abarcó esta población junto con la adolescencia.

Por otro lado, con lo que respecta al desarrollo intelectual en el adulto joven algunos teóricos mencionan que una forma de pensamiento adulto es aquel que ha denominado pensamiento dialéctico, en el cual, cada idea o tesis implica su idea opuesta o antítesis. El pensamiento dialéctico consiste en la

capacidad de considerar puntos de vista opuestos en forma simultánea, aceptando la existencia de contradicciones. Este tipo de pensamiento permite la integración entre las creencias y experiencias con las inconsistencias y contradicciones descubiertas, favoreciendo así la evolución de nuevos puntos de vista, los cuales necesitan ser actualizados constantemente. El pensador dialéctico posee conocimientos y valores, y se compromete con ellos, pero reconoce que éstos cambiarán, ya que la premisa unificadora del pensamiento dialéctico es que la única verdad universal es el cambio mismo.

Los adultos que alcanzan el pensamiento dialéctico se caracterizan porque son más sensibles a las contradicciones, aprecian más las opiniones contrarias y han aprendido a vivir con ellas (Rice, 1997).

Shaie (citado en Rice, 1997) plantea un modelo de desarrollo cognitivo donde identifica cinco etapas por las que pasa la gente para adquirir conocimiento, luego lo aplica a su vida. Este modelo incluye las siguientes etapas: etapa de adquisición (de la infancia a la adolescencia), etapa de logro (desde el final de la adolescencia a los 30 años), etapa de responsabilidad (final de los 30 hasta inicio de los 60), etapa ejecutiva (también tiene lugar durante los 30 a 40 años), etapa reintegrativa (vejez). Según el modelo de Shaie el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y ejecutiva.

- ✓ Etapa de logro: el individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo.

- ✓ Etapa de responsabilidad: el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad.
- ✓ Etapa ejecutiva: desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo: Instituciones Académicas, Iglesia, Gobierno, entre otras. (Rice, 1997).

## **2.4 Desarrollo Moral en el Adulto Joven**

Kohlberg en su teoría del desarrollo moral, plantea que en las etapas quinta y sexta el desarrollo moral es una esencia una función de la experiencia. Los individuos sólo podrían alcanzar estos niveles (si es que los alcanzan) pasados los 20 años, ya que para que las personas reevalúen y cambien sus criterios para juzgar lo que es correcto y justo requieren de experiencias, sobre todo aquellas que tienen fuertes contenidos emocionales que llevan al individuo a volver a pensar.

Según Kohlberg, existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral: confrontar valores en conflicto (como sucede en la universidad o el ejército) y responder por el bienestar de otra persona (cuando un individuo se convierte en padre) (Papalia, 2001).

Para Piaget y Kohlberg, el desarrollo moral depende del desarrollo cognitivo, sería una especie de superación del pensamiento egocéntrico una capacidad creciente para pensar de manera abstracta.

## 2.5 Desarrollo de la Personalidad en la Adulthood Joven.

### 2.5.1 Modelos de Etapas Normativas:

Papalia (2001), describe el desarrollo como una secuencia definida de cambios sociales y emocionales con la edad, y describe diferentes posturas al respecto:

1. Erik Erikson. Estadio 6: intimidad v/s aislamiento: Los jóvenes adultos deben lograr la intimidad y establecer compromisos con los demás, si no lo logran permanecerán aislados y solos. Para llegar a ella es necesario encontrar la identidad en la adolescencia (Papalia, 1997).
2. Georges Vaillant: Adaptación a la vida: Logró identificar 4 formas básicas de adaptación: madura, inmadura, psicótica y neurótica. Vaillant distingue tres etapas dentro de la adultez joven:
  - Edad de establecimiento (20-30 años): desplazamiento de la dominación paterna, búsqueda de esposo(a), crianza de los hijos y profundización de los amigos.
  - Edad de consolidación (25-35 años): se hace lo que se debe, consolidación de una carrera, fortalecimiento del matrimonio y logro de metas no inquisitivas. Esta etapa constituye una adición a la teoría de Erikson.
  - Edad de transición (alrededor de los 40 años): abandono de la obligación compulsiva del aprendizaje ocupacional para volcarse a su mundo interior (Papalia, 2001).
3. Levinson: Las eras. La estructura de la vida: El ciclo vital está formado por una serie de eras que duran aprox. 25 años cada una. Se distinguen subetapas, marcadas por una transición, en las cuales se alcanzan los

objetivos más importantes de la vida, que comienza -en la juventud- por el abandono del hogar y el logro de la independencia, opción por un trabajo, la familia y las formas de vida adoptadas. Al culminar la fase de transición, el sujeto se siente seguro y competente. Otro concepto que agrega Levinson es el de estructura de la vida que se refiere a un esquema de vida que subyace a una persona en un momento determinado (Jodar, Pérez, Silvestre y Solé; 1996).

### 2.5.2 Modelo del Momento de los Eventos

La concepción más estable del desarrollo plantea que cambios producidos dependen más de hechos sociales (reloj social) que sirven para establecer los eventos más importantes en el transcurso de la vida, los cuales marcan el desarrollo (Papalia, 2005). Existen dos tipos de momentos de los eventos:

Eventos normativos v/s eventos no normativos: Los eventos normativos están constituidos por el matrimonio, la paternidad, la viudez y la jubilación en la edad avanzada. Los eventos no normativos están conformados por accidentes que incapacitan al individuo, pérdida de trabajo, ganar un premio, entre otros. (Papalia, 2005).

Eventos individuales v/s eventos culturales: Los primeros suceden a una persona a o familia como el nacimiento de los hijos. Los segundos ocurren en el contexto social, en el cual se desarrolla los individuos, por ejemplo: un terremoto. Éstas afectan el desarrollo de los individuos. Además, el que un evento aparezca en un tiempo determinado o no dependen de la cultura en la cual el sujeto se desenvuelva (Papalia, 2005).

## **2.6 Educación Superior y Trabajo**

Ante la diversidad de opciones que se presentan frente a la educación superior y la experiencia universitaria es difícil de generalizar. La universidad contiene estudiantes de diversas clases.

La época universitaria puede ser una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, ésta ofrece la posibilidad de moldear una nueva identidad personal. Los universitarios pueden presentar una crisis de identidad que originan serios problemas (abuso de drogas y alcohol, desórdenes alimenticios, suicidio), pero generalmente fomenta un desarrollo saludable.

Las diversas áreas de estudio que se presentan enseñan diferentes habilidades para razonar y esto puede ayudar a las personas a enfrentar de manera distinta la incertidumbre que se les presenta ante la vida. Es necesario que la educación se enfoque en diversas áreas, ya que una educación limitada a un área puede restringir el desarrollo intelectual potencial de las personas. Los retos sociales e intelectuales de la universidad conducen a un crecimiento moral y cognitivo.

A medida que los estudiantes se enfrentan con una variedad de ideas, aprenden que existen diversos puntos de vista que pueden coexistir. También se dan cuenta que el conocimiento y los valores son relativos, reconocen que cada individuo tiene su propio sistema de valores. Al definir sus propios sistemas de valores logran afirmar su identidad.

En cuanto a las diferencias de género en los logros académicos, en la actualidad es más probable que las mujeres accedan a la educación superior y

alcancen títulos importantes. En cuanto al abandono de la universidad, se puede decir que cerca de la mitad de las personas que inician una carrera nunca se gradúan, esto se debe a diversos factores como el matrimonio; los cambios ocupacionales o insatisfacción con la universidad.

Con relación al trabajo, influye en muchos aspectos del desarrollo tanto físicos, como intelectuales, emocionales y sociales. En general, los sujetos menores de cuarenta años están pasando por un proceso de consolidación de su carrera, se sienten menos satisfechos con su trabajo que como lo estarán más adelante, se involucran menos con su trabajo y es más probable que cambien de empleo. Los trabajadores jóvenes se preocupan más por lo interesante que pueda ser su trabajo y por las posibilidades de desarrollo que pueda presentar.

Hoy en día la elección de profesión está muy poco limitada por el género y al igual que los hombres, las mujeres, trabajan para ganar dinero, lograr reconocimiento y para satisfacer sus necesidades personales. Aunque se han visto diferencias entre los sueldos que tienen los hombres con los de las mujeres (que son menores) cada día se hacen más equitativos. El trabajo puede ser fuente de stress y satisfacción. También influirá sobre las relaciones interpersonales y sobre el desarrollo de la personalidad. (Solís, P; Gutiérrez, P; Díaz, M., 1996).

## Capítulo

# III

## LA ASERTIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA TARDÍA Y ADULTOS JÓVENES

---

La mayoría de los problemas que el hombre enfrenta son de carácter social, esto indica que el hombre no existe como un ser aislado en el tiempo y el espacio, puesto que es un producto de su relación con los demás (Mead, 1934; citado en Gutiérrez, 1994).

La conducta asertiva pretende rescatar el lugar que nos corresponde, en donde el autorespeto debe ser tan sólido que nos impida subestimar lo que deseamos o necesitamos. Al mismo tiempo provee de mecanismos necesarios para que la relación humana pueda mantenerse en el respeto, para así evitar colocarnos por encima de los demás, agrediendo y menospreciando.

Por otra parte cuando procedemos no asertivamente eliminamos rápidamente la libertad personal y, por lo tanto, el alivio gratificante de una relación armoniosa. Si con frecuencia tenemos que abandonar nuestros deseos en función de que los demás se encuentran bien a costa del malestar y pesar individual, deja de existir la verdadera razón del intercambio social. No es

posible mantener por mucho tiempo el equilibrio sin que las repercusiones se multipliquen de diversas formas y sólo depende de nosotros la búsqueda afanosa y firme para el establecimiento de intercambios justos, recíprocos, respetuosos, que nos permitan vivir y descubrir con nuestra capacidad auténtica y profunda de ser con el otro.

Al ceder las prioridades personales en función de ser aprobado, nos ponemos en condiciones de perder el control de nuestro tiempo, energía y capacidades, poniéndonos en una prisión independiente en el sentido psicológico, emocional y social.

Por lo anteriormente mencionado, se considera de suma importancia el estudio de la asertividad, ya que como personas todos somos iguales y gozamos de los mismos derechos fundamentales, sin importar nuestra ocupación ni nuestros títulos. Al final de cuentas, como seres humanos dependemos unos de otros y el mutuo apoyo y la comprensión son fundamentales para nuestra supervivencia.

En esta relación con los demás podemos experimentar un cúmulo de satisfacciones variadas, profundas y enriquecedoras, como también altas dosis de infidelidad, frustración y dolor (Kubli, 1987).

El contacto con un ser humano puede ser lo mejor o lo peor que puede sucedernos. Para el éxito de una relación humana es indispensable la comunicación adecuada; en las parejas exitosas, los grupos de trabajo productivo, en la interacción maestro-alumno en donde existe un buen nivel de rendimiento, se encuentra como una variable principal el saber expresar y

recibir los mensajes que se transmiten. Esto hace verdaderamente importante que lo que decimos sea un fiel reflejo de lo que realmente sentimos, pensamos o creemos y también deja abierta la posibilidad de que el diálogo continúe con gusto y recompensa.

La educación que normalmente recibimos (en la familia, escuela, trabajo, religión, etc.) no nos adiestra necesariamente para comunicarnos positivamente con los demás; por el contrario, nos dificultan el desarrollo de un comportamiento asertivo, el cual se reprime de un modo sutil —o a veces no tan sutil; aprendemos a sentirnos inseguros, a ocultar, reprimir o tergiversar nuestros mensajes o a convertir nuestra expresión en francas agresiones que humillan o lastiman haciéndonos sentir culpables después (Kubli, 1987).

Por ejemplo, en la familia el niño que se atreve a defender sus derechos rápidamente es censurado: “¡No le hables a tu padre (madre) en esa forma!”, “Los niños deben obedecer y no opinar!”, “¡No seas irrespetuoso!”, “No quiero volver a oírte hablar de ese modo!”, “Los adultos son siempre superiores a los niños”, “Los hombres son superiores a las mujeres”, “Los maestros son superiores a los alumnos”. Como es obvio, estas reacciones de los padres no permiten que el niño actúe de una manera asertiva.

Los maestros también reprimen frecuentemente la asertividad. Los niños callados, que se portan bien y nunca cuestionan la autoridad son recompensados, mientras que los que “sabotean” el sistema de alguna manera son castigados. Los educadores saben que entre el cuarto y quinto año de primaria la espontaneidad natural del niño por aprender es condicionada y reemplazada por la conformidad hacia el sistema que se lleve en la escuela.

El resultado de este tipo de educación afecta el desempeño en el trabajo; y el ambiente laboral tampoco ayuda: todo empleado sabe que no debe decir ni hacer nada que “haga olas”. El jefe manda y sus subordinados se sienten obligados a hacer lo que se espera de ellos, aunque consideren que estas expectativas son totalmente inadecuadas. Las experiencias iniciales enseñan que todo aquel que exprese su verdadera opinión no obtendrá aumentos de sueldo ni reconocimiento alguno, e incluso se arriesga a perder su empleo. Todos aprendemos rápidamente a ser empleados leales, a mantener las cosas tal y como están, a no tener ideas propias, y a mostrar mucho tacto para que no le cuenten nada al jefe. A pesar de que la situación ha cambiado algo y ahora se cuenta con más derechos laborales y más equilibrio, el temor a expresarnos todavía prevalece extensamente. La lección es clara: ¡No muestres asertividad en el trabajo!.

Las doctrinas en muchas iglesias sugieren que el comportamiento asertivo es contrario al compromiso religioso. Las cualidades fomentadas por la religión son la humildad, la negación de uno mismo, y el autosacrificio. Existe una concepción errónea al creer que sentirse bien con uno mismo y con otros, no es parte de los ideales religiosos. Por el contrario, la asertividad no es únicamente compatible con las enseñanzas de las religiones más importantes, sino que también nos permite librarnos del comportamiento derrotista y servir mejor a otros y a nosotros mismos. Una condición indispensable para que se sea asertivo es que expresemos nuestro punto de vista sin agredir ni ofender a los demás (Alberti y Emmons, 1999).

Por tanto, la asertividad consiste en expresar de manera directa con claridad y sin vergüenza lo que sentimos y pensamos a las personas indicadas.

De este manera no sólo estamos expresando lo que pensamos, sino que también manifestamos nuestros valores, creencias, gustos intereses, hacer valer nuestros derechos y aprendemos a decir si o no cuando sea necesario. Lo importante es que cuando digamos sí o no estemos seguros de lo que queremos. Podemos decir no con determinación y firmeza, y al mismo tiempo con una actitud abierta y respetuosa.

La asertividad tiene que ver con el andar para comunicarnos y demuestra que tanto nos conocemos. Es muy importante que sepamos con claridad lo que queremos para poder cambiar lo que no nos gusta. Por ejemplo, cuando una mujer es maltratada por su novio, primero tiene que darse cuenta de si esto le agrada o le desagrada, si le disgusta, reconocerá que quiere cambiar esta situación y finalmente será asertiva cuando, con claridad y respeto le diga a su novio que quiere que la traten bien.

No debe sentirse vergüenza si por lo que se piensa, se siente o se quiere se es diferente a los demás. Lo que importa es que nos demos cuenta que se tiene derecho a expresar nuestro punto de vista, porque es tan respetable como el de otras personas. No hay que olvidar que es igualmente importante ser escuchadas como escuchar a los demás.

Es pues, en la adolescencia donde existe mayor posibilidad de ser influido por actitudes de padres, maestros, ídolos y medios de comunicación, por lo que el adolescente se puede encontrar confundido entre lo quiere y lo

que quieren los demás. Aprendiendo y practicando las habilidades de la comunicación asertiva, muchos adolescentes pueden capacitarse mejor para resistir a la presión de los demás para conducirse ante situaciones como drogarse, tomar alcohol, fumar cigarrillos, tener relaciones sexuales sin protección o no deseadas, para decir no o sí, para poder pedir favores, hacer demandas, la manifestación de sentimientos positivos y negativos y el saber llevar una conversación desde su inicio hasta la terminación. Así mismo, le permitirá aprender a desarrollar formas funcionales para enfrentarse socialmente. A veces la inseguridad del adolescente le lleva a experimentar consecuencias negativas, cuando no presenta conductas asertivas (Aguilar, Botello, Aumar Lee K., 1998).

Se le debe hacer saber al adolescente, que el ser asertivo le permite obtener sus derechos por medio de la auto-observación, el adolescente puede determinar la falta de asertividad al presentar:

- ♦ ansiedad
- ♦ deficiencia verbal
- ♦ deficiencia conductual
- ♦ devaluación de si mismo

Estas situaciones se dan en el adolescente debido al no ser aceptado en su medio, en donde se desenvuelve.

Para que el adolescente logre conductas asertivas se le debe motivar y dar la libertad para que este se enfrente a diferentes situaciones por sí solo, para adquirir experiencia y de ahí derivar un repertorio de respuestas funcionales; como:

- defender sus derechos
- saber llevar una conversación
- resolver problemas a los que se encuentra
- satisfacer sus necesidades

El adolescente en esta etapa todavía aún no logra proyectarse con objetividad, pues existen actitudes defensivas y sigue impregnado de la magia infantil, esta se percibe en su lenguaje mal adaptado de afectividad pues no se encuentran términos apropiados, en la adolescencia surge la necesidad de definirse y encontrarse a sí mismo cosa que logra al llegar a la adultez (Pick, Aguilar y cols., 1995).

Por otro lado, la definición de la mujer ideal que la caracteriza como pasiva, dulce y sumisa ha ido cambiando. Finalmente, la asertividad de la mujer es aceptada y respetada.

Pero ahora se busca el equilibrio. Aunque después de un largo tiempo, a la mujer ahora se le reconoce como un ser humano con los mismos derechos y que merece el mismo reconocimiento, status y salario que un hombre. No es más débil por naturaleza, no pertenece al hogar (a menos que así lo decida). De tal forma, con considerable esfuerzo, por cierto, la mujer asertiva comienza a ser valorada por la sociedad, por los hombres y por otras mujeres. Puede escoger su propio estilo de vida sin seguir los dictados de la tradición, el gobierno, el marido, los grupos sociales, los hijos, los jefes. Puede elegir entre ser una ama de casa, sin sentirse intimidada por su entorno, o seguir una profesión donde el sexo masculino predomine y disfrutar su asertividad, sus derechos y sus habilidades (Alberti y Emmons, 1999).

En su vida sexual una mujer asertiva puede también tomar la iniciativa, puede compartir su intimidad con igualdad y de esta manera liberar a su pareja de la expectativa de que el hombre es quien siempre debe dar el primer paso.

Una mujer asertiva puede decir NO con firmeza —y sostenerse en la negativa— a las solicitudes de favores, a proposiciones sexuales no deseadas, y a las expectativas familiares de que ella lo haga todo.

Como consumidora, puede también hacer que los comerciantes respondan a sus necesidades si se rehúsa a aceptar mercancía, servicios o técnicas de mercadotecnia que no la satisfagan.

En pocas palabras, la mujer asertiva es un individuo que posee las mismas cualidades que cualquier otra persona; se acepta a sí misma y es aceptada por los demás.

Asimismo, desde la niñez temprana, se fomenta en el hombre el comportamiento asertivo y agresivo con el propósito de alcanzar el ideal de gran cazador que debe proveer y proteger a su familia. Los componentes integrales en la educación de un niño tanto en el hogar como en la escuela han sido siempre la competitividad, tratar de ser el mejor y alcanzar grandes metas. No así para las niñas. Los hombres siempre han sido tratados como si fueran por naturaleza fuertes, activos, capaces de tomar decisiones, dominantes, fríos y racionales (Alberti y Emmons, 1999).

Día a día, más hombres se dan cuenta que existe una brecha en su preparación para relacionarse; tienen sólo dos opciones: el agresor dominante y poderoso o el débil y subordinado, ninguna de las cuales es muy satisfactoria. Otra alternativa más eficaz es la asertividad.

Muchos hombres han empezado a cambiar este estereotipo por un estilo de vida más equilibrado y justo. Lo más importante de esto es, probablemente,

que el hombre ha reconocido que puede lograr sus objetivos de una manera asertiva y sin recurrir a la agresividad. Los hombres competentes y seguros de sí mismos pueden lograr un desarrollo profesional en todos los campos, salvo los sumamente competitivos.

De igual manera, el hombre asertivo goza de una mayor estima en sus relaciones interpersonales. La familia y los amigos sienten más respeto por un hombre que no necesita pasar sobre otros para sobresalir. La honestidad de la asertividad es una característica de incalculable valor en las relaciones cercanas y los hombres asertivos la valoran tanto como las satisfacciones tradicionales provenientes del éxito económico (Alberti y Emmons, 1999).

Por otro lado, los estudios llevados a cabo en la Ciudad de México, confirman la existencia de tres estilos de confrontación relacionados con la asertividad: asertivo, asertivo indirecto y no asertivo. En este sentido, el estilo asertivo se define como la capacidad de una persona para transmitir a otra sus deseos, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo, el estilo no asertivo es el opuesto a la definición y el estilo asertivo indirecto es aquel en el que el individuo es capaz de expresarse pero sólo de manera indirecta, ya sea utilizando a personas, cartas, teléfono, etcétera, esto es, no teniendo un enfrentamiento cara a cara. Uniendo los estudios previos y una extensa revisión de la literatura del área, Flores (1994) propone un marco teórico-conceptual que permita la investigación de la asertividad dentro de un contexto cultural determinado.

Dentro de este marco, la expresión de una respuesta asertiva está 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 (véase la siguiente figura del modelo de estudio de la asertividad).



Al analizar cada una de las determinantes del modelo, se encontró que, en el caso de las variables sociodemográficas, quizás la más estudiada sea el género y, al respecto se ha dicho que la asertividad es tratada más como una característica masculina. Es decir, la falta de asertividad ha sido percibido en varias ocasiones 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. La importancia de estos materiales da la apariencia de qué el entrenamiento asertivo, está dirigido hacia las mujeres; sin embargo, esto no quiere decir que las mujeres sean menos asertivas que los hombres, ya que al respecto existen resultados contradictorios. Por ejemplo, aunque Jakubowski-Spector (1973, citado en Flores y Díaz-Loving, 2002) sugiere que la asertividad no ha sido mantenida en las mujeres, porque normativamente

dicha conducta es considerada como inapropiada, Kern, Cavell y Beck (1985, et.al.) señalan que la confusión de los hallazgos sobre el efecto del sexo en el impacto social de la asertividad, ha sido debido sobretodo a la actitud que tienen los individuos hacia el papel de la mujer en la sociedad.

Con respecto a la influencia de otras variables sociodemográficas tales como la edad y la escolaridad, se encontró que a medida que aumenta la edad y la preparación, se es más asertivo. Es decir, mientras se tenga mayor escolaridad se tendrá una mayor serie de habilidades asertivas para enfrentarse a diferentes situaciones, disminuyendo con ello la ansiedad ante la interacción social. En los estudios realizados en México, se ha encontrado que el sexo no ha tenido ningún efecto en la asertividad, sin embargo, la edad y la escolaridad sí. En el caso de la edad, se ha observado que a menor edad, mayor asertividad indirecta y en cambio, en lo que se refiere a la escolaridad, las personas con mayor preparación (p.ej profesional) son más asertivos en situaciones cotidianas a diferencia de las personas de educación básica, que utilizan con mayor frecuencia la asertividad indirecta y la no asertividad. Lo anterior, concuerda con la postura cultural que da un preponderante respeto a la edad y a la educación.

Respecto a las variables de personalidad, los investigadores han señalado que la persona asertiva es una persona que tiene un gran autorrespeto, ya que para actuar asertivamente, es necesario que el individuo se respete a sí mismo y a los demás. De ahí que las investigaciones al respecto señalen que la persona asertiva tiene una alta autoestima (Aguilar Kubli, 1987; Smith, 1983) En este sentido, para Fernsterheim y Baer (1979,

citado en Flores y Díaz-Loving, 2002) la asertividad es igual a autoestima. Ellos parten del supuesto de que lo que una persona hace, sirve como base para el concepto en sí mismo, por lo tanto, cuanto más se defiendan los derechos y se actué de modo que se respete a sí mismo, mayor será la autoestima. Otra de las variables de personalidad estudiadas en relación con la asertividad ha sido el locus de control, en estos estudios se ha observado que los individuos con locus de control interno (Rotter, 1966), es decir, los que piensan que las consecuencias de su conducta, dependen de sí mismos, son más asertivos. En contraste, aquellos individuos que piensan que sus acciones y conducta dependen de factores externos, tales como la suerte, el destino o los que tienen el poder, son menos asertivos. Además, la literatura psicológica también ha revelado que los individuos bajos en asertividad tienen mayores creencias irracionales, poco control y están menos orientados al logro y más hacia el fracaso (Flores y Díaz-Loving, 2002).

Los estudios realizados en México (Flores, 1994a; citado en Flores y Díaz-Loving, 2002), también han confirmado la relación entre asertividad y personalidad. De hecho, los individuos no asertivos, es decir, las personas que no son capaces de expresar sus opiniones, necesidades y sentimientos, de hacer valer sus derechos, de decir “no”, de negarse a realizar alguna actividad, son personas que piensan que el foco de control de su vida está regido por el fatalismo y la suerte, por los poderosos del micro y macrocosmos y por la afectividad que mantengan en sus relaciones interpersonales. Patrón idéntico se observa en los individuos que son asertivos indirectos. En cambio, las personas que son asertivas en situaciones cotidianas, es decir, aquellas que son capaces de hacer valer sus derechos en diferentes situaciones de la vida

cotidiana o de consumo, son personas con un foco de control interno. Los resultados encontrados concuerdan con hallazgos sobre la sociocultura mexicana; al respecto, Díaz-Guerrero (1994) menciona, de acuerdo con su caracterología del mexicano, que el tipo externo pasivo es el individuo que se guía por la suerte, el destino, y el fatalismo, que son magníficas maneras de eludir la responsabilidad del propio desarrollo.

Otra de las variables estudiadas en México ha sido la orientación al logro; en este sentido, los datos apoyan que las personas asertivas en situaciones cotidianas son personas a las que les gusta realizar tareas difíciles, buscan la perfección, tienen una actitud positiva hacia el trabajo en sí, y son muy competitivas en sus relaciones interpersonales. Al respecto, consistentemente se ha demostrado que la expresión de derechos es percibida con frecuencia como más competitiva y efectiva, pero menos deseable, amigable, satisfactoria y apropiada que la automodificación (Flores y Díaz-Loving, 2002).

En cuanto al autoconcepto, se observa que las personas que son asertivas indirectas y las personas no asertivas tienen un autoconcepto cargado a lo social y emocional. Son amables, alegres, calmados. A diferencia, las personas que son asertivas en situaciones cotidianas, tienen una percepción instrumental de sí mismos al percibirse como puntuales, honestos y trabajadores. Al analizar los resultados desde el punto de vista cultural, se podría entender por qué en México no se nos ha enseñado a defender nuestros derechos, puesto que ser calmado, estable, pasivo, son algunos ejemplos de lo que es sano culturalmente. Por su parte, Díaz-Guerrero (1994) menciona que

los individuos con autoafirmación activa, presentan problemas de adaptación emocional y social, mientras que estados de ánimo positivos y salud emocional se asocian a una forma afiliativa de vivir. Los resultados son congruentes tanto cultural como teóricamente, ya que las personas asertivas tienen un autoconcepto más individual, necesario para tener un gran autorrespeto y por ende respeto hacia los demás, lo que provoca conductas asertivas.

El contexto psicológico, se refiere básicamente a cómo el individuo percibe la situación y por lo tanto cómo deberá emitir sus respuestas. Es decir, será o no asertivo si se refiere a la expresión de necesidades, o deseos o sentimientos, o a veces no lo será, si se refiere a la petición de cosas, o para rehusar una invitación, o no podrá serlo para defender sus derechos, o dar y recibir una crítica, pero sí para dar una alabanza, etcétera. Es decir, dependerá de su propia percepción y de su habilidad.

Los componentes del modelo: personas en la interacción y contexto situacional están entrelazadas, debido a que la situación escolar, familiar, laboral, determinará con qué persona (padres, jefes, maestros, amigos, pareja) se podrá ser o no asertiva. Al respecto, las investigaciones realizadas en México señalan que hay ocasiones en las que los individuos aceptan y pueden ser asertivos. En otras palabras, pueden exigir sus derechos en situaciones cotidianas. Sobre todo en situaciones de consumo o de servicio, en donde son afectados sus intereses personales sobre algún bien o situación, en la cual la interacción es con una persona desconocida. Empero, la misma persona no debe manifestar conductas asertivas en situaciones escolares o laborales, en donde exigir sus derechos quizás tenga consecuencias serias y desfavorables.

Por ejemplo, quedarse sin empleo, u obtener bajas calificaciones en la escuela. Curiosamente estas situaciones involucran interacción con una autoridad. Así, los datos apoyan que la falta de asertividad en México se manifiesta por lo general con personas cercanas sentimentalmente o emocionalmente (pareja, amigos, padres, compañeros de escuela, trabajo) o con personas en posiciones de poder. Esto probablemente se deba a que el hecho de hacer valer los derechos personales con estas personas, tenga como consecuencia la desaprobación social. Díaz-Guerrero (1994) señala que para el mexicano, la simpatía es la forma de lograr objetivos afectivos dentro de las relaciones interpersonales que son importantes para él, lo cual es incongruente con la asertividad. En pocas palabras, la conducta asertiva puede ser apropiada en un lugar y no apropiada en otro. Asimismo, puede ser diferencialmente relevante, dependiendo del género y grupo cultural. Así como de variables tales como la situación (p. ej. escuela-hogar), las personas en la interacción (p. ej. compañeros-autoridad) y el contexto psicológico (p. ej. respuestas a críticas-violación de derechos).

Como se puede observar en la revisión de la teoría y los hallazgos relevantes a la asertividad, las diferentes reacciones de la conducta asertiva están envueltas en una compleja interacción de variables personales, conductuales y situacionales. En este sentido, algunos autores ven a la asertividad como una conducta específicamente situacional. Para ellos, el grado en el cual un individuo actúa asertivamente está influenciado más por estímulos característicos de situaciones interpersonales, que por la manifestación de características de personalidad estables o consistencias conductuales. Sin embargo, otros psicólogos, entre ellos Kirschner y Galassi

(1983; citado en Flores y Díaz-Loving, 2002), mencionan que la asertividad está determinada por ambos, es decir, persona y situación, perspectiva que es más comprensiva pero a la vez más compleja. Derivados de esta última postura, los estudios de asertividad en México han sido realizados desde la perspectiva de la interacción, es decir, no se puede medir a la asertividad como un rasgo de personalidad aislado, sino que éste va interactuar dentro de una situación o contexto sociocultural determinado. Asimismo, en ciertas culturas, la asertividad será un estilo de confrontación deseable, pero en otras no. Añadiendo así el último componente del modelo, es decir, la cultura en la que se desarrolle el individuo es la que determinará si la conducta asertiva es apropiada o no.

En el caso específico de México, la investigación realizada revela que existe una ligera tendencia a ser asertivo en situaciones cotidianas y a incrementar el estilo no asertivo en relaciones interpersonales muy cercanas. Esto, quizás, implique un cambio paulatino en relación con las premisas socioculturales. El mexicano, parece ser, ha empezado a tener otros estilos de enfrentamiento en sus relaciones interpersonales, tales como la asertividad. O bien, se está incrementando el tipo de mexicano con control interno activo, el cual presenta todas las cualidades de la cultura mexicana: “Puede ser obediente, afectuoso y complaciente cuando sea lo adecuado, pero rebelde y racional si es necesario” (Díaz-Guerrero, 1994).

Los descubrimientos señalan que el contexto cultural es de vital importancia en la manifestación de conductas asertivas, puesto que la presencia de la conducta no asertiva dentro de una cultura particular tiene

varias funciones. Es decir, en primer lugar, la inhabilidad del individuo de expresarse, puede ser más adaptativo para lograr metas grupales en una cultura que en otra; en segundo lugar, la asertividad puede estar influenciada por procesos de consejo dentro de la misma comunidad; y tercero, la no asertividad ayuda a discriminar situaciones dentro de las cuales es culturalmente apropiada. Al analizar la perspectiva transcultural del estudio sobre la asertividad, hay que mencionar que el concepto surge en Estados Unidos, con características muy particulares de una cultura individualista y que por lo tanto es aprobado culturalmente, sin embargo, existen otras culturas, las colectivistas en donde la humildad, el servicio y la tolerancia son muy valorados socialmente. Con esto, se puede decir que el mexicano, en la actualidad, dada su incorporación a la globalización financiera y al aumentar sus relaciones con países industrializados y por ende individualistas, necesitará que, al menos en el área laboral, adquiera una serie de habilidades sociales, entre ellas la asertividad, que le permitan manejar eficaz y eficientemente sus relaciones interpersonales y continúe siendo en las otras áreas un mexicano obediente-afiliativo, amable, feliz y tranquilo propio de países colectivistas como México.

## M É T O D O

---

### Justificación

Dada su naturaleza social, el hombre nunca puede actuar totalmente solo, siempre lo hace dentro de un grupo humano, aunque muchas veces sea muy reducido; ya que pertenece a una familia, a un pueblo, a una raza, a una nación, a una época determinada y a un grupo profesional. Todos estos factores influyen y moldean la personalidad de los sujetos, entre las cuales ocupan en primer lugar la imitación, educación y la sugestión (Fingermann, 1979). Por la imitación reproduce gestos, palabras y actos que percibe en otras personas, y los incorpora en su acervo de su personalidad. Por la imitación, se encuentran los hábitos comunes a todo grupo social, como sus costumbres, sus modismos, sus modalidades, etc. La educación por su parte, organiza en forma sistemática las influencias externas. Pero el individuo influye a su vez, sobre el grupo social y puede determinar por su acción nuevas ideas, nuevas concepciones, nuevos modos de pensar y de actuar.

Nuestra sociedad actual nos ha educado con la consigna implícita de que uno debe complacer siempre a los demás. Y de este modo, no es fácil sobreponerse a los “así debería ser” y “no debería ser así” de los imperativos

sociales que recientemente influyen en los patrones de comportamiento. (Pietsch, 1981). Como consecuencia de esto, muchas veces se van deteriorando las relaciones interpersonales porque se carga a los demás con la obligación de que deben responder en la forma que uno necesita y se les niega el derecho a escoger libremente sus respuestas. Este prejuicio hace caer en conductas manipulatorias, enajenantes y poco auténticas (Caseres, 2001).

El ser humano tiene la característica de agresividad y pasividad, cuando se exageran estas tendencias causan problemas tanto individuales como sociales. La asertividad ayuda al individuo a ser más racional y utilizar sus emociones reales en sus relaciones con otros, de tal manera que permite controlar nuestra agresión cuando es excesiva y la pasividad cuando nos limita a alcanzar una meta. De igual manera, reduce los conflictos, fracasos, insatisfacciones, estrés, puede comunicarse con personas de todos los niveles de forma abierta y franca, incrementa su autoestima, se conduce en sus relaciones interpersonales de forma honesta, libre e íntima con otros (Hernández, y cols., 1998).

Planteamiento Del Problema:

¿En que grado influye el nivel escolar para que se presente la asertividad en hombres y mujeres?

Objetivo General:

Investigar las características de la asertividad en hombres y mujeres de nivel superior y nivel medio superior.

Objetivos Particulares:

- Conocer las características principales de la asertividad.
- Conocer las ventajas y desventajas de la asertividad.

- Conocer que población presenta mayor índice de asertividad.
- Indagar si el grado académico influye en la presencia de la asertividad.
- Investigar si el sexo influye para la presencia de la asertividad.

### Hipótesis

#### Hipótesis de trabajo:

- El factor sexo modifica la presencia de la asertividad.
- El grado escolar influye para la presencia de la asertividad.

#### Hipótesis estadísticas:

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la presencia de asertividad y el sexo.

Hi: Si existen diferencias estadísticamente significativas entre la presencia de asertividad y el sexo.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el grado escolar y la presencia de asertividad.

Hi: Si existen diferencias estadísticamente significativas entre el grado escolar y la presencia de asertividad.

Variable Dependiente: El nivel o el grado de asertividad con que cuentan los adolescentes y los adultos jóvenes.

Variables Independientes: Respuestas a la Escala Multidimensional de Asertividad (ver anexo 1).

Variables Atributivas: Sexo y Escolaridad.

#### Definición Conceptual:

- Asertividad: Es la capacidad de una persona para transmitir a otra sus deseos, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo (Paredes, 2006).
- Edad: Tiempo transcurrido desde el nacimiento (enciclopedia, Larousse).
- Sexo: Diferencia física y constitutiva del hombre y la mujer (enciclopedia, Larousse).
- Escolaridad: Conjunto de los cursos que un estudiante sigue en un colegio (enciclopedia, Larousse).

#### Definición Operacional

- Asertividad: Es la defensa de los propios derechos sin violar la de los demás.
- Sexo: Masculino y Femenino
- Escolaridad: nivel medio superior y superior.

Población: en el periodo escolar 2005-2 estudiaban 10,200 alumnos en el Colegio de Ciencias y Humanidades del plantel Oriente en su sistema de bachillerato incorporado a la UNAM. Mientras que la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Informática, Ciencias Sociales Y Administración (UPIICSA, IPN) en el 2005 se tenían inscritos a 12,000 alumnos en las cinco carreras profesionales que imparte dicha escuela.

Tipo De Muestra: No probabilística, dirigida por una muestra de sujetos voluntarios debido a que los sujetos a los que se les aplicó la Escala Multidimensional de Asertividad son fortuitos, es decir, que accedieron a participar en el estudio (Hernández Sampieri, 2003).

Diseño de Investigación: El diseño empleado en la investigación fue transaccional descriptivo, para evaluar la incidencia con que se manifiestan en una o más variables y proporcionar una visión de situaciones sociales (Sampieri, 2003). Buscando el estudio describir cuantitativa y cualitativamente las características de asertividad en hombres y mujeres adolescentes conforme a su grado de escolaridad mediante la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA).

Sujetos: En esta investigación participaron 80 sujetos, conformado por dos grupos de diferente escolaridad; uno cursaba educación media superior y otro estudiaba educación superior, de cada grupo de escolaridad se tomaron 20 mujeres y 20 hombres; la edad de los 80 sujetos oscilaba de los 16 a los 26 años.

Instrumento:

Nombre de la prueba: Escala Multidimensional de Asertividad (EMA)

Autor: Mirta Margarita Flores Galaz y Rolando Díaz-Loving

Origen: Es un instrumento que se ha desarrollado desde 1989 hasta la fecha; constituye el producto de diferentes técnicas y versiones exploratorias, de las cuales se han tomado las versiones culturales e idiosincrásicas plasmadas en las diversas versiones de la Escala y que se han reflejado en los diferentes análisis psicométricos realizados a través de los años en un total de 3 231 personas, incluyendo la validación realizada con las muestras de las ciudades de México (620 personas) y Mérida Yucatán (800 personas).

Objetivo del instrumento: medir las habilidades sociales, en específico la asertividad.

Tipo de aplicación: individual y colectiva

Tiempo de aplicación: 20 a 30 minutos

Edad de aplicación: desde los 15 años en adelante.

Número de ítems: 45

DESCRIPCIÓN DE LAS TRES DIMENSIONES DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD (EMA)		
Asertividad Directa	No Asertividad	Asertividad
4, 16, 18, 20, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 40, 44.	2, 3, 5, 6, 9, 10, 13, 30, 31, 34, 39, 41, 42, 43, 45.	1, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 26, 27, 33, 38.

Forma de calificación: afirmaciones tipo likert, de cinco opciones de respuesta, en donde:

1	2	3	4	5
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

Tipo de Estudio: Se llevó acabo un estudio de tipo exploratorio, ya que se trabajó en conjunto la información teórica y el contacto directo con la problemática a trabajar (Mendoza Núñez, 1997).

Escenario: La escala EMA se aplicó a los dos grupos de estudiantes en las instalaciones de cada uno de las escuelas, en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel oriente ubicado en Prolongación Periférico Oriente S/N esq. Sur 24 Col. Agrícola Oriental en la delegación Iztapalapa, en un horario de 13:00 a 14:30 hrs., dentro de las aulas de dicha institución. Para la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Informática, Ciencias Sociales Y Administración ubicada en Avenida Te 950 colonia Granjas México en la delegación Iztacalco, se aplicó el instrumento en la biblioteca de dicha institución en el turno vespertino.

**Procedimiento:**

Se procedió a trabajar con aquellos sujetos que aceptaron participar en la presente investigación en forma voluntaria en dos días diferentes, un día para cada institución, siendo para cada caso aplicaciones colectivas, en grupos de 4 o más sujetos, donde se consideró que los alumnos pertenecieran a la institución donde se estaba estudiando. A cada grupo fue aplicada la Escala Multidimensional de Asertividad en forma amistosa y siguiendo la siguiente táctica para todos los grupos. Se repartió la Escala Multidimensional de Asertividad y su hoja de respuestas a cada uno de los sujetos y se dieron las siguientes instrucciones:

1. Llenaran sus datos como sexo, edad y escolaridad.
2. La Escala Multidimensional de Asertividad contiene el siguiente ordenamiento: “A continuación hay una lista de 45 afirmaciones. Marque con una X el cuadro del número correspondiente al grado en que esta de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Hay cinco respuestas posibles”:

1	2	3	4	5
Completamente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

3. Se le comentó a cada grupo si existía alguna duda y se resolvía de forma inmediata, una vez aclaradas las dudas se les invitaba a contestar las 45 afirmaciones y se tomaron el tiempo que cada uno consideró necesario.

4. Cada vez que los sujetos entregaban su prueba se revisaba que estuvieran perfectamente llenados sus datos, así como cada afirmación tuviera marcada una sola respuesta.

#### Análisis Estadísticos:

Una vez aplicados los instrumentos, se procedió codificar cada uno de los datos de la Escala Multidimensional de Asertividad para analizar los resultados mediante el paquete estadístico SPSS V.12 y obteniendo:

#### Medidas de Tendencia Central

- Media
- Mediana
- Moda

#### Medidas de Dispersión

- Desviación estándar

#### Prueba de Hipótesis

- Prueba t de Student

## RESULTADOS

---

El presente estudio es de una muestra no probabilística, conformada por 80 adolescentes y adultos jóvenes distribuyéndose equitativamente en cuanto a sexo y escolaridad como se ve en la tabla 1.

	Femenino	Masculino
Media Superior	20	20
Superior	20	20
Total	40	40

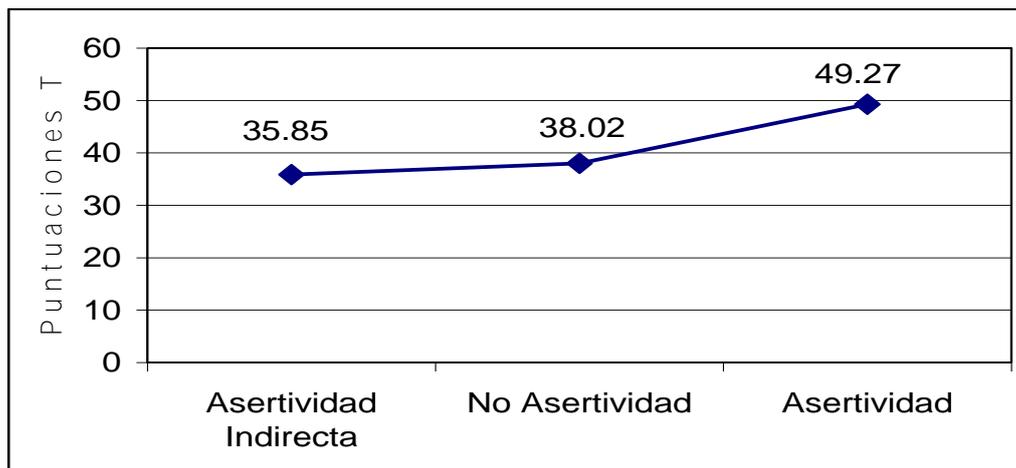
Tabla 1

### Descripción de Resultados

Los datos de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) se presentaron a través de las tres escalas: Asertividad Indirecta, No Asertividad y Asertividad.

En la gráfica 1, se observa que la escala de asertividad por muestra total, presenta una media mayor en comparación con las otras dos escalas; sin embargo la escala de asertividad indirecta y no asertividad muestran puntuaciones significativamente bajas.

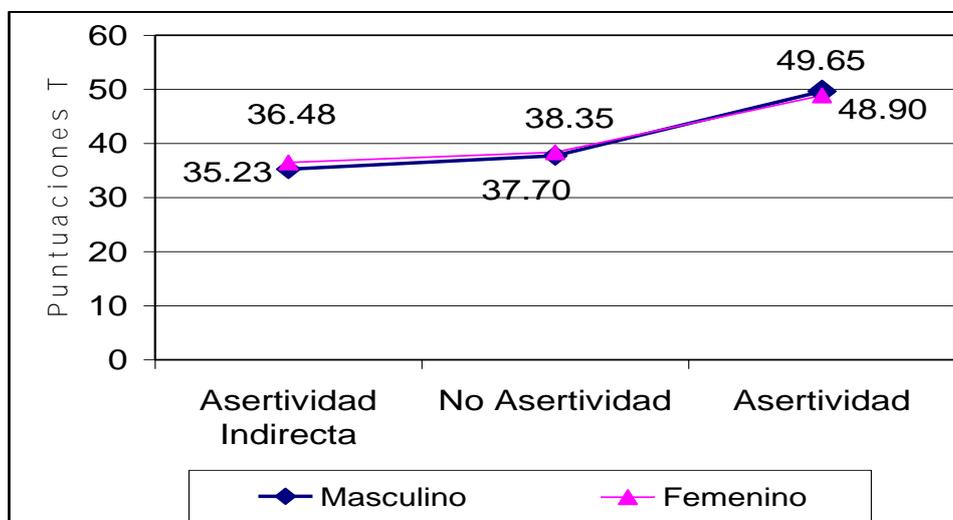
PERFIL DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD  
POR MUESTRA TOTAL



Gráfica 1

Con respecto al sexo masculino, se percibe que la escala de asertividad obtiene una puntuación mayor respecto a las mujeres, en cambio en las escalas asertividad indirecta y no asertividad las mujeres obtienen mayores puntajes (Ver gráfica 2).

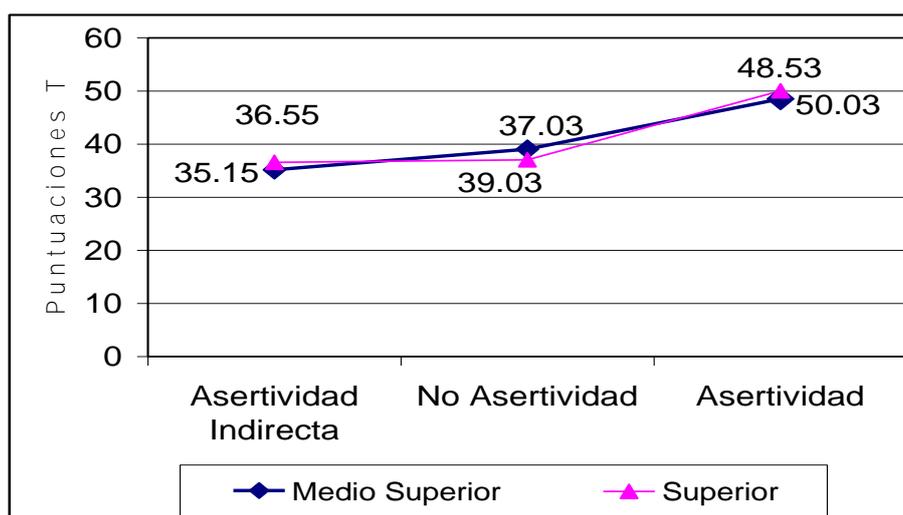
PERFIL DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD  
POR MUESTRA TOTAL DE SEXOS



Gráfica 2

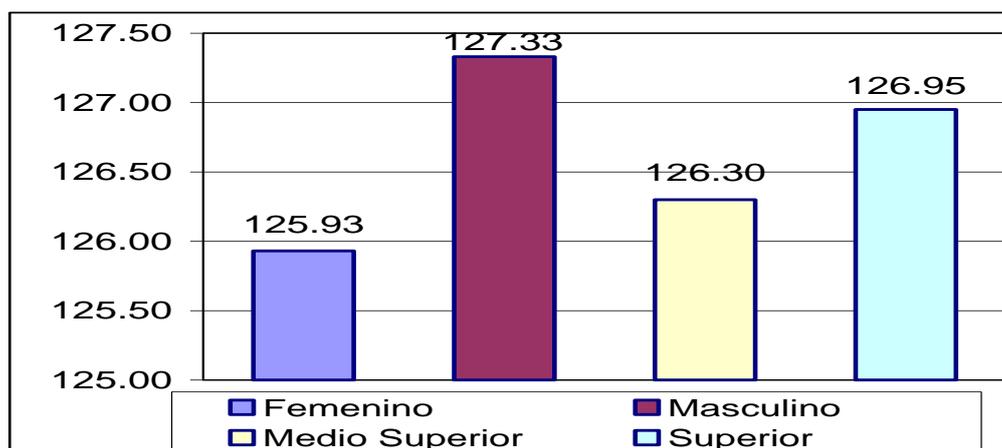
Respecto al nivel de escolaridad los sujetos de nivel superior obtuvieron puntuaciones altas en las escalas de asertividad indirecta y asertividad, mientras que en la escala de no asertividad obtuvieron puntuaciones bajas con respecto al nivel medio superior (Ver gráfica 3).

PERFIL DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD  
POR NIVEL DE ESCOLARIDAD



Gráfica 3

Los datos de la gráfica 4 corresponden a los resultados obtenidos en la Escala Multidimensional de Asertividad por los cuatro subgrupos de nuestra muestra. Dichos resultados indican que el sexo femenino obtuvo una menor puntuación en la escala y el masculino la mayor puntuación, sin embargo en las puntuaciones por escolaridad la de nivel medio tienen menores medias.

DISTRIBUCIÓN DE LAS MEDIAS PARA  
LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD

Gráfica 4

**Diferencias Entre Grupos**

Se utilizó la prueba t de Student\* para analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre el sexo femenino y masculino y el nivel medio superior y superior en cada una de las escalas, así como la Escala Multidimensional de Asertividad.

En cuanto al sexo se puede considerar que el valor de la t obtenida es menor a t tabla, por lo cual se rechaza la hipótesis nula, por lo cual no existen diferencias significativas en la Escala Multidimensional de Asertividad, Asertividad Indirecta, no asertividad y Asertividad entre el sexo femenino y masculino.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD						
SEXO	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Femenino	40	125.93	21.70	78	-0.293	1.67
Masculino	40	127.33	21.01			

\* Con un nivel de significancia de 0.05

ASERTIVIDAD INDIRECTA						
SEXO	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Femenino	40	35.23	10.73	78	-0.492	1.67
Masculino	40	36.48	11.95			

NO ASERTIVIDAD						
SEXO	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Femenino	40	37.70	10.43	78	-0.271	1.67
Masculino	40	38.35	11.01			

ASERTIVIDAD						
SEXO	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Femenino	40	49.65	6.80	78	0.528	1.67
Masculino	40	48.90	5.87			

En la Escala Multidimensional de Asertividad, Asertividad Indirecta, no asertividad y Asertividad entre el nivel de escolaridad medio superior y superior, no existen diferencias estadísticamente significativas, ya que el valor de t tabla es mayor que el valor de la t obtenida.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD						
ESCOLARIDAD	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Media Superior	40	126.30	20.633	78	-0.136	1.67
Superior	40	126.95	22.076			

ASERTIVIDAD INDIRECTA						
ESCOLARIDAD	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Media Superior	40	35.15	12.154	78	-0.552	1.67
Superior	40	36.55	10.481			

NO ASERTIVIDAD						
ESCOLARIDAD	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Media Superior	40	39.03	10.457	78	-0.837	1.67
Superior	40	37.03	10.902			

ASERTIVIDAD						
ESCOLARIDAD	N	MEDIA	DS	GL	t obtenida	t Tabla
Media Superior	40	48.53	5.416	78	-1.062	1.67
Superior	40	50.03	7.105			

### **Análisis De Las Medias Significativas De Los Reactivos De La Escala Multidimensional De Asertividad (EMA)**

En la tabla 1 se muestra un análisis de las medias de los reactivos significativos por muestra total, sexo y escolaridad de la Escala Multidimensional de Asertividad.

Se puede observar que las medias altas oscilan de entre 4.05 a 4.30. Mientras las medias bajas están dentro de un rango de 1.98 a 2.01.

Los reactivos 11, 37, 44 son significativos para el sexo masculino y el reactivo 18 sólo para la escolaridad de Licenciatura.

Sin embargo, se observa que los reactivos 21 y 27 son significativos para todos los grupos.

ANÁLISIS DE MEDIAS DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD									
Grupo		Reactivo							
		11	15	18	19	21	27	37	44
Muestra Total		/	2.01	/	4.09	4.19	4.13	/	/
Sexo	Femenino	/	/	/	4.13	4.30	4.08	/	/
	Masculino	4.18	1.78	/	4.05	4.08	4.18	1.98	1.98
Escolaridad	Bachillerato	/	1.98	/	/	4.23	4.13	/	/
	Licenciatura	/	/	1.83	4.25	4.15	4.13	/	/

Tabla 1

### **Análisis De Las Modas Significativas De Los Reactivos De La Escala Multidimensional De Asertividad (EMA)**

A continuación se realiza un análisis de modas significativas de los reactivos de la Escala Multidimensional de Asertividad, por medio de las opciones de respuesta Completamente en Desacuerdo (Ver Tabla 2) y Completamente de Acuerdo (Ver Tabla 3), debido a que estas opciones de respuesta nos dan rasgos representativos de Asertividad.

En la tabla 2 se observa un rango porcentual de 26.30 a 43.80 de personas que eligieron la opción completamente en desacuerdo de cada uno de los grupos de la muestra, las áreas sombreadas nos muestran el porcentaje del reactivo donde la mayoría de las personas eligieron.

		ANÁLISIS DE MODAS DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD COMPLETAMENTE EN DESACUERDO																	
Grupo		Reactivo																	
		4	9	10	16	18	20	22	23	24	25	30	31	34	35	37	40	44	45
<b>Muestra Total</b>																			
<b>Sexo</b>	Femenino																		
	Masculino																		
<b>Escolaridad</b>	Bachillerato																		
	Licenciatura																		

Tabla 2

Para completamente de acuerdo el porcentaje de sujetos va de 25.00 a 47.50, el porcentaje se muestra especificado y sombreado de acuerdo al grupo y reactivo, como se observa en la tabla 3.

ANÁLISIS DE MODAS DE LA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD COMPLETAMENTE DE ACUERDO					
Grupo		Reactivo			
		7	8	11	27
Muestra Total					
Sexo	Femenino				
	Masculino				
Escolaridad	Bachillerato				
	Licenciatura				

Tabla 3

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

---

La muestra utilizada en el estudio fue de tipo no probabilística con sujetos voluntarios utilizando las variables de sexo y grado escolar.

En la Escala Multidimensional de Asertividad EMA la cual mide tres escalas: asertividad, no asertiva y asertividad indirecta se puede apreciar que por muestra total predomina la escala asertiva, debido a que los diversos ámbitos (familiar, social, personal y escolar) que se presentan enseñan diferentes habilidades para razonar y esto puede ayudar a las personas a enfrentar de manera distinta toda una gama de situaciones a las que se ven expuestos. Así como también, la educación que se proporcionó en la infancia (Lara M., Martínez F., Pandolfi P., Penroz C., Perfetti M. y Pino H., 2002). Ya que, aunque se tengan las experiencias necesarias para enfrentar satisfactoriamente las situaciones que se presentan, no se podrán hacer uso de ellas sino se posee una percepción positiva de uno mismo, como se presentan en el caso de las escalas no asertiva y asertividad indirecta (Paredes, 2006).

Respecto a la variable sexo, se observa que éste no es crucial en la adquisición de la conducta asertiva. La confusión de los hallazgos sobre el

efecto del sexo en el impacto social de la asertividad han sido debido, a la actitud que tienen los individuos hacia el papel de la mujer (sumisa, abnegada, dócil, sufrida, etc.) en la sociedad. Toda vez que para ambos sexos los retos sociales e intelectuales de la universidad conducen a un crecimiento moral y cognitivo; como lo menciona Kern, Cavell y Beck (1985, citado en Flores y Díaz-Loving, 2002). Sin embargo, se observa que tanto en la escala no asertividad y asertividad indirecta las mujeres obtuvieron puntuaciones altas, esto se debe, a que en algunas partes de la sociedad aun todavía se siga minimizando a la mujer y comparándola con el hombre, por tal motivo prefieren utilizar medios hostiles y/o de forma indirecta para manifestarse y de esa manera hacer valer sus derechos (Paredes, 2006).

En cuanto a las diferencias entre grupos, de acuerdo a la variable sexo no se encontraron diferencias significativas, ya que como se describió anteriormente el sexo no es un factor determinante para la presencia de asertividad (Paredes, 2006).

En la variable escolaridad la asertividad obtuvo mayor puntuación en el grado superior en comparación con el medio superior. Es decir, mientras se tenga mayor escolaridad se tendrá una mayor serie habilidades asertivas para enfrentarse a diferentes situaciones disminuyendo con ello la ansiedad ante la interacción social. Por lo tanto, las personas con nivel de estudios profesional son más asertivos en situaciones cotidianas a diferencia de las personas en educación medio superior, que utilizan con mayor frecuencia la asertividad indirecta, por ejemplo: aceptar o emitir una crítica de manera impersonal y la no asertividad, por ejemplo: dirimir las diferencias a través de insultos o golpes

(Flores y Díaz-Loving, 2002); debido a que no logra todavía proyectarse con objetividad, ya que existe mayor posibilidad de ser influido por actitudes de padres, maestros, ídolos y medios de comunicación, pues le falta madurez, esto se percibe en su lenguaje mal adaptado de afectividad pues no se encuentran términos apropiados. En la adolescencia surge la necesidad de definirse y encontrarse a sí mismo cosa que logra al llegar a la adultez (Aguilar, Botello, Aumar Lee K., 1998).

En lo que se refiere a la escolaridad tampoco se encontraron diferencias significativas, puesto que, entre más educación se tenga, mayor desarrollo de habilidades para enfrentar, sobrellevar y/o resolver las vicisitudes del medio ambiente (Paredes, 2006).

Sin embargo, cabe hacer la aclaración que tanto la escolaridad como el sexo están influenciados por uno mismo, es decir, la manera de percibirnos ante uno mismo y ante el mundo, porque aunque sea uno hombre y con una licenciatura pero tiene una mala percepción de si mismo no podrá hacer uso de las herramientas adquiridas a lo largo de su vida. En caso contrario, aunque una mujer no tenga estudios superiores pero tiene una percepción positiva de si misma, tendrá mayores oportunidades de hacer valer sus derechos y de manifestarse de una manera clara y precisa.

## **Interpretación de las Medias Significativas**

En el análisis que se hizo con relación a las medias significativas altas de los reactivos, se encontró: el agradecer un halago acerca de la apariencia personal, se da en los hombres, dado que a ellos les importa reafirmar su vanidad.

El expresar amor y afecto a la gente que se quiere, el pedir que enseñe cómo hacer algo que no sé sabe realizar, no están determinados por la escolaridad y el sexo, este factor depende principalmente de la educación familiar que se ha proporcionado a los sujetos a lo largo de su desarrollo. A los jóvenes en estas etapas les interesa aprender cosas nuevas para realizar y /o estimular sus habilidades para un mejor desempeño escolar, social y laboral.

Los jóvenes con nivel de bachillerato les cuesta trabajo pedir favores, debido a que en esta etapa se marca una autonomía ya que se encuentran en el proceso de búsqueda de identidad y se sienten autosuficientes para realizar las cosas y no depender principalmente de las figuras parentales.

Al analizar las medias significativamente bajas, se observa en los hombres con bachillerato que son los únicos que se sienten capaces de exigir sus derechos en situaciones habituales, pero no en situaciones de cambio (Flores y Díaz-Loving, 2002). Un ejemplo de esto es cuando estos no manifiestan nada al cobrarles dinero de más.

Una conducta característica en los estudiantes universitarios es el pedir prestado algo por teléfono que personalmente, teniendo características de asertividad indirecta.

El admitir que se cometen errores en forma indirecta, se da en los de nivel medio superior, como el expresarse por medio de una carta, por teléfono, etc. Puesto que no está bien visto que los hombres se retracten de sus errores públicamente; sin una conducta de madurez es difícil que el ser humano adquiera la responsabilidad de sus acciones y sobre todo el admitir y enmendar los errores.

### **Interpretación de las Modas Significativas**

Al analizar las conductas asertivas y no asertivas que manifiestan los adolescentes y adultos jóvenes, se observan para la respuesta completamente en desacuerdo las siguientes conductas como: les es más fácil decirle a alguien que aceptan su crítica, por teléfono que personalmente; esto se debe a que estos sujetos no cuentan con la madurez suficiente para recibir críticas o comentarios desfavorables hacia su persona en forma directa.

A los hombres de nivel bachillerato les cuesta trabajo hacer relaciones, ya que en esta etapa se va analizando la importancia de encontrar vínculos emocionales sólidos y perdurables fuera de la casa, así mismo la relaciones con los padres se renegocian, además de que pasan la mayor parte del tiempo fuera de casa (Larson y Richards, 1991, 1998; citados en Papalia, 2005).

El no ser capaz de expresar abiertamente lo que desea y el darles pena al participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás, se observa específicamente en las mujeres ya que las conductas reservadas, se dan debido al temor y a la falta de aceptación y rechazo; no obstante hoy día la asertividad de la mujer es aceptada y respetada por la sociedad (Alberti y Emmons, 1999).

A nivel escolar de bachillerato se muestran conductas de madurez al manifestar directamente sus opiniones sin hacer uso de medios indirectos como el uso del teléfono como: el pedir que devuelvan las cosas prestadas, el expresar las conductas de desagrado y el admitir que cometieron algún error. Estos sujetos que cursan bachillerato se encuentran en una etapa de cambio en donde aún se les hace más fácil decir las cosas abiertamente en el momento que suceden las cosas.

Las mujeres con bachillerato se sienten más seguras al manejar situaciones de tensión en forma indirecta como: el pedir prestado algo por teléfono que personalmente, el decir a las personas que actuaron injustamente, el decir que no desean ir a una fiesta, por teléfono que personalmente.

En el sexo masculino a nivel bachillerato les molesta que les digan los errores que han cometido, ya que no han madurado emocionalmente para manejar sus conductas inconvenientes, además de que no cuentan con la habilidad necesaria para aprender de la experiencia y analizar los comentarios de los demás para tener en cuenta sus potencialidades y limitaciones (Pick, Aguilar y cols., 1995).

Las mujeres expresan su amor, el deseo de estar solas, sus deseos en la vida por medios indirectos como el teléfono y el escribir una carta. Estas formas tienen que ver con expresiones femeninas propias (Alberti y Emmons, 1999).

El emitir alguna conducta de asertividad, no asertividad o asertividad indirecta depende principalmente de la propia percepción que tenga el sujeto y de su habilidad para relacionarse con los demás (Flores y Díaz-Loving, 2002),

en la etapa de licenciatura les es fácil manifestar una conducta de alabanza e iniciar una conducta. Al igual, les es fácil empezar una relación con personas que acaban de conocer, ya que en este nivel se van afirmando las habilidades sociales para relacionarse con los demás.

En la opción de respuestas completamente de acuerdo, se encontró:

El decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta, se dio en todos los grupos, por lo que poseen una conducta asertiva, con relación a manifestarle a los demás su mal actuar.

El expresar sus preferencias en situaciones como el de elegir donde se va a comer, es significativa para todas las variables, se es más asertivo en situaciones cotidianas en las cuales se sienten seguros de manifestar sus gustos. (Flores y Díaz-Loving, 2002).

El agradecer un halago acerca de la apariencia personal se manifiesta a nivel bachillerato debido a que en esta etapa se encuentran en una búsqueda de identidad y de aceptación de sí mismos, por lo tanto buscan reafirmarse a través de lo que se opine de ellos.

A nivel universitario existe la apertura de buscar el que se les enseñe a hacer algo que no saben cómo realizar, puesto que están buscando desarrollar habilidades que les permita sobresalir en su medio ambiente.

## CONCLUSIONES

---

A partir de los objetivos planteados, se deduce que:

- La asertividad es una habilidad personal en los adolescentes y adultos jóvenes que cursan el bachillerato y la universidad, que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en forma adecuada y sin negar y/o desconsiderar los derechos del otro (s). Esto supone el desarrollo de una capacidad para:
  - Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
  - Discriminar entre la aserción, la no asertividad y la asertividad indirecta.
  - Diferenciar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
  - Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás.
  
- En lo que respecta al sexo, se observó que éste no influye para que se presente la conducta asertiva, puesto que no determina desigualdad en derechos y merecen el mismo reconocimiento, status, etc. Pueden seguir las mujeres una profesión donde el sexo masculino predomine y disfrutar su asertividad, sus

derechos y sus habilidades. La mujer asertiva comienza a ser valorada y reconocida por la sociedad, y su mismo género.

- Con relación al nivel de escolaridad que están cursando los jóvenes se determina que éste, es un factor primordial para que se presente la conducta asertiva, ya que a mayor nivel de estudios se desarrollan las habilidades sociales, permitiendo a los jóvenes conducirse asertivamente en su medio ambiente.
- Por lo tanto se concluye que el grado escolar si influye para que se presente la asertividad indirecta y directa en el nivel superior.
- Las diferencias estadísticamente significativas, en cuanto al sexo, se considera que no existen diferencias en la Escala Multidimensional de Asertividad, Asertividad Indirecta, no asertividad y Asertividad entre ellos.
- Las particularidades que se encontraron fue entre las frases de la Escala, las cuales fueron las siguientes:

Para el análisis de medias se encontró que:

- Los ítems 11, 37, 44 son representativos para el sexo masculino.
- El número 18 sólo para el nivel licenciatura.
- Los reactivos 21 y 27 son representativos para todos los grupos.  
Evaluados.

A partir del análisis de estos elementos se concluye que un halago de la apariencia personal, en los hombres lo corresponden. El expresar amor y afecto, el aprender, obedece de la educación familiar. Los jóvenes de bachillerato tienen la dificultad de pedir favores. Los hombres con bachillerato son capaces de exigir sus derechos. Una característica en los estudiantes universitarios es el pedir favores indirectamente y el cometer errores y aceptarlos indirectamente se da en los de nivel medio superior.

Para el análisis de modas se encontró que:

- Los reactivos 1, 2, 3, 5, 6, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 26, 28, 29, 32, 33, 36, 38, 39, 41, 42 no fueron característicos entre los extremos de las repuestas completamente de acuerdo y desacuerdo, distribuyéndose entre las otras tres opciones de respuesta. Los 22 reactivos restantes se cargaron en los extremos planteados.

Para el sexo masculino a nivel de bachillerato hay dificultad para hacer relaciones y se molestan que les digan sus errores cometidos.

Las mujeres no expresan abiertamente sus deseos y actúan con dificultad en las pláticas, estas con nivel de bachillerato muestran seguridad al manejar situaciones adversas. Pero si expresan su amor y deseos en forma directa e indirecta, utilizando esta última con mayor frecuencia.

A nivel licenciatura tienen iniciativa de manifestar sus deseos, conductas sociales, pláticas, desarrollando sus habilidades.

Existe en estos jóvenes una falta de madurez para recibir manifestaciones negativas. El plantear que alguien actuó de manera injusta, el elegir donde se va a comer, se da en todos los grupos.

# LIMITACIONES

---

Las limitaciones que se hallaron en esta investigación fueron:

- La información teórica que se tiene sobre asertividad no esta actualizada, ya que los materiales que se tienen son de investigaciones de 1980, por lo cual son datos obsoletos.
- Las pruebas de asertividad en español no tienen validez de contenido, y como de otros elementos técnicos, por lo cual, no son adecuados a la población mexicana.
- Las investigaciones extranjeras, nos son semejantes a las características culturales de los adolescentes mexicanos con relación al tema de investigación.

# A P O R T A C I O N E S

---

Las contribuciones dadas por esta investigación son:

- Se realizó una investigación con adolescentes y adultos jóvenes mexicanos para evaluar como influía la escolaridad y el sexo en conductas asertivas y no asertivas.
- El análisis de conductas particulares de asertividad y no asertividad a través de los elementos evaluados en la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA), de acuerdo al sexo y escolaridad.
- Tener una descripción de los rasgos particulares de asertividad en adolescentes y adultos jóvenes que cursan bachillerato y licenciatura de ambos sexos, puntualizando las conductas específicas de cada uno de los grupos evaluados, con una perspectiva de los elementos sociales adaptativos de los adolescentes.
- El uso y/o difusión del instrumento de medición de la asertividad mediante el uso de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA). Para los psicólogos que se encuentran trabajando en el área educativa, es importante conocer estos resultados para dar importancia a la asertividad, en el desarrollo humano de los estudiantes con los que trabaja.
- Emplear la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) como un instrumento de diagnóstico y utilizar los resultados obtenidos y compararlos con los que obtengan.

# SUGERENCIAS

---

- Para realizar futuras investigaciones se sugiere aumentar el tamaño de la muestra, determinando el uso de diferentes tipos de estudiante de instituciones públicas y privadas.
- Hacer estudios longitudinales, considerando la trayectoria educativa desde la secundaria hasta que concluyan la universidad.
- Estandarizar y/o crear más instrumentos que sirvan para medir la asertividad y otras habilidades sociales, como autoestima, motivación, etc.
- Realizar un análisis comparativo entre personas que hayan concluido una licenciatura y las que no tengan ningún grado o muy bajo grado académico.
- Realizar investigaciones considerando el nivel socioeconómico, así como también el sistema educativo que se da en las escuelas públicas y privadas.

# BIBLIOGRAFÍA

---

- 1) Alberti Robert; Emmons Michael (1999). Viviendo con autoestima. Como fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona. México, Pax México.
- 2) Aguilar Gil J., Botello Lonngi L., Aumar Lee K. (1998). Juntos planeamos el futuro. Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva. México, Mexfam.
- 3) Aguilar Kubli, E. (1987). Asertividad. Sé tú mismo sin sentirte culpable. México, Pax.
- 4) Blanco Pérez, M. (2002). La asertividad en ventas. México, Tesis, UNAM.
- 5) Casares Siliceo. (2001). Planeación de vida y carrera: vitalidad personal y organizacional. Desarrollo humano y crisis de madurez. Asertividad y administración del tiempo. México, Limusa.
- 6) Craig Grace (2001).desarrollo psicológico. México, Prentice Hall.
- 7) Chapela Luz María. (1999). Adolescencia y curso de vida. Cuadernos de población. México, Consejo Nacional De Población.
- 8) Díaz Guerrero (1994). Psicología del mexicano. Descubrimiento de la etnopsicología. México, Trillas.
- 9) Diccionario enciclopédico LAROUSSE.
- 10) Elizondo Torres, M. (1997). Asertividad y escucha en el ámbito académico. México, Trillas.
- 11) Fingerman Gregorio (1979). Relaciones humanas. México, Ateneo Editorial.
- 12) Flores Galaz, M. y Díaz Loving. R. (2002). Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales. México, Porrúa.
- 13) Gutiérrez F. M. (1994). Asertividad, herramienta para mejorar la calidad de vida. México, Tesis, UNAM.
- 14) Haro Leeb L. (1993). Psicología de las relaciones humanas. México, Edicol.
- 15) Hernández, L. Luna M. Solano B. (1995) Diseño y aplicación del taller, "motivación en el desempeño laboral" evaluado con la técnica de Bales. México, Tesis, UNAM. Iztacala.
- 16) Hernández Sampieri (2003). Metodología de la investigación. México, Mc. Graw Hill.

- 17) Hoffman, L; Paris, S; Hall, E. (1996). Psicología del desarrollo hoy. Madrid, Mc. Graw- Hill.
- 18) Horrocks Jhon (2001). psicología de la adolescencia. México, Trillas.
- 19) Jodar, M; Pérez, M; Silvestre, N y Solé, M. (1996). Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez. Barcelona, Ceac.
- 20) Kart-heinz Hillmann (2001). Diccionario enciclopédico de sociología. España, Herder.
- 21) Lara M., Martínez F., Pandolfi P., Penroz C., Perfetti M. y Pino H. (2002) en: [http://apsique.virtuabyte.cl/tiki-index, php?page=desajoven#co#co](http://apsique.virtuabyte.cl/tiki-index,php?page=desajoven#co#co)
- 22) Lloyd S. Cómo desarrollar la asertividad positiva. México, grupo editorial Iberoamericana.
- 23) Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.
- 24) Martínez P. y Michel Q. (2002). Autoestima y homosexualidad adolescentes. México, tesis, UNAM.
- 25) Mendoza Nuñez V. (1997). Investigación. Introducción a la metodología, México, UNAM.
- 26) Papalia D. Wendkos S. Duskin R. (2001). Desarrollo humano. México, Mc Graw Hill. 7ª. Edición.
- 27) Papalia D. Wendkos S. Duskin R. (2005). Desarrollo humano. México, Mc Graw Hill. 9ª. Edición.
- 28) Pick S.; Aguilar J. A.; cols. (1995). Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes. México, Mexfam, Planeta.
- 29) Pietsch William (1981). El arte de ser humanos. México, Diana.
- 30) Rice, F. (1997). Desarrollo humano, estudio del ciclo vital. México, Prentice Hall.
- 31) Rojas Soriana R. (1993). Guía para realizar investigaciones sociales. México, Plaza y Valdés.
- 32) Solís, P; Gutiérrez, P; Díaz, M. (1996). Actitudes hacia el trabajo en estudiantes universitarios mexicanos y los conceptos de éxito, fracaso, trabajo, y la filosofía de vida. Revista Latinoamericana de Psicología.
- 33) Villafuerte Cosme, S. (2001). Aprendiendo a ser asertivos. Una oportunidad para adultos mayores. México, Tesis, UNAM.

### ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD (EMA)

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación hay una lista de afirmaciones. Anote en la Hoja de respuestas el número correspondiente al grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Hay 5 respuestas posibles:

Completamente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1	2	3	4	5

Por favor conteste sinceramente. Gracias.

1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error.	1	2	3	4	5
2. No soy capaz de expresar abiertamente lo que realmente pienso.	1	2	3	4	5
3. Me cuesta trabajo expresar lo que pienso en presencia de otros.	1	2	3	4	5
4. Me es más fácil decirle a alguien que acepto su crítica a mi persona, por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
5. Me es difícil expresar mis deseos.	1	2	3	4	5
6. Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7. Puedo decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta.	1	2	3	4	5
8. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia.	1	2	3	4	5
9. Me cuesta trabajo hacer nuevos(as) amigos(as).	1	2	3	4	5
10. No soy capaz de expresar abiertamente lo que deseo.	1	2	3	4	5
11. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal.	1	2	3	4	5
12. Si tengo alguna duda, pido que se me aclare.	1	2	3	4	5
13. Cuando conozco a una persona, usualmente tengo poco que decirle.	1	2	3	4	5
14. Solicito ayuda cuando la necesito.	1	2	3	4	5
15. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada.	1	2	3	4	5
16. Me es más fácil pedir que me devuelvan las cosas que he prestado, por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
17. Me es fácil aceptar una crítica.	1	2	3	4	5
18. Me es más fácil pedir prestado algo, por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
19. Puedo pedir favores.	1	2	3	4	5
20. Expreso con mayor facilidad mi desagrado por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
21. Expreso amor y afecto a la gente que quiero.	1	2	3	4	5
22. Me molesta que me digan los errores que he cometido.	1	2	3	4	5
23. Puedo expresar mi amor más fácilmente por medio de una carta que personalmente.	1	2	3	4	5
24. Puedo decirle a las personas que actuaron injustamente, más fácilmente por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
25. Prefiero decirle a alguien que deseo estar solo(a), por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
26. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta.	1	2	3	4	5
27. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar.	1	2	3	4	5
28. Puedo expresar mi cariño con mayor facilidad por medio de tarjetas o cartas que personalmente.	1	2	3	4	5
29. Me es más fácil hacer un cumplido por medio de una tarjeta o carta que personalmente.	1	2	3	4	5
30. Es difícil para mí alabar a otros.	1	2	3	4	5
31. Me es difícil iniciar una conversación.	1	2	3	4	5
32. Es más fácil rehusarme ir a un lugar al que no deseo ir, por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
33. Encuentro difícil admitir que estoy equivocado(a).	1	2	3	4	5
34. Me da pena participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás.	1	2	3	4	5
35. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta, por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
36. Puedo expresar mis sentimientos más fácilmente por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
37. Puedo admitir que cometí un error, con mayor facilidad por teléfono que personalmente.	1	2	3	4	5
38. Acepto sin temor una crítica.	1	2	3	4	5
39. Me da pena hablar frente a un grupo por temor a la crítica.	1	2	3	4	5
40. Prefiero decirle a alguien sobre lo que deseo en la vida, por escrito que personalmente.	1	2	3	4	5
41. Me es difícil disculparme cuando tengo la culpa.	1	2	3	4	5
42. Me cuesta trabajo decirle a otros lo que me molesta.	1	2	3	4	5
43. Me da pena preguntar cuando tengo dudas.	1	2	3	4	5
44. Me es más fácil expresar mi opinión por medio de una carta que personalmente.	1	2	3	4	5
45. Me es difícil empezar una relación con personas que acabo de conocer.	1	2	3	4	5